

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی سی و سوم - دی 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، خبر 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.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر آذر ماه ۹۰ تا هفته‌ی آخر دی ماه ۹۰ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● شازده کوچولو، شاهرود، نماینده‌ی گروه خانم الهام طالبی، ۱ گزارش ● ترانه بهاری، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش، ۳ گزارش ● جوانان ترنه، بابل، نماینده‌ی گروه خانم شمسی پور عباسی، ۲ گزارش ● رنگین کمان، بابل، نماینده‌ی گروه خانم درویش ● طراوت، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی، ۴ گزارش ● سپنتا ۲ (مهر رضا)، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱۰ گزارش ● بانوان فعال ادبی، دبی، نماینده‌ی گروه خانم فریده کاریانی، ۱ گزارش.

### خبرها

● در همایش شورای گسترش فرهنگ صلح که در تاریخ ۱۴/۱۰/۱۳۹۰ از ساعت ۱۵ الی ۱۸ در موزه‌ی ملک برگزار شد، حاصل فعالیت‌های ده ساله‌ی این شورا در زمینه‌ی ترویج و ارتقا فرهنگ صلح به مناسبت دهه‌ی جهانی فرهنگ صلح و نفی خشونت علیه کودکان (۲۰۰۱-۲۰۱۰) به اطلاع شرکت‌کنندگان رسید. همچنین سازمان‌های عضو این شورا از جمله موسسه مادران امروز فعالیت‌های مستقل خود در حوزه‌ی گسترش فرهنگ صلح را ارایه دادند.

● قرار است از این پس اطلاع‌رسانی‌ها و ارسال خبرنامه از طریق ایمیل صورت گیرد، از همه‌ی اعضا و دوستان موسسه‌ای،

نهادهای، سازمان‌ها، مراکز فرهنگی و ... درخواست می‌شود ایمیل خود را حداکثر تا تاریخ ۱۵/۱۱/۹۰ برای موسسه ارسال کنند

تا اطلاع‌رسانی با سرعت بهتر اتفاق افتد. آدرس ایمیل: [info@madaraneemrooz.com](mailto:info@madaraneemrooz.com)

● از سال ۱۳۹۱ سخنرانی عمومی ماهانه به صورت فصلی برگزار خواهد شد. اولین سه شنبه دومین ماه هر فصل را به یک

موضوع مرتبط با خانواده اختصاص خواهیم داد. مثل گذشته این جلسه‌ها ویژه‌ی اعضا و دوستانی است که می‌خواهند با

● این خبرها را می‌توانید از سایت کتابک دنبال کنید . نشانی: [www.ketabak.org](http://www.ketabak.org)

- پایه های مهارت اجتماعی در مهدکودک شکل می‌گیرد

پسرانی که در مهدکودک روابط دوستانه خوبی دارند، در دبستان مهارت های اجتماعی بهتری از خود نشان می‌دهند.

- در آموزش از قصه گویی بهره ببرید!

قصه گویی روش آموزشی ویژه ای است که با ایجاد علاقه در دانش آموزان آن ها را در خلق تصاویر ذهنی و داشتن تفکری پویا یاری می‌کند. از طریق داستان ها، وقایع و مفاهیم مرتبط باهم در چهارچوبی قرار می‌گیرند که به درک بهتر و یادآوری اطلاعات در آینده می‌انجامد.

### گزارش های شما

● گروه سازده کوچولو از شهر شاهرود و با نمایندگی خانم الهام طالبی که در حال مطالعه ی کتاب "چگونه با فرزند خود رفتار کنیم" در گزارش جلسه ی هشتم به تاریخ ۹۰/۹/۲۰ این طور نوشته اند:

"از خصوصیات الزامی مادران داشتن صبر و تحمل بسیار است و راه حل های پیشنهادی برای زمانهایی که صبر خود را از دست می‌دهیم و خستگی و ناراحتی بر ما چیره می‌شود عبارتند از:

۱- تغییر مکان و دور شدن از مکان پراسترس حتی رفتن از اتاقی به اتاق دیگر

۲- مشغول کردن خود به کار دیگر مثل مطالعه

۳- درگیر نکردن ذهن و پرت کردن حواس مثل شمردن اعداد یا ذکر صلوات

۴- نوشتن مشکلات روی کاغذ برای تخلیه افکار ناخوشایند"

نکته هایی که در این قسمت نوشتید بیشتر در مورد کنترل خشم به کار می‌رود. در این بخش از کتاب (از ص ۵۱ تا ۵۴) منظور از صبر و تحمل، گذاشتن وقت مناسب و با کیفیت برای فرزند، برآوردن نیازهای متناسب با سن او، دادن فرصت یادگیری، تجربه و تمرین لازم به فرزند و انتظار از او متناسب با سنش و نکته هایی از این دست است. برای این که فرق این دو موضوع را بیشتر متوجه شوید، بهتر است این بخش را دوباره مطالعه کنید.

