

## راهنمای والدین: کودک من چه ببیند، چه نبیند؟

از همان لحظه که بیدار می شوید، تا زمانی که چراغ ها را خاموش می کنید، واقعیت هایی را می بینید که آزارتان می دهند. یک روز کسی را از دست می دهید و یک صبح که بی هوا گوشه پیاده رو راه می روید کیف تان را می زنند.



از همان لحظه که بیدار می شوید، تا زمانی که چراغ ها را خاموش می کنید، واقعیت هایی را می بینید که آزارتان می دهند. یک روز کسی را از دست می دهید و یک صبح که بی هوا گوشه پیاده رو راه می روید کیف تان را می زنند. آخر هفته سر از سینما درمی آورید و فیلمی با موضوع خیانت را می بینید و وقتی شب سی دی سریال خانوادگی را دردستگاه می گذارید، با صحنه دلخراش مرگ کسی روبرو می شوید، حقیقت این است که نمی توانید جز خوشی های این دنیا چیز دیگری را ببینید و نم، تمانند از برنامه سازان، هم انتظار داشته باشید همه تلخ زندگی، با به برنامه هایشان، نباشند. جام جم سرا به نقل از تندرستی: اما اگر پای یک کودک به زندگی تان باز شد چه؟ باید بگذارید در شیرین ترین سال های زندگی اش با همه این تلخی ها آشنا شود یا اینکه ذهن ساده نگرش را دور بزنید و چند سال هم که شده چشم هایش را روی برخی واقعیت ها بسته نگه دارید؟ در این نوشتار می گوئیم که چه واقعیت هایی را باید از چشم فرزندتان دور نگه دارید و اگر هم آنها را دید، با چه جملاتی می توانید آسیب مشاهداتش را کمتر کنید.

5 سال اول زندگی بچه ها، سال های بازی است. در این سن بازی یکی از لذتبخش ترین ابزارهای یادگیری است و به بچه ها کمک می کند دنیای درون و بیرون را کشف کنند. پس اگر می خواهید چیزی را به فرزندتان یاد دهید. یک بازی ساده و کودکانه را در آن مورد طراحی کنید.

### رفتن به مراسم خاکسپاری

بچه ها از سه سالگی با مفهوم مرگ آشنا می شوند. به همین دلیل وقتی مادرشان خواب است، انگشت شان را در چشم او فرو می برند تا مطمئن شوند نمرده، پس سانسور واقعیت مرگ سودی به حال کودکان ندارد و دور بودن بچه ها از مراسم خاکسپاری و عزاداری عزیزانشان، پذیرش سوگواری را برای آنها کند و سخت می کند و حتی باعث می شود در آینده برخوردی بیمارگونه با آن داشته باشند. اگر کودکی که عزیزش را از دست داده، مراسم خاکسپاری را ببیند و در مراسم ختم شرکت نکند، انکار واقعیت در ذهن او جایش را با پذیرش آن عوض می کند.

### بگوئید همه ناراحتیم

اگر کودکان عزادار است. غم از دست دادن را از او نگیرید. برعکس، شما هم اجازه دارید پیش چشم او ناراحت باشید و حتی گریه کنید. اجازه دهید در تمام مراسم خاکسپاری حضور داشته باشد و پا به پای شما برای پذیرش واقعیت آماده شود. اگر کودک شما از بروز غم هایش خجالت بکشد یا بترسد، نمی تواند یا آنها کنار بیاید و زندگی طبیعی را آغاز کند.

### دیدن سریال جنایی

دلیلی ندارد هنگام مشاهده صحنه مرگ در تلویزیون با صحنه تصادف چشم های فرزندتان را بگیرید چون دیر یا زود این اتفاقات را در دنیای واقعی می بیند یا از نزدیک آنها را لمس می کند اما دیدن همه آنچه از تلویزیون پخش می شود برای او مناسب نیست. برخی اتفاقات، سراغ همه آدم ها نمی رود و دلیلی ندارد فرزندتان از سال های ابتدایی زندگی اش. هر روز شاهد رویدادهای ناگواری باشد که ممکن است هرگز آنها را تجربه نکند. همه ما مریض می شویم اما همه مان به قتل نمی رسیم؛ پس صحنه قتل وحشیانه، یا دیدن مستندی درباره نسل کشی نمی تواند لقمه مناسبی برایش باشد.

