

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۴۵- دی ۱۳۹۱

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی 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 تا هفته‌ی آخر دی ماه ۹۱ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- گزارش ● گلستان، تهران، نماینده‌ی گروه خانم آزاده فرهنگی، ۳ گزارش ● خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه خانم پروانه ذوقی، ۵ گزارش ● پامچال، تهران، نماینده‌ی گروه خانم سپیده ترابی، ۲ گزارش ● سپنتا، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۶ گزارش.

خبرها

● همان طور که می‌دانید ماه گذشته موسسه جابه‌جایی داشت و دیرکرد ما در ارسال پیک هم به همین دلیل است. این جابه‌جایی که چیزی حدود یک ماه و نیم به طول انجامید، همه‌ی ما و بسیاری از دوستان را درگیر کرد. به طوری که در روزهای اصلی جابه‌جایی، روزانه حدود ۱۸-۱۰ نفر از دوستان به شکل دسته‌جمعی به کمک می‌آمدند. هر چند که کار بسیار سخت و بزرگ بود اما تجربه‌ی بی نظیری بود از تبدیل مسئله به فرصت و جایتان خالی نمی‌دانید که در این روزها چقدر به ما خوش گذشت! جا دارد که در یک نشست ویژه با حضور همگی شما، ابعاد مختلف این تجربه‌ی جالب و دست آورد های آن مورد بررسی قرار بگیرد.

به بهانه‌ی سپاس و قدردانی از دوستانی که در این جابه‌جایی زحمت کشیدند، روز شنبه ۹۱/۱۰/۳۰ مهمانی کوچکی با حضور این دوستان، در موسسه برگزار شد. امیدواریم پس از جا افتادن در محل جدید و نظم یافتن نسبی کارها، نشست بزرگتری با حضور همه‌ی دوستان داشته باشیم تا بتوانیم علاوه بر انتقال این تجربه‌ی با ارزش، از سایر دوستانی که به شکل‌های دیگر ما را یاری دادند، قدردانی کنیم. پس منتظر آن روز باشید.

● در تاریخ ۹۱/۱۱/۳ به دعوت "موسسه‌ی هنرهای تجسمی گنبد کبود" در رشت، کارگاه نظم‌آموزی و انضباط با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی، برای گروهی از مادران ارایه شد. در آغاز این جلسه طرح راه دور نیز معرفی شد. امیدواریم به زودی گروه جدیدی به مجموعه‌ی گروه‌های راه دور موسسه اضافه شود.

● از تاریخ ۹۱/۱۱/۵ الی ۹۱/۱۱/۱۳ نمایشگاه کتابی در شرکت مهندسی و ساخت توربین مپنا- توگا (کرج) برپا شد. موسسه با حضور در این نمایشگاه علاوه بر معرفی کتاب ها، گام ها و کارگاه های خود، با دایر کردن اتاق مشاوره و راهنمایی، در پاسخگویی به نیاز کارکنان این شرکت فعالیت نمود.

در این نمایشگاه هر روز ۲ تا ۳ نفر از کارشناسان و مروجان موسسه از ساعت ۹ صبح تا حدود ۷ بعد از ظهر حضور داشتند.

● به دعوت دوستان راه دور بابل که حالا موسسه ی مستقلی تاسیس کرده اند به نام "موسسه خانواده ی سالم"، روز های ۱۴ و ۱۵ بهمن، خانم مریم احمدی به بابل سفر کردند. در آن جا دو کارگاه به نام "خطا های شناختی و اثر آن ها در حل مسئله" و "چگونگی حل مسئله"، همچنین یک همایش با موضوع "انضباط"، یک جلسه با اعضای موسسه و یک نشست مشورتی هم با موسسان موسسه خانواده ی سالم برگزار شد.

دست آورد های این برنامه ها می تواند برای سایر گروه ها و موسسه های مربوط به خانواده مفید واقع شود. بنابراین از مسئولان موسسه خانواده سالم بابل درخواست می کنیم، گزارش فعالیت های خود را برای پیک مام راه دور بفرستند تا در اختیار سایر دوستان قرار گیرد.

