



نسرین زارعی

روان‌درمانگر کودک

دو جاده را در نظر بگیرید؛ یکی جاده‌های ناهموار و پر از سنگلاخ و دیگری جاده‌ای صاف و آسفالت‌شده. اگر دو خودرو به طور هم‌زمان در هریک از این دو جاده شروع به حرکت کنند، کدام‌یک زودتر و سالم‌تر به مقصد می‌رسد؟

جواب بسیار بدیهی است؛ اما مقصود از جاده کیست؟ پله‌ا درواقع جاده، ما پدرها و مادرها هستیم. هریک از ما بر اساس سبک زندگی، فکری، رفتاری و موقعیت اجتماعی‌مان جاده‌ای هستیم که مسیر حرکت کودک‌مان به سمت آینده است. او در این جاده پیشرفت کرده و به مقصد می‌رسد.

بنابراین اگر ما می‌خواهیم کودکی با سلامت روان بالا و معیارهای فکری و رفتاری به‌نحار داشته باشیم، لازم است از خودمان شروع کنیم. یک روز یک مداد و کاغذ بردارید و خودتان را نقد کنید و بنویسید که به‌عنوان والدین چه نقاط مثبت و چه ضعف‌هایی دارید؟ آیا برای استفاده از روش‌های تربیتی استاندارد و مطابق با رشد کودک خود تلاش می‌کنید؟ آیا به‌عنوان عضوی از خانواده از خود و دیگر اعضا مراقبت می‌کنید؟ و ده‌ها سؤال دیگری که می‌تواند ذهن شما را به چالش بکشد.

۲ جاده سرنوشت‌ساز

این بازیگری در خود فرد بسیار کمک‌کننده است؛ چون در نهایت کودکان ما فردی شبیه خود ما خواهند شد و آنها از خودشان به روش ما مراقبت خواهند کرد. کودکان با درصد‌های متفاوت، ضعف‌ها و قوت‌های ما را دریافت می‌کنند.

حال تصور کنید که ما جاده‌ای ناهموار و پر از ضعف و کاستی باشیم. در نهایت آنچه از فرزندمان می‌بینیم، فردی با ضعف‌ها و مشکلات روانی و رفتاری فراوان است. شما برای اینکه جاده والدینی و تربیتی خود را هموارتر کنید، لازم است تا به چند مورد خوب رسیدگی کنید.

اولین مورد وضعیت جسمی شماست. هرچه شما به لحاظ فیزیکی سالم‌تر باشید، احساس بهتری داشته و شادکام‌تر هستید؛ بنابراین والدینی که به تغذیه خود خوب توجه می‌کنند، آزمایش‌های دوره‌ای دارند، ورزش می‌کنند و از درمان بیماری‌های خود فرار نمی‌کنند، سالم‌تر و شاداب‌ترند و حوصله بیشتری برای ارتباط مثبت با کودک خود دارند. تحقیقات نشان داده است (یوپرت و ویلسون، ۲۰۲۰) والدینی که سلامت جسمی بالاتری دارند، خودکفایی بیشتری داشته و کودک‌شان هم مشکلات رفتاری کمتری دارد.

اگر من هم درس می‌خواندم…

— *مهرنگار*

صبا قدیمی، **کارشناس مهاجرت اندیشکده دیاران**، چند سالی است که آخر‌های تابستان گره می‌خورد به بیج‌و‌تاب ضرب‌الاجلی ثبت‌نام بچه‌های افغانستانی در مدارس. گرفتن برکه حمایت تحصیلی، مراجعه به دفاتر دولتی، مراجعه به اردوگاه و کارهای دیگر که باید در دوره کوتاهی انجام شود، اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها برای ثبت‌نام فرزندان‌شان در مدرسه، توجه‌کردن آنان درباره اهمیت تحصیل فرزندان‌شان بالاخص فرزندان دخترشان و اطمینان‌بخشی به اهمیت گرفتن برکه حمایت تحصیلی که باعث می‌شود رد مرز نشوند. مراحل غیررسمی است که هم‌راستا با کارهای رسمی و اداری باید طی شود. در سازمان‌های مردم‌نهاد درباره آموزش کودکان مهاجر دو رویکرد وجود دارد: تلاش برای ثبت‌نام بچه‌ها در مدرسه‌های دولتی با تمام نواقص و کم‌وکاستی‌هایش یا آموزش کودکان در سازمان‌های مردم‌نهاد. کسانی که رویکرد اول را دنبال می‌کنند، کارشان شبیه دو امدادی است. با هر ضرب و زوری بچه‌ها را به مدرسه می‌فرستند. هرکس بخشی از کار را بر عهده می‌گیرد و با تمام قدرت سعی می‌کند به مرحله بعد برساند.