### بگوئید تو نبین

اگر فرزندتان 3-4 ساله است، می توانید در حین بازی یا به بهانه های مختلف حواسش را پرت کنید. حتی گفتن «دیدن این تصویر برایت مناسب نیست» هم می تواند کودکی در این سن را قانع کند اما اگر با یک نوجوان روبرو هستید، چاره ای جز منحرف کردن ذهن او ندارید، پس سعی کنید به شکلی حواسش را پرت کنید که کنجکاوتر نشود یا با دلخوری از شما فاصله نگیرد.

### حضور در مجلس ختم

دلیلی ندارد هنگام فوت کسی که در زندگی فرزندتان نقشی نداشته، او را روی دوش تان بنشانید تا از نمای بالا خاکسپاری کسی را که به او نزدیک نیست ببیند و شاهد شیون نزدیکانش باشد اما بردن او به مراسم ختم غریبه ها نباید ما را نگران کند. تصور نکنید با نبردن او به این مراسم، تلخی مرگ را از یادش می برد. کافی است او از کنار خانه ای که پارچه مشکی به در و دیوارش چسبانده اند و حجله در مقابل درش گذاشته اند بگذرد تا آرام آرام با این پدیده آشنا شود.

یادتان نرود که نمی توانید و نباید چشم های فرزندتان را بر واقعیت ببندید. بچه ها از آنچه فکر می کنید، باهوش ترند. آنها حتی مرگ را به بازی هایشان هم وارد می کنند و با بازی مرگ عروسک ها یا حتی مرگ خودشان این اتفاق را تمرین می کنند. دور کردن کودکان از این موقعیت ها بهانه بسیاری از والدین برای طفره رفتن از پاسخ دادن به سوالات بچه هاست.

### نگویید نمی دانم

با دیدن صحنه های عزاداری در تلویزیون یا حجله در پیاده رو، قطعاً فرزند کنجکاو تان شما را سوال پیچ خواهد کرد، اما به جای طفره رفتن، باید از همین امروز به سوال های کودکانه اش، درست ترین پاسخ را بدهید. شاید مثال ما از سوال و جواب های یک مادر و فرزند بتواند موضوع را برایتان روشن کند.

**کودک: او کجا رفته؟**

**شما: بهشت**

**کودک: بهشت کجاست؟**

**شما: جای آدم های خوب**

**کودک: تو هم که خوبی پس چرا نرفتی؟**

**شما: بالاخره می روم.**

**کودک: آنجا کسی مراقبش هست؟ (می توانید توضیحاتتان را با مثال همراه کنید.)**

**شما: روح او به بهشت رفته و نیازی به مراقبت ندارد، مثل وقتی که خوابی و جسمت توی تخت است و روحت جای دیگری اتفاقاتی را تجربه می کند.**

### دیدن فیلم عاشقانه

قدیمی ها می گفتند باز شدن چشم و گوش بچه ها، به آنها آسیب می زند اما در دنیای امروز، ناآگاهی می تواند آسیب به همراه داشته باشد. پس اگر کودکان در یک فیلم یا سریال تلویزیونی، یک دیالوگ عاشقانه را شنید یا صحنه مشاجرہ یک زن و مرد را دید، خودتان را برای پاسخ دادن به سوال هایش آماده کنید. به یاد داشته باشید او در مورد یک موضوع کاملاً بی اطلاع نیست بلکه در مدرسه و حتی مهد کودک اطلاعاتش را با همسالانش مبادله می کند و اگر بخواهید پاسخی سطحی و ابتدایی به او بدهید، حتماً به دانش با صداقت، شما شک می کند.

### نگویید برای تو زود است

فرزندتان را از آنچه که هست کوچکتر فرض نکنید و تصور نکنید گفتن حقیقت او را از راه به در می کند. اگر او جواب سوال هایش را از شما بگیرد، در آینده با اطمینان بیشتری پرسش ها و حتی ترس هایش را با شما به اشتراک می گذارد. پس به جای پیدا کردن جملات مناسب، به جمله کلیشه ای «برای تو زود است!» یا «به درد تو نمی خورد!» متوسل نشوید. شما باید به اندازه کافی به او اطلاع دهید؛ نه کمتر و نه بیشتر.

