



مطلع عشق

پیامبر گرامی اسلامی (ص) فرموده اند:
ماه رمضان، ماه خداست و آن ماهی است که خداوند در آن حسنات را می افزاید و
گناهان را پاک می کند و در آن بسیار برکت است.

(بحار الانوار (ط-بیروت) ج ۳، ص ۳۴۰)

بزرگترین درس ماه رمضان، خودسازی است. اولین و مهمترین قدم خودسازی هم این است که انسان
به خود و به اخلاق و رفتار خود با نظر انتقادی نگاه کند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله خامنه ای Khamenei.ir

ماه رمضان فرصت خوبی برای ایجاد و تقویت هویت دینی کودکان است

مهمان داریم!

فلسفه روزه داری

با فرارسیدن این ماه، کودک را با مفهوم اولیه روزه، فلسفه و پاداش روزه داری آشنا کنید. با بیان داستان های مختلف یا بازگو کردن قصه های دوران کودکی خود یا اطرافیانی که کودک نسبت به آنها شناخت دارد حس پرستش او را تقویت کرده و او را ترغیب به روزه داری کنید. حتی بهتر است با توجه به سن و استدلال ذهنی کودک، معنای روزه، ارکان و اصول آن را به چالش بکشید و اجازه دهید کودک با دانش و اندوخته های ذهنی خود در این زمینه مواجه شود و اطلاعات خود را بازسازی یا تکمیل کند.

وعده افطار، ضیافت بزرگ کودکان

برگزاری جشن تولد معنوی و خاطره انگیز کردن اولین روزه در ذهن کودک یکی از آن راهکارهایی است که باعث ایجاد علاقه و انگیزه کودک به مسائل دینی می شود، اما با این حال بهتر است وعده های افطار را به خاطره هایی همیشه به یادماندنی در ذهن کودک تبدیل کنید، با نوآوری در سفره افطار و سفره آرائی متفاوت و زیبا، با تهیه غذاهای خوشمزه، لذت و مورد علاقه کودک، با کنار هم بودن اعضای خانواده، رفتن به پارک یا جایی دلنشین، یا افطاری دادن و رفتن به مهمانی و... اشتیاق رسیدن به لحظات شیرین افطار را که برای کودکان بسیار دلنشین و جذاب است، بیشتر کنید. بهتر است هنگام افطار، پذیرایی را از کودکان شروع کنید یا در مهمانی ها سفره افطار جداگانه ای برای کودکان پهن کنید و اجازه دهید کودکان با دور هم نشستن و به دور از آداب و رسوم دنیای بزرگسالان به طعم شیطنتهای کودکان افطار کنند و لحظات دم افطار را آن گونه که دوست دارند تجربه کنند.

مواظب رفتار و کلامتان باشید

رفتارهای نامطلوب و شیطنتهای کودکان و او را متضاد با رفتار دینی و حس پرستش تعریف نکنید، برخی پدر و مادرها به منظور تادیب یا اصلاح رفتار کودک برخورد دوگانه ای دارند و کودک را به خاطر روزه داری تحت فشار قرار می دهند و بر رفتارهای نامطلوب او به عنوان اشتباهاتی جبران ناپذیر که مانع توجه به رفتارهای مثبت است، تاکید می کنند؛ مثلاً به کودک می گویند: تو که مرا اذیت کردی و داد و فریادی کنی؛ چرا روزه می گیری؟ بهتر است خودت را به زحمت نیندازی چون روزها قبول نیست! به جای سرزنش و نکوهش های کوبنده که مانند بازدارنده ای قوی است و نه تنها خطای کودک را اصلاح نمی کند، بلکه مانع ادامه رفتار مثبت و روزه داری کودک می شود به کودکان بگویید: تو که بچه خوبی هستی و روزه می گیری و خدا را دوست داری، باید خواست باشی که داد نزنی و کسی را اذیت نکنی تا خدا خوشحال باشی و بیشتر دوست داشته باشی.

نسرین صفری / روان شناس بالینی



فضای معنوی ماه مبارک رمضان، حس پرستش و عبادت و از همه مهم تر اولین روزه های کودک تجربه بسیار باشکوه و متفاوتی است که نه تنها شکل گیری هویت دینی او را تقویت می کند، بلکه با افزایش دانش و اطلاعات دینی، دینداری و پایبندی به اجرای فرامین دینی را در کودک پایدار و ماندگار نگه می دارد. اگر در تربیت دینی فرزندان جدی و مصمم باشید، می توانید با اندکی خلاقیت و ابتکار و همچنین رعایت نکاتی ساده که ریشه در اصول تربیتی و اخلاقی دارد، حس پرستش و عبادت را در درون کودکان نهادینه سازید و از پایبندی او به انجام فرایض دینی اطمینان حاصل کنید.