علاوه بر کارهای ساختمان به خانه‌های ساکنان ساختمان و دیگر همسایه‌ها می‌رفتند و خانه‌ها را تمیز می‌کردند. مادر آمنه می‌گفت: «اگر اینها بروند مدرسه من تا صبح هم شده کار می‌کنم. هزینه تحصیلی‌شان را درمی‌آوریم. اینها حتما باید مدرسه بروند. باید درس بخوانند تا مثل ما نشوند».

با وجود اینکه پدر و مادر آمنه و احمد در ساختمانی مشغول به کار بودند و در خانه سربایدری آنجا زندگی می‌کردند، هیچ‌کدام از سکنه راضی نشده بودند استشهادهای نام‌های را که نشان می‌دهد آنها ساکن این منطقه هستند. پر کنند تا آنها بتوانند به مسجد محله بروند و برکه را مهر کنند. آخر سر یکی از ساکنان ساختمانی دیگر راضی شده بود تا به آنان کمک کند. بیژنی که مادر آمنه در روزهای زوج به خانه‌های آنها می‌رفت و یک بار با دیدن گریه‌هایش از سر ناامیدی، جریان را متوجه شده بود. همه می‌ترسیدند که

البته این دو محقق اشاره کرده‌اند که گاهی اوقات سلامت جسمی والدین تحت تأثیر مشکلات روانی آنها قرار می‌گیرد و آنها تحت اختلالاتی مثل اضطراب، افسردگی و… انگیزه کافی برای مراقبت از خود ندارند.

ازاین‌رو مورد دوم بسیار مورد تأکید است؛ اینکه به سلامت روان خود به اندازه سلامت جسم‌تان اهمیت دهید. اگر در یک تا دو ماه گذشته احساس می‌کنید وضعیت ذهن و روان‌تان به هم ریخته و شما بیش از گذشته پرخاشگر، عصبانی، تحریک‌پذیر، غمگین، بی‌حوصله و بی‌انگیزه شده‌اید، همه اینها به شما هشدار می‌دهند که وضعیت روانی‌تان در شرایط مطلوبی نیست و شما هرچه سریع‌تر باید موضوع را پیگیری کنید. کودکان به‌شدت درباره تغییرات جسمانی، روانی و رفتاری ما حساس هستند. آنها قدرت درک سریع تغییرات را دارند و هر نوع تغییر در هریک از ابعادی که اشاره شد، کودکان را به‌سرعت مضطرب می‌کند و چون آنها قادر به بیان اضطراب‌های خود نیستند، آن را به شکل بدرفتاری، کج‌خلقی، لجبازی، بی‌قراری، نافرمانی و… نشان می‌دهند. مورد سوم که شما در جاده زندگی کودکان‌تان باید به آن توجه داشته باشید،



امضاکردن استشهادهای نام‌ه برایشان درسر شود؛ از اینکه به مهاجران غیرقانونی اجازه کار و سکونت داده‌اند. پدر و مادر آمنه و احمد در ازای کاری که برای آن ساختمان اعیانی انجام می‌دهند، دستمزدی دریافت نمی‌کنند. در نتیجه ساکنان ساختمان به آنان اجازه کار نداده‌اند، چون دستمزدی دریافت نمی‌کنند. با این حساب حتی حاضر نشدند برکه استشهادهای نام‌ه را بپر کنند.

