

اگر کودکی در جریان اخباری از جنگ، کشتار، تصادف، آتش سوزی و غیره قرار بگیرد دور از نظر نیست که اگر شما بخواهید از منزل خارج شوید برای تان نگران شود

باید و نباید سختگیری با کودکان

آمنه اسماعیلی

نویسنده



فرزندپروری

پدرش قانون گذاشته بود که نباید «مورتال کمیت» بازی کند. دسته بازی را با عصبانیت گذاشت روی دستگاه پی اس و گفت: «اگر من نباید بازی کنم چرا باید روی دستگاه باشه؟»
اصلاً این چه قانونیه؟ من این قانون رو قبول ندارم. از کجا اومدن این قانونا؟ خیلی عصبانی بود. می دانستم هر دلیلی بیایم نمی شنود. گفتم: «می خوای با هم یه چیزی بخوریم؟ می خوای حرف بزیم در موردش؟» امیرحسین چهار سال و نیمه هم فرصت را برای خودشیرینی مغتنم شمرد و گفت: «با مامانت درست صحبت کن!» امیرحسین جست زد سمتش و یقه اش را گرفت و گفت: «من کلاس دومم... می فهمی؟ دوم! تونی خودم به من یاد بدی با اون اخلاقی خوب...»
از هم جدایشان کردم و یک ظرف میوه آوردم گذاشتم روی میز و شروع کردم به پوست کندن... بلند بلند گفتم: «میشه حرف زد... داد زدن که راه حل نیست... یک تکه سیب گذاشت در دهانش و گفت: «وقتی می گید قانونه یعنی اینکه همین که هست... یعنی من فقط باید بگم چشم. مگه این طوری نیست؟ با شمام مامان! مگه این طوری نیست؟»
نگاهش کردم و گفتم: «بعد از خوردن میوه حرف بزیم؟»
تکیه داد به بالش های روی میز و شاکتی به همه جا نگاه می کرد و میوه می خورد. داشتیم در ذهنم به پدر سختگیرشان و خود سختگیرترم بد و بیراه می گفتم و کلماتی را آماده می کردم که عصبانی ترش نکنم.
آخرین تکه را که خورد، آمد جلوتر و با چهره گرفته گفت: «حرف بزیم...»
دستانم را شستم و آمدم روبه رویش نشستم و گفتم: «از کجا شروع کنیم؟» گفت: «اگر این بازی برای من مناسب نیست، چرا روی دستگاه نصب شده و داریمش؟»
گفتم: «خب این دستگاه برای بابا هم هست و خب برای ایشون مناسبه و ضررهایی که برای تو داره برای بابا نداره.»
گفت: «اصلاً چه ضرری داره؟»
گفتم: «بابا بارها مرات توضیح داده که این بازی ها با ذهن بچه ها چی کار می کنه. و ما برای مراقبت از تو و آسیب نندیدن ممنوعش کردیم. این همه بازی دیگه که ممنوع نیست و روی دستگاه نصبه چی؟ اونها رو نمی بینی؟»
یک طرف دیگر را نگاه کرد و نفس عمیق عصبانی و شاکتی ای کشید و گفت: «اصلاً چرا باید قانون وجود داشته باشه؟»
گفتم: «تو فکر کن توی مدرسه قانونی نباشه... مثلاً هر کی هر ساعت دلش بخواد بیاد، یا هر کسی هر چی دوست داره بیوشه... هر کی سر هر کلاس دوست داشت بشینه، چی میشه به نظرت؟»
گفتم: «خودم می دونم...»
امیرحسین که هنوز داشت با ناز و ادا میوه هایش را می خورد، گفت: «خب بگو گیگه! اگه راست میگی!» و بعد ادایش را در آورد: «خیدم می دینم...»
چشم غزه ای رفتم و گفتم: «دیگه این کارت تکرار نشه و گرنه میری گوشه تنها» (همان تایم اوت خودمان)
رو کردم به امیرحسین گفتم: «قانون همیشه مراقبت می کنن از مومن و جلوی بی نظمی رو می گیرن...»
بلند شد و گفت: «من می خوام برم کار دستم درست

