

آن چه والدین باید به بهانه دستگیری شکارچی کودکان که در خانه تنها بوده‌اند، بدانند

## باید و نباید‌های تنها گذاشتن کودکان در خانه



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

### تحلیل حوادث

درست در روزهای نزدیک به تعطیلات تابستانی مدارس، خبری منتشر شد که باید مورد توجه والدین قرار بگیرد؛ مرد جوانی که مدتی قبل به اتهام آزار و اذیت بیش از ۲۰ کودک و سرقت از منازل، دستگیر شده بود، پرونده‌اش این هفته برای رسیدگی به اتهامات به دادگاه انقلاب فرستاده شد. شگرد این مرد جوان، زدن زنگ در خانه‌ها بوده و سپس از کودکان در باره حضور پدر و مادر در خانه سوال می‌کرده است. زمانی که او از تنها بودن کودک اطمینان حاصل می‌کرده، با ادعای این که پولی را باید به دست پدر کودک برساند، او را مجاب می‌کرده است تا در ا باز کند. او پس از ورود به خانه‌ها، کودک را مورد آزار قرار داده و از خانه‌ها سرقت می‌کرده است. حالا او دستگیر شده و به زودی دادگاهش برگزار خواهد شد. اما دغدغه والدین کماکان پابرجاست؛ این که اگر قرار به تنها گذاشتن فرزندشان در خانه است، به او چه آموزش‌هایی باید بدهند تا مانع از حوادث تلخی چون این مورد شوند؟

#### این ۶ آموزش را به کودکان بدهید

تنها گذاشتن کودک کان در خانه، شاید انتخاب بسیاری از والدین نباشد اما به واسطه سبک زندگی این روزها، بسیاری ناچارند برخی اوقات تن به این گزینه دهند و فرزندشان را در خانه تنها بگذارند. اگر شما هم جزو این گروه هستید، این نکات را در نظر داشته باشید.

۱- اول این که برای تنها گذاشتن فرزندتان از زمان‌های کوتاه شروع کنید. به عنوان مثال برای شروع او را زمان خرید از مغازه محل همراه خود نبرید و برای ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت او را تنها بگذارید. سپس آرام آرام مدت زمان را افزایش دهید.

۲- از بازی کردن نقش‌های مختلف بهره بگیرید و با کودک‌تان تمرین کنید که چه جملاتی را می‌تواند در وقت تماس‌های تلفنی باوقتی



غریبه‌ای زنگ در را می‌زند، بگوید. به عنوان مثال اگر کسی از حضور مادر در خانه پرسید، بگوید: «مامان الان نمی‌تونه باشما صحبت کنه و گفته پیغام‌تون رو بگوئید» یا «اسم‌تون چیه که به پدرم بگم باشما تماس بگیره». هدف از این تمرین‌ها این است که فرزندتان بدون دادن اطلاعات بیش از حد، بتواند اطلاعات لازم را از فرد مقابل کسب کند.

۳- در باره موقعیت‌های خطر یا اورژانس، حتما برای کودک‌تان توضیح دهید اما از ترساندن بیش از حد او خودداری کنید. چهره فرزندتان در زمانی که به او توضیح می‌دهید، بهترین معیار برای این است که متوجه شوید آیا او ترسیده یا خیر.

۴- قوانین پاسخ دادن به تلفن و زنگ در را به صورت جزئی با او هماهنگ کنید. پیشنهاد می‌شود که کودک‌تان تلفن‌ها و زنگ در را پاسخ بدهند اما در باره هیچ عنوان روی غریبه باز نکنند و در صورت اصرار فردی که پشت در است، به

همسایه یا پلیس تلفن بزنند.

۵- بعد از برگشت به خانه، با کودک‌تان صحبت و از تجربه او سوال کنید. این کار کمک می‌کند تا ایرادات روش شما مشخص شود.