ثبت‌نام در مدرسه فرایند بسیار زمان‌بری است. بعد از طی‌کردن مراحل در آموزش و پرورش منطقه، نوبت به ثبت‌نام در مدرسه می‌رسد. مدیران مدرسه‌ها عموماً پاسخ بکسانی می‌دهند: ظرفیت مدرسه پر است، مدرسه اول، مدرسه دوم و… جواب‌های تکراری و کلیشه‌ای از اینکه ما کلاس بندی بچه‌ها را نیز انجام دادیم اصلاً امکان‌پذیر نیست که بتوانیم بچه‌ای دیگر را ثبت‌نام کنیم. گاهی فهرست دانش‌آموزان در کلاس‌ها را به ما نشان می‌دهند تا صحبت‌هایشان باورپذیر باشد. فهرست کلاس‌هایی که تا ۵۰ دانش‌آموز را در خود جای داده است.

سرکشتگی بعداز باخت دروامدادی

چاره‌ای نیست؛ کفش آهین باید به پای کرد و از آموزش و پرورش منطقه به سوی دیگر مدرسه‌ها رهسپار شد. هنگامی که برای بار دوم به آموزش و پرورش منطقه مراجعه کردیم، به امید یافتن مدرسه‌ای دیگر که در حوزه مدنظر قرار گیرد، مادری دیگر را دیدم که دست پسر ریزاندامش را به دست گرفته و در تلاش بود که پسرش را در مدرسه ثبت‌نام کند. در جواب مسئول آموزش منطقه که گفت باید این فرم را پر کنید، با استیصال فرم اشتباهی را برداشت. به ایشان گفتم باید فرمی که بالای آن نوشته شده

اجرای حکم اعدام درختان کوهپایه

شرق؛ اردیبهشت امسال بود که برخی از اعضای شورای شهر تهران درباره حکم قطع ۵۰ درخت در بوستان کوهپایه همدار دادند. مهدی اقراریان در صحن شورای شهر تهران این حکم را اعدام این درختان توصیف و اعلام کرد که حاضریم یک زنجیره انسانی به دور این بوستان تشکیل دهیم و اجازه ندهیم ۵۰ اصله درخت در منطقه‌ای که در محاصره برج‌ها و ساختمان‌های بلندمرتبه‌ای است که قبلاً درباره این نوع معماری وحشی در شهر تهران تذکر دادیم، قطع شود. اجازه ندهیم که این اتفاق اسفناک رخ دهد. به گفته او اینکه شهرداری چگونه وارد این موضوع شده و از آن دفاع کرده، خود محل دقت و توجه است؛ اما خواهش می‌کنیم از دادستان کل از نظر ماهوی این موضوع را بررسی کند. طبق ادعای اهل محل، روابط پشت پرده‌ای باید وجود داشته باشد که این زمین را از پارک تبدیل به یک ساختمان کند. مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران نیز در این جلسه تأکید کرد که کسی اجازه قطع درخت را ندارد و هیچ قانونی این اجازه را نمی‌دهد. قطعاً کسی دراین‌باره حکمی نداده و اگر حکمی صادر شده، باید بررسی شود. به نظر می‌رسد پشت پرده این موضوع، مسائلی وجود دارد که باید حل شود. ما محکم پای این موضوع ایستاده‌ایم و از نیروی انتظامی هم توقع نداریم پشت این مسئله فرار گرفته و از افرادی که قصد قطع درختان را دارند، حمایت کند. اما این هشدارها به سرانجامی نرسید و این هفته درختان این بوستان قطع شد. مهدی عباسی، رئیس کمیسیون شهرسازی و معماری، از قطع درختان در منطقه یک تهران خبر داد و گفت: در شهر هزار علت و بهانه است که یک کاری انجام دهیم و هر روز یک نفر سندی رو می‌کند و در محاکم قضائی رأی می‌گیرد. مگر می‌شود در روز روشن با پولدوز و بابکت درختان را از جا بکنند و به جای آن بگویند که نهال می‌کاریم. اساساً مگر نهال جبران درخت را می‌کند. آنجا فضای سبز بود و مالک می‌توانست مجوز بهره‌برداری بر اساس قانون فضای سبز را بگیرد. اگر پرونده این ملک به شورا می‌آمد، قطعاً رای باغ می‌گرفت و این یک کوتاهی است که شهرداری باید پاسخ دهد. مهدی چمران نیز در واکنش به این تذکر گفت: قطع درخت قانون دارد و اگر باید درختی قطع نه، بلکه جایه‌جا نشود، باید این موضوع در کمیسیون مربوطه بررسی شود و به صرف اینکه یک حکم قضائی دارد و تعداد زیادی پلیس برای اجرای حکم بیایند، نباید درختان قطع می‌شد و این دردآور است. او ادامه داد: گویا ما برای جان انسان‌ها ارزش قائل نیستیم. انسان بدون تنفس نمی‌تواند زندگی سالم داشته باشد و شاهد بودیم با حمله به یک بوستان، اصرار داشتند بوستان تخریب شود و با حضور نیروهای پلیس اقدام به تخریب کردند و وقتی نیروهای شهرداری برای مقابله آمدند، آنها را کنار زدند. بنده می‌خواهم قدرت پول را یادآور شوم که متأسفانه در این اتفاق دیده شد. بنده به رئیس قوه قضائیه و دادستان کل کشور نامه ارسال کردم که از قطع درختان جلوگیری شود؛ البته نیمه از درختان قطع شده است. گفتند دوباره درخت بکاریم؛ اما قطع یک درخت کهن و کاشت یک ترکه به جای آن، کار ملامت‌الدینی است. نباید یافشاری فردی را داشته باشیم و به دنبال آن درختان قطع شوند. این اقدام لجبازی با مردم نیست، بلکه لجبازی با خودشان است. فرض بر اینکه درختان را قطع کنند و ساختمانی بدمنظر نیز بسازند و سود آن به سازنده برسد؛ اما آسیب آن به مردم می‌رسد. امیدواریم چنین حوادثی را نداشته باشیم. البته موضوع را دنبال می‌کنیم و از نیروی انتظامی و قوه قضائیه می‌خواهیم که با چشم باز، مردم را نیز بگردند و مسئولیت خود را به‌درستی انجام دهند. روز گذشته شهردار منطقه یک درباره تخریب بوستان کوهپایه به رسانه‌ها گفته است: با ریزینی انجام‌شده چندین نوبت زمان اجرای حکم قطعی را عقب انداختیم؛ اما هر دو سال یکبار درختان کوهپایه به رسانه‌ها گفته است: با ریزینی انجام‌شده چندین نوبت زمان اجرای حکم قطعی را عقب انداختیم؛ اما

