

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۴۹ - خرداد ۱۳۹۲

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 پیشنهادها و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است.

"بیاندیش، بخور، صرفه‌جویی کن"
۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست گرامی باد!

در سال ۱۹۷۲ میلادی، روز پنجم ماه جون مصادف با ۱۵ خرداد از طرف یونپ (برنامه‌ی محیط زیست سازمان ملل متحد) به نام روز جهانی محیط زیست نامگذاری شد. همه‌ساله شعاری برای این روز از طرف یونپ در نظر گرفته می‌شود. شعار امسال یونپ این است: بیاندیش، بخور، صرفه‌جویی کن. همه‌ی ما نسبت به شیوه‌ی زندگیمان تأثیری از خود بر محیط زیست به‌جا می‌گذاریم که اصطلاحاً آن را ردپای اکولوژیک می‌گویند که حتی این ردپا قابل اندازه‌گیری است. بیاندیش: بیاندیش که محیط زیست تمام آن چیزی است که ما را دربر گرفته است. خانه‌مان، شهرمان، کشورمان و قاره‌مان با تمام آن‌چه در آن است. همه و همه از یک خانواده‌ایم که نام آن خانواده‌ی محیط زیست است و بدانیم که رفتار و اندیشه یک عضو از این خانواده‌ی بزرگ بر تمامی آن تأثیر می‌گذارد. بخوریم: بخوریم هر آن‌چه به آن نیاز داریم ولی بدانیم نیازهایمان اندکند اما خواسته‌هایمان را پایانی نیست و بهره‌برداری از منابع این کره خاکی باید با توان آن تناسب داشته باشد. در حال حاضر بشر به میزان ۱/۵ کره‌ی زمین از آن بهره‌برداری می‌کند یعنی به اندازه‌ی نیم کره‌ی زمین قرض می‌کند و با پیش‌بینی دانشمندان در سال ۲۰۵۰، ما به ۳ کره‌ی زمین احتیاج داریم تا بتواند پاسخگوی بشر باشد. صرفه‌جویی کن: صرفه‌جویی کنیم، صرفه‌جویی را همیشه یک اصل برای حفاظت از زمین بدانیم.

به طور مثال: صرفه جویی در انرژی‌ها (سوخت، آب، برق و ...)، صرفه جویی در مواد خوراکی و جلوگیری از دورریز آن، کم کردن پسماندها- تفکیک زباله، صرفه جویی در زمان و هزینه و...
با این اندیشه باور می‌کنیم تمامی رفتارهای روزمره‌ی ما، هرچند کوچک مانند: خودداری از به کار بردن یک کیسه نایلون و ظروف یکبار مصرف، استفاده‌ی کمتر از کاغذ و دستمال کاغذی، استفاده‌ی کمتر از مواد شوینده‌ی شیمیایی، کاشت گیاه، پیاده‌روی و ... بسیاری از این قبیل رفتارها که شما می‌دانید و می‌توانید در تارنمای یونپ آن را با دیگران سهیم شوید. و در پایان می‌توان روزجهانی محیط زیست را با هدیه‌ای به دیگران به ویژه کودکان به روزی به یادماندنی و خوشایند تبدیل کرد.

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر اردیبهشت ماه ۹۲ تا هفته‌ی آخر خرداد ماه ۹۲ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- گلستان ، تهران ، نماینده‌ی گروه خانم آزاده فرهنگی ، ۷ گزارش ● سپنتا ۲ ، قائم شهر ، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی ، ۵ گزارش ● ترانه‌ی بهاری ، قائم شهر ، نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش ، ۶ گزارش ● سپنتا ۱، قائم شهر ، نماینده‌ی گروه خانم لیلا کمالیان ، ۱۴ گزارش.

خبرها

- سخنرانی ماهانه با موضوع "ارتباط همسران" و با کارشناسی سرکار خانم لیلا مشرفیان
روز سه شنبه ۹۲/۴/۴، از ساعت ۹/۳۰ تا ۱۱/۳۰ در موسسه مادران امروز (مام) برگزار می‌شود.
- گام مدیریت برخورد ویژه‌ی جوانان (۲۰-۳۰ سال و مجرد) در تاریخ شنبه ۹۲/۴/۱ ساعت ۴/۳۰ تا ۶/۳۰ بعدازظهر شروع شد. این گام در ۱۰ جلسه برگزار می‌شود.
- گام مدیریت برخورد در تاریخ دوشنبه ۹۲/۴/۱۰ ساعت ۹-۱۱ و در ۱۰ جلسه تشکیل خواهد شد.
در صورت تمایل به شرکت در این دوره، لطفاً ثبت‌نام خود را تا تاریخ ۹۲/۴/۸ قطعی و به موسسه اطلاع دهید.
- دوستان عزیز راه دور ، موسسه آمادگی خود را برای برگزاری دوره‌های تابستانی برای گروه‌های راه دور ، اعلام می‌کند.
- برای آگاهی از گام‌ها و کارگاه‌هایی که در تابستان برگزار می‌شود ، به سایت موسسه مراجعه کنید و یا با موسسه تماس بگیرید.

