وقتی پای مرگ به مدرسه باز می‌شود

معلم‌ها و والدین برای مواجهه با کودکان سوگوار باید چه نکاتی را مدنظر داشته باشند؟

محوری

«دوست صمیمیم فوت کرده و من نتونستم درس رو مرور کنم. خرداد جبران می‌شه». این جمله را دانش‌آموزی پایین برگه سفید امتحانش نوشته است. معلمش که از طریق او عکس برگه امتحانی دانش‌آموز سوگوار را می‌بیند، تعریف می‌کند که نمی‌داند در چنین موقعیتی چه واکنشی باید نشان بدهد. شاید ذهن‌تان به‌سمت دانش‌آموزانی برود که در روزهای امتحانات به‌جای درس خواندن، تمرکزشان را می‌گذارند روی نوشتن نامه‌های غم‌انگیز تا معلم‌ها را تحت‌تأثیر قرار بدهند اما این یکی فرق دارد. معلم، تصدیق می‌کند که این اتفاق واقعا رخ داده‌است. گپ کوتاهی با هم می‌زنیم، پیشنهادهایی ردوبدل می‌شود و به این نتیجه می‌رسم که خوب است با شما هم درباره‌اش حرف بزنم. پس اگر معلم یا والد کودکی داغِ رفیق‌دیده هستید، با من همراه شوید.

شروع کننده گفت‌وگو باشید

اولین و مهم‌ترین گام، تشویق به حرف زدن است. بعضی از بزرگ‌ترها فکر می‌کنند اگر درباره فوت فرد محبوب سکوت کنند، کودک راحت‌تر آن را فراموش خواهد کرد اما سوگواری در کودکان هم درست مثل بزرگ‌سالان فرایندی است که باید طی شود. در غیر این صورت غم، فراموش نخواهد شد بلکه صرفا سرکوب می‌شود و پیامدهای طولانی‌مدتش با کودک باقی خواهد ماند. پس کودک را به گفت‌وگو ترغیب کنید: «می‌دونم بابت از دست دادن دوستت ناراحتی، دلت می‌خواد راجع بهش حرف بزنیم؟». اگر راه‌های مختلفی برای حرف زدن وجود دارد، به کودک حق انتخاب بدهید: «می‌تونیم با هم چت کنیم، ویس بذاریم یا فردا که اومدی مدرسه حضوری حرف بزنیم». اگر دعوت‌تان رد شد، اطمینان بدهید که هر وقت آماده حرف زدن بود، به او گوش خواهید کرد.

مراقب «چه گفتن» باشید

حرف زدن درباره مرگ اصلا آسان نیست، به‌ویژه وقتی یک‌پای این گفت‌وگو کودکی است که درک مبهمی از مرگ دارد. احتمال پیش کشیده شدن سوالات و نگرانی‌های چالش‌برانگیز، بزرگ‌ترها را می‌ترساند اما به‌هرحال این مرحله را باید پشت‌سر بگذارید. قدم سخت شروع گفت‌وگو را که برداشتید، کافی است در ادامه تلاش کنید که شنونده خوبی باشید. با ادای جملات برانگیزاننده کاری کنید که گفت‌وگو ادامه پیدا کند: «بهت حق می‌دم که غصه‌دار باشی»، «می‌فهمم»، «من هم تجربه از دست دادن یک عزیز رو دارم». سعی کنید از قبل برای پاسخ دادن به سوالات احتمالی کودک درباره مرگ آماده شوید تا واکنش‌های کلیشه‌ای نادرست از زبان‌تان سر نزند: «دوستت الان رفته یه جای بهتر»، «تو نباید گریه کنی، وگرنه اونم ناراحت می‌شه»، «خدا دوستت رو برده پیش خودش».

شنونده باشید نه قاضی

یکی از محورهایی که می‌تواند گفت‌وگو را شکل بدهد، بیان خاطرات است اما باید شنونده امینی باشید تا اعتماد کودک را جلب کنید. چطور؟ نقش بزرگ‌ترناصح که همه اتفاقات و تجربیات را از دید درست و غلط می‌بیند، کنار بگذارید. درست است که از معلم توقع می‌رود نقش تربیتی‌اش را حفظ کند اما لازم نیست در خاطره‌هایی که در این موقعیت خاص می‌شنوید، روی مسائل آموزشی دست بگذارید: «اوه واقعا؟ خب نباید این کارو می‌کردین. خیلی خطرناک بوده».

