

راه‌های تربیت فرزندانِ بخشنده و مهربان با توجه به گروه‌سنی‌شان به مناسبت میلاد کریم اهل بیت (ع)

# دل‌های بزرگ بخشنده‌های کوچک

نرگس عزی‌زی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

## پرونده

نیمه ماه رمضان و میلاد امام حسن مجتبی (ع) از راه رسید و در تقویم، آغاز هفته اطعام نیازمندان و اکرام یتیمان نام‌گذاری شده است. بسیاری از ما شنیده‌ایم که امام حسن (ع) را کریم اهل بیت می‌نامند و از دلیل دارایی خودشان را به نیازمندان بخشیده‌اند. فرق کریم با بخشنده در این است که فرد کریم منتظر نمی‌ماند کسی از او چیزی بخواهد و بدون هیچ درخواستی اکرام و مهربانی می‌کند. این روزها روان‌شناسان کمک به دیگران و گرفتن دست نیازمندان را به عنوان یکی از موثرترین و بهترین روش‌های برای کسب شادی معرفی می‌کنند و از سوی دیگر بررسی‌ها تاثیر مثبت این صفت بر سلامت جسمانی را تایید می‌کند. اما وقتی پای درونی‌سازی این صفت به میان می‌آید، کار چندان ساده نیست. تربیت فرزندانِ بخشنده نیازمند توجه به نکات متعددی است که اگر به آن‌ها توجه نشود، نتیجه مطلوب به دست نمی‌آید. در این پرونده در پی مرور همان نکات ظریف در تربیت فرزندانِ بخشنده و مهربان هستیم. با توجه به این که گروه‌های سنی مختلف، ویژگی‌های خاص خود را دارند و نیازمند توجه به نکات مختص خود هستند، در سه گروه پیش از دبستان، دبستان و نوجوانی راه‌های پرورش فرزندانِ بخشنده را مرور کرده‌ایم. در کنار آن به معرفی تعدادی از کتاب‌های کودک که این مفهوم را می‌توانند تقویت کنند، پرداخته‌ایم؛ کتاب‌هایی که والدین می‌توانند به عنوان ابزارِ موثر برای تقویت این صفت در کودکان‌شان از آن‌ها بهره‌برگیرند.

آموزش بخشنندگی به کودکان در هر سنی نیازمند توجه به نکاتی خاص است

## مهم‌ترین اصل؛ چشاندن لذت بخشنندگی

بسیاری از والدین تمایل دارند، فرزندانِ بخشنده و مهربان با دیگران تربیت کنند اما کم نیستند والدینی که به رغبت تلاشی‌هایی که انجام می‌دهند، بعد از مدتی متوجه می‌شوند، فرزندان آن قدر هم بخشنده نیست و به عنوان مثال دوست ندارد از آن‌چه خودش دارد، چیزی به دیگران ببخشد. اگر از این والدین سوال کنید، بسیاری می‌گویند که با فرزندان در باره پسندیده بودن این ویژگی صحبت و حتی سعی کرده‌اند با تشویق کلامی و خرید

## دبستان

در این سنین، کودکان از نظر شناختی تغییرات قابل توجهی پیدا می‌کنند. آن‌ها می‌توانند دنیا را از دید دیگران تصور کنند و بر این مبنا متوجه شوند که به عنوان مثال در وضعیتی که آن‌ها اسباب‌بازی، لباس و کتاب‌های خودشان را دارند، کودکان دیگری هستند که به این وسایل دسترسی ندارند. علاوه بر آن، شما این امکان را دارید که با کودکان در این سن وارد گفت‌وگو شوید و بر فرض آن‌ها را متوجه ضرورت انجام کاری خاص یا حتی آن‌ها را راضی به انجام کاری کنید که ابتدا تمایلی نداشته‌اند. اما به رغم این یادتان باشد، در این سن نیز روش اصلی آموزش، تجربه مستقیم بخشنندگی و کسب لذت بلاواسطه توسط خود کودک است و استدلال کلامی و گفت‌وگو تنها به صورت محدود و در حاشیه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

