



لیلا بیات مختاری

مدرسی دانشگاه پیام نور

آیا این کار ترا نشی برای فرزندانمان لازم است؟ همه

بود. مادر سارا چنین توضیح داد: «پدر و مادر من هیچ وقت کاری برای من انجام ندادند. بنابراین من می‌خواهم سارا بداند که من برای او هستم. او باید دوران کودکی خوبی داشته باشد.»

ولی سارا کودکی خوبی نداشت. برنامه او بیش از حد فشرده بود و در معرض ابتلا به افسردگی قرار داشت. هنگامی که من با خود وی صحبت کردم، او گفت که به خاطر فعالیت‌هایش نمی‌تواند با بچه‌های همسایه بازی کند. آن‌ها قبلاً با هم دوچرخه سواری می‌کردند، عروسک بازی می‌کردند و از کارتون‌های مقوایی خانه و چیزهای دیگر می‌ساختند. اکنون او زمانی برای انجام این فعالیت‌ها ندارد. وی گفت: «من واقعاً دوست دارم که ورزش کنم و کارهای دیگر انجام دهم. ولی نه این قدر زیاد.»

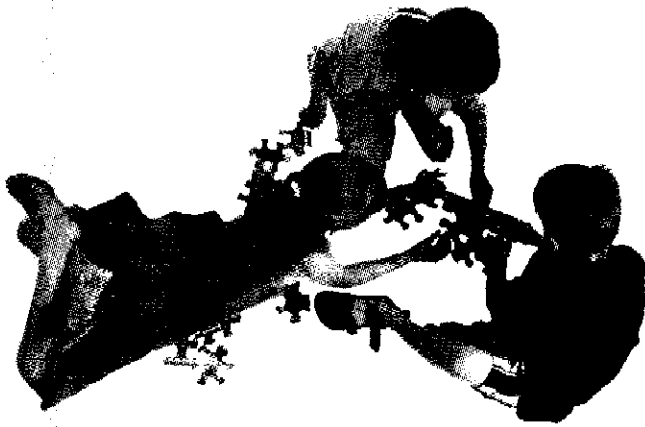
سارا کودکی غیرمعمول و غیرعادی نیست. بسیاری از کودکان هستند که احساس خستگی بیش از حد می‌کنند. دکتر آلوین روزنفلد، روان‌شناس کودکان و نویسنده کتاب «کودک پر برنامه: در دام بیش از حد پدر و مادر بودن نیفتید»، معتقد است که نام نویسی کودکان در فعالیت‌های فوق برنامه بیش از حد، به یک مشکل ملی بدل شده است. سنگین کردن برنامه کودکان، نه تنها پدیده‌ای شایع است، بلکه امروزه والدین نیز مشغولیت‌های زیادی دارند. والدین احساس می‌کنند که اگر فرزندان آن‌ها انواع فعالیت‌ها را انجام ندهند، پدر و مادر خوبی نیستند. در نتیجه، بچه‌ها برای به دست آوردن آن‌چه پدر و مادر از آن‌ها انتظار دارند و نیز رقابت کردن با دیگران، تحت فشار زیادی قرار دارند (d.b.c).

سایر کارشناسان کودک نیز گفته‌های روزنفلد را تأیید

تصویری کامل از دوران کودکی دارای توازن، که در آن کودکان ما به مدرسه بروند، تکالیف کمی برای انجام دادن داشته باشند و زیاد بازی کنند، برای بسیاری از کودکان و نوجوانان فقط یک رؤیاست. هر روز که می‌گذرد، بچه‌های زیادی همانند بزرگ‌ترها درگیر انجام فعالیت‌های گوناگون می‌شوند.

