



چطور با بچه ها برای سیدالشهدا^(ع) و یارانشان عزاداری کنیم؟

پرچم و کتیبه ها

پیش از آغاز ماه محرم و شروع دهه اول عزاداری، لباس سیاه و پرچم عزارا آماده کنید. در انتخاب کتیبه، پرچم و نوع پوشش مشکي برای کودکان، حق انتخاب در نظر بگیرید. پس از تهیه پرچم و کتیبه، با کمک بچه ها آن ها را روی دیوار خانه یا سردر منزل نصب کنید. همچنین می توان با همراهی و تسهیلگری شما، ریشه های عزاداری و کتیبه های زیبا را طراحی کرده و در خانه یا اتاق خودشان نصب کنند.

قصه گویی

اگر امکانش را دارید، در ایام عزاداری، قصه گویی را به یک روال ثابت تبدیل کنید. قصه های قهرمانان کربلا، نوشته منصوره مصطفی زاده، از جمله قصه هایی است که می توان با خیال راحت برای کودکان بالای چهار سال خواند. این قصه ها علاوه بر قهرمان سازی و تأکید بر ارزش های اخلاقی، پایان خوشی دارند و کودک را دچار احساسات ناخوشایند نمی کنند.

مداحی ها و سرودهای منتخب عاشورایی

موسیقی و نواهای مختلف همیشه در ایجاد انس و حتی قهرمان سازی نقش مهمی داشته اند. در این ایام، فهرستی از مداحی های حسینی را در گوشه همراهتان داشته باشید. البته بهتر است ابتدا خودتان با دقت محتوای مداحی ها را گوش دهید و سپس انتخاب کنید. محتواها باید شامل کلماتی باشند که ارزش های مدنظر شما را به فرزندتان منتقل کنند. همچنین، می توان درباره ریتم و آهنگ مداحی ها تحقیق کرد و در صورت اصیل بودن، با فرزندتان درباره آن ها گفت و گو کرد.

هیئت کودکانه

بچه ها را به هر هیئتی نبرید. هیئت هایی با روضه های سوزناک، فریاد های زیاد و نقل صریح مقتل، انتخاب مناسبی برای کودکان و گاه نوجوانان نیستند. به هیئتی بروید که فضای جداگانه ای برای کودکان داشته باشد. اگر چنین فضایی وجود ندارد، سخت نگیرید. در منزل، با دعوت چند تن از دوستان فرزندتان، می توانید چند روز هیئت کودکانه برگزار کنید. در این هیئت، قصه گویی، نقاشی، نمایش و پذیرایی داریم و حتی بخشی از مسئولیت ها بر عهده خود بچه ها خواهد بود.

فیلم و پویانمایی

وقتی بگذارید و فهرستی از پویانمایی ها و فیلم هایی که درباره امام حسین^(ع) و یارانشان ساختند جست و جو کنید. بعد از انتخاب در ایام عزاداری ها روزانه یک فیلم یا پویانمایی با هم ببینید و بعد درباره اش صحبت کنید.

گفت و گو کردن

اگر بچه ها در این ایام از شما سؤال می پرسند، اگر گاه شما یا مناسک مذهبی تان را به چالش می کشند، اصلاً نگران نباشید. اتفاقاً از مسیر درست و با پرسشگری دارند باورهایشان را می سازند. با آرامش با آن ها گفت و گو کنید. هر جا یاد نداشته باشید یا حضور ذهن ندارید، به راحتی بگویید عزیزم باید درباره اش بخوانم یا بیا با هم جست و جو کنیم. در این حین دارید ارجاع به کتاب، متخصص یا عالم را هم به او یاد می دهید و از طرفی فرزندتان می فهمد شما دانای کل نیستید.

