

تشویق کودکان به روزه داری

ترغیب و تشویق کودکان به روزه داری

امام صادق علیه السلام: ما کودکانمان را در هفت سالگی به روزه گرفتن، به اندازه ای که توان آن را دارند، تا نصف روز، بیشتر یا کمتر، دستور می دهیم. هرگاه تشنگی و گرسنگی بر آنها غلبه کرد افطار می کنند، تا به روزه عادت کنند و توان روزه داری بیابند. شما کودکانتان را در نُه سالگی به روزه گرفتن، به هر اندازه که می توانند، امر کنید و هرگاه تشنگی بر آنها غلبه کرد افطار کنند. (کلینیک...، 1365، ج 3، ص 40)



راهکارهای عملی تشویقی:

- ۱- اصل تدریج در آموزش و انس به عبادات و ایجاد آمادگی برای انجام تکالیف از این روایت استفاده می شود. باید مدتی قبل از مکلف شدن فرزندان آن ها را به انجام عبادات تشویق کنیم.
- ۲- قبل از فرارسیدن ماه مبارک، انتظار آن را بکشیم و آن را نشان دهیم. در مورد این انتظار و دوست داشتن روزه داری و ماه مبارک صحبت کنیم تا فضا متناسب با ایام عوض شود.
- ۳- (ویژه والدین) ایجاد شرایط دلنشین و جذاب با سرگرم کردن بچه های روزه دار و تهیه خوراکی های دوست داشتنی شان.

- ۴- تشویق به روزه داری با انواع جایزه های مادی و معنوی.
- ۵- حرف زدن با آنها در مورد فلسفه و اثرات و پاداش های روزه داری با بیان مناسب و قابل فهم.
- ۶- (ویژه والدین) کودک را برای سحری خوردن با مهربانی و نوازش بیدار کنیم.
- ۷- هنگام افطار کردن پذیرایی را از کودکان شروع کنیم.
- ۸- با قصه گویی و استدلال بچه ها را عادت دهیم تا جلوی روزه داران چیزی نخورند. این کار نوعی قانون پذیری و خودکنترلی را به وجود می آورد.
- ۹- بعضی معتقدند باید برای شروع عبادات به بچه ها جایزه مادی داد. تا تدریجا از مرحله تفکر عینی عبور کند و به مرحله تفکر انتزاعی برسد. بعد از این که کودک به انجام عبادت عادت کرد، فرصت مناسبی برای توضیح و سوال و جواب پدید می آید.
- ۱۰- جایزه های مادی به تدریج کم شوند و جای خود را به جایزه های غیرمادی بدهند.
- ۱۱- جایزه ها نباید به صورت منظم داده بشوند. باید نامنظم و هر از گاهی و بدون اطلاع قبلی باشند.
- ۱۲- برای درک جایزه معنوی، شادی و رضایت قلبی را برای بچه ها مثال بزنیم. (مثلا از او بخواهیم بگویند وقتی به کسی کمک می کند چه حسی دارد؟ توی دلش چه خبر است؟ و از او بخواهیم آن را برای ما نقاشی کند.)
- ۱۳- بچه ها را حتی از نوزادی در شیرینی لحظات افطار و سحر سهیم کنیم. خوشحالی و شوخی فراموش نشود!
- ۱۴- خوش اخلاقی و مهربانی مضاعف والدین در ماه رمضان، خاطره خوبی برای بچه ها رقم می زند. و بین این اتفاق ها ارتباط برقرار می کنند.
- ۱۵- با اقوام و دوستانی که کودکان هم سن و سال فرزندان مان دارند، معاشرت کنیم. (نمونه های خوب)
- ۱۶- برای نوجوانان از روابط محبتی با خدا صحبت کنیم. از حس محبوب

بودن و محبوب داشتن.

17- به خاطر روزه گرفتن مسئولیت بچه ها را سنگین نکنیم. مثلاً نگوییم: شما که روزه ای درست نیست با برادرت این طوری صحبت کنی!

18- بچه ها را تشویق کنیم تا سحرها یکی از اقوام یا دوستان نزدیک را با تلفن زدن بیدار کنند.

19- بچه ها را برای افطار کردن به پارک یا جای دلنشین ببریم.

20- تهیه هدیه برای عید فطر و جشن گرفتن واقعی آن روز بویژه برای روزه اولی ها

21- وقتی فرزندان از تشنگی شکایت می کنند، داستان تشنگی کودکان امام حسین علیه السلام را برای او بگوییم.

علامه مجلسی (رضوان الله علیه) از قول دیگران می فرماید: «عبادت کودکان و نوجوانان قبل از سن تکلیف برای اصلاح و تربیت آنهاست و همچنین یک نوع تمرین و آمادگی قبل از سن تکلیف است تا وقتی که بزرگ شدند و به سن تکلیف رسیدند عمل به دستورات دین برایشان آسان باشد، همان طور که قبل از بزرگ شدن آنها ادب می شوند.»
(بحارالانوار: ج 85 ، ص 133)