زندگی اجتماعی‌تان است. کودک امروز ارتباط‌های اجتماعی گسترده‌تری دارد. او در دنیای مجازی با افراد غیر از فرهنگ و خانواده خود ارتباط برقرار می‌کند. کودک امروز انزواپذیر نیست. لازم است تا شما با گسترده‌ترکردن روابط اجتماعی خود مهارت‌های اجتماعی او را در فضاهای محیط‌های مختلف افزایش دهید. به‌علاوه آسمیت و پولاک (۲۰۲۱) در تحقیقات خود دریافتند ارتباط‌های حمایتگرانه و مداوم با دیگر افراد (دوستان و فامیل) بر ادراک کودکان از امنیت، کنترل استرس و موفقیت آنها در آینده تأثیر می‌گذارد.

کودکان ما در نهایت باید در یک فضای اجتماعی بسیار پیشرفته و چندبعدی زندگی کنند و اگر ما از اکنون نتوانیم جاده همواری برای رشد مهارت‌های اجتماعی آنها فراهم کنیم، در عملکردهای آینده با چالش روبه‌رو می‌شوند.

در کل، والدین برای رشد صحیح و کامل کودک لازم است تا جاده زندگی او را هموار کنند. مقصود از این جاده خود والدین است و والدین باید تلاش کنند تا خود را از نظر جسمی، روانی و اجتماعی سالم و پرتوان نگه دارند.

