روش‌های علاقه مند کردن کودکان به روزه

16 فروردین 1401

بعضی افراد معتقدند لزومی ندارد مسائل دینی را از کودکی به فرزندان آموزش داد چراکه هر وقت کودک به سن بلوغ برسد خودش آن‌ها را می‌فهمد و رعایتشان می‌کند، اصلاً اگر مهم بود، خدا روزه را زودتر واجب می‌کرد! اما روایت‌های دینی نشان می‌دهند که ائمه معصومین علیهم السلام نسبت به یادگیری مسائل دینی به‌خصوص روزه گرفتن در سنین کودکی اهمیت بسیاری می‌دادند و معتقد بودند که آموزش به فرزندان در خردسالی مانند نقش روی سنگ هیچ وقت پاک نمی‌شود، بر همین اساس لازم است که از دوران خردسالی فرزندتان را به روزه گرفتن تشویق کنید.برای علاقه‌مند کردن کودک و نوجوان به روزه گرفتن، تأکید شده که آسان‌گیری موجب می‌شود کودک و نوجوان نسبت به این کار مشتاق شود، در حالی که سختگیری زمینه دوری و فرار از روزه‌داری را ایجاد می‌کند. البته لازم است در این کار نکاتی رعایت شود تا جسم و روح لطیف او آسیبی نبیند.

روش‌های اصلی علاقه مند کردن کودکان به روزه

روش الگوبرداری

همه ما می دانیم که الگو و سرمشق تمام کودکان پدر و مادرها هستند و از طرفی آنان برای کودکان بسیار قابل احترام و مهم می باشند پس برای ترغیب کردن کودکان والدین کافی است خود نمونه کاملی از رفتارهای دینی مثل نماز و روزه داشته باشند، زیرا همیشه این طور نیست که والدین بتوانند این یادگیری را در قالب جمله و صحبت کردن به کودکان خود آموزش دهند، پس الگوگیری سبب شده تا این رفتار در ذهن کودک کاملا حک شده و باقی بماند.

روش محبت کردن

در این مورد باید بگوییم یکی از با دوام‌ترین یا شاید مهم‌ترین روش در تربیت دینی به حساب می آید، به طوری که با محبت کردن به کودکان نگرش مثبتی نسبت به مذهب و دین در وجود آنان پدید می‌آید پس استفاده از عواطف و محبت و نیکو گویی از خداوند متعال در این زمینه تاثیر به سزایی دارد.

در این روش روانشناسان معتقدند که باید بین محرک و پاسخ پیوندی ایجاد شود تا یادگیری صورت گیرد، این جمله به این معنی است که هنگامی که روزه گرفتن با امری که کودک را بسیار خوشحال می کند مثل بازی کردن همراه باشد، سبب افزایش علاقه مندی به روزه گرفتن در کودکان می شود.

روش تکرار و مداومت

در این روش والدین باید همواره با لحنی مهربان و آرام با تکرار و مداومت کودکان را به گرفتن به روزه داری تشویق کنند، تا فرزندانی دین پرور تربیت نمایند.

روش تلقین

در این روش والدین باید از عالی‌ترین کلمات برای تبیین عظمت اعمال دینی و روزه استفاده نمایند، به

عنوان مثال باید به کودکان خود بگویید که شخصی که روزه می گیرد چهره‌ای نورانی دارد، بسیار راستگو است و از گفتن حرف‌های زشت پرهیز می کند، غیبت نمی کند و... با این روش در ذهن کودک جا می افتد و خود را تربیت یافته دینی می داند.

روش معرفتی (آموزش و یادگیری)

همه ما می دانیم که کنجکاوی و دانستن امری فطری است که در وجود ما قرار دارد، پس والدین از همین موضوع باید استفاده کرده و زمینه‌های رشد، آگاهی و شناخت و کسب معرفت را در کودکان فراهم آورند، زیرا کودکان هر نوع آموزشی را از سوی والدین پذیرا هستند؛ (نکته قابل ذکر برای والدین این است که با توجه به ظرفیت ذهنی کودک به او آموزش‌های لازم را در زمینه روزه داری دهید و به سوالات او در این زمینه با دلیل منطقی پاسخ دهید.)

