



پس از شنیدن خبر مسمومیت‌های سریالی در مدارس گيجی و خشم را تجربه کردم. از طرفی نیاز به وضوح، امنیت و صلح داشتم و از طرفی قضاوت‌های مختلفی در رابطه با وضعیت اجتماعی و سیاسی کشور برایم به وجود آمده بود.

درد من این بود که نگران بودم این فضا برای کودکان و نوجوانان ترس و ناامنی را ایجاد و نهادینه کند که در نهایت منجر به انفعال آن‌ها برای ابراز خواسته‌ها و آرزوهایشان شود. بیش‌تر که فکر کردم این جمله را به خاطر آوردم: "آن‌چه در پاسخ می‌گوییم، دنیای ما را می‌سازد." بنابراین تصمیم گرفتم راهنمایی برای ارتباط با کودکان و نوجوانان در موقعیت‌های دشوار مانند مسمومیت‌های سریالی در مدرسه‌ها بنویسم تا نیازم به صلح، اثرگذاری و مشارکت را در تغییر اجتماعی برآورده کنم.

قدم اول: ارتباط با خود

قبل از هر چیز با خود مرتبط شویم:

- وقتی خبر مسمومیت‌ها در مدارس را می‌شنوید عصبانی و نگران می‌شوید؛ چون دلتان امنیت، صلح و عدالت می‌خواهد؟
- تکرار اخبار ناخوشایند برای شما فرسودگی و ناامیدی به همراه داشته؛ چون دوست دارید فراغت، استراحت و رهایی را تجربه کنید؟
- گيجی و ابهام را تجربه می‌کنید؛ چون می‌خواهید مطمئن شوید که در ارتباط با فرزندتان می‌توانید هماهنگ با ارزش‌هایتان ارتباط برقرار کنید و همزمان مراقبت، ابراز خود و صداقت را ببینید؟
- ...

برای ارتباط با خود می‌توانیم این تمرین را انجام دهیم:

❖ وقتی می‌بینم یا می‌شنوم (مشاهده)، من احساس می‌کنم؛ چون نیاز به دارم. ما گاهی برای ارتباط با خود به مشاهده و احساس دسترسی داریم و می‌توانیم مانند بالا به نیازهای خود برسیم. اما همیشه این طور نیست و گاهی افکار و قضاوت‌هایی در رابطه با وضعیت موجود یا افراد داریم.

در این صورت نیاز است تا افکار و قضاوت‌های خود را به مشاهده، احساس و نیاز ترجمه کنیم:

- هر دم از این باغ بری می‌رسد تازه‌تر از تازه‌تری می‌رسد. قرار نیست ما روی آرامش را ببینیم.

ترجمه: در سه سال اخیر به طور میانگین هر ماه خبری شنیدم که برایم خوشایند نبود، خستگی و استیصال دارم دلم مراقبت از خود می‌خواهد.

- این مملکت درست شدنی نیست. هر روز بدتر از دیروز.

ترجمه: ناامید و سنگینم، احساس خفگی می‌کنم، دلم حرکت، رشد و زندگی می‌خواهد.

• هر بلایی سرمان بیاید حقان است. این بلایی هست که نتیجه انتخاب‌ها و تصمیم‌های خودمان در امور سیاسی و اجتماعی است.

ترجمه: افسوس دارم، عصبانی هستم، دلم گرفته است و احساس تنهایی می‌کنم چون دلم حمایت، آزادی و فرصت ترمیم و اثرگذاری

می‌خواهد.

• و ...

قدم دوم: شنیدن کودکان و نوجوانان در مسیر درک مشترک

بعد از این که احساس‌ها و نیازهای خود را پیدا کردیم و با خود مرتبط شدیم، شانس بیش‌تری برای ارتباط با دیگران داریم.

برای ارتباط با کودکان و نوجوانان این موضوع را به خاطر داشته باشیم که هر جمله‌ای که از طرف آن‌ها مطرح می‌شود از دو حالت خارج

نیست:

۱. لطفا نیاز من به را ببین.

۲. متشکرم که نیازم به را دیدی.

برای شنیدن کودکان و نوجوانان توجه خود را به مشاهده‌ها، احساس‌ها و نیازهای آن‌ها متمرکز می‌کنیم:

• به مدرسه‌ها حمله شیمیایی می‌کنند و بچه‌ها نمی‌توانند نفس بکشند.

پاسخ: تعجب کردی از اتفاقی که افتاده و دوست داری بدونی ماجرا چی هست؟

• باور می‌کنی؟ آخه کدام آدم سالمی به مدرسه حمله می‌کند؟ چرا باید یه همچین کاری بکنند؟

پاسخ: به نظر میاد اینکه می‌شنوی در ۶۰ یا ۷۰ تا از مدرسه‌ها برای بچه‌ها مشکل تنفسی پیش آمده، برات باورکردنی نیست و

دلت پذیرش و احترام به سلامتی و امنیت بچه‌ها را می‌خواهد؟

• جرات نکردند هنوز بیان سمت مدرسه ما، هر روز سه چهار تا از بچه‌ها از پنجره دارند بیرون رو نگاه می‌کنند.

پاسخ: اینکه توانستید راهی برای مراقبت از خودتون پیدا کنید رو دوست داری؟

• من دیگر مدرسه نمی‌روم، بچه‌های چند مدرسه مسموم شدند.