۶- نکته پایانی این که در تابستان از گزینه‌های دیگر مانند کلاس‌های ورزشی، خانه اقام، کلاس‌های مساجد و مدارس و... برای پر کردن زمان فرزندتان استفاده کنید چرا که تنها ماندن در خانه شاید به صرفه باشد اما مهارت و توانایی چندانی را به فرزندتان آموزش نخواهد داد.

#### این فهرست را بررسی کنید

اگر ناچار از تنها گذاشتن فرزندتان هستید، فهرستی از کارهایی را که باید پیش از ترک خانه انجام دهید تهیه کنید. این فهرست شامل موارد

زیر باشد. البته با توجه به شرایط خانوادگی، شاید لازم باشد شما مواردی را به آن اضافه کنید.

✓ فرزندتان شماره تلفن پدر و مادر خود را بلد است و توان گرفتن شماره آن‌ها یا پلیس را دارد. گذاشتن فهرست مکتوب شماره تماس‌ها کنار تلفن توصیه می‌شود.

✓ فرزندتان می‌داند در چه موقعیت‌هایی باید با پلیس تماس بگیرد؛ به عنوان نمونه اصرار یک فرد به ورود به ساختمان یا در وقت شنیدن صدای شکسته شدن شیشه

✓ با همسایه‌ای مورد اعتماد یا دوستی که نزدیک خانه شما ساکن است، هماهنگ کرده‌اید و او می‌داند فرزندتان در خانه تنها است.

✓ فرزندتان می‌داند در موقعیت‌های اورژانسی که نیاز به کمک بلافاصله یک بزرگ‌تر را دارد (مانند بریدن دست خود)، از کدام همسایه می‌تواند کمک بگیرد.

✓ با فرزندتان هماهنگ کنید که اگر بسته‌ای برای شما آورده شد، یا اگر کسی چنین ادعایی کرد، آن فرد را به کدام همسایه یا مغازه محلی ارجاع بدهد تا ناچار از باز کردن در نباشد.

✓ آموزش‌های مختصری در باره مسائل ایمنی به فرزندتان داده‌اید (مواردی چون آتش‌سوزی یا ترکیدگی لوله آب یا بریدن دست با چاقو).

✓ با مشارکت او قوانینی برای این‌زمان مشخص کرده‌اید؛ شامل میزان استفاده از تلویزیون، دسترسی به اینترنت، مرتب‌نگه‌داشتن خانه و...

✓ امکانات اولیه برای فعالیت‌های مختلف مانند نقاشی، کار دستی، کتاب خوانی، بازی رایانه‌ای و... متناسب با مدت زمانی که باید تنها باشد، فراهم کرده‌اید.

✓ غذا و خوراکی به قدر کافی برای او تهیه کرده‌اید یا به آموزش‌های لازم در این باره را داده‌اید.

#### در این موارد، کودک را تنها نگذارید

در باره برخی کودک‌کان و در برخی شرایط، تنها گذاشتن کودک‌کان به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. این موارد ممنوع عبارتند از:

کودکان زیر دبستان به ویژه برای مدت زمانی بیش از نیم ساعت نباید در خانه تنها گذاشته شوند.

➔ تنها گذاشتن در صورتی که تلفن خانه قطع است. کودک باید امکان تماس تلفنی با شما، پلیس یا افراد قابل اعتماد نزدیک خانه را داشته باشد.

➔ اگر کودک می‌ترسد و ناآرام است. توجه به احساسات فرزند حتی در سنین نوجوانی نیز اهمیت دارد. در مقابل اگر خود شما نیز بسیار نگران هستید، این کار را به تعویق بیندازید.

➔ کودک مهارت‌های ضروری را (مواردی چون تلفن زدن، قفل کردن در و باز کردن آن، آماده کردن غذا برای خود، توان مدیریت موقعیت‌های اورژانسی و...) فرا نگرفته است.

