

آموزش دفاع از خود به کودکان

والدین باید مطلع باشند که چگونه می‌توانند از فرزندان‌شان در مقابل برخی شرایط ناگوار جامعه محافظت کنند



از فرزندان‌تان بخواهید به آموزش‌ها پایبند باشد. اگر این اتفاق رخ دهد بچه‌ها دیگر در شرایط سخت احساس بیچارگی نخواهند کرد و کاملاً می‌دانند چگونه عمل کنند و در عین حال می‌دانند اگر دست به آن عمل بزنند از حمایت شما نیز برخوردار خواهند بود، چرا که می‌دانند همان کاری را کرده‌اند که شما به آنها گفته‌اید بکنند. فضای شخصی و توان دفاع از خود یکی از مهمترین آموزش‌های حفاظت از خود است که بچه‌ها وقتی بزرگتر شدند، باید فرا بگیرند. مسائلی اطراف خود داریم که به نوعی فضای حائل است. بچه‌ها باید بدانند که در چنین فضایی انجام چه کارهایی امن است و انجام چه کارهایی بد و ناامن. اگر این فضای توسط شخصی دیگر مورد تجاوز و هجوم واقع شد، بچه‌ها باید بدانند چه باید بکنند. برای مثال بالا آوردن بازو در حالی که کف دست به سمت جلو است، نشانه‌ای از این هشدار است که جلوتر نیا و فاصله‌ها را حفظ کن. این آموزش را به بچه‌ها بدهید، همچنین می‌توانید از لحاظ گفتاری آموزش‌های لازم را به بچه‌ها بدهید تا آنها بدانند در شرایط نامناسب از لحاظ زبانی باید چه جملاتی را بزنند یا بگویند که قدرتمند باشند و متجاوز را عقب برانند. جملاتی نظیر «زدیگ‌تر نیا» یا «همان جابایست» جملاتی هستند که بچه‌ها باید بتوانند در شرایط خطر با قدرت آنها را ادا کنند. بچه‌ها البته باید بدانند که از روی ظاهر نباید نسبت به افراد قضاوت کنند و آنها را خطرناک یا غیرخطرناک بدانند. بچه‌ها باید بدانند که این رفتار افراد است که خطرناک یا دوستانه بودن آن افراد را نشان می‌دهد. برای مثال تجاوز به کودکان اغلب از سوی افراد آشنا، دوستان، خانواده‌گی و حتی افراد فامیل رخ می‌دهد. علاوه بر این افرادی که خطرناک به نظر نمی‌آیند معمولاً از صداقت کودکان سوءاستفاده می‌کنند و کودکان نیز از روی ظاهر به آنها اجازه می‌دهند از حدود خود تجاوز کنند. و همین مسأله باعث می‌شود که کودکان در معرض خطر قرار بگیرند. به همین دلیل است که کودکان‌تان حتماً باید تکنیک‌های دفاع از خود را فرا بگیرند.

دفاع از خود

هر زمان احساس کردید که فرزندان‌تان آن قدر بزرگ شده تا تکنیک‌های دفاع از خود را یاد بگیرد، کار آموزش را آغاز کنید. ممکن است بخواهید آنها را به مراکز آموزشی خاص بفرستید تا آموزش‌هایی نظیر دفاع شخصی را فرا بگیرند. شاید هم بخواهید آنها را به کلاس‌های رزمی بفرستید. هر انتخابی که دارید باید مطمئن شوید این آموزش‌ها توسط افراد متخصص ارائه می‌شود. اگر ممکن است شما هم با فرزندان‌تان به این کلاس‌ها بروید و روند آموزش را ببینید. در این صورت شما هم آنچه فرزندان‌تان می‌شنوند، می‌شنوید و آنچه یاد می‌گیرند را می‌بینید. خیلی از تکنیک‌های دفاع شخصی نیازی به تمرین زیادی ندارد. اما حتماً فرزندان‌تان را وادار کنید که تمرین و ممارست کنند. این کار باعث می‌شود که مغز‌شان کارهایی را که باید انجام دهند، زودتر به خاطر بیاورد. بچه‌ها باید بدانند که حق دارند از خودشان دفاع کنند و هیچ‌کس حق ندارد به آنها آسیب برساند. این مسأله باعث می‌شود که اجازه استفاده از تکنیک‌هایی را که فرا گرفته‌اند داشته باشند و بدانند که می‌توانند از آنها استفاده کنند. مثلاً باید بدانند که اگر کسی مع دست‌شان، پیراهن و یا بازوی‌شان را گرفت می‌توانند یا یک چرخ ساده خودشان را رها کنند.