کنم اصلاً...» و زیر لب غر می زد: «همه جا قانون... کنار رودخونه... خونه پدر بزرگ... اینور اونور... اه»
غرهایی که زیر لب زد خیلی حالم را خراب کرد. دلم سوخت برای پسران مان که پدر و مادرشان هر دو معلم اند.
نشستم خودمان را مرور کردم. رفتم بالا سرش... کنار میزش ایستادم و گفتم: «چیا اذیتت کرده؟ قانونا؟ یا تعداد زیاد قانونا؟»
نگاهم کرد و گفت: «اون روز که رفته بودیم کنار رودخونه یادته مامان! یه خانم و آقای پیر اونور نشسته بودن... یادته؟» با سر تأیید می کردم که یادم هست...
مگه اون روز خونه بودیم؟ که نشه داد زد و بازی کرد... خب رودخونه بود ولی بابا می گفت به کم یواش تر اون خانم و آقا اذیت میشن... یادته؟ یا اون روز که توی پارک می خواستم سرسره رو برعکس برم بالا می شما گفتی قانون سرسره از بالا به پایین رفتنه... خب اونجا پارکه و من اون مدلی دوست دارم تفریح کنم... یا همین توی تخت خوابیدن. تخت بالایی برای منه و پایینی برای داداش. خب من بعضی وقتا دوست ندارم اون بالا بخوابم...»
وسط حرفش پریدم و گفتم: «اون مورد دم رودخونه که خب به نظرم قانون نیست. بابا خواست که ملاحظه کنیم. یا توی پارک...»
بلند شد و گفت: «پس میشه لطفاً بگید کجا قانون نداره؟»
امیرحسین باز شیطنت کرد و همین طور که داشت با ماشین هایش بازی می کرد، گفت: «جنگل... بابا گفت اون روز... جنگل قانون نداره...»
دوباره دست به یقه شدند و امیرحسین گفت: «تو حرف می داد: «من اوچیکم... تو بزرگی گامبو!»
تلویزیون را روشن کردم تا یکی شان به هوای کارتون از اتاق بیاید بیرون.
دستکشم را دست کردم تا ظرف ها را سر و سامانی بدهم. ولی افکارم سر و سامان نداشت. خب پیچ «مورتال کمیت» را نمی شد شل کنی... خیلی خشن و پرضر است برای این سن و سال... بعد هم این را این طوری برگزار کردیم، بقیه قانون ها را هم نکنند ناخودآگاه شل و ول اجرا کند؟ ولی اینکه کلاً احساس کند هیچ جاباب میشن نیست خطرهای خودش را هم برای کودکی اش دارد هم برای نوجوانی اش... این را از سال ها معلمی برای نوجوان ها کاملاً درک کرده بودم.

به خودم آمدم دیدم یک لیوان را سه بار شستم. یک دفعه بلند گفتم: «هر ششی که دوست نداشتی روی تخت بخوابی، می تونی بیای توی هال بخوابی...» دیدم آمد توی آشپزخانه و گفت: «واقعاً؟ از امشب من توی هال می خوابم...»
پدرشان که در باز کرد، سلام کردند. امیرحسین گفت: «بابا! من از امشب توی هال روی زمین می خوابم...»
پدرشان به من نگاه کردم و سرم را به تأیید و اینکه هیچی نکو تکان دادم.
پدرش داشت دستانش را می شست که رفت دم دستشویی و گفت: «بابا! «مورتال کمیت» رو پاک کنیم؟ ها؟»
پیامک دادم به پدرشان: «هیچی ورود و تأیید نکن تا با هم حرف بزیم.» و به شیوه رمز بین خودمان بلند گفتم: «پیامک داری انگار...»
گفتم: «من توضیح دادم برات... حالا بگذار بابا استراحت کنه، حرف می زنیم.»
باید همه چیز را دوباره بررسی می کردیم. اینکه قانون در اغلب اوقات رضایت بخش نیست با اینکه قانون ها احساس ناراضی دانی دائمی ایجاد کنند دو قطب آشفته ذهنم بود.
دوباره پیامک دادم: «باید با خانم جمالی (روانشناس کودک معتمدان) صحبت کنیم. فکر کنم با قانون های ما زیادند یا اندازه قانون هامون. تنفس و رهایی ایجاد نکردیم. حالا بعداً بیشتر حرف می زنیم...»
و دوباره دستکشم را دستم کردم...



