

مادران امروز

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی سی ام - مهر ۱۳۹۰

در باره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خیر دار شدن از نظرها و پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی **پیک مام ویژه‌ی راه دور** کرده است.

روز جهانی کودک بر همه‌ی کودکان این سرزمین مبارک باد!

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر شهریور ماه ۹۰ تا هفته‌ی آخر مهر ماه ۹۰ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● طراوت، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی
- گزارش ۱، جوانان ترنه، بابل، نماینده‌ی گروه خانم شمسی پور عباسی، ۵ گزارش ● بانوان فعال ادبی، دبی، نماینده‌ی گروه خانم فریده کاریانی، ۲ گزارش ● شازده کوچولو، شاهرود، نماینده‌ی گروه خانم الهام طالبی، ۱ گزارش.

خبرها

● اولین جلسه‌ی پرسش و پاسخ راه دور

در آخرین همایش با نمایندگان گروه‌ها در تاریخ ۸۹/۹/۱۱، قرار بر آن شد که در پایان کار هر گروه، جلسه‌ی پرسش و پاسخ از طرف موسسه برگزار شود. در تاریخ پنجشنبه ۹۰/۷/۲۱ اولین جلسه‌ی پرسش و پاسخ در شهر قائم‌شهر برگزار شد. افراد شرکت‌کننده در این جلسه ۸۰ نفر از اعضای گروه‌های مهر ۱، مهر ۲، مهر ۳، سپنتا و بوعلی ۱ بودند. این جلسه‌ی پرسش و پاسخ، مروری بود بر کتاب‌های ارتباط بین دو نسل و پاسخی بود به سوالات باقی‌مانده در ذهن دوستان. این جلسه به همت خانم فرحناز قربانی از گروه سپنتا با همکاری سایر گروه‌ها تدارک دیده شده بود و جلسه شکل و روال خوبی داشت و به همه سوالات شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد. این نشست به گرداندگی خانم شاه‌کرمی و همراهی خانم صادق‌پور برگزار شد.

- نمایشگاه تخصصی کودک و نوجوان با همکاری سازمان آموزش و پرورش استان قم از تاریخ ۱۸ تا ۲۱ آبان در قم برگزار می‌شود. قرار است موسسه با همکاری گروه راه دور مادران پیشرو در قم در این نمایشگاه حضور پیدا کند.
- سخنرانی ماهانه موسسه با موضوع **اهمیت و جایگاه کتابخوانی برای کودک و نوجوان**، توسط جناب آقای شهرام اقبال‌زاده (نویسنده و محقق)، در تاریخ سه شنبه ۹۰/۸/۳ از ساعت ۹ الی ۱۱ برگزار می‌شود.

● برای کسب اطلاعات بیشتر از مطالبی که در زیر آمده است به سایت mykoodsk.com مراجعه نمایید :

۱- دومین جشنواره ی دنیای تغذیه ، سلامت کودکان و نمایشگاه تخصصی غذای سالم از ۳/۹/۹۰ تا ۶/۹/۹۰ در تهران برگزار خواهد شد.

۲- اختلال اضطراب جدایی چیست؟ علت های آن کدامند و برای درمان آن چه باید کرد؟

● این خبرها را می توانید از سایت کتابک دنبال کنید . نشانی: www.ketabak.org

۱- فصلنامه پژوهشنامه ادبیات کودک و نوجوان پس از چهار سال، بار دیگر از زمستان امسال منتشر خواهد شد.

۲- نتیجه یک پژوهش جدید نشان می دهد، کودکان نوپا هم از حس برابری جویی و نوع دوستی برخوردار هستند و نخستین نشانه های نوع دوستی و برابری خواهی در این دوران بروز می کند.

گزارش های شما

● گروه سپنتا ۱ با نمایندگی خانم فرحناز قربانی که در حال مطالعه ی کتاب **چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم** هستند، در گزارش جلسه ی تاریخ ۵/۶/۹۰ خود مطلبی درباره ی کتاب های ترجمه شده نوشته بودند. این گروه در ابتدا به این نکته اشاره کرده بودند که کتاب های خارجی با فرهنگ و عقاید ما مطابقت ندارد . در ادامه ی گفتگوها اعضای گروه با هم به این نتیجه رسیدند که می توان از این کتاب ها مطالبی را که با فرهنگ ما مطابقت دارد ، به کار بست. با توجه به نتیجه گیری درستی که گروه به آن رسیده است ، اضافه می کنیم که حتی در بعضی از کتاب های ایرانی نیز می توانیم تفاوت فرهنگ، نظرات شخصی نویسنده و خیلی چیزهای دیگری را ببینیم که با نظرها و سلیقه های ما متفاوت است. بنابر این لازم است همواره هوشیار باشیم و از هر کتابی که می خوانیم آن بخش را که مطابق با آموزش هایی است که دیده ایم و یا قبول داریم، قابل قبول و قابل اجرا است ، انتخاب نماییم. گاهی دیده ایم که حتی موسسه هم کتاب هایی را معرفی می کند که بعضی از بخش ها و مطالب آن را تایید نمی کند. این یک قاعده ی کلی است که در موسسه بارها از آن یاد شده است و خوب است که همواره به آن توجه نماییم.