مردا یا بچه‌ها در حداقل سطح ممکن است و این مسأله می‌تواند بچه‌ها را دچار اضطراب و ناامنی کند. برخی از مدیران مدرسه‌ها هنگام درگیری با بچه‌ها تهدید می‌کنند که هر دو طرف درگیری را تنبیه خواهند کرد. ممکن است این کار باعث شود یکی از طرفین هنگام درگیری از خود دفاع نکند و خود را به صورت خودخواسته و از ترس تنبیه در معرض خطر آسیب‌دیدن قرار دهد. متأسفانه این روش تربیتی، کار پدر و مادرهایی را می‌خواهد زمانی که دچار آسیب شده‌اند به آنها کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشند. آنها می‌خواهند بدانند که حق دارند از خود محافظت کنند یا خیر. آنها می‌خواهند بدانند که چطور می‌توانند از بروز آسیب نسبت به خودشان جلوگیری کنند. وقتی آنها وارد محیط مدرسه شدند، انتظارات زیادی در خصوص آنها به وجود می‌آید که ممکن است گیج‌شان کند. متأسفانه در برخی از مدارس

کند و بداندند که می‌توانند در برخی از کارهای بزرگ‌ترها شریک شده و به آنها کمک کنند و در عین حال امور ایمنی را نیز بیاموزند. برخی آموزش‌های کلی نظیر آن‌چه ذکر شد باعث می‌شود طبیعت دیگر بچه‌ها نیز فعال شود و راه برای آموزش‌های دیگر در سطوح بالاتر باز می‌شود. بچه‌ها دوست دارند بدانند والدین‌شان درباره محافظت از خود چطور فکر می‌کنند. گفت‌وگو کردن با کودکان درباره انتظارات شما حساس‌تری داشته باشند. آنها می‌خواهند بدانند که حق دارند از خود محافظت کنند یا خیر. آنها می‌خواهند بدانند که چطور می‌توانند از بروز آسیب نسبت به خودشان جلوگیری کنند. وقتی آنها وارد محیط مدرسه شدند، انتظارات زیادی در خصوص آنها به وجود می‌آید که ممکن است گیج‌شان کند. متأسفانه در برخی از مدارس

باشد. به آنها درباره تابلوهای پارک ممنوع توضیح دهید و بگویید در چه مکان‌هایی پارک کردن مجاز است. در خیلی اوقات بچه‌ها در یافتن جای مناسب برای پارک خودرو بهتر از والدین عمل می‌کنند و از این که برخی چیزها را به یاد دارند و می‌توانند تذکر دهند، احساس خوبی به آنها دست می‌دهد. وقتی خودرو را پارک کردید، به بچه‌ها بگویید هنگامی که در حال سوار یا پیاده شدن از خودرو هستند، باید حواس‌شان به اطراف باشد، به این که خودروی دیگری در حال عبور یا فرد مشکوکی اطراف خودرو نیست. می‌توانید یک بازی جاسوسی به راه بیندازید تا بچه‌ها چک کردن اطراف‌شان را تمرین کنند. اگر بیش از یک فرزند دارید همه را در این کار شریک کنید. آنها را این بازی آموزشی لذت خواهند برد. اینها تنها مسائلی کوچکی هستند که در امور روزانه‌تان می‌توانید به بچه‌ها آموزش دهید. این روش آموزشی باعث می‌شود بچه‌ها احساس بلوغ