### راهکارهای پیشنهادی

• این تجربه مشترک بین والدین دارای کودکان دبستانی است؛ کودکان‌ها از وسایل والدین چیزی را می‌بندد و بعد درخواست می‌کنند تا آن وسیله مال او شود. نوبت بعد که فرزندان چنین درخواستی کرد، به خود یادآوری کنید که این فرصتی است برای آموزش بخشنندگی پس در صورتی که امکان دادن پاسخ مثبت به درخواستش را دارید، برایش توضیح دهید که آن وسیله را با این که دوست دارید اما حالا که علاقه‌آور می‌بینید، تصمیم دارید آن را به او ببخشید. • فعالیت‌های خیریه خود را محدود به یکی دو گزینه نکنید و البته از همراه کردن فرزندان غافل نشوید. پخش خوراکی بین افراد، دادن پول نقد به نیازمندان، خرید لباس، صرف‌وقت برای رسیدگی به کار دیگران و... بگذارید فرزندان در تجربه‌های متعدد شما شریک شود. صحبت در باره لزوم این کار را فراموش نکنید و البته تلاش کنید تا فرزندان از نزدیک و اکثش افرادی را که کمک دریافت می‌کنند، ببینند. • افرادی که این ویژگی را دارند، در اطراف خود شناسایی و رفتار و منش آن‌ها را جلوی فرزندان تحسین کنید. در زمان تحسین، این رفتارها را به شکلی دقیق توصیف کنید و در عوض گفتن این که فلانی آدم خوبی است، به عنوان مثال بگویید: «این کار را که فلانی برای بچه‌های نیازمند کتاب خرید خیلی دوست داشتم، حتماً آن کودکان خیلی خوشحال شدند.»

### خط قرمز

• ترسیدن از آینده یکی از موانع مهم بر سر راه بخشنندگی است. در این سنین کودکان به صورت کلی در باره آینده ممکن است احساس نگرانی داشته باشند، پس دقت کنید این نگرانی را تشدید نکنید چرا که در غیر این صورت توانایی کودکان در بخشنده بودن و مهربانی به دیگران را کاهش داده‌اید.

### یک پیشنهاد ویژه

کتاب‌ها در این سنین، هنوز کاربرد زیادی دارند. اگر فرزندان خودش کتابی با این مضمون را خواند، فرصتی برای گفت‌وگو درباره کتاب در نظر بگیرید.

## پیش از دبستان

از حدود دو سالگی که آرام‌آرام کودکان امکان این را پیدا می‌کنند که با دیگران تعامل کنند تا حدود دشت سالگی، محدودیت‌های کودکان به آن‌ها اجازه نمی‌دهد تا به شکلی که در بزرگ سالان می‌بینیم، بخشنده باشند. این به آن معنا نیست که نمی‌توان آموزش در این زمینه را از این سنین آغاز کرد اما لازم است برای این کودکان، توجه ویژه‌ای به ویژگی‌های سنی آن‌ها داشته باشیم. کودکان دو تا سه ساله، امکان این را ندارند که دنیا را از دریچه چشم دیگران ببینند. در واقع آن‌ها خود را در مرکز می‌بینند و بر این مبنا، تصور این که زمانی که آن‌ها اسباب‌بازی دارند، کودک دیگری اسباب‌بازی ندارد دایانیز به کمک دارد، برای آن‌ها روشن نیست. با افزایش سن و از حدود چهار، پنج سالگی، اما کودکان آرام‌آرام متوجه می‌شوند که دیگران می‌توانند وضعیتی متفاوت با آن‌ها داشته باشند و به عنوان مثال وقتی آن‌ها سیر هستند به معنای آن نیست که بقیه کودکان نیز سیر بوده و نیاز به غذا ندارند. بنابراین توجه به شیوه عینی و ملموس کلید آموزش در این سنین است.

