

## در مورد کابوسهای وحشتناک بچه‌ها چه باید کرد؟

### کارهایی که بچه نباید بکند

یاخانه را نظافت می‌کند می‌خواهد کار او را تقلید کنند .

**سوال -** ولی این حس و اصرار بچه‌ها در اینکه کلیه کارهای پدر و مادر خود را تقلید کنند می‌تواند خطرناک باشد ، چگونه می‌توان به یک کودک یکساله تا دو ساله فهماند که چه کاری را باید بکند و چه کاری را نباید بکند ؟

کودکان در فاصله سن یک تا دو سالگی یک مرحله حساس و مهم زندگی خود را طی میکنند، آنچه که آنها در این هنگام سرا میگیرند ، در آینده زندگی‌شان نقش مهمی بازی میکند و همین جهت پدر و مادر باید در سیرد آموزش این تبیل کودکان، دقت کافی و زیادی کنند .

**جواب -** شکل بزرگ کار در همین جاست ، زیرا کودک در این سن معمولا راه رفتن را یاد گرفته است و می‌تواند تعادل خود را حفظ کند و زمین نخورد ، اما از نظر زبان و فکر آنقدر جلونرفته است که بتواند خطرها را تشخیص دهد و مثلا دست یا آتش نزند ، معمولا در کارهایی که خطر ندارد بهتر است بچه را آزاد گذاشت که آن کارها را آزمایش کرده حس کنجکاوی خود را ارضاء نماید ولی در مورد کارهای خطرناک پدر و مادر باید مرزی برای کودک قائل شوند و یا کلمه ( نه ، ونگن ) بلند او را از آن کار بازدارند . بچه‌ها در این سن از لحن و چگونگی صدای پدر و مادر خود ، بخوبی می‌فهمند که نباید دست به چیزی بزنند یا کاری را بکنند ، شما باید بچه‌ها را عادت دهید که وقتی نه ، ونگن را گفتند آنها از دست

مصاحبه‌ای که خبر نگار مجله «الترن» با دکتر شمید باوئر روان‌شناس کودک کرده است در این مورد راهنمای خوبی میتواند برای پدر و مادر باشد .

**سوال -** آقای دکتر بفرماید شما کودک بین یک تا دو سالگی چه چیز مهمی را باید فراگیرد ؟

**جواب -** مهمترین چیز این است که (کودک فراگیرد که کارهایی را اجازه دارد انجام دهد) ، این امر در تکامل جسمی و روانی کودک خیلی اهمیت دارد ، پدر و مادر در این سن باید به کودک فرصت و موقعیتی بدهند که مستقلا بتواند فعالیت کند و از فعالیت خود تجربه بدست آورد . معمولا بچه‌ها هر کاری را که به بینند می‌خواهند تقلید کنند و انجام دهند و مخصوصاً وقتی که مادرشان غذا می‌پزد



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 پرتال جامع علوم انسانی

نکن و نه، عکس العملی نشان نداد و کوشش  
 باین تذاکرات بدهکار نبود چه باید کرد ؟  
 جواب - این همان سوبوعی است که  
 قبلا خاطر نشان کردم ، بچه ها در این سن بطور  
 معمول کنجکاو هستند و میخوانند یا محیط  
 اطراف خود آشنا شوند و هر چیزی را که جلوی  
 آنهاست لمس کنند و از خواص آن مطلع شوند،

زدن بکاری که خطر دارد خودداری نمایند ،  
 هیچوقت کلمات نکن و نه را بطور یازی  
 و مستخره در مورد بچه ها استعمال نکنید زیرا  
 در این صورت مفهوم خود را از دست میدهند  
 و آنوقت دیگر هیچوقت به فریادنکن شما  
 توجه نخواهند کرد .

