



هیولای خشم و کودکان عصبانی

با کودکی که فریاد می زند و پا به زمین می کوبد چه کار کنیم؟

زهرا بزرگ زاده
روانشناس کودک

کودکان در حدود دو سالگی متوجه می شوند که می توانند طور دیگری هم با جهان برخورد کنند. اگر قبلاً باید تمام حرف های پدر و مادر را گوش می دادند و به آن عمل می کردند، اکنون می توانند مخالفت کنند و نظر خودشان را به کرسی بنشانند. در این سن، طنین نه گفتن- هایشان در خانه می پیچد و ما باید ترفند های قبلی را کنار بگذاریم و راه های دیگر را امتحان کنیم. اگر در این دوره به کودک هیچ حق انتخابی داده نشود و در واقع قدرت طلبی او نادیده گرفته شود، می بینیم که او سراغ قوای دیگری در درون خود می رود و آن خشم است! ممکن است کودک ما وقتی می بیند که نظرش را نمی تواند با حرف زدن عملی کند، صدایش را بالا ببرد و فریاد بزند یا پا به زمین بکوبد و حرف هایی بزند که توجه منفی ما را جلب کند و یا در مرحله آخر به خودش، به ما و یا به وسایل آسیب بزند. در این شرایط والدین کوتاه می آیند و درخواست کودک عملی می شود و این همان تله آشنای قدیمی است. او می آموزد که پرخاشگری دستاورد های

خوب و سریعی دارد پس مدام این کار را تکرار می کند.

راه حل چیست؟ به پرخاشگری اش بی توجه باشیم تا بفهمد این ابزار هم بی فایده است و هیچ راهی برای رسیدن به خواسته هایش وجود ندارد؟ این راه حل رایجی در میان والدین است. راهی که اغلب همیشه هم اجرا نمی شود چون بی توجهی به فریادها و گریه های کودک همیشه کار راحتی نیست. اما مهمترین ضرر این راه حل این است که کودک مابقی راه حل می شود و احساس بی ارزشی می کند.

پس چه کنیم؟ ۱- از پیش به او در برخی امور قدرت بدهیم. بگذاریم بیاموزد که می تواند انتخاب کند و بعد مسئولیت انتخابش را بپذیرد. ۲- نه! هایمان را به جا و برای خطوط قرمزمان خرج کنیم و خطوط قرمزمان را هم بازبینی کنیم. ۳- سعی نکنیم احساس خشم را در او از بین ببریم. خشم هیجانی لازم و ضروری است و برای وقتی که از او حقی گرفته شده باشد لازم است.

و مهمترین قسمت اینکه حالا که او خشم را می شناسد باید پیش از پیش با او درباره اش حرف بزنیم. در این نوشتار چند کتاب در مورد خشم و پرخاشگری معرفی خواهیم کرد.



خشم قلمبه

این کتاب نوشته میری دلانسه و ترجمه سید محمد مهدی شجاعی است و انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آن را منتشر کرده است. این کتاب هم شبیه کتاب قبلی داستان عصبانی شدن و توصیف حالات عصبانیت است که به کودک کمک می کند این احساس را بیشتر بشناسد. اما تفاوت این کتاب این است که شخصیت داستان پسر بچه ای است که عصبانی می شود و این می تواند برای کودکان کمی بزرگتری یعنی نیمه دوم سه سال و چهار سالگی، جالب تر باشد.

گوسفندی که عصبانی بود، خیلی عصبانی!

این کتاب نوشته ژوزف تئوبالد و ترجمه معصومه انصاریان است که انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آن را منتشر کرده است. گوسفندی که عصبانی بود در مورد گوسفندی است که زیر یک درخت سیب می نشیند تا سیب سرخ و آبداری از آن زمین بیفتد اما خوابش می برد و وقتی بیدار می شود می بیند دوست صمیمی اش سیبی که افتاده را خورده است. او عصبانی می شود، خیلی عصبانی! این کتاب برای توصیف حالات عصبانیت مناسب است و کمترین راه حل های کنترل خشم تمرکز می کند. من این کتاب را برای کودکان ۳ ساله خوانده ام و به خوبی به آن جذب می شوند و با علاقه گوش می کنند. اما فکر می کنم کودکان ۲ سال و نیمه هم متوجه روند داستان بشوند و تصاویر برایشان جالب باشد.

ببر دیگر عصبانی نمی شود

این کتاب نوشته سوگزیو است و نشر نردبان آن را منتشر کرده. ببر این داستان هم زیاد عصبانی می شود و هر چیزی می تواند او را خشمگین کند. اما این داستان با وجود کتاب های قبلی بیشتر بر روش های کنترل خشم متمرکز است. این کتاب را برای کودکان ۵ تا ۸ ساله بخوانید.



