

تحلیل فیلم های تربیتی
خانم علی بخشی
کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران
۱۴۰۰/۸/۲۷

اللهم صل علی فاطمه و ابیها و بعلمها و بنیها و سرالمستودع فیها بعدد ما احاط به علمک
یکی از مادران: شما فرمودید روی بعضی از صحنه ها که رده بندی سنی می زنند، فقط به محدودیت سنی که زده شده نباید توجه کنیم، بلکه به خصوصیات شخصیتی بچه هایمان هم باید توجه کنیم.
استاد: بله، لطف کردید.

این هفته بزرگواری فرصت کرد دقت کند ببیند اگر یک صحنه ای یا فیلمی زده مثبت **IP**، آیا برای بچه ی من مناسب هست یا نه؟! یک چنین تجربه ای را کسب کردید که به این اعداد اعتماد کنید؟
مادر: یک سریالی شبکه **۳** پخش می کند ساعت **۹** شب، پسر من آن موقع ها بیدار است، ولی ما سعی می کنیم که سرش را با شبکه ی پویا گرم کنیم. ولی یکی دو بار که به مطب دکتر رفته بودیم، آنجا داشت پخش می شد. یعنی چاره ای نبود، همه داشتند می دیدند! و اصلاً این محدودیت های سنی را هم روی آن نزده بود. ولی در واقع همان تیتراژش هم دلهره آور بود. چه برسد به خود فیلم که آن هم یک سری مسائل داشت.

یکی دیگر از مادران: من برای شادی سعی کردم یک زمانی را بگذارم یکی از عزیزانمان را دعوت کنم، که بیايند و شبی را کنار ما باشند، آن شب به همه خیلی خوش گذشته بود. ما در روز با بچه به صورت روتین خیلی بازی می کنیم.

استاد: فیلم کمدی یا کارتونی که طنز باشد ندیدی؟

ادامه صحبت مادر: ما شب ها ساعت **۹:۳۰** یک سریالی که شبکه پویا می گذارد مهاجران، که چون من از بچگی ام دیده بودم و سبک آن برایم خیلی بامزه بود؛ با پسر من می نشینیم می بینیم و در مورد آن با هم صحبت می کنیم، صحنه هایی که خنده دار است با هم می بینیم، می بینم با اینکه پسر من کوچک است درک می کند، وقتی او می خندد ما هم می خندیم.

سؤال استاد از یکی دیگر از مادران: در جمع خانواده کاری انجام دادید؟

پاسخ مادر: این هفته سعی کردم. با بچه ها بیشتر بازی کنم. نه خیلی زیاد، در همان حد روتین جلسات قبل.

استاد: پس یک محیط شاد ایجاد کردید؟

مادر: بله تقریباً.

استاد: خیلی هم خوب است. یکی از مادران گفته اند یک چیزی را برای پسر من تهیه کردم، خیلی خوشحال شد. تنش در خانه کم شد. خدا را شکر.

در بحث تفکیک سنی که وجود دارد، این را همچنان نگه دارید.

گفتیم حتماً لازمه‌ی زندگی پر نشاط، خصوصاً برای ما که مسلمان شیعه هستیم، این است که باید خانه‌هایمان را شاد کنیم. چون موضوع‌مان تحلیل فیلم است می‌توانیم یک برنامه‌ی کمدی بگذاریم با همدیگر ببینیم.

هیجان بعدی که می‌خواهیم در مورد آن صحبت کنیم، ترس است. ترس چگونه به وجود می‌آید؟ وقتی می‌خواهند جذابیت فیلم یا انیمیشنی که شما می‌خواهید نگاه کنید را بالا ببرند، سعی می‌کنند میزان ترس را در آن بالا ببرند. آن فیلم که کمدی است سعی می‌کند گزینه‌ی شادی‌اش را بالا ببرد، آن فیلم دیگر سعی می‌کند بر اساس موضوع داستان‌اش این هیجان ترس را بالا ببرد. حالا ترس به سه دسته تقسیم می‌شود: یک دسته برای ایجاد ترس، خشونت را در فیلم زیاد می‌کنند. روش بعدی، وحشتناک کردن داستان است. در فرم سوم برای بالا بردن گزینه‌ی ترس، از محرومیت‌ها استفاده می‌کنند. اینها را یا در تخیلات و ذهن مخاطب می‌برند، یا یک ماهیت کلی و اجتماعی به ماجرا می‌دهند، یا یک رفتار واقعی برای خود آن شخص صورت می‌گیرد.