برنامه های ویژه ی موسسه برای تابستان

۱- مهارت های زندگی مخصوص نوجوانان در سه رده ی سنی :

۱۰-۱۲ ساله ، ۱۵-۱۲ ساله و ۱۷-۱۵ ساله

۲- برنامه های مشترک والدین و فرزندان (در رده ی سنی کودک و کودک دبستانی)

این برنامه به بازی ، کتابخوانی و قصه گویی والدین و فرزندان به طور مشترک اختصاص دارد .

گزارش های شما

● گروه ترانه ی بهاری به نمایندگی خانم ماندانا زحمتکش از شهر قائم شهر در حال مطالعه ی کتاب "چه کنیم تا حرف یکدیگر را بهتر بفهمیم" هستند. این گروه در گزارش تاریخ ۹۱/۱۲/۲۰ خود نوشته اند : "در هر صورت صحبت کردن بهترین راه برای برقراری ارتباط است . " در این جا یادآور می شویم همان گونه که در کتاب آمده است ارتباط کلامی یکی از اصلی ترین شکل های ارتباط است نه بهترین آن ها. ممکن است در جایی ارتباط کلامی اصلا کارآمد نباشد و راه های دیگر ارتباط به کمک ما بیاید. همچنین این گروه در گزارش جلسه ی ۵۴ خود در تاریخ ۹۲/۲/۸ از همین کتاب برای ما نوشته اند : "نماینده ی گروه پیشنهاد داد به دلیل فعال نبودن بعضی از افراد در گروه، جلسه ی بعدی به این اختصاص داده خواهد شد که همه ی اعضای گروه در جلسه حاضر باشند و درباره ی انگیزه ی خود درباره ی آمدن به جلسه گفتگو کنند و بگویند چه کنیم تا فعال تر شویم ؟ آیا فعال تر شدن جلسه به خودمان مربوط می شود یا نماینده گروه ؟ چه انتظاری از نماینده ی گروه می رود ؟ آیا فکر می کنید نماینده ی گروه مشاور است یا فقط رابط بین اعضا ی گروه و گروه آموزش از راه دور در تهران ؟ " دوستان نتیجه ی گفتگوی خود در جلسه ی بعد را برای ما فرستادند که در این جا به شکل خلاصه آن را می آوریم و امیدواریم در این زمینه کمکی برای گروه های دیگر باشد.

این گروه نوشته است : نماینده گروه مجددا اعلام کردند که فقط رابط بین گروه و موسسه هستند و اعضای گروه با شرکت منظم در جلسه ، خواندن مطالب از قبل و داشتن امادگی ذهنی در مورد آن ها ، یاد داشت کردن مثال های مربوط به مباحثی که قرار است در هر جلسه خوانده شود و نیز جواب دادن به سوال های کادر ها در خانه، سبب فعال شدن جلسه می شوند. در کل همه به این نتیجه رسیدند که خود اعضا باید جلسه را پر بار کنند. با برقراری نظم جلسه و لغو کردن برنامه های دیگر در زمان برگزاری جلسه (مگر این که کار غیر قابل پیش بینی بیاید) ، به این کار کمک کنند. برای ارتباط و آشنایی بیشتر اعضا و همچنین ارتباط بیشتر پدر و مادر با فرزندان به پیشنهاد نماینده گروه تصمیم گرفته شد گهگاهی گروه به گردش دسته جمعی بروند. اعضا خواسته شد مکان های دیدنی اطراف شهر را شناسایی کنند تا در این زمینه فعال شوند.

نماینده ی جلسه در انتها اعلام کردند که در گروه کسی مشاور نیست و داشتن انتظار برای این که به سوال های خارج از کتاب پاسخ داده شود ، اشتباه است. درگروه تبادل تجربه و اطلاعات انجام می گیرد . اگر سوالی مطرح شود درباره ی آن گفتگو می شود ولی جواب نهایی توسط موسسه داده می شود.