کتاب

هر آنچه که در رابطه با کتاب می خواهید بدانید



شیخ اشراق و نوجوانی

اقلیم هشتم، کتابی که برای نوجوان ها از سهروردی گفته است

فاطمه فتحعلی
دانش آموز پایه یازدهم

نوشتن از این کتاب سخت است، زیبایی کلمات کتاب قلم را هنگام نوشتن درباره کتاب به سکوت وامی دارد اما با تمام این تفاسیر باید از کتاب بگویم که گفتن از او بهتر است از زها کردنش! راستش ابتدا اقرار بر این نبود که این کتاب را بخوانم؛ اصلاً سیمایش در نگاه اول باعث نشد به سمتش بروم، اسمش شاید اما سیمایش نه!

از نامش گفتم، «اقلیم هشتم» توجهم را به خود جلب کرد و فکر را به خود مشغول، اصلاً انگار این دو کلمه با روح و روانم بازی کردند و من را به خواندن کتاب مجاب کردند. دلم می خواست بدانم اقلیم هشتم کجاست و چگونه است؟

شروع به خواندن کردم و وارد دنیای تازه ای شدم و بعد نور دیدگانم به وسیله واژگانی جدید بیشتر شد؛ سهروردی عجیب بود و نمی شد از کتابی که از او سخن می گفت جدا شد و این قلم بود که از داستان من نمی افتاد؛ دائم زیر سطر به سطر کتاب و اندیشه های سهروردی خط می کشیدم و چشمانم کلمات را به قلبم هدایت می کردند. تفاسیر و اندیشه های سهروردی، من که هیچ هر کسی را به تفکر وامی داشت و حقیقتاً محسن هجری هم زیبا قلم زده بود و از سهروردی گفته بود. گاه در کتاب شیخ اشراق می خواندندش و گاه سهروردی و صد ها نام دیگر. نام هایی که از توصیفش عاجز بودند اما در میان لغات بهتر و مناسب تر از آنها نمی یافتی.

اقلیم هشتم انگار غم در دل آدم ها می نشاند، لحظاتی بود که با خواندن کتاب و غوطه ور شدن در اندیشه های سهروردی روحم مسرور می شد اما باز هم در عمق آن شادی، غمی عجیب و غریب نهفته بود؛ غمی که می توانستم با قلبم لمسش کنم. این کتاب درون خودش چندین روایت داشت! روایت از عشق، از عقل، از شیفتگان شیخ اشراق! از آن هایی که اهل اقلیم هشتم بودند و از آن هایی که می خواستند شیخ اشراق نباشد و سخن نگویند و اندیشه های خود را منتقل نکنند.

تو در این کتاب میان گیاه عشقه و عنصر عشق گیر می آفتی و حبس می شوی، تا اینکه متوجه می شوی راه گریزی نیست، تو مانده ای و گیاهی که روح را به تأمل واداشته و عشق را برایت هجا کرده است. با کلمات هشتمین اقلیم به دنیای عشق حقیقی و عشق دروغین سفر می کنی و روح ساکن این اقلیم می شود، انگار درون این اقلیم که ساکن شادی درمی یابی که هر آنچه می بینی در دل خویش قصه ای دارد و ندیدن و دور از انتظار بودن دلیل بر نبود قصه نیست، به گمانم اولین قصه ای هم که با تعجب توأم با شغف به آن می نگری، قصه آفرینش عقل است که تو را به جهان خود می برد.

اصلاً به قول شهاب الدین «چون آدمی عاقل شد، زیبایی و عشق و اندوه مونسش شدند»، کتاب تلفیقی است از عقل و زیبایی و عشق و اندوه. نمی توان از خواندنش گذشت و رهایش کرد، درونش غرق می شوی و بازگشتن به خود کار آسانی نیست، به طوری که اصلاً گذر زمان را احساس نمی کنی و ناگاه با تمام شدن کتاب به خودت می آبی که ساعت هاست کتاب را درون دستانت پناه داده ای. اقلیم هشتم را می توانی به قلم آقای محسن هجری از انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بخوانی و در آن غرق شوید.



با کلمات هشتمین اقلیم به دنیای عشق حقیقی و عشق دروغین سفر می کنی و روح ساکن این اقلیم می شود، انگار درون این اقلیم که ساکن شادی درمی یابی که هر آنچه می بینی در دل خویش قصه ای دارد و ندیدن و دور از انتظار بودن دلیل بر نبود قصه نیست، به گمانم اولین قصه ای هم که با تعجب توأم با شغف به آن می نگری، قصه آفرینش عقل است که تو را به جهان خود می برد