اولویت‌ها را جابه‌جا کنید

در مدرسه اولویت با درس و امتحان است، اما در شرایط ویژه‌ای مثل موضوع مورد بحث می‌توانید کمی انعطاف به‌خرج بدهید. به دانش‌آموز بگویید که درک می‌کنید اگر نتواند خودش را برای امتحانات آماده کند و تکالیفش را به‌موقع تحویل بدهد. فرصت جبران برایش درنظر بگیرید و با سخت‌گیری‌های مرسوم، استرس نمره را به غم کودک اضافه نکنید.

پیشنهاد یک مراسم ختم بدهید

مراسم ختم به داغ دیده‌ها کمک می‌کند با از دست رفتن عزیزشان به‌طور عینی مواجه شوند، برای فرد درگذشته کاری انجام بدهند و از تسلی و دلگرمی دیگران بهره‌مند شوند اما بچه‌ها معمولا در این مراسم جایی ندارند و کسی حواسش به آن‌ها نیست. شما می‌توانید در مدرسه یک مراسم ختم برگزار کنید یا پیشنهادش را به دانش‌آموزان بدهید. آوردن یک عکس از دوستی که فوت کرده، روشن کردن چند شمع، حرف زدن درباره خاطرات مشترک و ابراز احساساتی مثل غم و دلتنگی، به بچه‌ها کمک می‌کند از فایده تسلی‌بخش مراسم ختم کوچک‌شان بهره ببرند. اگر امکان برگزاری مراسم حضوری نیست، بچه‌ها را راهنمایی کنید که در یک گروه مجازی دوستانه، سوگواری کنند.

سخنی با والدینِ چنین کودکانی

از آن‌جایی که موضوع بحث ما در این مطلب سوگواری دانش‌آموزان است، همه پیشنهادهای‌مان خطاب به معلم‌ها و کادر مدرسه بود اما طبیعتا والدین و مراقبان هم در به‌سلامت عبور کردن کودکان از سوگ، نقش مهمی دارند. البته آن‌چه گفته شد، برای والدین هم کارساز است اما پدر و مادرها به‌دلیل رابطه عاطفی قوی‌تر با فرزندشان، تکلیف سخت‌تری برعهده دارند. اگر والد کودکی داغ‌دیده هستید، غم فرزندتان را به‌رسمیت بشناسید و از آن نهراسید. توصیه‌های بالا درباره تشویق کودک به گفت‌وگو، شنونده بی‌طرف بودن، سهل‌گیری در تکالیف درسی و برگزاری مراسم ختم را جدی بگیرید. برای شما پیشنهادهای کمکی دیگری هم وجود دارد؛ مثل فراهم کردن کارتون‌ها و کتاب داستان‌هایی که متناسب با گروه سنی کودک، مرگ و سوگ را برای فرزندتان قابل‌فهم و زمینه گفت‌وگو را فراهم می‌کند. وظیفه مهم دیگر شما رصد کردن نشانه‌های روانی و بدنی ناشی از سوگ است؛ اگر احساس غم‌دیدگی یا تغییرات فیزیکی و روانی در کودک‌تان طولانی شد، حتما به یک درمانگر متخصص کودکان مراجعه کنید. حتی بهتر است که در صورت امکان پیش از رسیدن به این مرحله و در همان ابتدای سوگ با یک درمانگر مشورت کنید تا در گذراندن این روزهای دشوار به فرزندتان کمک کند.

دوستان آبنباتی
با توجه به این که انتشار مجله «آبنبات» به عنوان ضمیمه رایگان روزنامه خراسان، متاسفانه به زودی تمام می‌شود اگر تمایل دارید اشتراک مجله را داشته باشید عدد ۱ را ۳۰۰۰۹۷۷۷ پیامک کنید تا از شرایط تهیه اشتراک با خبر شوید