### مشاهده مستندهای تلخ تلویزیونی

تماشای برنامه هایی که در مورد اعتیاد یا دیگر آسیب های اجتماعی ساخته می شود، برای بچه ها ضرر دارد یا آموزنده است؟ این سوال را بسیاری از والدین می پرسند اما در پاسخ باید بگوییم که شیوه برخورد شما با آن تصاویر است که میزان آموزنده بودن یا آسیب زا بودنش را تعیین می کند.

تصور نکنید مراقبت بیش از حد شما و محدود کردن فرزندتان، سلامت او را تضمین می کند. کنترل بیرونی شما بر فرزندتان تا جایی می تواند او را از برخی تجربه ها منصرف کند اما اگر کنترل درونی در او ایجاد نشده باشد، در مرحله ای از زندگی نقش شما در ایجاد محدودیت ها کم رنگ تر شده و ناتوانی فرزندتان در گرفتن تصمیم درست، برایش دردسرساز می شود. قرار نیست او را پای این برنامه ها بنشانید اما اگر برحسب اتفاق آنها را دید، یا در خیابان با یک معتاد یا سرنگ آلوده روبرو شد، به جای پرت کردن حواسش در این مورد با او حرف بزنید.

**بگویید سیگار هست، اما ما نمی کشیم**

اگر با فرزندتان از کنار دکه سیگار فروشی رد می شوید یا در تلویزیون مستندی در مورد معتادان به مواد مخدر می بینید، به جای انکار واقعیت و دادن جواب نادرست، بگویید بعضی چیزها در جامعه وجود دارند اما ما سراغشان نمی رویم.

اگر می خواهید انتخاب سبک زندگی درست را به او آموزش دهید و از سوء رفتارهایی از قبیل مصرف مواد مخدر بازداریدش، از همان کودکی به او بگویید بعضی آدم ها با مصرف این مواد به خود آسیب می زنند اما خانواده ما آنها را مصرف نمی کند. او باید بداند که با وجود این واقعیات در جامعه، نباید آنها را تجربه کند.

#### **خشونت های خیابانی**

دلیلی ندارد چیزی که می دانید فرزندتان را آزار می دهد و می ترساند را به او نشان دهید. گذشته از این، گفتیم که دیدن تصاویر آزار دهنده ای که احتمال دارد فرد در زنگی خودش هم با آنها روبرو شود، اشکالی ندارد اما جلب کردن توجه کودک به یک زد و خورد شدید خیابانی کمکی به آشنا شدن فرزندتان با واقعیت نمی کند. تصور نکنید اگر او را با چنین تصویری آشنا کردید، درس عبرت می گیرد و هرگز راه مجرم شدن را انتخاب نمی کند اما اگر فرزند شما ناخواسته با صحنه زورگیری و یا مجازات مجرمان مواجه شد، باید با زبان خودش ماجرا را شرح دهید.

#### **بگویید همه مجازات نمی شوند**

اگر فرزند 7-8 ساله تان با صحنه دستگیری یا مجازات یک مجرم روبرو شد، در جواب او بگویید آنها آدم های بدی بودند و به آدم های بی گناه آسیب می زدند. آدم هایی بودند که دزدی می کردند. آدم می کشتند و پلیس در تعقیبشان بوده و حالا مجازات شده اند و این اتفاق قرار نیست برای آدم های خوب بیفتد اما اگر فرزندتان 3-4 ساله است و نمی تواند این جملات را درک کند، چاره ای جز پرت کردن حواسش ندارید. قطعات کودکی که تازه زبان باز کرده نمی تواند چنین اتفاقی را با کمک جملات درک کند.

#### **برایش جوجه رنگی بخرید**

گذشته از داشتن پاسخ های درست برای پرسش های کودکانه فرزندتان درباره مرگ، بد نیست برایش جوجه رنگی بخرید تا او را با مفهوم مرگ آشنا کنید. وقتی جوجه ای که فرزندتان به آن وابسته شده بود مرد، درمورد از دست رفتنش حرف بزنید بگذارید فرزندتان از دست دادن داشته هایش را تجربه کند.