ایجاد رغبت به طور غیر مستقیم

والدین می توانند با در نظر گرفتن بهترین خوراکی‌ها برای شخصی که روزه می گیرد و یا هدایایی به کودک در ذهن کودک خاطره‌ای خوش سازند که هر زمان اسمی از ماه رمضان یا روزه می آید برای کودک خاطره‌ای خوش تداعی شود.

روش اقتدار

اخرین روشی که کمترین توصیه به آن می شود روش اقتدار است، زیرا هیچ یک از آداب اسلامی با اجبار و تحمیل به نتیجه نمی رسد، در این روش والدین با لحنی محترمانه و دوستانه، اما در عین حال محکم و متین فرزندان را به گرفتن روزه و انجام فرائض دینی مثل روزه گرفتن رهنمون کنند.

درک بیشتر حضور خدا

به فرزندانمان یاد بدهیم که نخوردن غذا و آب، دعا کردن و مناجات بیشتر، مراقب گفتار و رفتار بودن در ماه رمضان و برخی مهارها و کنترل‌های دیگر، همه و همه برای این است که توجه ما به خداوند بیشتر شود، بتوانیم به خداوند نزدیک‌تر شویم و حضور خداوند را در زندگی مان بیشتر حس کنیم. بتوانیم خداوند را وارد زندگی خود کنیم، با او ارتباط برقرار کنیم و او را بخوانیم و دعاهایمان را به حضور متعالش بسپاریم.

راهی برای افزایش بردباری و صبر

به فرزندانمان یاد بدهیم که ماه رمضان و روزه داری تمرینی برای مهار بیشتر نیازها و افزایش صبر و بردباری است. در این ماه یاد می‌گیریم که حتی در مقابل عمده‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای جسمانی مان مقاومت و خود را مهار کنیم. بتوانیم جلوی هوس‌های بیهوده را بگیریم و خود را از گفتار و کردار بد دور کنیم.

این تمرین را باید همچنان در طول سال ادامه بدهیم. این نیست که فقط گرسنگی یا تشنگی بکشیم بلکه منظور این است که بتوانیم در جایی که لازم است گرسنگی و تشنگی را چند ساعتی مهار کنیم و در زمانی دیگر آن‌ها را برطرف کنیم. این مهار، رشد دهنده است و توانایی‌های جسمانی و روحی انسان را بالا می‌برد.

متاسفانه مهار رشد دهنده در زمانه ما، فراموش شده یا کمرنگ است و نداشتن مهار است که بسیاری از بزرگسالان را در دام اعتیاد، جرم‌ها و گناهان می‌اندازد و حتی آینده آن‌ها را نابود می‌کند.

همذات پنداری با مردم فقیر و گرسنه

به فرزندانمان یاد بدهیم هدف از گرسنه ماندن در ماه رمضان تنها این نیست که شکم ما خالی بماند. بلکه می‌خواهیم با گرسنه ماندن، گرسنگان دیگر را درک کنیم. این درک به ما کمک خواهد کرد که فقط به فکر خودمان نباشیم بلکه به فکر همه انسان‌ها باشیم. کمک می‌کند نسبت به اطرافیان و همنوعان خود بی تفاوت نباشیم و خودخواه یا خدای ناکرده ظالم بار نیاییم.

حتی می‌توانیم بعد از افطار از آن‌ها سوال کنیم که به نظر آن‌ها گرسنگی و تشنگی چقدر سخت است؟ و به نظر آن‌ها برای گرسنگان دیگر چه کارهایی می‌توان انجام داد تا ذهن آن‌ها به کار بیفتد و حس همدردی و همدلی آن‌ها با انسان‌های دیگر بالا برود.