➔ تنها گذاشتن برای زمان طولانی- برای سنین دبستان بیش از پنج، شش ساعت نباشد و در دوره دبیرستان بیش از ۱۲، ۱۰ ساعت نباشد.

➔ اگر بیش از یک فرزند دارید و این فرزندان رابطه خوبی با هم ندارند، آن‌ها را با هم تنها نگذارید.



### رسم و رازهای تغییر

## گذشته رفته و حال مغتنمه



دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان‌شناسی سلامت

معمولاً همه انسان‌ها در دوره‌هایی از زندگی‌شان با چالش‌های سختی مواجه می‌شوند و بعضی‌ها برای مدت طولانی، بابت یک اتفاق یا حتی اشتباه غصه می‌خورند و زندگی را به کام خود و اطرافیان‌شان تلخ می‌کنند. هر هفته در همین ستون، مطالبی با محوریت پیش‌نیازهای تغییر بر اساس روایات را خدمت‌تان تقدیم می‌کنیم. این هفته از این خواهیم گفت که یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که در زندگی با آن روبه‌رو هستیم، گذشته است. امام علی (ع) می‌فرمایند: «گذشته رفته است و آینده محل تردید است و زمان مغتنم است.» (منتخب میزان الحکمه، باب ۲۹۰، ص ۴۰۶). باید توجه داشته باشیم که گذشته قابل عوض شدن نیست اما می‌تواند معلم خوبی باشد و می‌توانیم از اتفاقاتی که در آن افتاده، عبرت بگیریم.

#### عامل خیلی از ناکارآمدی‌ها

فکر کردن مداوم به گذشته، می‌تواند عامل خیلی از شکست‌ها و ناکارآمدی‌های به وجود آمده در زندگی یک فرد باشد. در زمان گذشته ماندن و زندگی کردن، به طور دقیق مانند این است که عقب عقب بخواهید از یک کوه بالا بروید و به قله برسید! زندگی کردن در گذشته و مقایسه خود با دیگران دو عامل در شکست خوردن و باختن در آزمون‌های پیاپی زندگی است. بنابر این یکی از بیهوده‌ترین کارها، فکر کردن به گذشته است چرا که سیر در گذشته، ارمغانی جز افسردگی ندارد. امام علی (ع) می‌فرمایند: «با ترک کردن کارهای بیهوده، خرد شما کامل می‌شود.» (منتخب میزان الحکمه، باب ۱۳۲۱، ص ۳۹۴)

#### چند توصیه روان‌شناسی برای رهایی از گذشته

استرس، اضطراب، تفرق و خرابی‌ها با افراط به خاطر موضوعات گذشته را رها کنید و اجازه ندهید وارد ذهن‌تان شود و آن را امسود کند و باره آن فکر نکنید. زندگی مانند یک بوم‌نقاشی خالی است و شما نقاش این بوم هستید. دوست دارید چه نقشی روی آن بکشید؟ سعی کنید هر روز بهترین تصویر را بکشید. از خود مراقبت و شروع کنید به ترسیم کردن بهترین‌های روزی بوم‌زندگی. این دو جمله را هم هر روز با خودتان تکرار کنید: من در زمان حال و در حالی که پر از انرژی و اشتیاق هستم زندگی می‌کنم، زندگی هر روز منتظر اتفاق خوب از سمت من است.

نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «جُرت تغییر داشته باش» نوشته «رسول ابراهیمی آبشور» استفاده شده است.

## درس علوم، امانم را بریده است!

پسری ۱۴ ساله‌ام و در مقطع دبیرستان تحصیل می‌کنم. از درس علوم خوشم نمی‌آید و نمرات درس علومم خیلی کم می‌شود و همین باعث می‌شود تا معدل پایین بیايد. هر چقدر هم می‌خوانم، بی‌فایده است.



فرانه عطاران | مشاور تحصیلی

➊ بخش شیمی را این‌طور بخوانید همراه با مطالعه مطالب بخش شیمی، نکته‌برداری و خلاصه‌نویسی کنید و با رسم شکل و نمودار، یادگیری را برای خود آسان‌تر کنید.