● این روز ها هوای تهران و بعضی دیگر از شهر های کشورمان، دچار آلودگی شدید شده است. نامه ی زیر در باره ی نگرانی عده ای از مادران در این مورد است:

مامان، نمی توانم نفس بکشم!

جمعی از مادران تهرانی به خاطر نگرانی شدید از آلودگی هوای تهران و کلان شهرها بیانیه دادند.

این بیانیه که با عنوان: "مامان نمی توانم نفس بکشم!"، منتشر شده است به نگرانی های مادران و دغدغه های آنها از عوارض آلودگی هوا بر روی کودکان تاکید دارد. این بیانیه را در زیر می خوانید:

همه می دانستند که باید کاری انجام شود.

هر کس؛ می توانست آن را انجام دهد.

فکر می کردند که کسی آن را انجام می دهد.

اما در آخر هیچ کس آن را انجام نداد.

ما همه مادریم؛ مادرانی به شدت نگران و درمانده برای سلامتی و آینده فرزندان و خانواده مان.

نمی دانیم چه باید بکنیم و صدای مان را به گوش چه کسی برسانیم؛ زندگی فرزندان مان به مانند گیاهان کشت دیم به باران و باد وابسته است. دیگر تهیه و مصرف شیر؛ آب میوه و اهمیت به تغذیه سالم با وجود این خطر بزرگ به طنزی شبیه است. گناه شان چیست که به دلیل فیزیولوژی بدن شان چند برابر یک انسان بالغ تنفس می کنند و در فصول سرد سال به دلیل گرفتگی بینی، مجبورند از دهان تنفس کنند و متأسفانه چند برابر بزرگتر ها آلاینده های سمی و خطرناک هوا را استنشاق می کنند؟ همه می دانیم که آنان اول راه زندگی و رشد هستند و در این مسیر طولانی چقدر نیاز به جسم و روان سالم دارند. زندگی پیش روی آنان مدام تهدید به تنگی نفس؛ آلرژی؛ سرطان؛ آسیب های جبران ناپذیر مغزی و است. بازی ها و موشک پرانی های کودکان در پارک ها به گریه و سرفه های بی امان و بی وقفه در اورژانس ها و بیمارستان ها تبدیل شده است.

آموزش الفبای آنان این روز ها چنین تدریس می شود:

ا: آلودگی هوا، آسم، آلرژی

ب: بازی ممنوع

ت: تحرک و تنفس عمیق ممنوع

س: سرفه، سوزش چشم و گلو، سرطان

ما همه مادریم نه متخصص، ولی از کارشناسان شنیده ایم که عوارض کوتاه مدت در رفتارهای روزمره آنان (بی حوصله گی، عدم تمرکز، پر خاشگری، بی اشتها، تهوع، سوزش چشم و گلو) و بیماری هایی که به کندی درمان می شوند، همگی گواه حکمرانی دیو سیاه آلودگی بر جان و روان شان است. ما همه مادریم و نه سیاستمدار و قانونگذار و نمی دانیم بر اساس چه منافع اقتصادی، سیاسی یا اجتماعی است که این مشکل برطرف نمی شود. اما شنیده ایم که در بسیاری از کشورها آن را برطرف کرده اند. خوشبختانه یا بدبختانه هوا مرز نمی شناسد و تنها چیزی است که به عدالت و مساوات تقسیم شده است. پس از تمامی افرادی که دغدغه حفظ کیفیت زندگی فرزندان خود و کودکان این کلان شهر را دارند به ویژه مادران، درخواست می کنیم با ما همراه شوند و امید داریم با حمایت و همراهی از طریق امضای این درد نوشته، گامی برای حل هر چه فوری تر مشکل آلودگی هوای شهرمان از طریق ارایه به فراقسیون محیط زیست مجلس شورای اسلامی و کمیته محیط زیست شورای شهر تهران و ... برداریم. چرا که به خوبی می دانیم، راه حل برون رفت از این فاجعه زیستی، همتی همگانی و مشارکت جدی مردم و مسئولین را می طلبد.