س- ما با آمدن به دوره ها رفتار درست را یاد می گیریم ولی در مقابل رفتار های نادرست دیگران چه باید بکنیم؟

پ- در پاسخ به این سوال ابتدا یادآور می شویم که ما با مطالعه و کسب آگاهی می توانیم سبب ایجاد تغییر در خودمان شویم و نه دیگران. یعنی اگر بتوانیم روی خودمان کار کنیم و دیدگاه ها و نظرات نادرست خودمان و در نتیجه رفتار خودمان را تغییر دهیم ، کار بزرگی کردیم. ما وظیفه ی تغییر دیگران را نداریم و به طور کلی روی عواملی کار می کنیم که بیشتر در کنترل ما هستند و انرژی و وقت خود را روی آن ها می گذاریم نه عواملی که تحت کنترل ما نیستند. پس از قبول این موضوع به این فکر می کنیم که چیزی را که آموخته ایم با تمرین در خودمان درونی کنیم. وقتی باوری در ما درونی شود در هر شرایطی ما به شکل درست رفتار می کنیم و این رفتار درست ما است که روی دیگران تاثیر می گذارد. ما نمی توانیم با رفتار نادرست دیگران کاری بکنیم ولی می توانیم با تاثیر گذاری روی دیگران و نیز کسب مهارت های ارتباطی برای انتقال صحیح اطلاعاتی که داریم ، در گسترش این آگاهی ها سهیم باشیم. از طرف دیگر با اطلاعاتی که به دست آوردیم می توانیم اثر رفتارهای نادرست دیگران را تا حد ممکن کم کنیم.

س- مادری گفت پسرش ۹ ساله است و هر وقت به حمام می رود اسباب بازیهایش را با خود می برد تا بازی کند. مادر می ترسد که این ویژگی تا بزرگسالی در پسرش باقی بماند ، آیا این کار کودک ایراد دارد؟

پ- در این سنین تخیل کودکان قوی است و بازی ها نقش مهمی در رشد آن ها دارد. هر کودک با ویژگی های خود رفتار های مخصوص به خود را دارد. اگر از سلامت روانی و رفتاری فرزند خود مطمئن هستید و نکته ی غیر عادی در او نمی بینید ، این رفتار عادی است پس حساسیت به آن نشان ندهید . به تدریج رفتار او تغییر می کند. ولی نکته هایی را باید همواره در نظر داشته باشید. اولین نکته علت یابی است. هر گاه رفتاری در فرزند خود مشاهده می کنید علت آن را جستجو کنید. با این دید علت یاب است که می توانید به مرور مسایل را تجزیه و تحلیل کنید و عوامل موثر در به وجود آمدن یک پدیده را تشخیص دهید و این خود از دل نگرانی های شما کم می کند. نکته ی دیگر این است که همواره در مواجهه با موضوع هایی که پیش می آید به جای مخالفت و جلوگیری فرزند برای انجام کاری ، مطالبی را که آموخته اید مرور کنید تا ببینید از کدام یک در کنترل شرایط پیش آمده می توانید استفاده کنید. برای مثال در این مورد مطرح شده به نکته های ایمنی توجه کنید. گهگاهی به او سر بزنید تا مطمئن شوید کار خطرناکی انجام نمی دهد و نیز قبل از بردن اسباب بازی به حمام ، آن ها را از نظر ایمنی کنترل کنید و مطمئن شوید که او می تواند در حمام با آن بازی کند. با این روش هم جلوی فرزندان را نگرفته اید و ناراحتش نکرده اید، هم به شکل غیر مستقیم به او یاد می دهید که تمام جوانب را برای انجام یک کار باید در نظر گرفت و نیز درک می کند که شما به شکل مناسبی کارهای او را در نظر می گیرید و دخالتتان به جا است.

س- مادری عنوان کرد کودکش به علت وسواسی بودن زیاد به تنهایی دستشویی نمی رود تا به شیر آب و شلنگ دست نزنند . این مادر می فهاهد بداند در مقابل این رفتار کودک ۴ ساله چه باید بکند.

پ- در ابتدا باید از مادر سوال کرد که آیا علت یابی کرده اند و به این نتیجه رسیدند که کودک ۴ ساله شان وسواس دارد؟ آیا با متخصصی مشورت کردند یا علایم دیگری که حاکی از وسواس است در او دیده اند یا فقط صفتی را که به شکل عام در این گونه موارد استفاده می شود ، به کار گرفته اند؟ وسواس به عنوان یک اختلال رفتاری نشانه هایی دارد و می تواند علت های زیادی داشته باشد و بدون نظر متخصص نمی توان آن را به سادگی تشخیص داد و عنوان

کرد. عنوان کردن آن تاثیر بدتری روی فرزندمان می گذارد و گاهی با این رفتار باعث می شویم اگر مشکلی هم نیست ، به وجود بیاید. گاهی هم به کار بردن کلمه ی وسواس معنی دو گانه ای را می رساند یعنی می خواهیم بگوییم فلانی خیلی تمیز است و برای نشان دادن تمیزی زیاد از کلمه ی وسواس استفاده می کنیم. باید در به کار بردن کلمات دقت کنیم تا آن ها را در معنی صحیحشان به کار بگیریم. در مورد این کودک مادر باید به رفتار خود و برخوردی که با فرزندش داشته است دقت کند. باید ببیند چه حساسیت هایی از خود نشان داده است که کودک این گونه عکس العمل می کند. ابتدا باید فکر کنیم که کودک ۴ ساله تحت تاثیر چه چیزی این رفتار را از خود نشان می دهد. به احتمال زیاد کودک به خاطر ترس از عکس العمل مادر یا دیگری به شیر آب دست نمی زند. به هر حال بهتر است ریشه ی این رفتار را در برخوردهای والدین و یا اطرافیان جستجو کرده و برای تشخیص دقیق تر به متخصص مراجعه کنید .

