

شماره‌ی ۵۰ - تیر ۱۳۹۲

پیک مام ویژه‌ی راه دور

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بھرہ‌گیر 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 بھرہ‌گیر از راه دور ، اقدام به تهییه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است .

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر خداداد ماه ۹۲ تا هفته‌ی آخر تیر ماه ۹۲ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- خورشید ، تهران ، نماینده‌ی گروه خانم پروانه ذوقی ، ۲ گزارش
- ● ترانه‌ی بھاری ، قائم شهر ، نماینده‌ی گروه خانم ماندانی زحمتکش ، ۴ گزارش
- سپنتا ۲ ، قائم شهر ، نماینده‌ی گروه خانم فرحتناز قربانی ، ۱ گزارش.

**قابل توجه دوستان ، اعضا ، مراجعه‌کنندگان محترم تعاملات
تابستانی موسسه از تاریخ ۰۷/۰۷/۹۲ تا ۰۷/۰۸/۹۲ است.**

● سخنرانی ماهانه با موضوع □ جلسه‌ی پرسش و پاسخ (مادران کودکدار) □ توسط کارشناسان کمیته‌ی کودک موسسه مادران امروز در تاریخ ۹۲/۵/۱ ، از ساعت ۱۱/۳۰ تا ۹/۳۰ ، در موسسه برگزار شد.

● کارگاه تک فرزندی سه شنبه ۱۳۹۲/۵/۱۵ در یک جلسه ۳ ساعته (۹ تا ۱۲) در موسسه برگزار می‌شود.

● برگزاری کارگاه "نظمآموزی و انضباط"

واژه‌ی انضباط از آن کلمه‌هایی است که خیلی به کار می‌رود. آن قدر آشنا و مانوس است که هر کس می‌شنود، فکر می‌کند معنا و مفهوم آن را به درستی می‌داند. آیا به راستی مفهوم انضباط، فایده‌ی آن، سن یادگیری و ارتباط آن با نظم را می‌دانیم؟ ما در این کارگاه می‌کوشیم به این سوالات پاسخ دهیم.

تاریخ کارگاه: شنبه ۹۲/۴/۲۹ ساعت: ۴-۷ بعدازظهر

● دومین دوره‌ی مدیریت بر خود ویژه‌ی جوانان

با توجه به استقبال جوانان از دوره‌ی مدیریت برخود به اطلاع می‌رسانیم، دوره‌ی جدید مدیریت بر خود ویژه‌ی جوانان (۲۰-۳۰ سال و مجرد) در تاریخ شنبه ۹۲/۷/۱۳ ساعت ۶-۴ بعدازظهر تشکیل خواهد شد. برای حضور و ثبت نام قطعی در این دوره، تا تاریخ ۹۲/۶/۲۵ با موسسه تماس بگیرید.

پرسش و پاسخ

س- مادری پرسید پسرش با گوشت کوب قسمتی از دیوار فانه را فراب گرد و بعد از آن وقتی مادر متوجه نبود قسمتی از دیوار را با ماژیک فقط فطر گرد. با اوچگونه باید رفتار گرد؟

پ- مانند همیشه اولین نکته که باید به آن توجه کنیم، یافتن علت یابی نیز باید با دید باز عمل کنیم. توجه به سن کودک و ویژگی‌های رفتاری او در این سن عامل مهمی است. ویژگی‌های فردی کودک نیز مهم است. بعد از شناخت این ویژگی‌ها باید بدانیم با کودک خود - در هر مرحله‌ی سنی - چه رفتاری داشته باشیم. چه محیطی مناسب برای رشد کودکمان است و برای ایجاد این محیط مناسب چه باید بدانیم و چه باید بکنیم. برای پاسخ دادن به این سوال نیز باید اطلاعاتمان کامل باشد. کودک مورد نظر چند ساله است؟ مادر اطلاعات لازم درباره‌ی سن او دارد؟ با توجه به این که این مادر در گروه کودک دار است نکته‌هایی که برای رفتار با کودکان این سن مناسب است را یادآوری می‌کنیم. توجه به سن کودک مهم است. با توجه به سن اوست که می‌توان شرایط مناسب را برای بازی و سرگرمی کودک مهیا کرد. اگر درسین ۲ تا ۵ سال است، علاقه به کوییدن اشیا بر روی هم یا پرت کردن و از این قبیل در او دیده می‌شود. اسباب بازی هایی هستند که این نیاز را برطرف می‌کنند. از طرفی وقت گذاشتن برای بچه و بازی کردن با او، نیاز جلب توجه مادر یا والدین را هم برطرف می‌کند. خط خطی کردن در این سین یک رفتار عام است که اغلب بچه‌ها آن را دوست دارند. دیوار به خاطر بزرگی و در دسترس بودنش صفحه‌ی