ثبت مقطع دبستان را پر کنید و فرمی که برداشتید اشتباه است. به سویم برگشت و گفتم: «من سواد ندارم. نمی‌خوام بچه‌ام هم مثل من همیشه سرش پایین باشه، می‌شه کمک کنی؟». فرم را پر کردم. حال سه کودک باید به مدرسه می‌رفتند. سه کودکی که با هر سختی بود، توانسته بودیم مدارک مورد نیازشان را تهیه کنیم. دوباره جواب‌های تکراری آنان و یافشاری‌های تکراری‌تر ما که نتیجه‌بخش نبود. صحبت با مدیران، هنگامی که بچه‌ها در کنار در ایستاده بودند و به صحبت‌های ما گوش می‌دادند، بسیار زجرآور بود. دیدن صورت‌های مضطرب بچه‌های هفت، هشت‌ساله‌ای که واقعیت درحاشیه‌بودن را به چشم می‌دیدند و با تمام وجودشان در سن کم درگ می‌کردند. بعد از هر بار ناامیدشدن از ثبت‌نام در مدرسه‌ای به مدرسه دیگری می‌رفتم، هر بار مدرسه‌ای دورتر از محل زندگی‌شان. مدیر مدرسه‌ای می‌گفت: «به فرض اینکه من این بچه را ثبت‌نام کنم، رفت و آمدش را چی کار می‌کنی؟ من در هزینه‌های مدرسه موندم، نمی‌تونم هزینه دیگه‌ای برای این بکنم. الان همه هزینه‌ها با مدیر مدرسه بدبخت است. والا اسمش این است که دولتی است، ما باید خیلی از هزینه‌ها را خودمون با کمک والدین تأمین کنیم. نمی‌شه. نه ظرفیت داریم، نه این خانواده‌ها می‌توانند هزینه تحصیل بچه‌ها را بدهند».

در پاسخ سؤالش به او گفتم: «من هرطور شده با کمک خیر هزینه تحصیلیش را تأمین می‌کنم». قبول کرد که یکی از بچه‌ها را ثبت‌نام کند؛ تنها یکی از آنها را. هر دو کلافه و سرخورده بودیم. در جواب سماجت‌های من برای ثبت‌نام هر دو آنها در مدرسه گفتم:

«ببین فکر می‌کنی من بدم میاد ثبت‌نامش کنم؟ به خدا نه. به جون تک بچه‌ام نه. من تصویر این بچه که به خدا ظرفیت ندارم ثبت‌نامش کنم، برای همیشه گوشه ذهنم می‌مونه. از اینکه نتوانستم براش کاری کنم. من نمی‌دونم باید چی کار کرد اما می‌دونم ظرفیت مدرسه‌های دولتی کم است و هر روز هم کمتر می‌شه و دست ما هر روز کوتاه‌تر. فقط عذاب وجدانش می‌مونه در سینه‌مون».

نتیجه دوامدادی به سوی مدرسه که درهایش برای بی‌شماری بسته است

ثبت‌نام احمد همراه است با پشت در ماندن تعدادی دیگر از همسن‌هایش؛ فرایندی که هر سال تکرار می‌شود. فرایندی که برآمده از یک ساختار ناکارآمد است؛ ساختاری که حاضر نیست مسئولیت آموزش کودکان را بر عهده بگیرد. برنامه‌ای مشخص برای آموزش کودکان مهاجر ندارد. من هنوز هم به احمد، آمنه و آن پسرگ ریزاندام فکر می‌کنم. به تلاش‌هایی که انجام شد و مادری که توانست هر دو فرزندش را در مدرسه ثبت‌نام کند. مادری که نتوانست تک‌فرزندش را مدرسه ثبت‌نام کند. به اینکه هرساله تعداد زیادی از کودکان بیرون از درهای مدرسه می‌مانند. به آنان که آینده‌شان را در آینده بچه‌هایشان یا خواهر و برادرشان می‌بینند. به کودکانی فکر می‌کنم که با خود فکر می‌کنند اگر آن مدیر مدرسه من را ثبت‌نام می‌کرد، اگر آن خانم بیشتر اصرار می‌کرد، شاید من شرایط زندگی‌ام این نبود…

کمپین کاروان همدلی ۴

مرکز خیریه معلولین ذهنی

وحدت

کاروانی به وسعت یک شهر

ندری برای فرشته ها



شماره کارت بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۱۱۲۱۶۷۵۳۸۹

ارتباط با وحدت: 021-22947014

vahdatiha

charityvahdat.ir

۹ پاسداران – انتهای بوستان دوم – خیابان شهید افشاری (ساقدوش) – کوچه وحدت – پلاک ۴