س- مادری گفت دفترم ۴ ساله است او به تنهایی به دستشویی می رفت، کارهایش را به فوبی انجام می داد اما مدتی است که به تنهایی به دستشویی نمی رود و از من می خواهد تا به او کمک کنم. علتش را نمی دانم

بعد از گفتگو با این مادر در گروه متوجه شدیم که حساسیت و سفت گیری این مادر نسبت به دفترش سبب شده است که او برای ترس از تنبیه شدن به تنهایی به دستشویی نرود و از مادر کمک بخواهد . لطفا شما راهنمایی بفرمایید.

پ- با توجه به این که این سوال شباهت زیادی به سوال بالا دارد ، قسمت اول پاسخ ما همان جواب بالا است . چون در گروه روی علت ها گفتگو کردید و به این نتیجه رسیدید که مهمترین عامل ، ترس از تنبیه و در نتیجه برخورد نادرست والدین در این مورد است ، چند نکته را یادآوری می کنیم. اول این که امیدواریم در علت یابی ها ، علت های دیگری را هم پیدا کنید نه فقط یک علت را و نکته ی بعدی این است که حالا و بعد از یافتن علت ها چه باید کرد؟ چون این مورد مربوط به رفتار والدین است پس باید روی خودمان کار کنیم. با کسب آگاهی های لازم در مورد شناخت بیشتر ویژگی ها خود ، کسب اطلاعات برای چگونگی تغییر دیدگاه و کسب مهارت های لازم برای تغییر رفتارهای نادرست (مدیریت بر خود ، کنترل خشم، ارتباط کلامی ، تنبیه و...) و همزمان با آن ها کمک گرفتن از افراد متخصص می توان امیدوار بود که این مسئله به تدریج برطرف شود. سخت گیری و رفتارهای مادر در حال حاضر تاثیر خود را روی دستشویی رفتن فرزند نشان داده است و اگر ادامه یابد روی او تاثیرات دیگری خواهد داشت . از جمله روی اعتماد به نفس ، یادگیری ، ارتباط گیری با دیگران و رفتارهای دیگر کودک تاثیر می گذارد. پس باید روی آن کار شود.

خواندنی

مشاهده خشونت سلامتی کودکان را به خطر می اندازد!

بر اساس یافته های پژوهشگران مرکز پزشکی هاروارد در دانش آموزانی که شاهد خشونت هستند، نشانه های تنش روانی بیشتر دیده می شود.

همچنین در این گروه از کودکان اثرات نامطلوب فیزیولوژیک نیز مشاهده شده است که می تواند اثرات منفی بلند

مدت در سلامتی آنان به جای گذارد، اگرچه فرآیند این تاثیرات تا کنون به طور کامل شناخته نشده است. این پژوهشگران دریافته اند که میزان تولید هورمن کورتیزل در بدن به هنگام مواجه با تنش ها نقش بسزایی در ایجاد تاثیرات منفی روانی بر کودکان دارد.

کورتیزول هورمونی است که سیستم پاسخگویی بدن به تنش را تنظیم می کند. چنین تنش هایی می تواند بر تولید و تنظیم کورتیزول تاثیر گذار بوده و سیستم ایمنی بدن را ضعیف تر کرده و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و دیابت را افزایش دهد.

پژوهشگران این مرکز همچنین تاکید دارند کودکانی که در محله های پر تنش زندگی می کنند، در معرض اثرات نامطلوب زیستی مهمی قرار دارند که تشخیص و درمان آن ساده و آسان نیست."

برگرفته از سایت کتابک

درخواست

- از نمایندگان گروه های راه دور شهر بهبهان ، خانم ها آزاده خرسندی و نرگس سعادت درخواست می کنیم از روند کار گروه های خود ما را با خبر کنند.
- از خانم مونا زاکری نماینده ی گروه رنگین کمان درخواست می کنیم ، ما را از فعالیت های گروه خود با خبر کنند.
- از خانم سپیده ترابی نماینده ی گروه پامچال ، درخواست می کنیم گزارش های خود را برای ما بفرستند.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰ ایمیل راه دور

amoozeshrahedoor@yahoo.com :

پیک 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.