سؤال - اما اگر کودک در مقابل کلمات

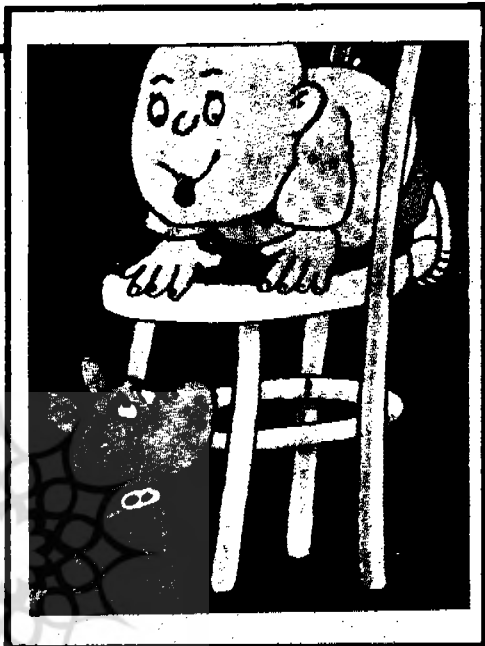
و این خود از نظر روانی و پرورشی از هر جهت نادرست است بلکه در این مورد ، ضمن آنکه باسلامت و آرامی قوطی سیگار را از دست او بگیرند ، باید اسباب بازی و یا شیئی دیگری را بدست او دهند و بگویند این را بگیر تا کودک ناراحت نشود و حس کنجاوی او از قوطی سیگار به چیز دیگری منحرف و معطوف شود

**سؤال -** بنظر شما درس یک تادوسالگی مهمترین کارهایی که کودک را باید از آن باز داشت چیست ؟

**جواب -** همانطوریکه قبلا اشاره کردم کارهایی که برای کودک خطرناک باشند و واقعاً او را بخطر اندازند . کودک را در مواجهه با خطرات کوچک باید آزاد گذاشت زیرا اویابستی با این خطرها روبرو شود تا تجربه پیدا کند ، مثلاً بالا رفتن از صندلی یا پله را باید بخود کودک وا گذاشت که خودش آنرا فراگیرد و بفهمد که در چه مواردی ممکن است تعادل خود را از دست داده و زمین بخورد ، البته پدر و مادر از دور باید مراقب کودک باشند که اگر خواست بطور خطرناکی زمین بخورد ، او را بگیرند .

پروین دختر کوچک چهارساله نیمه شب ناگهان از خواب بیدار میشود و با وحشت فریاد میزند : «مامان فیل! فیل! فیل میخواد مرا بخورد!» مادر دختر خود را در آغوش میگیرد و سعی میکند که او را آرام کند و میگوید :

- عزیزم ترس تو خواب دینه‌ای ، آنچه را که دیده‌ای فراموش کن و راحت بخواب ، خواب که راست نیست و حقیقت ندارد ! ولی شب بعد دوباره پروین از خواب



پدر و مادر باید اسکان این کار را بانها بدهند ، هر قدر تعداد ممنوعیتها از نظر بچه زیادتر شود و از کلمه نکن در مورد او بیشتر استفاده شود ، بهمان اندازه هم نیروی مقاومتی در طفل بوجود میآید که به حرف پدر و مادر خود گوش نکرده و کاری را که میخواهد انجام میدهد . نحوه رفتار پدر و مادر در این مواقع نیز اهمیت خاصی دارد ، مثلاً پدری قوطی سیگار خود را روی میز گذاشته و مشاهده میکند که کودکش دست بطرف آن دراز میکند و پدر او را منع میکند و میگوید نکن ولی کودک به ساقته حس کنجکاوای خود گوش نکرده و قوطی را بر میدارد ، آنوقت پدر که عصبانانی میشود پشت دست کودک زده و قوطی را از دست او میگیرد .

این رفتار درستی نیست که پدر و مادر با کودک خود میکنند زیرا با این کار نه فقط حس کنجکاوای او را ارضاء نمیکنند ، بلکه این حس را در وجود او سرکوب و مجازات نموده‌اند

میبرد و فریاد میکشد ، این باریک شیر باو حمله ور شده است و از ترس شیر است که جنج میکشد ، باردیگر مادر سعی میکند او را آرام نماید و باو بفهماند که خواب دیده است و آنچه در خواب دیده حقیقت ندارد ، ولی کوشش های مادریه نتیجه نمیرسد ، شب های بعد هم این واقعه تکرار می شود با این تفاوت که کودک دیگر بیاد ندارد از چه هیولایی ترسیده و از خواب پریده است .