➋ بخش زمین‌شناسی را این‌طور بخوانید در بخش زمین‌شناسی، باید مطالب را دسته‌بندی و شکل‌ها را به دقت بررسی و تفسیر کنید. بررسی شکل‌ها در این بخش، یادگیری را برای‌تان بسیار آسان‌تر و مطالب را در ذهن‌تان ماندگارتر می‌کند.

➌ بخش زیست را این‌طور بخوانید این بخش هم مانند زمین‌شناسی نیاز به دسته‌بندی و خلاصه‌نویسی دارد و لازم است زیر نکات مهم را خط بکشید و مرور مطالب را با احتمالاً دستور کار قرار دهید. فراموش شدن، مهم‌ترین مشکل دانش‌آموزان با این بخش از درس علوم است که مرور هفتمند، مشکل را حل خواهد کرد.

➍ بخش فیزیک را این‌طور بخوانید فیزیک معمولاً از نظر دانش‌آموزان، مشکل‌ترین بخش کتاب است. برای یادگیری در این بخش، تمرکز بر کلاس و هنگام تدریس بسیار مهم است و باید برای تسلط شدن به آن، ابتدا مثال‌ها و مسائل کتاب را به دقت بررسی و سپس نمونه سوالات امتحانی را حل کنید.



در سال‌های اول دبیرستان، کتاب علوم به دلیل حجم زیاد تنوع مطالب در نگاه اول، جزو دروس سخت به نظر می‌رسد و دانش‌آموزان زیادی با آن مشکل دارند. با این حال و اگر در طول سال تحصیلی بخش‌های مختلف آن را همزمان با تدریس معلم، یاد می‌گیرید نه تنها درس سختی نیست بلکه بسیار شیرین و کاربردی است.

➊ کارهای عملی این درس را انجام دهید همان‌طور که می‌دانید درس علوم شامل چهار بخش فیزیک، شیمی، زیست و زمین‌شناسی است و یکی از تفاوت‌های مهم این درس با دیگر دروس، داشتن فعالیت‌ها و آزمایش‌های زیاد است. اولین قدم در یادگیری این درس، این است که تاجایی که امکان پذیر است، کارهای عملی و آزمایش‌ها را انجام دهید. همچنین داشتن حس کنجکاوی در باره محیط اطراف و ارتباط آن با مطالبی که در کتاب علوم مطالعه می‌کنید، روش مفیدی در یادگیری این درس است. اما با توجه به این که فرصتی برای این کار نیست و فصل امتحانات رسیده، در ادامه مطلب، نکاتی را در باره روش‌های مطالعه بخش‌های مختلف علوم پیشنهاد می‌کنیم تا بازدهی‌تان بالاتر برود.

### به جای کلافه و مُشمگین شدن، تمرین کنید مودبانه، صریح باشید

### ارتباط با همکاران



## شوهرم خیلی چیزها را از من قایم می‌کند، حتی زمان به مسافرت رفتن مان را!



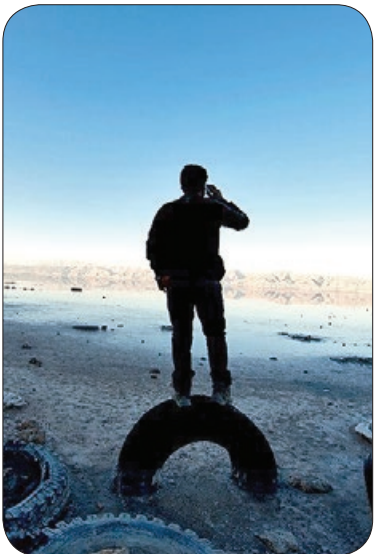
از زندگی مشترک ۱۰ سال حدود ۱۰ سال می‌گذرد. از زندگی‌ام راضی‌ام فقط مسئله‌ای که هست این که شوهرم بسیار پنهان‌کار است. در این چند سال، خیلی چیزها را از من قایم کرده که بعدها خودم فهمیدم یا دیگران به من گفتند. نشده که تصمیمی بگیرد و من حمایت و تشویق‌اش نکنم ولی نمی‌دانم چرا همه چیز را از من قایم می‌کند. حتی برنامه‌های سفر خانوادگی‌مان را من باید از زبان خانواده شوهرم بشنوم!