اصل وجود ترس مفید است. زمانی که کم و زیاد می‌شود، از حالت طبیعی خارج می‌شود. ترس مورد بحث ما، ترسی است که در فرد دچار اضطراب می‌کند. اگر ترس‌مان اندازه داشته باشد، اضطراب‌مان یک اضطراب مفید است. مثلاً اگر اضطراب نداشته باشیم که نمی‌نشینیم درس بخوانیم برای اینکه در امتحان فردا نمره‌ی خوبی بگیریم. یعنی این اضطرابی است که شما را به سمت حرکت کردن و رشد و پویایی و تلاش کردن هول می‌دهد. یعنی اگر آن نباشد آدم‌ها یک جا به صورت بی حرکت قرار می‌گیرند.

من اگر ته دلم نگویم که بلند شوم ناهار درست کنم الان همسرم می‌آید. یک حس خیلی ظریفی در وجود ما می‌گوید که ناهار تو باید برای ساعت یک که همسرت می‌آید آماده باشد. اسم این استرس نیست، ولی یک چیزی دارد مرا به سمت انجام این کار هول می‌دهد. این یک اضطراب مفید است که در همه‌ی آدم‌ها وجود دارد و کاملاً هم قابل پذیرش است. اما جایی که دیگر دارد آزاردهنده می‌شود، جایی است که می‌گوییم باید به مشاور و متخصص مراجعه کنیم. یعنی از حالت طبیعی خارج شده و کارهای روزمره و روتین من از حالت طبیعی خارج شده. من را دارد به سمت وسواسی شدن و کمال‌گرایی می‌کشاند. دیدید خانم‌هایی که حتی اجازه نمی‌دهند یک چوب کبریت در خانه‌شان به زمین بیافتد؟ به محض اینکه یک فنجان چای می‌خورند زود اول باید بروند آن را بشویند اصلاً اجازه نمی‌دهد همه با هم بخورند و ظرف‌ها را یک جا بشوید.

از نظر فکری من که مضطرب هستم چه افکاری به سراغم می‌آید؟ زودرنجی، احساس تنهایی یا از دست دادن دیگران.

در مورد اضطراب باید یک توضیح کلی بدهیم. خیلی روی فیلم یا انیمیشنی که داریم می‌بینیم، تمرکز نکنیم. چون وقتی می‌گویند این فیلم ترسش بالاست، من باید بدانم ترس که می‌زانش بالا می‌رود، چه پیامدی می‌تواند روی آن مخاطب داشته باشد که بتوانم تحلیل تربیتی کنم. به خاطر همین ما وارد هیجان‌ها شدیم و داریم در مورد آنها صحبت می‌کنیم.

یکی از دلایل اضطراب را می‌گویند مربوط به ژن است. ژنی که بچه‌ها دارند الگوبرداری می‌کنند از بچگی دارند این واکنش‌های اضطرابی را در پدر و مادر می‌بینند و الگوبرداری می‌کنند و آنها هم به جا و در آن شرایط همان رفتارها را با شدت کمتر و بیشتر نشان می‌دهند.

محیط روی بچه‌های ما خیلی اثرگذار است. می‌تواند اتفاق خاصی در مدرسه افتاده باشد. می‌تواند به خاطر ویژگی شخصیتی خود فرزندم باشد یا عزت نفس او پایین باشد. می‌تواند همین بازی و انیمیشن و فیلم باشد که به واسطه‌ی زیاده روی در انجام آنها یا اینکه مناسب سن او نبوده و مدت‌ها در ذهن او مانده، باشد. یک برنامه‌ای را شبکه‌ی دوم به نام سنگول و منگول گذاشته بود، خیلی گریم‌های وحشتناکی داشتند، بچه اصلاً دچار لکنت شده بود!

معمولاً ما همگی همسرانی داریم که نمی‌توانیم بگوییم هیچ وقت حرف‌مان نمی‌شود یا اختلاف نظر نداریم یا از گل نازک‌تر به هم نمی‌گوییم. قطعاً ممکن است اختلاف نظر داشته باشیم و تنشی بین‌مان پیش بیاید. این اجتناب ناپذیر است، چون دو آدم با دو خواسته و دو احساس و نیاز متفاوت کنار هم هستند. مسأله این است که بچه‌های ما، دعوی ما را می‌بینند اما آشتی کردن‌های ما را نمی‌بینند. اگر برایتان مقدور است وقتی اختلافی برایتان پیش می‌آید و با همسران بگو و مگو دارید، حتماً اجازه بدهیم بچه‌ها صحنه‌ی آشتی کنان ما را هم ببینند. اینطوری، آن ترس هم در آنها از بین می‌رود.