یادمان باشد: مردم کلان شهر های دیگر جهان توانستند، ما هم می توانیم.

برای اطلاعات بیشتر به سایت موسسه (www.madaraneemrooz.com) مراجعه نمایید . برای امضا می توانید به آدرس زیر مراجعه کنید .

<https://docs.google.com/spreadsheets/viewform?fromEmail=true&formkey=dDVCZGVBZ2I5NzZ4TFVWd0IUOVRocHc6MQ>

خواندنی ها

● کمبود "روی" بلوغ جنسی نوجوانان را به تاخیر می اندازد!

کمبود "روی" می تواند سبب کاهش سرعت رشد و کوتاه قدی، تاخیر در بلوغ جنسی، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و تأخیر در التیام زخمها شود. به نقل از سایت سلامت نیوز، زهرا عبداللهی، کارشناس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفته که "کمبود روی اولین بار در ایران و مصر دیده شد. پسران جوانی که نیمی از کالری رژیم غذایی روزانه آن ها از نانهای سبوس دار تخمیر نشده به دست می آمد، رشد نمی کردند و بلوغ جنسی نداشتند."

● سلامت روانی کودک و رابطه ی گرم پدر و فرزند!

یک پژوهش جدید نشان می دهد رابطه صمیمی و نزدیک پدر با فرزندان، نقش تعیین کننده ای در کاهش مشکلات رفتاری در پسران و مشکلات روانی در دختران نوجوان دارد. پژوهشگران سوئدی می گویند ارتباط منظم و خوب میان کودک و پدر، احتمال بزهکاری را در کودکان خانواده های کم درآمد کاهش داده و مهارت های شناختی مانند هوش، توانایی استدلال و رشد زبانی کودک را بهبود می بخشد.

ادامه ی این دو مطالب را می توانید از سایت کتابک دنبال کنید . نشانی: www.ketabak.org

در گزارش شماره‌ی ۱۹۷ (تاریخ ۹۱/۹/۲۱) گروه سپنتای ۲ به نمایندگی خانم فرحناز قربانی که در حال مطالعه‌ی کتاب "چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم" ، هستند، مطلبی نوشته شده است که در این جا آن را یادآوری می‌کنیم: "مادری درباره‌ی فرزند سه ساله‌اش گفت که او مدام وسایل خواهرش را برمی‌دارد و یا با بی‌توجهی به تذکر مادر وقت زیادی برای شستن دست‌هایش صرف می‌کند، مادر تحت تاثیر آموزش های جلسه های مطالعاتی ، دست از تنبیه بدنی و سرزنش کودک برداشته است ولی احساس می‌کند که بسیار درمانده است . در گروه گفت وگوهایی در این باره شد که کاملاً درست است ؛ از جمله توجه به علت یابی که در واقع قدم اول در شناخت مسایل و حل آنها است. در این جا اضافه می‌کنیم زمانی که علت‌یابی کردیم ، با توجه به علت های به وجود آورنده ی آن ، دنبال راه‌کارهای مناسب و درست برای حل آن مسئله می‌رویم. در مرحله‌ی پیدا کردن علت ها گاهی نیاز به کمک افراد آگاه و متخصص داریم. همین طور در مراحل حل مسئله و پیدا کردن راه‌کارهای مناسب .

در مورد مسئله‌ی این مادر -زیاد دست شستن فرزند- دقت کنند که حتما علت‌یابی درست انجام شود. توجه به سن کودک، کنجکاوی‌های مربوط به سن ، تقلید و کسب تجربه و... همه درست است ولی باید دنبال علت های دیگر هم باشیم. برای همین است که در آموزش‌های موسسه به یافتن علت‌های زیاد تاکید می‌شود. اگر علت‌های محدودی پیدا کنیم ممکن است علت‌هایی نباشند که بتوانیم برای آن ها کاری کنیم و در حل مسایلمان به بن بست می‌رسیم. پس به این مادر نیز پیشنهاد می‌کنیم با کمک یک مشاور یا کارشناس ، علت‌های دیگری (به جز آن چه که گفته شد) برای رفتار فرزندش پیدا کند برای رفع آن ها اقدام کند .