پرسش و پاسخ

س- از چه سنی و چگونه والدین باید با کودک با قاطعیت رفتار کنند به شکلی که منجر به بروز لجبازی در کودکان

نشود؟

پ- در ابتدا یادآور می شویم که قبل از انجام هر کاری ، والدین می بایست تلاش کنند ، به جز اطلاعاتی که مربوط به کودک و نوجوان و شناخت آن ها هستند، اطلاعاتی را که به والدین کمک می کنند خود را بهتر بشناسند تا بتوانند رفتارهای مناسبی با فرزندان خود داشته باشند، به دست آورند. یکی از این موارد که باید مفهوم آن به خوبی درک شود و پس از آن به کار گرفته شود، قاطعیت است. قبل از هر چیز باید بدانیم قاطعیت چیست؟ آیا قاطعیت روی هر حرفی ماندن است؟ آیا قاطعیت انجام یک تصمیم از طرف والدین بدون هیچ برو برگرد و نظر خواهی از اعضای خانواده است؟ حتما همه ی ما تا کنون چنین رفتارهایی داشتیم و در اغلب موارد جوابی را که می خواستیم ، نگرفتیم. یعنی رفتارها یی که نمی خواستیم، پس از مدتی دوباره تکرار شده است و یا ما از انجام دوباره ی آن باخبر نشدیم. یا اگر هم تکرار نشده ، حالت لجبازی در انجام کارهای دیگر و یا بغض و کینه در فرزندان ایجاد کرده است. یکی از مهمترین علت های این عکس العمل ها از طرف فرزند، نداشتن درک درست از مفهوم قاطعیت توسط والدین است. قاطعیت یعنی داشتن معیار و اصول برای آن چه که قرار است اجرا شود و داشتن معیار یعنی بدانیم چرا کاری درست است و باید انجام شود و یا کاری نادرست است و نباید اجرا شود. والدینی که این مفهوم را خوب درک نکرده اند با پافشاری روی تصمیم ها و حرف های خود تبدیل به والدینی زورگو می شوند که به عدالت رفتار نمی کنند و در نتیجه باعث لجبازی و کینه توزی فرزندان خود می شوند. والدین قاطع یاد گرفته اند که با مشورت با دیگران ، با بررسی تمام جوانب کار ، با فکر کردن و پیدا کردن مناسب ترین راه برای انجام کارها، با در نظر گرفتن توان ، سن و میزان درک فرزند خود(در هر سنی که باشد) باید تصمیم بگیرند و آن را اعلام کرده و سپس روی حرف خود بایستند.

رعایت این نکات سن خاصی (در کودک ، نوجوان و هم چنین والدین) ندارد و همواره باید به این گونه باشد. رفتار قاطعانه با خشن بودن ، بداخلاقی و زورگویی متفاوت است. برای این که این مطلب را بهتر درک کنید، می توانید کتاب **مفهوم قاطعیت در رفتار با فرزند چیست؟** را مطالعه کنید.

س- فوآندن کتاب ارتباط بین ۲ نسل، برای یک فرد به عنوان زن یا مرد ، نه والدین ، چه فایده ای دارد؟