سعی کنید وقت‌هایی با هم داشته باشید. چه پدر پسری یا پدر دختری، پدر به اتاق بچه‌ها برود قدری با آنها حرف بزند. بگوید: خوب؛ چه کار می‌کنی؟ خیلی دلم تنگ شده بود. بیا با هم حرف بزنیم. امروز خوش گذشته؟

یا کادو خریدن و خرید کردن‌های دو نفری. این، روابط را بهتر می‌کند و از آن طرف، آن ترس شدتش مدام پایین‌تر می‌آید و از بین می‌رود. اینگونه فرزند راحت‌تر مسائلش را با پدرش در میان می‌گذارد. باز خورد ما والدین معمولاً در قبال اضطراب بچه‌ها چیست؟ معمولاً ما چه می‌کنیم؟

یکی از مادران: من معمولاً می‌نشینم و با او حرف می‌زنم. به او فضا می‌دهم که بر اساس آن چیزی که در دلش است صحبت کند. می‌دانم که چیزی را مخفی کرده که الان اضطراب دارد. معمولاً پسر من اینطوری است. یا نگران آن کارنامه‌ای است که قرار است بیاید، اجازه می‌دهم کم کم در مورد آن موضوع صحبت کند و چیزهایی که در دلش است و از آنها نگران است را بگوید. اگر من زمینه‌اش را بدانم دقیقاً در مورد آن زمینه صحبت می‌کنم. اما یک وقت‌هایی که واقعاً نمی‌دانم، اجازه می‌دهم او حرف بزند. با حرف زدن کم کم احساس می‌کنم آن ترسش می‌ریزد و چیزهایی را که در ذهنش است می‌گوید. سعی می‌کنم یک جو صمیمی ایجاد کنم، یعنی حالا که دارد صحبت می‌کند مثلاً دستش را می‌گیرم، یا ناز و نوازشش می‌کنم. یک خوراکی خوشمزه می‌آورم یا می‌گویم جایی برویم.

استاد: بسیار عالی. یکی از مادران فرمودند به آنها، دلگرمی و قوت قلب می‌دهم. با صحبت کردن سعی می‌کنم فضا را عوض کنم.

نباید بچه‌ام را این قدر وابسته به خودم تربیت کنم که بلد نباشد یک لقمه برای خودش بگیرد یا بلد نباشد گلیم خودش را از آب بیرون بکشد. نتواند تا سر کوجه برود. همه‌ی کارهایش را من انجام بدهم. همیشه ما باید بچه‌ها را برای روزی تربیت کنیم که ممکن است نباشیم.

یا اینکه مثلاً فرزند ما دانشگاه قبول می‌شود و به شهر دیگری می‌رود، نبود ما اینطوری دارد تعریف می‌شود. یکی از مادران فرمودند با صحبت کردن، سعی می‌کنم فضا عوض شود. یا محل را ترک کنم که استرس‌شان کم شود.

کار اشتباه این است که امر و نهی می‌کنیم. فکر می‌کنیم با گفتن اینکه اینطوری نباش موضوع حل می‌شود. این اشتباه است.

من با آنها حرف می‌زنم، خصوصاً با زبان یک شخصیت کارتونی. مشکل آنها را از زبان آن شخصیت کارتونی با تقلید صدا می‌گویم (استاد: خیلی جالب و خوب است و خودش یک تکنیک است)

سعی می‌کنم مسائل را بیان کنم و به خاطر آنها خدا را شکر کنم. شکرگزاری کردن خیلی آرامش می‌دهد. (استاد: بله، یکی از روش‌های کم کردن استرس، شکرگزاری کردن است، اما آیا واقعاً بچه‌های ما متوجه می‌شوند؟ آنها را آرام می‌کند یا نه؟ ولی شکرگزاری کردن خود ما را خیلی آرام می‌کند) راجع به نگرانی‌ها صحبت می‌کنم.