چطور از فرزندانمان در مقابل خشونت جاری در رسانه مراقبت کنیم

زهرا صالحی نیا

نویسنده



سواد رسانه

امنیت مهم ترین نیاز یک انسان است، در کتاب کارکرد مغز در کودکان به این نکته اشاره شده که اصلی ترین وظیفه مغز امن نگاه داشتن جسم و روح هر فرد است و برای رسیدن به این اولویت دست به هرکاری می زند. اخبار و محتوای رسانه در صورتی که دنیای پر از خشونت و ناامنی را ترسیم کند برای کودکانی که هنوز تصویری دقیقی نسبت به دنیای واقعی ندارند یا نمی توانند درک شفافی از خوب و بد داشته باشند نامناسب است. کودکانی که در جریان اخبار و محتوای ناگوار قرار می گیرند در واقع در مسیر آگاهی نیستند و باعث نمی شود که دید روشن تر و همه جانبه ای نسبت به دنیای اطراف خود پیدا کنند؛ بلکه تنها باعث می شود تصور ایمن آنها نسبت به افراد و جهانی که در آن زیست می کنند مخدوش و ناایمن شود.

همین قدر ساده

اگر کودکی در جریان اخباری از جنگ، کشتار، تصادف، آتش سوزی و غیره قرار بگیرد دور از نظر نیست که اگر شما بخواهید از منزل خارج شوید برای تان نگران شود و این ساده ترین واکنش او خواهد بود، کودکان هنوز نتوانسته تفکیک مرزی، فاصله و حتی معنای حادثه را درک کنند، دانستن اینکه جایی در دنیا اتفاقی افتاده باعث نمی شود که او به معنای آن اتفاق یا خوب و بد افراد اشراف پیدا کند، کودک خیلی ساده فکر می کند که اگر قطاری از ریل خارج شده یا مرد، زنی در جایی تیر خورده پس حتماً در قطارهای دیگر هم همین اتفاق برایش می افتد و اگر والدین از خانه خارج شوند تیر می خورند. خشونت و ناامنی اینگونه زندگی کودک را در چهار تالطم می کند، حتی شاید فردی که امروز از خود خشونت بروز می دهد روزگاری در کودکی حریم امنش با محتوای خشونت بار مخدوش شده باشد.

خشونت چیست؟

خشونت یعنی استفاده عمدی از زور یا قدرت جسمی، تهدید به انجام عملی خشن یا به صورت واقعی انجام دادن آن علیه خود یا شخصی دیگر یا علیه فرد یا گروهی که منجر به آسیب دیدگی، مرگ، آسیب روانی یا اختلال در رشد شود، اما برای شما به عنوان یک والد با توجه به روحیات فرزندتان محتوای خشونت آمیز ممکن است متفاوت باشد، یعنی علاوه بر استانداردی که برای محتوای خشونت آمیز تعریف شده، شما باید متوجه حساسیت های فرزندتان هم باشید. تعریف از مفاهیم باعث روشن شدنش در ذهن افراد می شود، حتی در کودکان نیز این مسأله صدق می کند، در زبان ساده تر رفتاری که باعث می شود فرزندتان بترسد، نگران شود، پریشان شود را پیدا کنید و ببینید چه عواملی موجب بروز این احساسات در او می شود، این درک می تواند باعث شود که شما در مقام یک والد مراقبت آگاهانه تری نسبت به محتوای مصرفی فرزندتان داشته باشید. همچنین با ورود کودک به سنین نوجوانی این مراقبت به یک مراقبت اشتراکی تبدیل می شود و نوجوان شما نیز در این آگاهی شریک می شود و گفت و گو درباره تأثیر خشونت بر جسم و روح، او را به سمت خودآگاهی و خودمراقبتی راهنمایی می کند.