تاب آوری

چطوری فرزندی تاب آور تربیت کنم؟

یکی از بهترین راه های پرورش تاب آوری در فرزند، این است که متناسب با سنش، اجازه دهید ناکامی ها را تجربه کند. زندگی مملو از لحظاتی است که نداشتن ها و از دست دادن ها را تجربه می کنیم و این می تواند احساس ناکامی ایجاد کند. مانند زمانی که فرزندتان اسباب بازی ای را می خواهد اما امکان خریدش وجود ندارد، یا زمانی که غذای دلخواهش پیتزا است اما شما ماکارونی پخته اید. تاب آوری موجب می شود افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر، از ظرفیت های خود برای دستیابی به موفقیت و رشد فردی استفاده کنند و این چالش ها را فرصتی برای توانمندسازی خود بدانند و از آن ها سربلند بیرون آیند.

احمد، پسر امام حسن^(ع)، شانزده ساله، رشید، خوش قامت و زیبا بود. پس از شهادت برادرش قاسم، پابه میدان نبرد گذاشت. پس از جنگی سخت نزد امام آمد و طلب آب کرد. امام پاسخ داد: «پسر، کمی صبر کن و تاب بیاور، جدت رسول خدا^(ص) سیرایت می کند». احمد با بازگشت به میدان، خود را به صبر فرا خواند و رجز خواند: «اندکی صبر کن که آرزو بعد از تشنگی است». توسط خانواده در فرزند نهادینه می شود.

چطوری فرزندی از خود گذشته تربیت کنم؟

قدم قبل از ایثار، بخشش و سخاوت است. تا کسی نتواند از داشته هایش ببخشد و بگذرد نمی تواند به مرحله بعدی یعنی از خودگذشتگی برسد. از خرد سالی به فرزندتان بخشش را یاد بدهید. سهیم شدن خوراکی با دوست یا هم سن و سال خود یا هدیه دادن به کودکان نیازمند از پول توجیبی یا پول پس انداز خود و... پله هایی است که باید قبل از آموزش مفهوم از خودگذشتگی طی شود. در زندگی خانوادگی تان نیز باید فضاها یا مناسکی برای بخشش و انفاق داشته باشید و کودکان در جریان آن باشند. مفهوم از خودگذشتگی در خیلی از لحظات زندگی تان جاری است؛ وقتی هر دو تشنه اید و ابتدا آب سرد را برای فرزندتان می ریزید. وقتی هر دو به شدت خسته اید و شما با وجود خستگی ها فرزندتان را بغل می کنید و به مسیر ادامه می دهید و... در این لحظات به فرزندتان ایثار را یاد می دهید.

از خود گذشتگی

کسی که دلبسته و وابسته نیست، می تواند ببخشد. ایثار و از خود گذشتگی را در لحظه ای باید دید که ابوالفضل، سردار و ساقی کربلا، به لب آب می رسد. آب زلال، خنک و نوازشگر دستانش است. آن را تا کام بالایی آورد، اما عطش دیگران را به یاد می آورد و تشنه از کنار آب باز می گردد.

عزتمندی

حتما جمله معروف امام حسین^(ع) را بارها و بارها شنیده اید: «مرگ همراه با عزت بهتر از زیستن ذلیلانه است». یعنی اگر عزیز بگیری بهتر از آن است که ذلیل و زبون بمانی. این سخن نشان دهنده فرهنگ حسینی، در حفظ حریم حرمت مؤنانه است. عزت نفس و ارزشمندی یکی از مسئله های بسیار مهم تربیتی در شکل گیری هویت و شخصیت هراسانی است.

چطوری فرزندی با عزت نفس سالم تربیت کنم؟

وقتی کسی عزت نفس سالم دارد، یعنی می داند که چه چیزهایی برایش ارزش است و برای ارزش هایش احترام قائل است. برای اینکه فرزند ی با عزت نفس سالم تربیت کنید، باید او را با وجود نقص ها و قوت هایش دوست داشته باشید تا او احساس ارزشمندی داشته باشد. او را با دیگران مقایسه نکنید و بستر رشدی او را در استعداد ها و توانمندی هایش فراهم کنید. این گونه فرزندتان می تواند عزت نفس سالمی داشته باشد و برای خودش و آبرو و اعتبارش ارزش قائل شود.