- در مورد بچه‌های خوب و مثبتی که داریم، حرف می‌زنم و نکته‌های مثبت را تکرار می‌کنم. (ویژگی‌های مثبت فرزند را به زبان می‌آورید)

استاد: برخی بازخوردهای والدین، غلط است. بعضی از کارها را ما باید انجام بدهیم تا خوب باشد. بعضی از والدین، خیلی حمایت می‌کنند. یعنی از لحظه‌ای که متوجه می‌شود فرزندش اضطراب دارد، مدام اطمینان‌دهی می‌کند. این حمایت کردن بیش از اندازه است. به جای این باید بگوییم: مادر، دعا می‌کنم و امیدوارم روز خوبی داشته باشی. تو هم تمام تلاشت را برای روز خوب داشتن بکن. این خیلی بهتر است تا من بگویم اطمینان دارم روز خوبی خواهی داشت. یعنی یک اطمینان‌هایی به فرزندم می‌دهم که هم اغراق است و هم غیر واقعی و هم بیش از حد است.

یک سری از والدین می‌آیند و به طور افراطی مداخله می‌کنند. یعنی برای هر کار فرزند، توصیه‌ای می‌کنند یا نسخه‌ای می‌پیچند. دقیقاً همه‌اش دارد ریز و درشت کارهای بچه را توصیه می‌کند. حواس‌مان باشد که مداخله‌های اینچنینی هم غلط است.

برخی از والدین، دائم اجازه‌ی اجتناب به بچه‌ها می‌دهند. مثلاً می‌گویند: دلت شور می‌زند؟ نمی‌خواهد بروی. انجام نده. مگر آسمان به زمین می‌آید. بله یک جاهایی می‌گوییم خودت فکرها را بکن اگر نمی‌خواهی نرو. ولی اینکه او کلاً می‌گوید من می‌ترسم و من، می‌گویم باشه نرو؛ این هم خوب نیست. چون بالاخره او باید یک سری از کارهایش را انجام بدهد، و این کاملاً طبیعی است.

بعضی از والدین هم در اصرار بیش از اندازه‌ی بچه‌ها، عصبی می‌شوند. یعنی این قدر بچه به والدین می‌چسبد که آنها را کلافه می‌کند! وقتی مادر تلاش می‌کند او را آرام کند و نمی‌تواند، مادر عصبی می‌شود و یک درگیری هیجانی پیش می‌آید.

پس چهار حالت بازخورد را در اینجا خدمتتان عرض کردیم.

اضطراب را در مراحل اولیه با یک سری از کارها می‌شود تعدیل کرد ولی اگر تبدیل به اضطراب بیمارگونه شده که خلل در همه چیز ایجاد می‌کند، آنجا باید پیش مشاور برویم. حتی گاهی که فرزند با اضطرابش دچار وسواس می‌شود و این وسواس طولانی می‌شود، آنجا لازم است پیش روان پزشک برود و دارو بگیرد.

ولی ما به عنوان یک مادر یا به عنوان یک خاله یا عمه یا یکی از نزدیکان، می‌خواهیم راهی یاد بگیریم که چه کار کنیم که تا یک حدی اضطراب بچه‌هایمان را کم کنیم و مدیریت کنیم و خود آنها نیز بتوانند اضطراب‌شان را مدیریت کنند.

اولین گامی که برمی‌داریم این است که بچه‌ها تا کوچک‌تر هستند احساسات را به آنها یاد می‌دهیم. یعنی وقتی او رفتاری انجام می‌دهد به او می‌گوییم که: مادر، به این می‌گویند خجالت کشیدن. به این می‌گویند ترس. به این می‌گویند اضطراب. به این می‌گویند غم. چون بچه‌ها اینها را یک کلمه می‌دانند! حتماً با کلمات متفاوت تعریف کنیم. نگویم تو خیلی خجالتی یا اضطرابی هستی؛ یا تو ترسو هستی. برچسب به او نمی‌زنم. احساسات را به او می‌شناسانم. می‌گوییم: یادت هست دیروز اینطوری بودی این کار را کردی؟ به این می‌گویند ترس، به این می‌گویند خشم، به این می‌گویند عصبانیت یا به این یکی می‌گویند شادی. هیجانات را به او یاد می‌دهم. حالا این کار را می‌توانیم در آن موقعیتی که اتفاق می‌افتد یا قبلاً افتاده، مرور خاطره کنیم. آن هیجانات را اسم ببریم و یادشان بدهیم هم بازی پانتومیم انجام بدهیم. الان پسرها و دخترها در سن دبستان و متوسطه‌ی اول، با پانتومیم خیلی کیف می‌کنند. به بچه‌ها بگوییم که بیایید در مورد احساس‌ها با هم بازی کنیم. حالا یا خودمان پانتومیم را اجرا کنیم یا بگوییم بچه‌ها اجرا کنند. با حرکاتشان بگویند که ما تشخیص بدهیم چه احساسی دارند یا در مورد چه هیجانی دارند صحبت می‌کنند.