پ- حتی اگر مادر و پدر نباشیم ، عضوی از جامعه هستیم. هر چه آگاهی و اطلاعات ما در زمینه های رفتاری، تربیتی و اجتماعی بالاتر رود، در رابطه با اطرافیان خود در هر سنی که باشند، رفتار بهتر و مناسب تری خواهیم داشت و رفتار خوب مسلماً ارتباط خوب را به همراه دارد و ما و اطرافیانمان احساس رضایت بیشتری خواهیم کرد. از طرف دیگر اگر فرزندی نداشته باشیم ولی ممکن است مربی، معلم، مسئول جایی که افراد متاهل و بچه دار در آن جا کار می کنند، برنامه ریز آموزشی، برنامه ریز برای عده ای که مسئول خانواده ای هستند و... باشیم. ما می توانیم خواهر و برادر یا خواهر زاده و برادر زاده داشته باشیم. و در آخر به عنوان عضوی از جامعه مگر می توان در کنار تعداد زیادی از افراد جامعه (حدوداً ۲/۳ کل جمعیت کشور) زندگی کرد و از خصوصیات و ویژگی های آن ها اطلاع نداشت؟ در بیرون از خانه ی خود و در خانه ی بزرگتر مان دوش به دوش جوانان حرکت می کنیم و با آن ها زندگی اجتماعی داریم. همان گونه که باید از ویژگی های زنان و مردان ، سالمندان و ... ، در جامعه مطلع باشیم باید از ویژگی های کودکان و نوجوانان نیز باخبر باشیم. آگاهی از ویژگی های نوجوانان ، کمک به شناخت بیشتر از نوجوان می کند و به همه ی بزرگترها که به دلایلی دنیای نوجوانی را فراموش کرده اند کمک می کند با ویژگی ها ، نیازها و دنیای آن ها آشنا شوند و بتوانند ارتباط بهتری با آن ها داشته باشند. جامعه ی سالم در گرو سلامت افراد آن جامعه است و هر چه سطح آگاهی و معلومات افراد آن جامعه بالاتر باشد، جامعه ای با آرامش بیشتر ، شاد تر و در نتیجه سالم تر خواهیم داشت.

س- در مقابل نوجوانی که برای رفتن به جایی که لازم است (مانند دکتر) یا انجام کارهایی که برای او مفید است

(مانند ورزش کردن) ، مقاومت و به نوعی لجبازی می کند، چگونه باید رفتار کرد؟

پ- همان گونه که در کتاب های مراحل رشد دوره ی نوجوانی مطالعه کردید، نوجوانی سن سردرگمی است. نوجوان هنوز نمی داند چه می خواهد و چه هدفی دارد. مرتباً خواسته هایش تغییر می کند و این خود باعث کلافگی بیشتر او می شود. از طرفی او در سنی است که تحت تاثیر هورمون ها ی رشد و تغییرات جسمی ، عاطفی و اجتماعی زیادی است. دچار هیجان های زیادی می شود که کنترلشان برایش سخت است و گاهی نیز ناممکن؛ چرا که تجربه ی کافی در این مورد را ندارد. از طرفی حس بزرگ شدن و از کودکی بیرون آمدن و در پی استقلال بیشتر رفتن، باعث می شود که نوجوان به نصیحت ها ، پند و اندرزها و نکته هایی که از طرف والدینش به او گفته می شود، گوش ندهد (برای درک بهتر از نحوه ی گفتگو با فرزندان ، می توانید به کتاب ارتباط کلامی مراجعه کنید) و حتی برای ابراز وجود و ارضای حس استقلال خود با آن ها مقابله کند. با دانستن ویژگی های این سن و شناخت خصوصیات فردی نوجوانان، می توانیم به گونه ای رفتار کنیم که او بیشتر به حرف ما گوش کند و کمتر مقابله نماید. قبل از هر چیز بهتر است که روابطمان را با فرزندمان نزدیک تر کنیم. برای نظراتش احترام قایل شویم و با او از ابتدای کودکی و متناسب با سنش مشورت کنیم و او را در تصمیم گیری ها دخالت دهیم. برای او فعالیت های مناسبی در نظر بگیریم که بتواند در آن ها خودش را نشان بدهد. فعالیت هایی مانند ورزش، موسیقی یا هر هنر دیگری که مورد علاقه ی اوست، فعالیت های اجتماعی و گروهی و کارهای خوب دیگری که می شناسیم و امکان آن ها برای ما وجود دارد. گذاشتن وقت خوب برای فرزند (به کتاب فرصت آفرینی مراجعه کنید) و تمام چیزهایی که گفته شد، کمک به بهبود روابط ما با فرزندمان می کند و پس انداز خوبی است برای دوران نوجوانی. این بدین معنا است که هر چه بیشتر برای فرزندمان وقت بگذاریم ، درسین بحرانی می توانیم امیدوار باشیم که نوجوانمان با ما تقابل کمتری بکند و حرف شنوی بیشتری داشته باشد. به این ترتیب او می داند که پدر و مادرش به او پیشنهاد می دهند نه دستور و یا نصیحت و اندرز، و می خواهند به او کمک کنند. در آخر ، هر چه ما مهارت های خود را در گفتگو، کنترل خشم، دادن وقت مناسب ، داشتن

قاطعیت و... افزایش دهیم و نیز شناخت خود را از ویژگی های عام و خاص نوجوان بیشتر کنیم، می توانیم از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری نماییم.

