ZENDEGI-SALAM
زندگی سلام
ضمیمه روزنامه خراسان
یک شنبه • ۱۰ شهریور ۱۳۹۸
اول محرم ۱۴۴۱ • اول سپتامبر ۲۰۱۹
شماره ۲۰۱۸۵
۱۴۰۸

چگونه فرزندمان را به روضه سید الشهدا (ع) ببریم؟

والدین می خواهند در ماه محرم فرزندانشان را با مکتب حسینی آشنا کنند اما برای شرکت در مجالس باید ملاحظاتی در نظر گرفت

عکس از ایسنا

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

پرونده

یکی از ماندگارترین خاطرات بسیاری از ما که مربوط به دوره کودکی‌مان است به حضور در مجالس امام حسین(ع) باز می گردد؛ زمانی که همراه با پدر و مادرمان به مجالس امام حسین(ع) می رفتیم یا در دسته‌های عزاداری کنار بزرگ ترها در مراسم سینه‌زنی و زنجیرزنی شرکت می کردیم. حالا ما بزرگ شده‌ایم و دوست داریم به فرزندمان نیز این عشق و علاقه را منتقل کنیم اما در کنار این خواسته، برخی از ما نگرانی‌هایی داریم. برخی می گویند آخر من چگونه به فرزند خردسالم این واقعه عظیم را توضیح بدهم که او متوجه شود؟ برخی اما نگران این هستند که تاریکی یا سر و صدایی که به صورت معمول در این مراسم وجود دارد، باعث ناراحتی فرزندشان شود. برخی اما می گویند فرزندم کوچک است و فکر نمی کنم توان نشستن در هیئت را داشته باشد. برخی دیگر اما دوست دارند در حال و هوای خانه در این روزها تغییری ایجاد کنند اما نمی دانند چگونه این کار را انجام دهند که فرزندشان هم با آن ارتباط برقرار کند. در این مطلب در پی پاسخ دادن به این سوالات هستیم و جدای از نکاتی که برای استفاده بهتر از این زمان برای آشنا کردن فرزندان‌مان با امام حسین(ع) و واقعه عاشورا برای شما در نظر گرفته‌ایم، تعدادی محصولات فرهنگی صوتی مناسب کودکان را نیز به شما معرفی خواهیم کرد.

چرا و چطور حال و هوای محرم را وارد خانه کنیم؟

زندگی با رنگ و بوی حسینی

کودکان در سنین پیش از دبستان و حتی در سال‌های ابتدایی دبستان، برای ارتباط برقرار کردن با موضوعی نیاز دارند تا تجارب متنوعی داشته باشند و از همه حواس خود به تناسب استفاده کنند. بر همین مبنا هم اگر می خواهید کودک‌تان ارتباطی چند بعدی و عمیق با امام حسین(ع) و واقعه کربلا پیدا کند، بهتر است در ابعاد مختلف زندگی خود، تغییراتی ایجاد کنید. ایده‌های زیر در تغییر محیط خانه و زندگی روزمره می تواند به فرزندتان کمک کند تا به شکلی دلپذیر متوجه تغییر حال و هوا به این مناسبت شود.

پارچه‌ای سیاه جلوی در خانه نصب کنید

می توانید با کمک فرزندتان در خانه پارچه‌ای سیاه یا جلوی در خانه پرچمی نصب کنید. اگر هیچ کدام از این دو را در دسترس ندارید، کشیدن یک نقاشی بزرگ متناسب با این فضا با همراهی فرزندتان و نصب آن بر روی یکی از دیوارهای خانه، می تواند گزینه بعدی باشد. در ضمن، پخش سرودهای متناسب با این روزها در خانه، از دیگر کارهایی است که می توانید انجام دهید. در بخش معرفی محصولات صوتی، چند نمونه مناسب را برای شما معرفی کرده‌ایم.