در این قبیل موارد بهترین کار ، اینست که پدر و مادر ، کودک خود را نزد روان شناس کودک ببرند تا علل اضطراب و وحشت های طفل را بفهمند ، پدر و مادر پروین هم همین کار را میکنند . روان شناس در مرحله اول سعی میکند که علت ترس و اضطراب کودک را پیدا کند و به همین جهت از پدر و مادر و از وقایعی که در زندگی کودک روی داده است سؤال میکند ، بالاخره مادر بیاد می آورد که چند روز قبل از آنکه کودک خواب به بیند با اتفاق او و پدرش به باغ وحش رفته بوده اند و در آنجا در جلو جایگاه فیل ها برسریک موضوع بین او و شوهرش بگومگومی شود و مشاجره لفظی شروع می گردد ، البته آنها از طلاق و جدایی صحبت نمی کنند ولی کودک از لحن پدر و مادرش بخوبی حس میکند که خانواده اش بخطر افتاده است ، او نگاهی به فیل و نگاهی به پدر خود که با عصبانیت با مادرش صحبت میکرد ، می نمود و در همین حال پدر پروین از روی عصبانیت دست خود را روی شانه دختر کوچک گذاشته و او را بطرف خود کشید و این حرکت با دیدن فیل رؤیایی در طفل بوجود آورده بود که شب فیل را بجای پدرش میدید که دست خود را می خواهد روی شانه او بگذارد و در نتیجه ترسیده و فریاد میکشد . مادر

پروین که شب ها علت ترس و اضطراب او را نمیدانست سعی میکرد که وی را بزبانی ساکت کند ولی فایده ای نداشت و شب کودک خواب دیگری میدید و بجای فیل این باریک شیر باو حمله میکرد ... و حالاً که روان شناس علت اصلی ترس و نگرانی پروین را دریافته بود معالجه و درمان او آسان بود ، روان شناس به بیانی ساده با پروین صحبت کرده و باو فهماند که مشاجرات و بگومگوهای پدر و مادرش یک واقعه عادی ، در زندگی است و چیز مهمی نیست که موجب وحشت او شود و به پدر و مادر او هم هشدار داد که در حضور طفل بایکدیگر مهربان باشند و تندخویی نکنند ، از آن پس حالت اضطراب و وحشت و هیستری پروین بکلی برطرف شد .

این واقعه یک نمونه ایست از اینکه چرا و بچه علت بچه ها دچار ترس و وحشت شده و شب ها با کابوسهای وحشتناک از خواب بیدار می شوند . پدر و مادران در مقابل این



این امر در مورد کودکان خیلی زیادتر از بزرگسالان اتفاق می افتد و کودکان در این موارد حتماً دچار کابوسهای وحشتناک و آزار دهنده میشوند.

وعکس العملی که معمولاً پدر و مادرها باید در مقابل این کابوسها و خواب های ترسناک بچه ها از خود نشان دهند، در درجه اول اینست که به حرف کودک گوش دهند و بگذارند که او خواب خود را بطور کامل و آنطوریکه دیده است شرح دهد، بی حوصله گی و قطع کردن حرف کودک کی که خواب خود را میخواهد بگوید اثر روانی نابابی در او خواهد کرد، و برعکس اگر پدر و مادر با اجازه دهند که خواب خود را به تفصیل شرح دهد، در آنصورت کودک احساس میکند که ناراحتی و غصه بزرگی از درون او خارج شده است، در آنصورت است که کودک به نصایح و پندهای پدر و مادر که این کابوسها چیزی نیست گوش میدهد و در مرحله بعد هم پدر و مادر باید سعی کنند که با دقت در نوع و چگونگی کابوس کودک علت روانی ترس و اضطراب او را دریابند و اگر در این مورد عاجز ماندند آنوقت به یک روانشناس مراجعه کنند.