س- فراهم کردن محیط مناسب برای یادگیری و رشد عواطف ، به چه معنایی است؟

پ- همان گونه که می دانید، عوامل اثر گذار بر تربیت به دو دسته ی ارثی و محیطی تقسیم می شوند. عوامل ارثی آن هایی هستند که از طریق ژن ها منتقل می شوند و با دنیا آمدن کودک با او هستند . عوامل محیطی نیز به دوران قبل از تولد و بعد از تولد تقسیم می شوند. (برای اطلاع از عوامل قبل از تولد به ص ۳۴ از کتاب " چه کنیم تا محیط خانواده برای پرورش فرزند بهتر شود؟" مراجعه کنید) دوران بعد از تولد نیز تحت تاثیر عوامل زیاد دیگری هستند (برای اطلاع از این عوامل ص ۳۶ از همین کتاب را مطالعه کنید) است. محیط مناسب بعد از تولد ، محیطی است که در آن برای کودک امنیت جسمی و روانی وجود داشته باشد و کودک امکانات و فرصت های مناسبی برای بازی، کنجکاوی، آزمون و خطا و کلا استفاده از همه ی حواس خود را داشته باشد. محیطی که در آن با او به مهربانی و محبت رفتار شود و آرامش و شادی در آن حکمفرما باشد. در چنین محیطی است که استعداد های کودک بروز می کند و می تواند از توانایی های ذهنی خود در جهت یادگیری ، استفاده کند. به همین دلیل است که محیط مناسب می تواند به رشد همه جانبه ی کودک کمک کند. سخت گیری، ترس، بازخواست، ندادن فرصت تجربه و خطا، محیط رشد را نامناسب می کند و در محیط نامناسب کودک فرصت استفاده از توانایی های خود را ندارد و استعدادهایش به هدر می رود و رشد لازم را نمی کند. در محیط نا امن کودک همواره در دلهره و اضطراب به سر می برد و اصلا در شرایط یادگیری چیزی قرار نمی گیرد. برای درک بهتر موضوع می توانید کتاب " چه کنیم تا محیط خانواده برای پرورش فرزند بهتر شود؟" را مطالعه نمایید.

یادآوری!

همایش نمایندگان گروه ها در موسسه ، همان گونه که در نشست قبلی تصمیم گرفته شد ، در دو روز و در تاریخ های ۱۹ و ۲۰ آبان ماه برگزار می شود. برگزاری گام فشرده ی **تفکر و حل مسئله** توسط سرکار خانم فاطمه صهبا ، از برنامه های این همایش است.

درخواست

● از نماینده ی گروه جوانان ترنه ، خانم شمسی پور عباسی درخواست می کنیم گزارش های خود را به شکلی بنویسند که ما از روند گفتگوها و مراحل طی می شود، مطلع شویم. خلاصه بودن گزارش های این گروه خوب است ولی نظرات داده شده توسط افراد گروه و گفتگوها مشخص نیست. برای این که ما بتوانیم بفهمیم که گروه در مسیر مناسب خود حرکت می کند یا نه ، به گزارش های کامل تری از شما نیاز داریم. منظور از کامل ، طولانی بودن نیست ، گویا و رسا بودن آن مورد نظر است.

● از نماینده ی گروه بانوان فعال ادبی درخواست می کنیم که اگر افراد گروه سوالی ندارند ولی گروه با مسایل زیادی در دوره ی نوجوانی مواجه است، افراد را ترغیب نمایند که سوال کنند یا ابهامات خود را هر چقدر که به نظرشان کم اهمیت است ، مطرح نمایند تا ما بتوانیم با توضیحاتی که می دهیم ، حتی کوچکترین مشکلاتی را که دارند و یا آن هایی را که به ذهنشان هم نرسیده است، برایشان برطرف کنیم. از گزارش جلسه ی ۹۰/۷/۱۶ شما معلوم است که افراد این گروه با مسایل زیادی در مورد بحران های سنین نوجوانی ، روبرو هستند. به نظر نمی رسد که با یک جلسه گفتگو این مادران عزیز به نتیجه ی مطلوب برای دست یافتن به راه حل مناسب رسیده باشند. لطفا در این مورد پی گیری نمایید و نتیجه را به ما اطلاع دهید.

● از نماینده ی گروه سپنتا، خانم فرحناز قربانی، درخواست می کنیم شماره ی جلسات مطالعاتی گروه را کنترل نمایند. به نظر می رسد اشتباهی در نوشتن آن پیش آمده است. شماره ی جلسه های گزارش هایی که این ماه (شهریور) به دست ما رسید با شماره ی جلسه های ماه ۳ (خرداد) مربوط به پیک شماره ی ۲۷ و ۲۸ ، یکی است. لطفا این مورد را پی گیری نمایید تا اشتباهی در بایگانی و استفاده از گزارش های شما پیش نیاید.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