● گروه طراوت از بابل و با نمایندگی خانم معصومه عبدی که در حال مطالعه ی کتاب "رشد ذهنی در دوره ی نوجوانی" هستند در گزارش جلسه ی ۶۶ به تاریخ ۹۰/۱۰/۱ خود نوشته اند :

### "برخورد والدین در برابر خواسته ها و علایق (گاهی نامعقول) نوجوانان چگونه باید باشد؟"

ابتدا والدین باید از علایق اصلی نوجوان خود آگاه باشند و بعد از این آگاهی به نوجوان کمک کنند تا برنامه ریزی برای رسیدگی به علایق و سرگرمی های مورد نظر خود داشته باشد تا کارهای اصلی و کارهای متفرقه با هم تداخل پیدا نکنند و نوجوان در کنار سرگرمی و تفریح به کارهای دیگر از قبیل درس خواندن - همکاری کردن در امور خانه و خانواده و ... نیز برسد. در این مورد یادآور می‌شویم که ابتدا باید بدانیم علاقه ها و خواسته های نامعقول یعنی چه؟ آیا ما به عنوان والدین می‌دانیم کدام تمایل مربوط به ویژگی های سنی فرزندانمان است یا نه؟ بعد از تشخیص خواسته های معقول و نامعقول، راه درست برخورد با آنان را می‌دانیم؟ برای این که در این مورد بیشتر بدانید

بهتر است از ص ۴۳ تا ۴۶ کتاب **رشد ذهنی در دوره ی نوجوانی** از مجموعه ی ۱۰ جلدی ارتباط بین دو نسل دوباره مطالعه نمایید.

## **پرسش و پاسخ**

### **س- اعضای گروهی سوال کردند آیا می توانند راجع به موضوعاتی غیر از مطالب کتاب از موسسه پرسش کنند؟**

پ- در پاسخ به این عزیزان باید بگوییم اگر منظور سوال هایی است که مربوط به مطالب کتاب است و مرتبط با آن ها ولی عیناً در کتاب نیامده است، بله می توانید پیرسید. اما اگر نکته هایی که مطرح می شود خارج از مطالب کتاب و موضوع باشد، شخصی تلقی می شود و نمی توان در فعالیت گروهی به کاری پرداخت که جنبه ی فردی دارد. چنین مواردی معمولاً جنبه ی مشاوره ایی دارد. اما اگر فردی در گروهی نیاز فوری به مشاوره داشته باشد، می تواند با موسسه تماس بگیرد و از روابط عمومی موسسه برای حل مشکلش کمک بخواهد.

### **س- آیا درست است کودک ۴ساله علاوه بر نقاشی با ماژیک و پاستل با کامپیوتر هم نقاشی بکشد؟**

پ- در این مورد باید آگاهانه و با دقت عمل کرد. کامپیوتر در حال حاضر ابزاری است که بدون آن نمی توان در دنیای مدرن زندگی کرد. شاید در آینده تمام کارهای ما از قبیل نوشتن، محاسبه، کشیدن و... فقط با کامپیوتر انجام شود. برای این که فرزندان ما بتوانند با کامپیوتر کار کنند، بهتر است از کودکی آموزش ببینند. این مورد به این معنی است که کاربرد صحیح کامپیوتر را نیز می توان در این سنین به آن ها آموخت. ما به عنوان مصرف کنندگان تکنولوژی چنان چه از بهداشت استفاده از آن بی خبر باشیم، در معرض آسیب های آن قرار می گیریم. با آگاهانه و درست رفتار کردن است که می توانیم فرهنگ صحیح استفاده از این ابزارها را رواج دهیم. اگر بتوانیم از هر چیز سر جای خودش استفاده کنیم تا چیزی جای چیز دیگری را نگیرد، از کامپیوتر هم برای نقاشی کشیدن می شود استفاده کرد. ولی نباید مداد، مداد رنگی، رنگ های مناسب و بی خطر و سایر ابزار نقاشی آزاد حذف شود. هر کدام از این وسایل مهارت هایی به فرزندانمان می دهد که برایشان لازم است. پس بهتر است در سنین کودکی به مهارت استفاده از ابزار های مختلف برای رشد ترسیمی کودک توجه شود.

### **س- با توجه به فرهنگ ما ایرانی ها در برفوردها با مسایل جنسی و رعایت نکته هایی که برای دختر ها لازم است، والدین**

#### **چگونه و مقدر در این مورد باید با دختران خود صحبت کنند؟**

پ- آگاهی های جنسی باید متناسب با سن و میزان درک فرزند به او داده شود. اگر در سن مناسب و با شیوه ی درست و علمی گفته شود، می تواند برای فرزند ما مفید باشد. بیان مسایل جنسی و نکته های بهداشتی و فرهنگی مربوط به آن ها برای هر دو جنس باید شرح داده شود آن هم به طور علمی و با استفاده از منابع معتبر. آشنایی با اندام های جنسی با استفاده از کتاب های مناسب و... و چگونگی محافظت از بخش های مختلف آن، اهمیت مراقبت از آن ها را برای فرزندمان نشان می دهد. در بخش فرهنگی نیز گفتگوها ی صمیمانه از زمان کودکی تا سنین نوجوانی کمک به درک این مسایل از جانب نوجوان می کند. در هر صورت فرهنگ خانواده و جامعه به شکل غیر مستقیم به نوجوانان انتقال می یابد و اغلب آن ها در سن نوجوانی و جوانی باید از این نکته ها آگاه شوند و چارچوب ها را بشناسند.