سارا، کودک نه ساله‌ای است که دچار اضطراب شده است. در خوابیدن مشکل دارد و از این که همیشه احساس خستگی می‌کند، شاکی است. معاینه پزشکی‌یی که روی او انجام شده، مشکل جسمی خاصی را نشان نداده است. بنابراین، پزشکان به مادر وی گفته‌اند با یک روان‌شناس صحبت کند. هنگامی که ما با یکدیگر ملاقات کردیم، من درباره برنامه سارا از مادرش سؤالاتی کردم. مادر سارا در پاسخ گفت که وی علاوه بر رفتن به مدرسه، در کلاس‌های آموزش نقاشی و شنا نیز شرکت می‌کند و هفته‌ای دوبار نیز به کلاس زبان می‌رود. من با توجه به این که به نکته‌ای در معاینات خود برخورد کرده بودم، دلیل مشکلات سارا را برنامه کاری و زندگی او تشخیص دادم.

مادر سارا طوری به من نگاه کرد که انگار من دیوانه‌ام، و گفت: «کمی به من فرصت دهید. هیچ فشاری به سارا وارد نمی‌شود، او همه کارهایی را که انجام می‌دهد، دوست دارد.» مادر سارا تحت فشار است. او به صورت تمام وقت کار می‌کند، زیرا همسرش به یک مدیریت کاری رفته بود و او مسئول انجام کارهای خانه و نگهداری از بچه‌ها بود. با وجود این که برنامه او بسیار فشرده بود، وی باز هم سارا را در فعالیت‌های فوق برنامه نام نویسی کرده



می‌کنند. آندری آلوین بروکز نویسنده و روزنامه نگار محله نیویورک تا بمز یکی از اولین افرادی است که نسبت به مسئله کودکانی که دارای برنامه سنگین‌اند، توجه نشان داد. وی در کتاب خود با نام «کودکانی که والدین سختگیر دارند»، با ۸۰ تن از متخصصان سلامت روان، ۶۰ پدر و مادر و ۱۰۰ کودک مصاحبه کرد.

بروکز چنین نتیجه گرفت که قرار دادن زود هنگام کودکان در معرض فعالیت‌های فوق برنامه، لزوماً عقیده و نظر خوبی نیست. برخی از کودکان نمی‌توانند عملکرد خوبی داشته باشند و در نتیجه دچار اختلالات ناشی از استرس می‌شوند.

دکتر دیان اهرن سافت روان‌شناس بالینی و استاد انستیتوی راییت در برکلی کالیفرنیا می‌گوید: برخی کودکان آن چنان برنامه سنگین و فشرده‌ای دارند که تقریباً زمان آزادی برای آن‌ها باقی نمی‌ماند. آن‌ها برای این که به منابعی که در اختیار دارند رجوع کنند و خلاق باشند، وقت ندارند. ما با تلاش‌های خود برای این که کودکانمان در تمام زمینه‌ها فعال باشند، خلاقیت را در آن‌ها از بین برده‌ایم.

یگی یتن، متخصص آموزش کودکان، چنین بیان می‌کند: امروزه کودکان فرصت‌های بسیار شگفت‌انگیزی در اختیار دارند، ولی آن‌ها برای کشف چیزها به زمان نیازمندند. هنگامی که آن‌ها درگیر انجام فعالیت‌های زیاد باشند، به جای این که به عمق مطالب پی ببرند، فقط به مقدار مطالب می‌افزایند.

ملانی کفلین، درمانگر خانواده و مشاور در امر ازدواج و نیز استادیار دانشگاه پیرداین در کالیفرنیا نیز می‌گوید: امروزه بسیاری از بچه‌ها زمان زیادی در اختیار ندارند. پدر و مادرها فکر می‌کنند فرزندانشان بزرگ می‌شوند و تمام فعالیت‌هایی را که انجام داده‌اند، به خاطر خواهند داشت. اما آن‌ها به خاطر خواهند داشت که چقدر خسته می‌شدند و چگونه پدر و مادر دائماً سر آنان فریاد می‌زدند که عجله کنند، چرا که ممکن است به سرکلاس دیگر خود نرسند.