این مرحله‌ی اول است. خود همین که بتواند تفکیک کند الان خجالت کشیده، ترسیده یا عصبانی است؛ یا هر حسی را که دارد بتواند تشخیص بدهد، خودش چند درصد از آن شدت اضطرابش را پایین می‌آورد. خیلی از اوقات ما نمی‌دانیم چه احساسی داریم. دیدید که از صبح دور خودمان می‌چرخیم. می‌گویند چرا اینطور می‌کنی؟ می‌گویید نمی‌دانم!! مگر می‌شود من ندانم که چرا اینطوری‌ام؟ به بچه‌ها یاد بدهیم آرام آرام آنها هم یاد می‌گیرند. دومین کاری که می‌توانیم بکنیم یک برگه دستشان بدهیم و عدد صفر تا ده را بنویسیم. از حس‌های خوب هم شروع کنیم که بچه‌ها با ما همکاری کنند. بعد به او بگوییم که: مامان، هر وقت خوشحالی احساست از صفر تا صد چند است (مثلاً امروز که روز تولدش است). وقتی دقیقاً به زبان بیاورد، خیلی در شناساندن احساس به او کمک می‌کند.

یادتان است که گفتیم یک جور فکر کردن را باید به بچه‌ها یاد بدهیم. در مورد تفکر نقادانه و خلاقانه صحبت کردیم. برای اضطراب و اینکه استرس ما تعدیل پیدا کند می‌خواهیم از تفکر واقع بینانه استفاده کنیم. آرام آرام هم اول خودمان تفکر واقع بینانه را یاد بگیریم، هم به بچه‌ها یاد بدهیم. یعنی ده سؤال را من در هر موقعیتی که اتفاق می‌افتد از خودم بپرسم.

۱- فکرها، چیزهایی هستند که در سر ما هستند و من به خودم می‌گویم. این اولین جمله‌ی تفکر واقع بینانه است.

۲- فکرها مهم‌اند، آنها باعث می‌شوند رفتار و احساس من شکل بگیرد.

۳- فکرهایی که به ذهن من می‌رسند هم آرام بخش هستند و هم نگران کننده

۴- فکرهای نگران کننده می‌توانند به فکرهای آرام بخش تبدیل شوند.

۵- قبلاً در این موقعیت، چه اتفاقی افتاده؟

۶- چه چیزهایی دیگری می‌تواند در این وضعیت اتفاق بیافتد؟

۷- برای افراد دیگری که شکل من هستند، آیا این اتفاق افتاده است؟

۸- بهترین و بدترین حالت مسئله چیست؟

۹- اگر دوستت در این موقعیت باشد، به او چه می‌گوییم؟

۱۰- چطور می‌توانم با آن مقابله کنم؟

اینگونه فکر کردن که همان تفکر واقع بینانه است، خیلی به ما کمک می‌کند. اول خودمان تمرینی روی این طرز تفکر داشته باشیم ببینیم جواب می‌دهد یا خیر، بعد اگر احساس کردیم در آن مقداری مهارت به دست آوردیم، سعی می‌کنیم گه گاهی این را به بچه‌ها نیز آموزش بدهیم. نکته‌ی بعدی، دیگر چه کارهایی می‌توانم بکنم؟ تحسین و توجه به رفتارهای خوب فرزند (که یکی از مادران اینجا به این نکته اشاره کرده بود) در مورد چیزهایی خوبی که داریم، صحبت می‌کنیم. ما نباید به تک تک هیجانات بچه‌ها پاسخ بدهیم. باید بعضی‌ها را نادیده بگیریم. گاهی وقت‌ها با او همدلی می‌کنم یا او را می‌شنوم. اجازه می‌دهم حرف بزند و او را برای صحبت کردن یا حرکت و تلاش ترغیب می‌کنم. سعی می‌کنم برای او الگوی خوبی باشم. الگوهای مناسب به او می‌دهم.