• مقاله ی این ماه

انتخاب نکته‌هایی از مقاله‌ی لکنت از ماهنامه آموزشی، اطلاع‌رسانی کودک

نویسنده: زهرا واژیر، کارشناس ارشد روانسنجی

لکنت زبان چیست؟

لکنت زبان نوعی اختلال گفتار است که مشکلاتی را در برقراری ارتباط با سرعت مناسب و به‌طور پیوسته و روان ایجاد می‌نماید. درواقع لکنت عبارت است از تکرار، کشش و یا قفل شدن غیرارادی کلمه یا بخشی از کلمه که فرد قصد بیان آن را دارد. در این‌جا معمولاً همراه با تلاش برای بیان درست کلمات، تغییراتی نیز در سر و گردن به شکل پلک‌زدن، شکلک درآوردن، لرزش فک، لب‌ها و یا کج کردن سر دیده می‌شود.

علل وجود لکنت زبان:

۱. علل فیزیکی و عقب‌ماندگی ذهنی
۲. اختلالات عاطفی و نارسایی‌های تکلمی
۳. اختلالات دستگاه شنوایی و نارسایی‌های تکلمی
۴. ترس

نقش والدین در درمان لکنت زبان کودک چیست و اطرافیان فرد مبتلا چه باید بکنند؟

در برخورد با فردی که دچار لکنت زبان است (کودک یا بزرگسال فرقی نمی‌کند) از بیان عباراتی مثل "سعی کن آهسته‌تر صحبت کنی" " نفس عمیق بکش" و "آرام باش" خودداری کنید. درضمن هرگز جمله‌ی فرد دچار لکنت را کامل نکنید.

ارتباط چشمی طبیعی را با فرد دچار لکنت حفظ کنید.

- سعی کنید خسته به نظر نرسید، فقط آرام و به طور طبیعی تحمل کنید تا جمله تمام شود. همواره با او ملایم صحبت کنید، ولی نه خیلی آرام که غیرطبیعی به نظر برسد.

- همچنین با رفتار و بیان خود به او نشان دهید که شما گوش می کنید که چه می گوید. اگر با او تلفنی صحبت می کنید، به یاد داشته باشید که او در صحبت کردن با تلفن مشکل دارد بنابراین تحمل کنید و اگر گوشی را برداشتید و صدایی نشنیدید قبل از قطع کردن مطمئن شوید که در آن سوی تلفن فردی که دچار لکنت است و سعی می کند صحبت را شروع کند نیست.

کدامیک از مداخلات والدین می توانند باعث تشدید لکنت زبان گردند؟

- کامل کردن جملات کودک
- دستپاچه کردن و وادار کردن او به تکمیل جملاتش
- قطع کردن نابجای گفتار کودک
- انتقاد مکرر و اصلاح تلفظ صداها و کلمات کودک
- شتابزدگی در زندگی روزمره
- درخواست این که در حضور دوستان، بستگان و یا همسایه ها چیزی را تعریف کند.

درخواست

- از نمایندگان گروه هایی که برای ما گزارش نفرستادند درخواست می کنیم گزارش های خود را بفرستند و ما را از فعالیت های گروهشان با خبر کنند.

تشر

از همه ی عزیزانی که با همدردی خود موجب تسلائی خاطر من بودند صمیمانه تشکر می کنم.
مریم ملک آبادیان

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰
ایمیل راه دور : amoozeshrahedoor@yahoo.com

بیک مام ویژه ی راه دور به کوشش مریم ملک آبادیان با همکاری گروه راه دور و زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می شود.