هوشیار بودن فقط به این معنا نیست که حواس‌تان به دور و برتان باشد تا به چیزی برخورد نکنید. هوشیار بودن معنایش این است که همه حواس خود را به کار بگیرید تا مغزتان بتواند از رخدادهایی که اطراف‌تان در جریان است، تحلیل درستی به دست آورده و دستور واکنش سریع و اتخاذ تصمیم درست را صادر کند. این اصلی است که شما می‌توانید به کودکان‌تان در پایین‌ترین سن آموزش دهید. با آنها درباره چیزهایی که می‌شنوند صحبت کنید، درباره چیزهایی که می‌بینند و بومی‌کشدند و حتی احساس می‌کنند. این کار را در شرایط مختلف محیطی امتحان کنید. از پاسخ‌های‌شان برای آغاز یک گفت‌وگوی آموزشی استفاده کنید. این کار باعث می‌شود بتوانید به راحتی موضوعاتی که مستقیماً با امنیت جسمی و روحی بچه‌ها در ارتباط است، مطرح کنید. بدون این که آنها را

هر پدر و مادری دوست دارد فرزندان‌شان در محیطی امن رشد کنند. اما واقعیت این است که فرزندان باید درباره روی زشت و بد جامعه نیز چیزهایی بدانند و والدین هم باید در این خصوص به آنها آموزش دهند. در واقع والدین باید تصمیم بگیرند که چگونه می‌توانند از فرزندان‌شان در مقابل برخی شرایط ناگوار جامعه محافظت کنند. این امنیت شامل محیط خانه نیز می‌شود. والدین همچنین باید به فرزندان‌شان آموزش دهند که چطور در شرایط خاص از خود دفاع کنند. البته وقتی پای بچه‌ها به میان می‌آید، کار کمی سخت‌تر می‌شود. از کجا باید آموزش را آغاز کرد؟ چه سنی برای آموزش مناسب است؟ چطور می‌شود این آموزش‌ها را ارائه کرد بدون این که بچه‌ها وارد فضایی از ترس و وحشت شوند؟ در هر صورت آنچه واضح است این که بچه‌ها باید برخی مهارت‌ها



بچه‌ها دوست دارند بدانند والدین‌شان درباره محافظت از خود چطور فکر می‌کنند. گفت‌وگو کردن با کودکان درباره انتظارات شما زمانی که دچار آسیب شده‌اند به آنها کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشند

بچه‌ها دوست دارند بدانند والدین‌شان درباره محافظت از خود چطور فکر می‌کنند. گفت‌وگو کردن با کودکان درباره انتظارات شما زمانی که دچار آسیب شده‌اند به آنها کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشند

را برای دفاع از خود فرا بگیرند. برای ارائه اطلاعات به فرزندان با هدف توانمندسازی آنها برای دفاع از خود در شرایط محیطی نامناسب، نه هیچ وقت زود است و نه هیچ وقتی دیر. تنها باید سطح آموزش را انتخاب کرده و ارائه داد. اگر ایده حفاظت از خود را در جریان فعالیت‌های روزانه طبیعی‌تان قرار دهید، بچه‌ها به‌طور طبیعی آنها را آفر می‌گیرند، بدون این که به شکلی اغراق‌شده احساس ناامنی کنند. والدین باید از فرستی که به دست می‌آورند برای ارائه این آموزش‌ها، هر چند کوچک و مختصر باشد، به فرزندان‌شان استفاده کنند. همیشه حواس جمع باشید

بر هیچ‌کسی پوشیده نیست که نخستین اصل حفاظت از خود این است که همیشه هوشیار باشید.

سوالات متداول

آیا باید کمک‌زدن و دعوا را به فرزندم بیاموزم؟

نه، خشونت روش خوبی برای حل مشکلات نیست و لازم است این مسأله را کاملاً به کودک فهماند. به او یاد دهید کمک‌زدن دوستان نه تنها کار درستی نیست، بلکه می‌تواند خطرناک هم باشد. نباید سبلی را با سبیلی جواب داد. حتی اگر فرزند شما خشن است و عادت به زدن دوستانش دارد، بهتر است او را تهدید کنید که در صورت تکرار این عمل تنبیه خواهد شد.