### راهکارهای پیشنهادی

• زمانی که می‌خواهید در جمعی حاضر شوید، با خود یک بسته خوراکی ببرید و از فرزندان بخواهید تا خوراکی شما را بین کودکان تقسیم کند. با توجه به بازخورد های مثبت این رفتار از سوی دیگران، می‌توانید مطمئن باشید که با افزایش سن، کودکان به انجام مجدد این روش ابراز علاقه خواهند کرد. • زمانی که می‌خواهید در یک فعالیت خیریه شرکت کنید، فرزندان را با خود همراه کنید و البته در بین راه با بانی ساده برای او توضیح دهید که کجای می‌روید و هدف‌تان چیست. اگر به صورت نقدی می‌خواهید کمک کنید، درباره این که این پول قرار است خرج چه چیزی شود و چه تغییری اتی ایجاد کند، با او صحبت کنید. • خرید دو اسباب‌بازی یک شکل، یکی برای فرزندان و یکی برای یک کودک دیگر، پیشنهاد بعدی است. با این کار به فرزندان این اطمینان را می‌دهید که با بخشیدن، او چیزی را از دست نخواهد داد. در عین حال در آینده نیز می‌توانید آن اسباب‌بازی را نشانه بخشش قرار دهید و داستان هدیه دادن اسباب‌بازی به دیگری را برای او تعریف کنید.

### خط قرمز

به هیچ عنوان کودکان را در حدود چهار تا پنج سالگی مجبور به دادن وسایل خودش به دیگران یا شریک شدن خوراکی مورد علاقه‌اش با بقیه نکنید چرا که در این سن مفهوم مالکیت خاصی در حال شکل‌گیری است و بر این مبنا کودکان توان بخشیدن بسیار محدودی دارند.

### یک پیشنهاد ویژه

در این سنین به ویژه از سه سال به بالا و بارشد کلامی کودکان، می‌توان از کتاب‌هایی برای آموزش استفاده کرد.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۸  
۱۵ رمضان ۱۴۴۰ • ۲۱ می ۲۰۱۹  
شماره ۲۰۱۴

۱۳۲۷

معرفی اجمالی ۶ کتاب خوب که «بخشنندگی» را در کودکان نهادینه می‌کند

## چشیدن لذت بخشنندگی در میان قصه‌ها

کتاب‌های داستان یکی از ابزارهای تربیتی در دسترس برای والدین است که البته در بسیاری مواقع چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. یکی از دلایل اقبال کم در استفاده از کتاب‌ها، ناآشنایی والدین با کتاب‌های مناسب برای آموزش مفاهیم مختلف است. اگر به دنبال تقویت بخشنندگی در فرزندان هستید، کتاب‌های زیر می‌توانند به شما در این زمینه کمک کنند.

### درخت بخشنده

نویسنده: شل سیلور استاین، مترجم: رضی هیرمندی انتشارات: آروین، گروه‌سنی: ۵ سال به بالا هر چند بسیاری این کتاب را به عنوان کتاب کودک می‌شناسند اما کتاب درخت بخشنده قابلیت این را دارد که نوجوانان نیز آن را بخوانند، درباره آن گفت‌وگو کنند و بر داشت شخصی خود را داشته باشند. داستان کتاب حول دو شخصیت می‌چرخد؛ یک درخت سبب و پسری که رابطه‌ای متفاوت با این درخت دارد.

### خوش‌تیپ‌ترین غول شهر

نویسنده: جولیا دونالدسون، مترجمان: شیدا فرهنگ و حمیده شرز ه‌ئی، انتشارات: خانه تحول، گروه‌سنی: ۶ تا ۹ سال همان‌طور که از عنوان کتاب هم مشخص است داستان کتاب حول محور یک غول می‌چرخد. درست در روزی که این غول لباس‌های نو و زیبایی خرید و تبدیل به خوش‌تیپ‌ترین غول شهر شده بود، برخی اهالی شهر از او درخواست‌هایی را مطرح کردند. در واقع آن‌ها از غول نمی‌خواستند که کاری برایشان انجام دهد، بلکه آن‌ها نیاز به لباس‌های او داشتند؛ همان لباس‌هایی که به تازگی خریده بود و با پوشیدن آن‌ها خوش‌تیپ‌ترین غول شهر شده بود...