۱۰ عادت که نشان می‌دهد استعداد مدیریت خلاق و کارآفرینی در شما وجود دارد

موفقیت

آیا هرگز در کودکی‌تان بساط ساده‌ای راه انداخته‌اید تا کمی پول دربیاورید؟ همه نشانه‌های یک کارآفرین واقعی خیلی زود و در کودکی خود را نشان می‌دهند. می‌توانید آن‌ها را در بچه‌ها هم ببینید. اگر این چند ویژگی را دارید، شاید واقعا یک استعداد کارآفرینی در شما موج می‌زند:

۱ اجزای مختلف یک چیز را جدا می‌کنید تا ببینید چگونه کار می‌کند| معمایی وجود ندارد که نتوانید آن را حل کنید. اگر چیزی پیچیده به نظر می‌رسد، به این شهره هستید که اجزایش را جدا و بررسی‌اش می‌کنید. از دستگاه ضبط و پخش فیلم گرفته تا رایانه، حتی اسباب‌بازی‌های کوکی، واقعا مجبور هستید بدانید چطور کار می‌کند.

۲ سرسخت هستید| متوقف کردن شما غیرممکن است. هیچ چیز نمی‌تواند مانع‌تان شود. فقط یک تجربه دیگر برای یادگیری و بهره‌گیری از آن، می‌تواند شما را از ماجراجویی قبلی باز دارد.

۳ دوست ندارید به شما بگویند چه کار کنید| چه کسی جز خودتان می‌تواند به شما بگوید چه کار کنید؟ او کسی نیست جز هیچ‌کس! با تمام جدیت، کارآفرینان یک لیدر هستند، نه پیرو. سبک شما دستور گرفتن نیست. البته به مشورت گرفتن اهمیت می‌دهید.

۴ به شدت رقابتی هستید| هیچ‌کس باخت را دوست ندارد ولی اگر از آن به عنوان سکوی پرش به مرحله جدید استفاده کنید، شاید برای کارآفرینی ساخته شده باشید. در جاه‌طلبی و شوق پیروزی چیزی هست که طبیعت کارآفرینان میل شدیدی به آن دارد.

۵ هدف تعیین می‌کنید| نه این که فقط منفعلانه برنامه‌ریزی کنید، بلکه مهلت‌های واقعی و مرزهایی تعیین می‌کنید که می‌خواهید به آن برسید و با حداکثر سرعت و شدت به سوی آن حرکت می‌کنید.

۶ برای هر چیزی با جزئیات کامل برنامه‌ریزی می‌کنید| هیچ جزئیاتی از چشمان ریزبین‌تان دور نخواهد ماند. اگر کارها مطابق برنامه پیش نرود، از دیدتان پنهان نخواهد ماند و کاملا مطمئن هستید اجازه نمی‌دهید از کنترل‌تان خارج شود.

۷ در مواقع بحرانی خونسرد هستید| یک کارآفرین می‌داند بحران بالاخره زمانی پیش می‌آید، ولی به جای این که بترسد خودرا آماده می‌کند.

۸ می‌توانید آدم‌ها را به نفع خودتان متقاعد کنید| یک کارآفرین کاریزماتیک و معاشرتی اصول اولیه را فراموش نمی‌کند: ارتباط با آدم‌ها در همه جنبه‌های زندگی مفید است، به‌ویژه آدم‌هایی که حامی‌تان هستند و به شما احترام می‌گذارند.

۹ انتقاد را می‌پذیرید و آن را توهین شخصی نمی‌دانید| انتقاد می‌تواند هر واکنشی ایجاد کند، شاید کسی فقط ابرو بالا بیندازد یا اشک فرد دیگری را دربیاورد، به‌ویژه اگر انتقاد از یک مسئله شخصی باشد. اگر می‌توانید انتقاد را بپذیرید و آن را تودهنی تلقی نمی‌کنید، ذهنیت یک کارآفرین را دارید.

۱۰ عاشق یادگیری چیزهای جدید هستید| اگر عاشق آموختن و یادگیری مطالب جدید هستید، ذهن‌تان در مسیر کشف چیزی است که در آن مهارت دارید و برای‌تان مناسب است.

برگرفته از lifehack

فتونکته

بعد از طلاق با عشق دوران نوجوانی‌ام ازدواج کردم اما ...