بچه‌هایی که دارای برنامه‌های فشرده‌اند، نه تنها دچار استرس می‌شوند، بلکه از دوران کودکی خود نیز تجربه چندان خوبی ندارند (b.p.c).

دهد گاه‌هایی هر ایچ ژمیته

۱- اجازه دهید کودکان زمانی را به بازی‌های معمول بپردازند.

به عقیده آدلر بازی نوعی حرفه است. برخورد با این حرفه

باید به دقت موردنظر قرار گیرد و هرگاه برخوردی غیرمنطقی با آن شود، دنیای کودکان دستخوش نگرانی و نشویش می‌شود. از نظر آدلر، بازی کودک نوعی وقت‌کشی نیست، بلکه اشتغال به حرفه است که باعث مهارت و شکوفایی استعدادهای اجتماعی افراد می‌شود.

پاتریک عقیده دارد که در شهرهای بزرگ و مدرن امروزی، بازی برای بهبود زندگی و جلوگیری از رفتارهای ضداجتماعی دوران نوجوانی ضروری است. او می‌گوید که کودکان (به‌خصوص پسرها)، از بازی به عنوان فرصتی مجاز برای ارضای غرایز خود استفاده می‌کنند و هرگاه این فرصت از آن‌ها گرفته شود، غریزه رقابت را از راه‌های ضداجتماعی متجلی می‌سازند.

کودکان هنگامی که با هم بازی می‌کنند، اجتماعی بودن را یاد می‌گیرند. آن‌ها مهارت‌های تفکر و حل مسئله را در خود افزایش می‌دهند و نحوه برقراری ارتباط و مهارت‌های زبانی را فرا می‌گیرند، اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و مهارت‌های خود کنترلی را می‌آموزند.

بازی‌های فعال، مثل بالا رفتن، پریدن، دوچرخه سواری، توپ بازی و... به رشد ماهیچه‌های کودک کمک می‌کند و ماهیچه‌های کوچک نیز با نقاشی کشیدن، ساختن اشیاء با خمیر و به نخ کشیدن مهره‌ها مهارت بیش‌تری کسب می‌کنند (مهجور، ۱۳۷۴).

۲- ارتباطات خانوادگی

بچه‌ها نیاز دارند زمانی را با پدر و مادر خود به سر برند. آن‌ها به استراحت، صحبت کردن، مطالعه کردن، بازی کردن و بیچار بودن نیاز دارند. خانواده‌هایی که دائماً به دنبال فعالیت‌های فوق برنامه‌اند، فرصت کمی برای این تجارب در اختیار فرزندشان قرار می‌دهند.

۲- روابط بطن یافته خانوادگی

از دیگران عقب مانده است و من هم پیش پدر و مادرهای دیگر احساس سرافکنندگی می‌کنم.»

بچه‌ها باید با خانواده بزرگ‌تر خود نیز ارتباط داشته باشند. روابط خانوادگی به کودکان می‌گوید چه کسی هستند و یک شبکه حمایت اجتماعی برای آنان می‌سازد. بچه‌هایی که تقویمشان پر از فعالیت‌های فوق برنامه است، زمانی برای داشتن این گونه روابط با دیگران نخواهند داشت.

والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

شاید اولین کاری که باید انجام شود، روشننگری و آگاهی والدین باشد.

وقتی مادر سارا متوجه برنامه فشرده فرزند خود شد، با کم کردن یکی دو فعالیت او باعث بهتر شدن وضعیت روحی و جسمی سارا گردید.

باز داشتن بچه از انجام همه فعالیت‌ها، همیشه لازم نیست. برای بیش‌تر خانواده‌ها، فقط محدود کردن میزان زمانی که صرف فعالیت‌های فوق برنامه می‌شود، می‌تواند استرس بچه را از بین ببرد و زندگی خانوادگی را به حالت اولیه باز گرداند.