وسایل مرتبط با عزاداری بخرید

در این ایام می توانید پارچ آب یا کلمنی در خانه قرار دهید و کنار آن پرچمی کوچک به یاد امام حسین (ع) بگذارید، تا هر زمان آب خوردید به یاد امام حسین(ع) بیفتید. البته قرار دادن نوشته‌ای زیبا یا نقاشی مرتبط فرزندتان در کنار ظرف آب نیز می تواند کار پرچم کوچک را انجام دهد. پوشیدن لباس تیره و تهیه لباس متناسب با فضا برای بچه‌ها از دیگر کارهایی است که می توانید انجام دهید. به غیر از لباس، بچه‌ها علاقه زیادی به وسایل مرتبط با عزاداری مانند شال عزا، پیشانی بند یا زنجیر و طبل دارند.

کتاب‌های مرتبط با امام حسین(ع) را بخوانید

برای آشنایی با مفهوم نذری می توانید خودتان دست به کار شوید و با کمک فرزندتان غذایی را تهیه کنید و به همسایه‌ها بدهید. یادتان باشد بیشتر از حجم غذای آماده شده یا نوع آن، توضیح شما درباره چرایی این کار و البته مشارکت فعال فرزندتان در انجامش اهمیت دارد. همچنین در این روزها می توانید از کتاب‌های داستانی مناسب با این موضوع برای معرفی واقعه کربلا برای فرزندتان استفاده کنید. علاوه بر آن روزنامه خراسان نیز در صفحه کودک (فرفره) در این ایام شعر و داستان‌های مرتبط خواهد داشت.

نکاتی که در زمان همراه بردن کودکان به مجالس عزاداری باید در نظر داشته باشید

او را مهیای حضور در چنین مراسمی کنید

حضور در مجالس عزای سیدالشهدا (ع) می تواند زمینه ساز رشد کودک شما باشد؛ پس به این نکات توجه داشته باشید.

انتخاب مجلس عزاداری مهم است

یکی از مهم‌ترین نکات در این زمینه، انتخاب مناسب مجالس عزاداری است. یکی از بهترین گزینه‌ها، انتخاب مجالسی است که اتاق کودک مجزا همراه با مربی آموزش دیده دارند. البته واقعیت این است که این گزینه برای همه در دسترس نیست. پس اگر شما به چنین گزینه‌ای دسترسی ندارید، چند توصیه به شما داریم. برای انتخاب مجلس مناسب، وقت بگذارید و هر جایی را برای همراه بردن فرزندتان انتخاب نکنید. مجالسی که تاریکی طولانی و سینه‌زنی مفصل دارند و روضه‌های مکشوف می خوانند برای کودکان خردسال مناسب نیستند چرا که بیشتر خردسالان در چنین موقعیت‌هایی اذیت می شوند. همچنین مجالس شلوغ و با جمعیت متراکم به صورت طولانی نیز برای خردسالان مناسب نیست چرا که این وضعیت، احتمال تذکر و تشر به کودکان را افزایش می دهد. مجالس خیلی طولانی برای کودکان می تواند خسته کننده باشد، مگر این که شما امکان هماهنگی با چند دوست را که آن‌ها نیز کودک دارند داشته باشید و در عین حال ترتیبات مجلس به گونه‌ای باشد که در زمان‌هایی کودکان از کمی آزادی عمل برای بلند شدن یا راه رفتن برخوردار باشند.

برنامه‌های مراسم را برای کودک توضیح دهید

حتی بعد از انتخاب مجلسی مناسب، باز هم هیچ وقت فرزندتان را بدون توضیح به مجالس عزاداری نبرید. پیش از بردن، به ویژه اگر اولین مجلس او در این سال است، به او توضیح دهید که کجا می روید، او چه کسانی را آن جا خواهد دید، چه برنامه‌هایی اجرا خواهد شد و البته آن جا او چه کارهایی می تواند انجام دهد. در کنار این توضیحات بهتر است پیش از رفتن به مجالس به چند نکته دیگر نیز توجه داشته باشید. ساعت خواب و زمان غذا خوردن کودک را پیش از همراه بردن او به مجلس تنظیم کنید. یادتان باشد کودکان به وقت خستگی و گرسنگی همکاری بسیار کمی دارند. برای رفتن به هیئت، کیفی متناسب با نیازهای فرزندتان آماده کنید و همراه خود ببرید. در این کیف، آب، خوراکی مورد علاقه، وسایل سرگرمی مانند دفتر نقاشی، اسباب بازی‌های ساده، دستمال و زیرانداز کوچک قرار دهید. اگر فرزندتان تمرین زیادی برای دوست پیدا کردن در محیط‌های جدید را ندارد، بهتر است به او در این زمینه کمک کنید. به عنوان نمونه می توانید کمی خوراکی اضافه با خود ببرید و از فرزندتان بخواهید به کودکان دیگر بدهد.