از کله گنجشکی تا قرائت قرآن

دچار تردید و شک کند، در چنین شرایطی برخوردی قاطعانه داشته باشید و از کودک حمایت کنید و بگویید: ماشاء... آنقدر بزرگ شده؛ که خودش تصمیم می گیرد که روزه بگیرد یا نه. از سوی دیگر، با توجه به پاداش زیادی که قرائت قرآن در این ماه دارد، رمضان و روزه گرفتن را بهانه ای برای انس گرفتن کودک با قرآن در نظر بگیرید. برای مانوس شدن کودک با قرآن تمام تلاش خود را به کار بگیرید، به طور مثال برای انس کودک با کلام وحی بهتر است تلاوتی را انتخاب کنید که کودک به آسانی جذب آن شود، به طوری که مخارج حروف برای کودک واضح باشد و او بتواند به راحتی و به درستی آیات را بخواند یا حفظ کند. برای درک بهتر و تفهیم درست تر توصیه می کنیم معانی آیات را برای کودک توضیح دهید و اجازه تفحص، کنجکاوی و پرسش به او بدهید. حتی برای پیشبرد بهتر و موفقیت بیشتر پیشنهاد می دهیم سیستمی را به شکل اسباب بازی یا گوشه همراه، برای ضبط صدای کودک تهیه کنید و صدای کودک را هنگام قرائت قرآن ضبط کنید تا او بعد با شنیدن صدای خود که معمولاً برای کودک خوشایند و دوست داشتنی است، ترغیب به قرائت و حفظ قرآن شود.

از زیبایی های ساعات سحر و افطار، دعا و نیایش، آداب روزه داری و روزه دار واقعی با کودک سخن بگویید و در صورت لزوم برای او از روزه کله گنجشکی بگویید و با تعابیر زیبا و عامیانه به کودک توضیح دهید که چرا باید روزه کله گنجشکی بگیرد و چگونه می تواند با گرفتن روزه کله گنجشکی، خواندن قرآن و نماز، کمک به دیگران و... در جهت رضای خدا گام بردارد. با توجه به سن و توان جسمی کودک، زمان روزه داری او را تعیین کنید، مثلاً اگر کودک شما سن کمی دارد از دو یا سه ساعت مانده به زمان افطار، او را ترغیب به روزه داری کنید یا اگر کودکان بزرگتر است، قوه و توان بالایی دارد، اجازه دهید بعد از صرف ناهار، روزه خود را شروع کند یا آن که بعد از میل سحری تا ظهر روزه بگیرد و بعد از صرف وعده ناهار دوباره تا افطار روزه خود را ادامه دهد.

نکته مهم دیگری که باید در زمینه روزه داری کودکان یادآور شویم این است که هرگز اجازه ندهید گفته ها یا اظهار نظرهای شخصی اطرافیان مثل هنوز بچه است؛ این بچه خیلی ضعیف و ناتوان است؛ چرا او را مجبور به روزه گرفتن می کنید و از همه مهم تر تأیید حرف ها و گفته های آنها از جانب شما، کودک را

منتظر ماه عزیزیم!

آمدن رمضان را جشن بگیرید و به طرق مختلف علاقه و اشتیاق خود را نسبت به انتظار آمدن این ماه و برکات آن نشان دهید، مثلاً همان طور که با وعده و وعیدهای گوناگون فرزندان را برای انجام کاری مطلوب تشویق کرده و در دل او یک انتظار خوش ایجاد می کنید در مورد ماه مبارک نیز می توانید چنین کاری انجام دهید، به طور مثال با تعابیر مثبت و شیرینی چون ماه عزیز، ماه خدا، ماه قرآن، ماه قشنگ و... از آمدن این ماه یاد کرده و از به کار بردن هر گونه عبارت و اصطلاحی که مملو از بار منفی یا تعابیر منفی است به شدت اجتناب کنید و اجازه دهید این ماه به صورت ویژه و با جلوه های امیدبخش و خوشایندی چون بخشش، اجابت دعاها و خواسته ها، خشنودی و رضایت خدا و... در ذهن کودک و نوجوانان حک و تداعی شود.

از سوی دیگر برای عملی کردن اصل انتظار که یکی از اصول تشویقی در تربیت کودک است توصیه می کنیم عامل انتظار را منوط به رفتاری کنید که برای کودک بسیار مطلوب و دلخواه است و او را برای حصول آن مشتاق و حریص می کند مثلاً هنگام تهیه اقلام مواد غذایی مورد نیاز ماه رمضان، کودکان را همراه خود ببرید و با توضیح درست جریان خرید این ماه، به او اجازه دهید تمام خوراکی های دلخواه خود را انتخاب و در وعده افطار یا سحر به عنوان جایزه روزه داری از آنها استفاده کند.