ترمیم

اگر فرزندتان در جریان محتوای خشونت آمیزی قرار گرفته در مسیر ترمیم قدم بردارید، گفت و گو کنید، از او درباره احساساتش بپرسید، اگر عمق این تأثیر زیاد بود مراجعه به مشاور را نیز می توانید در نظر داشته باشید. گاهی برخی محتواهای رسانه ای به نظر خشونت را در بر ندارد و حتی ممکن است برای کودکان خنده دار باشد، مثل هل دادن، ترساندن یا فریاد زدن، در این موارد بهتر است به صورت غیرمستقیم با فرزندتان خود وارد گفت و گو شوید از آنها بخواهید که خود را در جای فردی که این اعمال روی او انجام شده قرار دهند، برای متوقف کردن چرخه خشونت بهترین راه تقویت حس همدلی است، درک حس طرف مقابل این دسترسی را به ما می دهد که درک کنیم عمل ما چه تأثیری روی افراد داشته است. این گفت و گو در سنین نوجوانی شکل دیگری پیدا می کند، از خودآگاهی به درک هدف رسانه از نمایش خشونت حرکت می کنید، خشونت یکی از عوامل جذابیت محتوای رسانه ای است، خشونت در فیلم و سریال به نحوی و در اخبار به روش دیگری باعث دریافت توجه از سمت مخاطب است، درک این مسأله باعث می شود که نوجوان تلاش کند با حذف این فاکتور و کنار زدن پوسته محتوا به دنبال پیام و هدف اصلی باشد، البته که این کار پس از تمرین های فراوان و تجربیات بسیار حاصل می شود، نمی توان انتظار داشت که نوجوان در نخستین برخورد به چنین آگاهی عمیقی دست پیدا کند.

نمی تواند قوانین گام به گام شما را دنبال کند، نشان می دهد که هنوز آماده استقلال بیشتر نیست. به طور کلی، بچه ها آزادی بیشتری می خواهند و می توانند یاد بگیرند که چگونه آن را به دست بیاورند.

چگونه با فرزندتان درباره مسئولیت پذیری و آزادی صحبت کنید

در این جا چهار سؤال وجود دارد که می توانید از فرزند خود قبل از دادن آزادی های بیشتر به آنها بپرسید:

۱. چطور می فهمیم مشکلی وجود نداره؟
۲. چطور می فهمیم مشکلی وجود داره؟
۳. اگر به مشکل نخوردیم چیکار می کنیم؟
۴. اگر به مشکل خوردیم چیکار می کنیم؟

این ها سؤال های مهم و اساسی هستند که در موقعیت های مختلف می توانید استفاده کنید. در رابطه با مسئولیت پذیری بسیار تأثیرگذارند، چرا که در صورت پایبند نبودن فرزندتان به قوانین براحتی می توانید عقب نشینی کنید و آنها را به محدودیت های قبل بازگردانید.

توجه!

انتظار اشتباه کردنشان در طول این پروسه را داشته باشید. فرض کنید از چهار قوانین شما به سه تای آنها کاملاً پایبند باشند، اما در چهارمی که در ساعت مشخص در خانه بودن است کمی بلغزند و نیم ساعت دیر کنند؛ دلیل دیر کردنشان را بپرسید و برای او به طور شفاف توضیح دهید، تا وقتی که به طور کامل قوانین را به جا نیاورند، آزادی های بیشتری به آنها داده نخواهد شد.



«وقتی می گید قانونه یعنی اینکه همین که هست... یعنی من فقط باید بگم چشم. مگه این طوری نیست؟ با شمام مامان! مگه این طوری نیست؟»