### ماجرای سیب قرمز

نویسنده: کلر ژوبرت، انتشارات: به نشر، گروه‌سنی: ۳ تا ۹ سال خانم ژوبرت نویسنده معروف و مسلمان کشور فرانسه را با کتاب‌هایی می‌شناسیم که در پی انتقال مفاهیم قرآنی و مذهبی هستند. این کتاب نیز استثنایست و در زیر عنوان آن آمده یک داستان تخیلی با مفهوم قرآنی. داستان این کتاب در باره ریز میزواست؛ موش کوچکی که طی یک روز سببش را باموش کور، کلاغ، جوجه تیغی و مورچه‌ها تقسیم می‌کند. آخواب اما قبل از خواب اتفاقی برای ریز میزومی افتد که از دلیل آن بی‌خبر است...

### شلی گوسفند پشمالو

نویسنده: کنیستر، مترجم: ماندانا نارنجی ها و حسام سبحانی طهرانی، انتشارات: میتگران، گروه‌سنی: ۳ تا ۹ سال

شلی بره‌ای است که اول داستان هیجان زیادی برای چیده شدن پشم‌هایش دار اما از آن جایی که هنوز خیلی جوان است، نوبت او نشده و شلی باید صبر کند. اما هر چه او بزرگ‌تر می‌شود و پشم‌هایش بلندتر، علاقه‌شلی به پشم‌هایش بیشتر می‌شود. شلی هر روز به پشم‌هایش نگاه می‌کند و از دیدن آن‌ها به خود مغرور است. او این قدر مغرور شده که وقتی موشی که از سرما می‌لزد، از او درخواست می‌کند تا کمی از پشمش را به او بدهد، قبول نمی‌کند. رد کردن درخواست بقیه برای گرفتن مقداری از پشم شلی توسط او ادامه پیدا می‌کند تا این که...

### گل‌های پیاده‌رو

پدیدآورندگان: جان آرنو لوسن و سیدنی اسمیت، انتشارات: فاطمی، گروه سنی: ۳ تا ۹ سال

یک کتاب تصویری با تصاویری لطیف که می‌تواند هم کودکان و هم بزرگ‌ترها را تحت تاثیر خود قرار دهد. این کتاب از جمله کتاب‌های بدون کلمه است و بر این مبنا می‌تواند تجربه متفاوتی برای بسیاری از کودکان و والدین آن‌ها باشد. داستان کتاب حول دختر بچه‌ای می‌چرخد که همین‌طور که با پدرش در پیاده‌رو در حال عبور است، گل‌هایی را می‌چیند و آن‌ها را به دیگران هدیه می‌دهد. اما انتخاب این دختر برای این که این گل‌ها را به چه کسانی هدیه دهد، انتخابی معمولی نیست...

### خوشحال باش مرغ من

نویسنده: باب‌هارتمن، مترجم: اسماعیل حدادیان مقدم، انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، گروه‌سنی: ۵ سال به بالا این کتاب داستان مرغی است که یک روز به پیرمردی در بالای کوه هدیه داده می‌شود. پیرمرد ابتدا تصمیم می‌گیرد مرغ را بپزد اما بعد تصمیم اش عوض می‌شود. او این مرغ را به یک دوره گرد نیازمند هدیه می‌دهد. اما این دوره گرد هم در فکر پختن مرغ نیست. اصلاً انگار هیچ‌کس به پختن این مرغ فکر نمی‌کند و این‌طور می‌شود که داستان زندگی این مرغ کوچک ادامه پیدا می‌کند تا...