خانمی هستم ۴۳ ساله. در ۱۵ سالگی پدرم به‌زور من را پای سفره عقد نشاند با پسری که هیچ علاقه‌ای به او نداشتم. بعد از ۲۳ سال با دو تا بچه طلاق گرفتم چون آدم دو قطبی و بددهنی بود. بعدش با مردی از فامیل دور ازدواج کردم که از زمان نوجوانی یکدیگر را خیلی دوست داشتیم. یک سال اول زندگی‌مان خوب و مهربان بود اما الان با دخترم کنار نمی‌آید. رفتارش با خودم هم خیلی عوض شده و سر کوچک‌ترین چیزی داد و بیداد راه می‌اندازد. پسرم که ۵ ساله به خاطر رفتار شوهرم خانه من نمی‌آید و پیش پدرش است. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه‌طباطبایی

مشاوره خانواده

خواهر گرامی، به‌نظر می‌رسد شرایطی که در آن قرار گرفته‌اید شرایط سخت و پرفشاری است. از یک طرف خودتان دچار مشکلاتی با همسرتان شده‌اید و از طرفی فرزندان‌تان در ارتباط با ایشان مشکلاتی را تجربه می‌کنند طوری که پسرتان ترجیح داده شما را ترک و با پدرش زندگی کند. در ازدواج‌های دوم که ما به همراه فرزندان خود وارد رابطه جدیدی می‌شویم، نیازمند داشتن مهارت‌ها و قوانینی هستیم که افراد جدید بتوانند با هم کنار بیایند و احساس امنیت کنند. البته ما اطلاعات کمی درباره ازدواج شما داریم اما در ادامه چند توصیه به شما داریم.

به بهبود روابط خود و همسرتان بپردازید

هر چقدر زوج روابط بهتری با هم داشته باشند فرزندان از آرامش و امنیت بیشتری برخوردار هستند و در پذیرش و سازگاری با فرزندان شما تأثیر بیشتری دارد. نقاط ضعف رابطه خود را پیدا کنید و آن‌ها را هر روز بهبود ببخشید. برای جلوگیری از تنش در روابط بین فرزندان و همسرتان، قوانین و قراردادهایی با همفکری هم تدوین و مکتوب کنید تا در زمینه‌هایی که دچار تنش می‌شوند این مشکلات به حداقل برسد. مثلا در زمینه‌های مالی، رفت‌وآمد، تحصیل و ... قوانینی ایجاد کنید تا فرزندان هم دچار سردرگمی نشوند. اگر چه هر دو زوج بهتر است قوانین را با هم ایجاد کنند اما نظارت بر اجرای قوانین بهتر است توسط والد اصلی فرزندان (یعنی شما) انجام شود. این کار از آسیب به روابط همسر و فرزندانتان جلوگیری می‌کند. در واقع هم فرزند احساس رها شدگی توسط مادر نخواهد داشت و چون همسرتان پدر اصلی نیست کمتر باعث موضع‌گیری و مقاومت فرزندان می‌شود.

مشکل پسرتان چیست؟

باتوجه به سن فرزندان خود و آگاهی از نیازها و ویژگی‌های این دوره، در برقراری روابط صمیمانه با آن‌ها بکوشید. نگرانی شما از بابت زندگی پسرتان با پدرش چیست؟ معمولا فرزند ترجیح می‌دهد با والد اصلی که تنها ست زندگی کند احتمالا احساس امنیت و رضایت کمی در زندگی با شما (به‌خاطر ناپدری) تجربه کرده است که ترجیح می‌دهد با پدر خودش زندگی کند. مخاطب محترم، به نظر می‌رسد برای مدیریت ازدواج دوم به مهارت‌های بیشتری از زندگی اول نیاز هست که با مشاوره حضوری، می‌توانید مشکلات کمتری را تجربه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*شما ببینید عشق مادر به فرزندش، چه کار می‌کند که این مادرهایی که در صفحه اول زندگی سلام با آن‌ها صحبت کردید، در کنار تحمل آن همه سختی، باز هم از هیچ تلاشی برای فرزندشان دست برنداشتند.

*اگه بشه من نویسنده مطلب «خورش آلوهویج، غذای مادربزرگ برای روزهای زمستان» را پیدا کنم، قطعا زنده‌اش نمی‌ذارم! آخه آقایا خانم محترم، فرض کن خودت بری خونه مادربزرگت و این غذارو بهت بده، شاکی نمیشی؟

*مطلب «بخش مراقبت‌های ویژه مادران کدام طرف است؟» را در صفحه اول زندگی سلام خواندم و گریه‌ام گرفت. واقعا هیچ بچه‌ای قدر مادرش را نمی‌داند و نمی‌تواند قدر او را بداند.