ماه کمک و خیر رسانی به دیگران

چقدر خوب است اگر بتوانیم همراه با فرزندانمان در این ماه و بعد از افطار، شبانه، با الگو برداری از حضرت علی (ع) و بطرزی ناشناس به محله‌های نیازمند برویم و به قدر وسع خودمان، به آن‌ها کمک کنیم. بدین ترتیب فرزندانمان شناخت بیشتر و موثر تری از ماه رمضان پیدا می‌کنند و انگیزه آن‌ها برای روزه گرفتن و همچنین خدمت و خیر رسانی به بندگان خدا بیشتر می‌شود.

در عین حال ما درس بزرگی به آن‌ها می‌دهیم که بتوانند مردم فقیر و از نظر مالی پایین‌تر را هم مشاهده کنند، درد آن‌ها را بفهمند و از خودخواهی خود کم کنند.

ماه شکر و حمد

وقتی فرزندانمان با زندگی افراد نیازمند روبرو شوند علاوه بر این که انگیزه بیشتری برای کمک به مردم در راه خدا پیدا می‌کنند، بهتر و بیشتر می‌توانند شکر خدا را به خاطر امکانات و موهبت‌هایی که دارند به جای آورند و این چیزی است که ما باید بدون منت گذاشتن بر سر آن‌ها، به آن‌ها یاد بدهیم و گوشزد کنیم.

در ماه رمضان مدام از آن‌ها بپرسید که چگونه می‌توانیم خدا را بیشتر و بیشتر شکر کنیم و در باره مفهوم «شکر نعمت، نعمتت افزون کند» با آن‌ها بیشتر صحبت کنیم.

دعا و مناجات بیشتر در این ماه

اگر بتوانیم هر شب بعد از نماز و افطار، یا در وقت سحر، در منزل، با همه خانواده، دعای دسته جمعی (که البته کوتاه و در ظرفیت فرزندانمان باشد) بخوانیم، باز هم به درک بیشتر فرزندانمان از این ماه پر برکت کمک کرده ایم.

حتی اگر همه دور هم جمع شویم و هر کسی دعای تکی هم بخواند خوب است. با فرزندانمان درباره درک خدای حی و قیوم و ایمان به خداوند بخشنده و مهربان که دعاها را پاسخ می‌گوید صحبت کنیم و سعی کنیم رابطه آن‌ها را با خداوند قوی کنیم طوری که همیشه بتوانند خداوند را پشتیبان و حامی خود در زندگی بدانند و به خدای بزرگ اتکا کنند.

روش هایی برای علاقه مند کردن کودکان به روزه

دعوت از کودک بر سر سفره افطار یا سحری

والدین باید هنگام خوردن سحری یا افطاری کودکان را کنار خود قرار دهند، زیرا همین هم سفرگی کودکان سبب شده تا آنان به خوبی این حس معنویت را درک کنند.

وعده افطاری را تبدیل به یک ضیافت کنید

معمولا بعضی خانواده‌ها قبل از ماه مبارک به خرید اقلام و مواد مورد نیاز می روند، پس از همین فرصت استفاده کرده و کودکان خود را همراه خود ببرید و به او بگویید می تواند تمام خوراکی‌های دلخواه خود را انتخاب کرده و هر شب در وعده افطار یا سحر جایزه روزه داری خود را بگیرد.

رفتن به تفریح

گاهی بچه‌ها را برای افطار کردن به پارک یا جای دلنشینی که آنان علاقه دارند ببرید.

پذیرایی از کودکان

هنگام افطار کردن پذیرایی از کودکان شروع کنید.

سفره افطاری خود را با انواع سفره آرایی‌ها و غذاهایی که کودکان به آن علاقه دارند و باعث اشتیاق درون آنان می شود تزئین کنید.

حضور در محافل معنوی

برای ساعات معنوی کودکان برنامه ریزی کنید و آنان را به انواع محافل قرآن و دعا ببرید.

حسن خلق والدین

والدین باید سعی کنند که در این ماه خوش اخلاق‌تر باشند، زیرا این امر سبب شده که کودکان حس کنند که در این ماه والدین صبورتر و مهربان‌تر هستند تا این آثار مثبت را به روزه داری نسبت دهند.