پس چرا بچه ها ترسناک می شوند؟

شودند را فراموش می کنند

غالباً اتفاق می افتد که بچه ها، تکالیف شبانه خود را فراموش می کنند و یادشان می رود که کدام مسئله حساب را باید در منزل حل کنند و در دفتر خود با کتویس کنند و یا کدام درس تاریخ را بایستی سه دور بنویسند، در این موقع چاره ای باقی نمی ماند جز آنکه یکی از همشاگردیهای خود تلفن کنند و از او بپرسند و اگر با تلفن این سؤال امکان نداشته باشد



عکس العمل های عاطفی کودکان نباید آرام و خونسرد بنشینند، بلکه این عکس العمل ها بمنزله هشدار برای آنهاست که محیط و شرایط زندگی فرزندشان مساعد نیست و باید در صدد اصلاح آن برآیند. اضطراب و ناراحتی کودک ممکن است از رفتار آنها باشد، امکان دارد بر اثر رفتار مستخدمین خانه باشد و چه بسا هم که آنها از محیط مدرسه و احیاناً معلم و یا همشاگردیهای خود ترسیده اند و این ترس یک عقده روحی برای آنها شده است. خانم دکتر « هیلگری » روان شناس معروف آلمانی در کتاب (ترس) خود می نویسد، گاهی آنچه که انسان در بیداری دیده است، در خواب بصورت شباهتی بر او ظاهر می شود و

بناچار باید بخانه او بروند و تکالیف را بپرسند و برگردند. باین ترتیب برای بچه‌ها عادت می‌شود که سر کلاس درست به تکالیفی که بآنها داده می‌شود توجه نکنند و بیامید آنکه آنرا بعداً از هم‌شاگردیهای خود خواهد پرسید زیاد توجهی بحرف‌های معلم نکنند و این بسیار عادت بدیست و بچه‌ها را اهمال کارویی بندوبار میکند، و پدران و مادران و همچنین معلمان باید در این مورد کمک کنند و بچه‌ها را عادت بدهند که تکالیف شبانه را فراموش ننمایند. بدین منظور اول باید به بینیم که چه می‌شود که بچه‌ها سر کلاس متوجه تکالیف شبانه نشده و آنرا از یاد می‌برند؟ این فراموشی دو انگیزه ممکن است داشته باشد، یکی از طرف معلم و دیگری از طرف خود شاگرد که ماهر دو مورد را بررسی کرده و راجع‌هایی توصیه میکنیم:

#### آنچه معلمان باید بکنند

پدر و مادرها بهتر است وقتی مواجه با این قبیل فراموشیهای بچه‌های خود می‌شوند به پدران و مادران بچه‌های دیگر مراجعه کنند و از آنها بپرسند که آیا بچه‌های آنها هم تکالیف شبانه خود را گاهی فراموش میکنند؟ در اینصورت باید از معلم بچه‌ها کمک خواست و ظاهراً نقص در کار معلم وجود دارد شاید او برای بچه‌ها درست تکالیف شبانه را آنطوریکه سشان اقتضا می‌کند شرح ندهد و آنها را متوجه کارهایی که باید انجام دهند نمی‌نماید.

معمولاً در کلاس اول، بچه‌ها خودشان نمی‌توانند یادداشت کنند که چه تکالیفی را باید انجام دهند و باین جهت معلم باید چندین بار تکالیف شبانه را برای بچه‌ها بازگو کند و آنها را وادار کند که بطور دستجمعی تکرار

کنند که شب چه تکالیفی را باید انجام دهند و یا اگر قرار باشد بچه‌ها از روی حرفی مشق بویسند، از همه بهتر این است که معلم شاگردان را وادار کند آن حرفی را که باید از روی آن مشق بنویسند در اول هر سطر از دفترچه خود بنویسند و بعد از روی آن حروف تمام سطر را، شب، بپر کنند.