پاسخ: نگرانی و دوست داری از سلامتی مراقبت کنی؟

برای شنیدن کودکان و نوجوانان این تمرین را انجام دهیم:

❖ وقتی می‌بینی یا می‌شنوی (مشاهده) احساس می‌کنی؛ چون نیاز به داری؟

قدم سوم: ابراز خود

در این مرحله احساس‌ها و نیازهای خود را صادقانه در میان می‌گذاریم:

- این‌که با من در مورد حس و حالت صحبت کردی، دلگرم شدم چون دوست دارم با هم در مورد چالش‌ها و دغدغه‌هایی که داریم صحبت کنیم.
- وقتی شنیدم که ۶۰ یا ۷۰ مدرسه درگیر مسمومیت شدند، ترس و نگرانی داشتم چون واقعا دوست دارم دلم از سلامتی همه بچه‌ها و تو راحت باشه.
- راستش یک جاهایی هم عصبانی بودم و بیش‌تر که بهش توجه کردم دیدم علاوه بر سلامتی چیزی که برام مهم است این هست که فرصت رشد و یادگیری و ارتباط برای همه بچه‌ها وجود داشته باشه و مدرسه برای من همچین فرصت و راهی هست.
- و ...

برای ابراز خود می‌توانیم این تمرین را انجام دهیم:

❖ وقتی می‌بینم یا می‌شنوم (مشاهده) من احساس می‌کنم؛ چون نیاز به دارم.

قدم چهارم: تمرین به اشتراک گذاشتن قدرت در زمان تقاضاسازی و تصمیم‌گیری

بعد از رسیدن به درک مشترک در رابطه با نیازهای خودمان و کودکان، حالا نوبت تقاضاسازی و تصمیم‌گیری است. در این مرحله ما در عمل و همراه کودکان و نوجوانان، هم‌ارزشی نیازها و وابستگی متقابل آن‌ها را تمرین می‌کنیم. رسیدن به تقاضاهای مثبت، واضح و قابل انجام به همراه بچه‌ها، زندگی و آزادی را جشن می‌گیرد و فضای امنی به عنوان مقدمه صلح و توسعه فراهم می‌کند.

در این مرحله راهکار درست یا غلط نداریم و انتخاب راهبرد نهایی تصمیمی مشترک است.

نیازها: امنیت، سلامتی، یادگیری و ارتباط

راهبردهای احتمالی:

حضور در مدرسه و همراه داشتن دستمال و آب برای مراقبت از خود در صورت نیاز.
عدم حضور در مدرسه و تشکیل گروه‌های کوچک توسط خانواده‌ها برای یادگیری.
حضور در مدرسه و ایمن‌سازی مدرسه و محله با همکاری والدین.

و

مشخصا اگر نیازها متفاوت باشد، به طور مثال ابراز خود یا عدالت هم در مجموعه نیازها وجود داشته باشد، نیاز به ساختن تقاضاهای دیگری است.

سوالات متداول:

○ در این شرایط من باید فرزندم را به مدرسه بفرستم یا نه؟

در نهایت تقاضایی که برای سلامتی، یادگیری، امنیت و ... می‌سازید شخصی و متناسب با نیازهای شما و فرزندتان است. موضوعی که اهمیت دارد این است که در فرایند تصمیم‌گیری توجه شما به نیازها باشد و فرزندتان هم در فرایند تصمیم‌گیری حضور داشته باشد.

○ فرزندم در رابطه با مسمومیت‌ها در مدرسه اطلاعی ندارد، آیا نیاز است که در این رابطه با او صحبت کنم؟

در صورتی که حدس می‌زنید امکان دارد این اخبار از راه‌های دیگری در اختیار فرزندتان قرار بگیرد، پیشنهاد می‌کنم با توجه به سن کودک یا نوجوان در رابطه با این موضوع گفتگو داشته باشید. همچنین در صورتی که قبل از گفتگوی شما اطلاعاتی در اختیار فرزندتان قرار گرفته است، ابتدا مشاهدات آن‌ها را بشنوید و با آن‌ها همدلی کنید.

○ مدیر مدرسه اصرار دارد که فرزندم را به مدرسه بفرستم. نگران پیامدهای عدم حضور فرزندم در مدرسه هستم. چه پیشنهادی دارید؟

فرایندی که برای ارتباط با خود، همدلی و ابراز خود با کودک یا نوجوان پیش بردید، در همه‌ی ارتباطها کارایی دارد. نیاز است بعد از همدلی با خود و شنیدن مدیر مدرسه، تلاش کنید در فضای درک مشترک راهبردی با دیدن نیازهای همگان پیدا کنید.

من حدس می‌زنم این فرایند با توجه به نیازهای احتمالی مدیر مدرسه به نظم، بهره‌وری، امنیت روانی و پذیرش در بین همکاران و خانواده‌ها به طور همزمان، زمان‌بر باشد. در این صورت می‌توانید از یکدیگر حمایت دریافت کنید تا فضایی امن برای رشد و یادگیری شما و مدیر مدرسه برای حل تعارض باشد.

قدرتان شما برای مطالعه این راهنما هستیم، دوست دارم در کنار هم برای حرکت و زندگی تلاش کنیم و فراموش نکنیم که هیچ‌کس نمی‌تواند ما را وادار به تسلیم یا حمله کند. در نهایت امید دارم با اجرای این مراحل بتوانیم رقصیدن در زمین ارزش‌ها و نیازهایمان را در کنار هم تمرین کنیم.

سعید سمیعی