هم‌چنین مهم است به خاطر داشته باشیم که فعالیت‌های فوق برنامه همیشه تبدیل به مشکل نمی‌شوند. همان‌گونه که دکتر مورین ویز در دانشگاه آرگون و سایر محققان نشان داده‌اند، شرکت در فعالیت‌ها می‌تواند برای کودکان بسیار مفید و سودمند باشد. برای مثال، شرکت در فعالیت‌های ورزشی، با اعتماد به نفس بالاتر و عملکرد آموزشی بهتر همراه است. شرکت در فعالیت‌های مدرسه باعث کاهش مشکلات رفتاری مانند مصرف مواد مخدر و نیز رفتارهای جنسی پرخطر می‌شود (d.b.c).

در این میان شاید بهتر باشد مثل معروف ارسطو را دنبال کنیم: همه چیز در حالت تعادل. فرمایش حضرت علی (ع) نیز که می‌فرمایند: خیر الامور اوسطها، بر همین امر صحنه می‌گذارد. متخصصان کودک تصدیق می‌کنند که فعالیت‌های فوق برنامه می‌تواند در زندگی کودکان یک نیروی مثبت باشد، ولی آن‌ها نیز می‌دانند که برنامه فشرده می‌تواند کودکان را در معرض خطر قرار دهد. کلید همه این مشکلات، تعادل است.

منابع:

- www.betterkidcare.psu.edu/article/0311.html (b.p.c).
- www.drrobertbrooks.com/writings/articles/0306.html (d.b.c).
- henson, kenneth and eller, benf (1998). educational psychology for effective teaching. boston, london.
- مهجور، سیامک رضا (۱۳۷۴). روان‌شناسی بازی. تهران: انتشارات راهگشا.

۴- خود آگاهی

کودکان باید زمانی را برای مطالعه، نوشتن، فکر کردن، در رؤیا فرو رفتن، نقاشی کشیدن، ساختن، خلق کردن، خیال‌بافی و کشف علایق خاص خود داشته باشند. این فعالیت‌ها با کمک کردن به بچه‌ها برای فهمیدن این که چه کسی هستند، واقعاً چه کاری را دوست دارند، مناسب است و باعث بیش‌تر شدن آگاهی بچه‌ها نسبت به خود خواهد شد. بچه‌هایی که درگیر انجام فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده زیادی‌اند، ممکن است زمان کمی برای داشتن این تجربه‌ها و کشف خویشتن خود داشته باشند (هنسون والر، ۱۹۹۸).



به واسطی چرا ما این اندازه نسبت به

بچه‌های خود سخت‌گیر هستیم؟

حقیقت این است که بسیاری از والدین واقعاً قصد خوبی دارند. آن‌ها بچه‌های خود را در این فعالیت‌ها نام‌نویسی می‌کنند، زیرا می‌خواهند آن‌ها دوران کودکی غنی و مفید داشته باشند. آن‌ها وقت خود را برای اطمینان از این که فرزندشان در تمرین‌ها و رقابت‌ها شرکت می‌کند، فدا می‌کنند. البته این دسته از والدین به فرزندان خود عشق می‌ورزند؛ و نکته آخر این که آن‌ها برای فرزندان خود می‌خواهند باعث به وجود آمدن احساس استرس در فرزندانشان خواهد شد.

از سویی دیگر، برخی از والدین، فرزندانشان را وادار می‌کنند در آن چه خودشان به آن علاقه دارند، موفقیت حاصل کنند. آن‌ها از فرزندان خود برای زنده کردن رویاهایی که خود در کودکی داشته‌اند، استفاده می‌کنند. هنوز هم انگیزه برخی افراد فشارهای اجتماعی است. مادری می‌گوید: «تمام بچه‌ها در ساختمان ما در ۴ یا ۵ فعالیت و کلاس مختلف شرکت می‌کنند. اگر من فرزند خود را در این فعالیت‌ها ثبت نام نکنم، او احساس خواهد کرد