



### مفاهیم پیچیده ممنوع

**در آستانه ماه محرم، چطور می‌توانیم از مفاهیم حماسی عاشورا و شخصیت‌هایی مانند حضرت قاسم (ع) یا حضرت عبا (ع) برای بازتعریف وقایع جنگ تحمیلی سوم استفاده کنیم تا کودک، به جای ترس، حس افتخار و اقتدار را تجربه کند؟**

برای انتقال این مفاهیم، بهترین راه استفاده از روش «مطابقت‌سازی» با زبان و ادبیات دنیای کودکی است. باید داستان را از تقابل «آدم‌خوب‌ها» و «آدم‌بدها» شروع کنیم و با زبانی قصه‌گو، ماجرای سرزمینی به نام کربلا را برای کودک روایت کنیم و آن را به وقایع جنگ تحمیلی سوم پیوند بزنیم. می‌توانیم برای کودک توضیح دهیم که ما در جنگ تحمیلی سوم، اهل دوستی و صلح بودیم؛ درست مانند زمانی که حضرت مسلم (ع) برای امام حسین (ع) نامه نوشتند و از ایشان دعوت کردند. اما در مقابل، گروهی پیمان شکنی کردند. باید برای فرزندمان تبیین کنیم که همان‌طور که در آن زمان خانواده‌ها و کودکان برای دفاع از حق ایستادگی کردند، در این جنگ نیز پدرها و بچه‌های ما برای دفاع از این سرزمین و خانه‌هایمان وارد میدان شدند.

نکته کلیدی اینجاست که نباید با کودک از مفاهیم پیچیده‌ای مانند «منفعت» یا «سود» حرف زد. چون درک روشنی از آن‌ها ندارد؛ در عوض، باید حس اقتدار را با مثال‌های ملموسی مانند «دفاع از اتاق شخصی» یا «حفاظت از وسایل و اسباب‌بازی‌ها» برایش بازتعریف کرد. این کار باعث می‌شود کودک متوجه شود چرا این اتفاقات افتاده است و به جای ترس، حس قدرت و افتخار در درونش جوانه بزند.

امروزه که بچه‌ها در متن جامعه هستند و در اجتماعات و هیئت‌های شبانه حضور دارند، بهترین زمان است تا به آن‌ها یادآوری کنیم که مانند نوجوانان کربلا، نیروهایی مفید و آینده‌ساز برای این جامعه هستند و حضورشان مایه برکت و قدرت است.

### مدیریت هوشمندانه سؤالات

**مادر به عنوان «پناهگاه امن» چگونه می‌تواند در عین سوگواری و حفظ حرمت خون شهید، نشاط و امید به آینده را در فضای خانه جاری نگه دارد تا سلامت روان فرزندان آسیب نبیند؟**

مادر، ریشه و منبع اصلی پرورش عواطف در تمام موجودات زنده و به‌ویژه انسان است. در شرایط فعلی، اولین رسالت مادر برای ایجاد این پناهگاه امن، مدیریت هوشمندانه سؤالات کودکان است. فرزندان ما قطعاً درباره شرایط موجود سؤال می‌پرسند؛ پاسخ ما به این سؤالات نباید پیچیده، بزرگ‌نمایی شده یا خارج از درک آن‌ها باشد. جواب‌ها باید کوتاه، مختصر و کاملاً با زبان کودکانه بیان شوند.

گام دوم برای حفظ نشاط خانه، جایگزین کردن «بازی‌های خانگی» به جای «اخبار خانگی» است. برای تخلیه روانی کودک، باید اجازه دهیم آنچه در ذهن دارد روی کاغذ بیاورد. اگر کودک تصویر موشک یا صحنه‌ای نگران‌کننده کشید، مادر نباید با اضطراب برخورد کند؛ بلکه کافی است چند دقیقه وقت بگذارد و در همان نقاشی، کنار آن موشک، گل، درخت، رودخانه و ماهی بکشد. با این کار به کودک نشان می‌دهیم که به له، سختی و موشک وجود دارد، اما در کنار آن، زندگی، زیبایی و امید هم جریان دارد. این بازی‌های فکری و بصری، به کودک کمک می‌کند تا از غم و اندوه فاصله بگیرد و بپذیرد که با وجود تمام تلخی‌ها، ما همچنان مقتدرانه به زندگی و ساختن آینده ادامه می‌دهیم.

### سهیم در آیین‌ها

**آیین‌های محرم امسال چگونه می‌توانند نقش یک «تراپی جمعی» را برای تخلیه هیجانات منفی و بازگرداندن حس امنیت به کودکان ایفا کنند؟**

در ماه محرم و صفر، بهترین بستر برای این «تراپی جمعی» فراهم است. مادران باید کودکان را در جزئیات آیین‌ها سهیم کنند. مثلاً هنگام تهیه نذری، به جای دورنگ داشتن کودک، او را به کار بگیرد؛ حتی در حد ریختن یک لیوان آب در قابلمه یا پاک کردن برنج. این درگیر شدن در عمل، ذهن کودک را از انزوای ترس خارج می‌کند و به او حس مفید بودن می‌دهد. در این مسیر، وقتی از شخصیت‌های نوجوانی مثل حضرت قاسم (ع) یا حضرت عبا (ع) می‌گوییم، نباید صرفاً بر جنبه غمناک و تراژیک ماجرا متمرکز شویم؛ بلکه باید آن‌ها را به عنوان الگوهای «همکاری» و «شجاعت در کنار خانواده» معرفی کنیم. باید به کودک بفهمانیم که در جبهه حق، هر کسی (حتی کوچک‌ترین عضو) نقشی حیاتی دارد. این حس «بودن در کنار هم» و «خدمت مشترک»، دقیقاً همان درمانی است که امنیت روانی فرزند را در شرایط بحرانی تضمین می‌کند.

## چگونه با الفبای عاشورا فرزندانی مقتدر و صبور تربیت کنیم؟

# تمرینی برای مشق زینبی

دکتر محمدصادق نظری  
روان‌شناس کودک، درمانگر اختلالات یادگیری  
و بازی‌درمانگر



مریم احمدی | محرم امسال، عطر متفاوتی دارد؛ عطر ایستادگی مردمی که در «جنگ تحمیلی سوم» حماسه‌ای نو آفریدند و با تکیه بر غیرت و اتحاد، اجازه ندادند چراغ خانه‌ای خاموش شود. حالا که پرچم‌های عزای سیدالشهدا (ع) برافراشته شده، نوبت مادران است تا در نقش «راویان فتح»، میراث این سربلندی و شکوه را به نسل آینده بسپارند. در این گفت‌وگو، با دکتر محمدصادق نظری، روان‌شناس کودک، درمانگر اختلالات یادگیری و بازی‌درمانگر همراه شدیم تا بیاموزیم چگونه می‌توانیم خانه‌هایمان را به پناهگاهی از آرامش و حماسه تبدیل کنیم و از کودکان امروز، کنشگرانی شجاع و سربلند برای فردای ایران بسازیم.