در مجالس عزاداری، این گونه رفتار کنید

بیش از همه یادتان باشد اگر پدر یا مادر کودکی خردسال هستید، شما امکان شرکت در مجالس عزاداری مانند دوره پیش از بچه‌دار شدن را نخواهید داشت. به احتمال زیاد شما ناچارید زمان کمتری را در مجالس بگذرانید یا با تمرکز کمتری در چنین مجالسی حضور داشته باشید اما نگران نباشید، با افزایش سن فرزندتان، کار شما راحت‌تر خواهد شد و البته فراموش نکنید، همه ما زمانی کودک بودیم و والدین ما نیز همین دوره را، حالا با کمی دردسر بیشتر یا کمتر، طی کرده‌اند. پس در عین حال که به برخی نکات توجه می کنید، به دنبال یک حضور تمام و کمال نباشید اما این نکات شامل چه مواردی هستند؟ در طول زمان حضورتان در مجالس از منع کردن و گفتن جملات منفی به فرزندتان تا حد امکان خودداری کنید. اگر می خواهید به او تذکر دهید به جای نه گفتن از جملات مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال به جای گفتن «ندو» به او بگویید «بیا این جا بنشین تا با هم نقاشی بکشیم» این کار باعث می شود فرزند شما حس مثبت‌تری به فضا داشته باشد. کودکان خردسال، دامنه توجه کوتاهی دارند و در نتیجه امکان مشغول شدن به یک فعالیت ثابت برای زمان طولانی را ندارند. بر این مبنا شما نمی توانید از آن‌ها انتظار داشته باشید که به عنوان مثال برای یک ساعت مشغول نقاشی باشند. با توجه به این محدودیت شاید بد نباشد، بعد از نیم ساعت، خودتان به فرزندتان پیشنهاد فعالیتی جدید بدهید. اگر فرزندتان راه می رود، تقاضای مکرر برای رفتن به دستشویی دارد یا دایم سوال می کند، توجه کنید که او در واقع حوصله‌اش سر رفته است. به جای دعوت از او برای سکوت و نشستن، برایش سرگرمی تهیه کنید. نقاشی در دفترش بکشید و از او بخواهید آن را رنگ کند یا اعداد را به شکلی نامرتب بنویسید و از او بخواهید متناسب با هر عدد ستاره بکشد. بازی‌های روی گوشی یا تبلت، برای کودکان خردسال گزینه‌های خوبی نیستند. به ویژه اگر قرار باشد در تاریکی به این صفحات خیره شوند. بر این مبنا شاید بهتر باشد این موارد را به عنوان گزینه‌های اول برای مشغول کردن بچه‌ها در چنین فضاهایی در نظر نگیرید. اگر در نهایت ناچار از دادن گوشی به فرزندتان شدید، حتما محدودیت زمانی بگذارید و بیش از نیم ساعت پیوسته به او اجازه بازی ندهید. در نهایت این که از گریه‌های شدید، بی قراری و بی‌تابی در جلوی فرزندتان خودداری کنید. مگر آن که به زبانی ساده و خودمانی دلیل گریه خود را توضیح دهید.

چند توصیه برای زمانی که می خواهید واقعه کربلا را برای کودک‌تان توضیح دهید

کوتاه و قابل فهم

شما با توجه به برخی نکات می توانید فرزندتان را متناسب با سن‌اش با واقعه کربلا آشنا کنید. بچه‌ها از حدود دو یا سه سالگی می توانند با داستان کربلا آشنا شوند. البته هر چه فرزندتان کم‌سن‌تر است، باید داستان را به شکلی کلی‌تر و با جزییات کمتری برایش روایت کنید. در ابتدای کار از نام بردن اسامی مختلف خودداری کنید. شاید برای شروع بهتر باشد به امام حسین(ع) و دوستانش و آدم‌های بدبسنده کنید. گفتن اسامی زیاد، بچه‌ها را گیج می کند. بخش‌هایی از ماجرای کربلا خارج از توانایی شناختی کودکان خردسال است و تنها در ذهن آن‌ها ایجاد سوال می کند. اصرار به پاسخ دادن به همه سوالات فرزندتان نداشته باشید. اگر احساس می کنید ممکن است نتوانید پاسخی مناسب به سوالش بدهید، به او بگویید که برای دریافت پاسخ باید صبر کند. سپس از کارشناس مذهبی که با زبان کودکان آشناست، کمک بگیرید.