در کلاس دوم هر کودک باید یک دفترچه مخصوص تکالیف شبانه داشته باشد و معلم تکالیف شبانه را از همه بهتر این است که با گچ روی تخته بنویسد و شاگردان وقت کافی بدهد تا جملاتی را که اونوشته است در دفترچه تکالیف شبانه خود یادداشت کنند و بعد از آنکه همه آنرا نوشتند معلم باید دفترچه یکایک آنها را بازدید کند که آیا آنچه را که یادداشت کرده‌اند درست بوده است یا نه. در کلاسهای سوم و چهارم، معلم باید بطور مرتب دفترچه تکالیف شبانه شاگردانی را که معمولاً تکالیف خود را فراموش می‌کنند بازدید کند، کمک دیگری که معلمان در این مورد باید به شاگردان خود بکنند اینست که معمولاً در حساب و ریاضیات، یک مسئله مشابه آنچه را که بچه‌ها باید در منزل حل کنند در سر کلاس برای راهنمایی آنها حل نمایند و در درس دیگر هم به همین ترتیب بعنوان نمونه، مقداری از این تکالیف را باید سر کلاس برای بچه‌ها انجام دهند و بدین ترتیب کسرتفاق می‌افتد که شاگرد، در منزل در انجام تکالیف خود دچار فراموشی و یسرگردانی شود.

در کلاس‌های پنجم و ششم معلم باید از هفته‌های اول سال تحصیلی شاگردان کلاس را عادت به انجام تکالیف مهم خود بدهد و معمولاً مدتیته آخر کلاس را باید برای تعیین



نشوند ، بدین معنی که آنها ممکن است وقتی معلم شرح میدهد که چه باید بکنند گفته های معلم را نفهمیده باشند و بعد هم خجالت کشیده باشند که سؤال کنند، و توضیح بخواهند زیرا فکر کرده اند که در نظر معلم احمق جلوه کرده و مورد سرزنش قرار میگیرند و به همین جهت بهترین راه حل را این تشخیص داده اند که وانمود کنند تکالیف خود را فراموش کرده اند در این مورد پدر و مادرها باید با معلم صحبت کرده و تقاضا کنند که توجه بیشتری در توضیح این تکالیف به کودک آنها بنماید .

\* عده ای از بچه ها به حافظه خود خیلی اعتماد دارند و از تنبلی ، تکالیف خود را یادداشت نمی کنند و در نتیجه اتفاق می افتد که شب ، موقعی که میخواهند تکالیفشان را انجام دهند متوجه میشوند که آنرا یاد ندارند در این قبیل موارد ، باید پدر و مادر بچه ها را عادت دهند که چیزهای لازم و دستورات را یادداشت کنند و برای تشویق و ترغیب آنها نیز خود پدر و مادر باید در مقابل بچه ها کارهایی را که باید بکنند و یا چیزهایی را که بایستی بخزند، در دفترچه های خود یادداشت نمایند و باین ترتیب به بچه ها بفهمانند که بهترین راه جلوگیری از فراموشی یادداشت کردن است .

تکالیف، شبانه گذاشت و معلمان فرصت کافی هم برای شادگران قائل شوند که در مورد این تکالیف، هر توضیحی که لازم دارند از معلم خود بخواهند و وقتی توضیحات آنها تمام شد آنوقت کلاس را تمام کنند و درده دقیقه اول هر کلاس هم باید تکالیف شبانه روز قبل را بازدید نمایند و مراقبت کنند که بچه ها آنها را خوب انجام داده باشند .

همانطور که گفته شد معمولا پدر و مادرها می توانند در موارد مشکلاتی که کودک آنها از نظر تکالیف شبانه دارند ، با اولیای همشاگردیهای آنها تماس بگیرند و در صورتی که آنها هم نظیر این مشکلات را داشتند، آنوقت معلوم می شود که از طرف معلم بچه ها باید دقت بیشتری در این امر بشود و ممکن است مراتب را با او در میان بگذارند .

آنچه که باید پدران و مادران انجام دهند ولی گاهی هم ممکن است عیب از خود بچه ها باشد و بعضی متوجه تکالیف شبانه خود نشوند ، باید دید که علت این امر چیست و پدر و مادرها چگونه می توانند در این موارد کمک کنند ، در اینجا چند نمونه از این قبیل توصیه های لازم را ذکر میکنیم :

\* بچه ها ممکن است تکالیف را از این نظر فراموش کنند که دچار سرزنش و شماتت