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

عده‌ای پنهان‌کار بودن خود را به حفظ حریم خصوصی خود مرتبط می‌کنند، در حالی که این دو با یکدیگر تفاوت دارند. هر انسانی نیاز به یک حریم شخصی و خصوصی دارد که حتی نمی‌خواهد نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش را وارد آن کند مثل دفتر خاطرات، مثل یک سری دل‌مشغولی‌های فردی، مثل سلیقه شخصی و... البته کوچک یا بزرگ بودن این حریم در افرادی می‌تواند متفاوت باشد اما قریب نیست که هر کاری که خواستیم انجام بدهیم، به روح و روان دیگران ضربه بزنیم، آزادی کامل داشته باشیم و اسمش را حریم خصوصی بگذاریم!

➊ دلایل احتمالی پنهان‌کار بودن شوهرتان وقتی دو نفر از دواج می‌کنند، انتظار می‌رود که در بسیاری از موارد با یکدیگر گفت‌وگو کنند و با یکدیگر شفاف باشند. البته این که انتظار داشته باشیم ۱۰۰ درصد مسائل را بازگو کنند، هم اشتباه است. گاهی ممکن است پنهان‌کاری ناشی از یک مشکل روحی باشد. مثلاً او از آشکار شدن یک مسئله احساس شرم یا خجالت می‌کند یا شاید از این راه احساس استقلال یا وابستگی نداشته‌اش را به نمایش می‌گذارد. ممکن است پنهان‌کاری به دلیل یک مسئله تربیتی باشد. اگر او در خانواده‌ای پرورش یافته باشد که افراد با یکدیگر صمیمی نبوده و همه کار خود



را از یکدیگر مخفی می‌کرده‌اند، پنهان‌کاری برای او یک موضوع کاملاً عادی و طبیعی است. گاهی پنهان‌کاری اتفاق می‌افتد چون می‌ترسد اگر موضوعی بر ملا شود، ممکن است شمارا از دست بدهد. شاید نگران واکنش تند شما در برابر از هایش است. همچنین ممکن است او از این موضوع ترس داشته باشد که شما با دانستن

#### چه باید کرد؟

همان‌طور که خودتان هم بیان کرده بودید، این مسئله باعث ایجاد حس بد و ناراحتی در شما شده و کاملاً قابل درک است. همه دل‌شان می‌خواهد که همسرشان ۱۰۰ درصد منطبق با خواسته‌ها و نظر خودشان باشد. واقع بین باشیم این موضوع فقط در دنیای آرمانی ما اتفاق می‌افتد. در واقعیت باید پذیرفت که هر کسی ممکن است برخی رفتارها و عاداتی داشته باشد که ما نمی‌پسندیم در کنار خوبی‌های دیگری که دارد. البته به این معنا نیست که دست روی دست بگذاریم و برای بهبودی اقدام نکنیم. با ایجاد فضای امن روانی و خودافشایی معقول خودتان می‌توانید به طور نامحسوس فشار ابرای صحبت کردن‌های او باز کنید. البته خیلی باید مراقب باشید که مدام در حال شکوه و شکایت از پنهان‌کاری‌اش نباشید. مضاف بر این که با تذکر دائم این حس در طرف مقابل به وجود می‌آید که شما مثل یک کودک می‌خواهید او را تربیت کنید و به همان نسبت مقاومت‌اش بیشتر می‌شود.