چند روایت از واقعه کربلا و نوحه به زبانی کودکانه

این محصولات برای کودکان تولید شده‌اند اما این به این معنا نیست که برای همه کودکان مناسب هستند. پس ابتدا خودتان آن‌ها را گوش دهید و اگر برای حال کودک‌تان مناسب دیدید، برای فرزندتان پخش کنید. در ضمن با اسکن هر کیو آر کد، به راحتی می توانید این فایل‌های صوتی را دانلود و با گوشی برای فرزندتان پخش کنید.

قصه بچه‌های کربلا: ارائه‌ای کوتاه برای آشنا شدن بچه‌ها با وقایع کربلا به زبانی ساده.

بهترین عموی دنیا: یک داستان صوتی کوتاه برای آشنا شدن با حضرت ابوالفضل (ع)، تولید شده در مرکز استانی ایلام.

کربلا یعنی ...: بخشی از آلبوم «آوای مدرسه». کاری در حال و هوای نوحه‌های سنتی. شاعر: مژگان مستوری

عمو ماه دو چشمان تار من: نوحه‌ای برای حضرت ابوالفضل (ع).

همه جان و تنم فدای تو حسین: یک نوحه سینه‌زنی کودکانه برای امام حسین (ع).

کاش که ما بچه‌ها بودیم، باهاش تو کربلا بودیم: کاری از «امیرمحمد متقیان» که بسیاری از کودکان با او خاطره دارند. تولید صداوسیما

۴ پیشنهاد برای برگزارکنندگان مجالس مذهبی

فضایی مجزا برای کودکان فراهم کنید

اجازه دادن به کودکان برای حضور در مجالس و مهیا کردن فضا برای این حضور، به نوعی سرمایه‌گذاری برای نسل آینده است. برای پذیرایی بهتر از کودکان در این روزها، چند پیشنهاد برای برگزارکنندگان مجالس مذهبی و هیئت‌ها داریم.

۱ اگر فضای شما اجازه می دهد، حتما اتاق یا فضای مجزایی را با کمک یک مربی کاربلد برای حضور بچه‌ها ترتیب دهید. با این کار هم بچه‌ها آزادی عمل بیشتری خواهند داشت و هم دیگر عزاداران امکان بهره بردن بیشتر از جلسه را پیدا خواهند کرد. حضور یک مربی مهد کودک در این قسمت، هم باعث سرگرم شدن بچه‌ها می شود و هم می تواند اطلاعات خوبی درباره عاشورا با زبانی کودکانه به آن‌ها بدهد.

۲ تهیه چند کتاب داستان کودکانه، وسایل نقاشی، تعدادی فعالیت مانند رنگ‌آمیزی نقاشی‌هایی متناسب با موضوع مجلس، خانه‌سازی و... هزینه زیادی برای شما در پی نخواهد داشت اما به خوبی می تواند باعث جذب بچه‌ها به این مجالس شود.

۳ از امر و نهی تند و تشر زدن به کودکان خودداری کنید. کودکان متناسب با سن خودشان می توانند رفتار کنند و همان طور که ما نمی توانیم از فردی که مشکل حرکت دارد، انتظار بالا رفتن از پله‌ها را داشته باشیم، نمی توانیم از کودکان انتظار داشته باشیم که برای زمانی طولانی یک گوشه بنشینند.

۴ کودکان سریع‌تر از بزرگ‌سالان گرسنه می شوند. تهیه کمی خوراکی ویژه کودکان و پخش آن در میانه مجلس، می تواند به همکاری بهتر آن‌ها در ادامه منتهی شود.