*زندگی سلام، روز پدر نزدیکه. اگر میشه از پدرها هم درباره سختی‌های پدر بودن مصاحبه بگیر تا بتوانند از دردِدل‌هامون بگیم و سختی‌هایی که باید تحمل کنیم اما به هیچ کسی هم نمی‌تونیم بگیم.

*شما آدم موفق و پولدار پیدا کن، من باهاش ازدواج می‌کنم و بعدش بهتون میگم که آخرش چی شد و چقدر خوب بود.

*زندگی سلامی‌ها، سلام. اگر میشه امروز همه‌تون برای همه خانم‌هایی که در آرزوی مادر شدن هستن، دعا کنین تا به آرزوشون برسن. آمین.

*پیام تبریک روز زن که در ستون ما و شما از طرف مردی چاپ شده که نمی‌تواند برای همسرش کادو بخرد، خیلی تلخ بود. دلم شکست واقعا.

برگ سبز و کارت موتورسیکلت هیرمند مدل ۸۷ قرمز به شماره انتظامی ۶۲۷۲۵-۷۲۲ بشماره موتور ۳۲۰۹۱۲۴۵ بشماره شاسی ۱۲۵H۸۷۲۲۲۰۲***Z و کارت ملی که همگی مدارک ذکر شده بنام جواد جوانبخت مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۸۸۰۶/م

برگ سبز خودرو وانت نیسان ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۳ رنگ آبی به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۷۴۷ ب ۸۹ به شماره موتور ۲۵۸۵۵۱ به شماره شاسی D۵۲۱۱۵ بنام عباس پورمحمد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۸۷۸۴/م

برگ سبز پارس مدل ۹۴ به شماره شهربانی ۴۳۹ ص ۲۲ ایران ۷۴ به شماره موتور 124K0644579 به شماره شاسی NAAN01CA8FK751326 به نام اعظم ابراهیم زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۸۸۳۹/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱SX سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۲۱ ی ۱۸ مدل ۱۳۹۱ بشماره موتور ۴۵۹۱۸۰۸ به شماره شاسی S۳۴۸۲۲۹۱۳۵۹۵۴۸ بنام محمد سبحانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۸۶۹۹/م

برگ سبز خودرو دوو سیلو مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۲۹۵ ط ۷۵ به شماره موتور ۸۵۱۴۷۶ به شماره شاسی IR۸۰۱۶۵۰۳۳۰۲۴ بنام علیرضا خسروی نیک مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۸۸۲۲/م

کارت و برگ سبز نیسان وانت بارکش مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۶۷ ط ۸۲ به شماره شاسی D۳۲۶۷۵ به شماره موتور ۲۳۸۸۴۰ بنام اسماعیل معصومی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۸۷۴۰/م

برگ سبز تراکتور مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۲۲۸ ک ۱۷ به شماره موتور YAW۲۰۶۹D بنام محمدعلی شعبانی N۳HKTAA۵DGHR۱۱۲۲۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۸۷۲۹/م

سند و کارت موتورسیکلت (هندا پرند) مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۸۹۱۸۱ به شماره موتور ۱۲۱۷۰۹۱ و شماره شاسی ۹۰۴۵۸۶۳ به نام وحید برات زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۸۸۳/م

آگهی دعوت جلسه فوق العاده هیئت مدیره
آپارتمان های مرتفع به شماره ثبت ۱۵۰
بدین وسیله از اعضا محترم هیئت مدیره آپارتمانهای مرتفع دعوت می شود جهت شرکت در جلسه فوق العاده در ساعت ۲۰ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۴ حضور به هم رسانیم.
دستور جلسه: ۱- عزل مدیرعامل ۲ - انتخاب مدیرعامل جدید. محل تشکیل جلسه: دفتر هیئت مدیره مجتمع آپارتمانهای مرتفع
۰۹۱۵۵۰۹۴۵۸۳ هیئت مدیره
۱۴۰۰۵۸۷۴۴/م