اگر به فرزندم بگویم کمک‌زدن یاد دعوا نکن، پس چگونه از خود دفاع کند؟

بسه او بگوید اگر دیگران به او حمله کردند، فوراً یکی از بزرگ‌ترها را با خبر کند. متأسفانه گاهی والدین به این موضوع بی‌توجهند و حتی وقتی کودک از یکی از

دوستان به آنها گله می‌کند، اهمیتی به اصل ماجرا نمی‌دهند و می‌گویند اشکالی ندارد! روش صحیح این است که دلیل دعوا را جویا شوید و به فرزندان یاد دهید چگونه با کودکی که او را زده، برخورد کند. منظور آموزش سبیلی در مقابل سبیلی نیست، رفتار درست را بیاموزید. مثلاً به کودک بگویید به کسی که تو را زد محکم بگو: «تو دیگر دوست من نیستی و من دیگر با تو بازی نخواهم کرد.»

اگر کودکم به تنهایی نتوانست از خودش دفاع کند، لازم است من دخالت کنم؟

اگر کودک به تنهایی موفق به اتمام دعوا نشد، شما می‌توانید با کودکی که او را زده مستقیم صحبت کنید. بهترین روش، بیان این جمله است: «اگر دست از کار زشتت برداری، با من طرف خواهی بود.» کودک تا ۸-۷ سالگی معمولاً به



این ترتیب اعتمادبه‌نفس او بالاتر می‌رود و در دعواهای بعدی مقاوم‌تر خواهد بود.

حمایت والدین نیاز دارد و باید بفهمد که می‌تواند روی کمک آنها حساب کند. به

اگر کودکم همیشه موردتجاوز است چه کودک به خصوص قرار می‌گیرد چه کم؟

باید دلیل ماجرا را بفهمید و با آن کودک صحبت کنید. گاهی دلیل این امر می‌تواند اعتمادبه‌نفس کاذب کودک یا تمایل به نشان دادن قدرت‌ش باشد. بعد از صحبت با کودک مهاجم، باید به فرزندان‌تان بگویید از دور بمانند و در صورت لزوم و تکرار ماجرا بزرگ‌ترها یا معلم خود را در جریان بگذارید.

چگونه دفاع از خود را به کودک یاد بدهم؟

آموزش ورزش (مخصوصاً ورزش‌های رزمی) می‌تواند تا حد زیادی آمادگی جسمانی کودک را بالا ببرد. باید بیداریم که در برخی شرایط ایستادن در مقابل فرد مهاجم ضروری است. اعتمادبه‌نفس کودکی که می‌داند چه موقع و به چه شکل باید از خود دفاع کند، بالا می‌رود.

آیا نباید والدین کودک دعوا گیر خشن صحبت کنیم؟

این کار معمولاً بی‌فایده است زیرا والدین کودک خشن معمولاً از کودک خود دفاع می‌کنند و سعی نمی‌کنند متوجه اصل ماجرا باشند. بهتر است مسأله کودک را خیلی به ندیای بزرگ‌ترها نکنیم. البته اگر در محل دعوا حضور داریم و والدین کودک دیگر هم هستند، می‌توان ماجرا را با آنها در میان گذاشت.

آیا برخی کودکان آسیب‌پذیرتر از دیگران هستند؟

بله، معمولاً بچه‌هایی که رابطه عاطفی قوی با والدین دارند وقتی مادر و پدر از آنها دور می‌شوند، احساس ناامنی می‌کنند. بهتر است والدین چنین کودکانی همیشه نزدیک‌شان باشند و به آنها بفهمانند حقوقی دارند و باید هنگام سلب‌شدن این حق، حسی اگر حضور نداشتند، از خود دفاع کنند.