### **س- بعضی از والدین با فوراندن قرص به دختران خود، بلوغ آنها را به عقب می اندازند نظر شما در این مورد چیست؟**

پ- همان گونه که در کتاب رشد جنسی خواندیم، علایم بلوغ در نوجوانان در زمان های متفاوتی بروز می کند و کاملاً با هم یکسان نیست. در هر صورت والدین باید آگاه باشند تا در مورد بلوغ زودرس یا دیررس نوجوانشان اقدام های لازم را انجام دهند که مهم ترین آن مشورت با پزشک است. بنابر این، این پزشک متخصص است که می تواند در مورد عقب یا جلو

انداختن زمان بلوغ نظر دهد. اگر ما سرخود این کار را انجام دهیم ممکن است عواقب ناخوشایندی برای نوجوان ما به همراه داشته باشد و تعادل رشد او را بر هم زند. پس بهتر است از این کار خودداری کنیم.

## معرفی کتاب

### فرحناز مددی

خواندن کتاب زیر را به خانواده ها پیشنهاد می کنیم :

نام کتاب: کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان

نویسنده: دکتر کریستال دفریتاس ، مترجم: سارا رئیسی طوسی ، نشر صابرین ، ۱۳۸۸

نقش والدین در شکل‌دهی متعادل و پایدار "هویت جنسی" فرزندان، یکی از مهم‌ترین، دشوارترین و در عین حال، ظریف‌ترین کارهای تربیتی است که سهم بزرگی در آینده‌ی کودکان - یعنی زمانی که خود در نقش پدر و یا مادر ظاهر می‌شوند، دارد. همانطور که در پیشگفتار کتاب نوشته شده ، آشنایی والدین با مراحل رشد جنسی کودکان و چگونگی برخورد مناسب و سازنده با نیازها و ویژگی‌های روان‌شناختی و زیست‌شناسی آنان می‌تواند سلامت جنسی کودکان را در مراحل بعدی تامین کند. آموزش‌های زودرس، شتاب‌زده و ناشیانه‌ی مسایل جنسی به کودکان، همان اندازه آسیب‌زا خواهد بود که اگر این آموزش‌ها با تاخیر، پنهان‌سازی و یا نادیده‌گرفتن همراه باشد.

کتاب سلامت جنسی والدین را در درک رشد جنسی فرزندشان از لحاظ جسمی و عاطفی کمک می‌کند.

لازم به گفتن است که این کتاب هم مانند سایر منابعی که ترجمه شده است ممکن است در مواردی با فرهنگ ایران همخوانی نداشته باشد. لازم است والدین با در نظر گرفتن این نکته می‌توانند به شکل مناسب تری از کتاب استفاده کنند.

## درخواست

● از نماینده ی گروه رنگین کمان - شهر بابل - خانم درویش ، درخواست می کنیم در فرستادن گزارش ها دقت بیشتری نمایند. گزارش هایی که در این ماه به دست ما رسیدند قابل استفاده نیستند. گزارش ها در برگه ی گزارش نویسی نوشته نشده اند و با وجود زحمتی که در تایپ کردن آن ها کشیده شده است به دلیل نداشتن مشخصات (شناسنامه ی برگه ی گزارش نویسی) نمی توان از آن ها استفاده کرد.

● به اطلاع نماینده ی گروه سپنتا ۲ (مهر رضا) می رسانیم که ۱۰ گزارش فرستاده شده به گروه راه دور تهران، مطالعه شد و از نماینده ی این گروه درخواست می کنیم که با بر طرف شدن اشکال در فرستادن گزارش ها ، در آینده آن ها رابه موقع برای ما بفرستند.

## تشکر

از نماینده ی گروه ترانه بهاری از قائم شهر برای گزارش های خوبی که این ماه برای ما فرستادند، تشکر می کنیم. گزارش ها از لحاظ مفهومی و انتقال مسایل مطرح شده در جلسه به ما، بسیار قابل استفاده بود. از نظر شیوه ی نگارش نیز روان تر و بهتر از گذشته بود و نظم و ترتیب خوبی داشت.

## تبریک

● تشکیل گروه "خورشید" به نمایندگی خانم پروانه ذوقی، در شهر تهران را تبریک می گوئیم. امیدواریم در راهی که آغاز کرده اند با صبر و شکیبایی زیاد و قدم های استوار ، گام بردارند تا با کمک یکدیگر بتوانیم خانواده ی سالمی داشته باشیم.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

ایمیل راه دور : amoozeshrahedoor@yahoo.com