مناسبی برای نقاشی کودک به نظر می‌رسد. برای پرهیز از آسیب به دیوار یا هر سطح دیگری در خانه، می‌توان بخشی از دیوار اتاق کودک یا هر جای مناسب دیگر را با کاغذ پوشاند و به کودک یاد داد که روی آن نقاشی کند. همواره باید هوشیار باشیم اگر کودکمان کاری را انجام می‌دهد که نباید بکند، با آرامی حواس او را از آن کار پرت می‌کنیم و جایگزین مناسب دیگری را در اختیار او قرار می‌دهیم. اگر کودکمان از ۵-۶ سال بیشتر داشت باید دنبال علت‌های دیگری نیز بگردیم. اگر این کار تکرار می‌شود باید پیگیری شود. اگر لجیازی می‌کند یا خشمگین است یا هر بد رفتاری دیگری دارد، باید دید این رفتار واکنش چه چیزی است؟ زمینه‌ی رفتار نامناسب را هم باید از بین برد و با زبانی قابل فهم دلایل اشتیاه بودن کار او را یادآور باشد و با قاطعیت عمل کرد. با دقت در رفتارهای خودمان و شرایط محیطی که کودک دارد می‌توانیم علت رفتار او را دریابیم. اگر به تنها‌ی قدر به علت یابی نیستیم می‌توانیم از مشاور کمک بگیریم. در هر صورت اطلاعات و آگاهی‌های ما در این زمینه مهمترین ابزاری است که می‌تواند به کمک ما بیاید.

س-۱- مادری گفت وقتی جوان بود و اتفاقش را مرتب نمی‌کرد مادرش به او می‌گفت (وزی تمام وسایل را در گوچه می‌بین و این کار را کرد و از آن روز به بعد دیگر اتفاقش را مرتب نگه داشت و مشکل بی نظمی‌اش حل شد. افراد گروه می‌فواهند بدانند آیا این (فتار مادر درست بوده است؟

پ- در جواب به این سوال باید بگوییم که رفتارهای پرخاشگرانه یا مستبدانه جزو تنبیه‌های غلط است و برای تربیت از این شیوه‌ها استفاده نمی‌شود. ممکن است این گونه رفتارها جلوی انجام کاری را به شکل موقت بگیرد ولی انجام ندادن آن از روی ترس است نه آگاهی. در این مورد به خصوص به احتمال زیاد آن خانم از ترس زیادی که به خاطر از دست دادن وسایلش یا ترس از تنبیه بیشتر، آبروریزی و ... مجبور به ترک این کار شده است. تنبیه یعنی آگاهی دادن از انجام کار بد و عواقب آن. در رفتار این مادر بیشتر تهدید وجود داشت تا آگاهی. اگر کودک یا نوجوان ما کاری را تکرار می‌کند باید ابتدا دنبال علت آن بگردیم. در سنین نوجوانی به هم ریختگی اتاق رفتاری همگانی و مربوط به ویژگی‌های این سنین است. نحوه‌ی برخورد با این ویژگی و توجه به ویژگی‌های فردی نوجوان متفاوت است. از طرف دیگر این برخورد در این خانم این نتیجه را داده است که به عوامل زیاد دیگری بستگی دارد که ما نمی‌دانیم ولی ممکن است در فرد دیگری (حتی خواهر و برادر این خانم) نتیجه‌ی دیگری بدهد. برای مثال ترک منزل به این دلیل که ریختن وسایل به خیابان می‌تواند به معنی بیرون کردن فرد از خانه باشد، می‌تواند اتفاق بیفتد یا خیلی عکس‌العمل‌های دیگر. بنابراین رفتارهای تهدیدآمیز به طور کلی رد است چون نتایج بدتری می‌تواند داشته باشد و گاهی هم نتایجی که ما اصلاً فکرش را هم نکردیم در پی دارد و باعث ایجاد مشکلی بزرگ‌تر و متفاوت با موضوع اولی ما می‌شود.

س- اگر بعضی از کودکان درست باشند با چراخ (وشن بخوابند چه باید کرد؟

پ- در این مورد نیز اولین کاری که باید انجام گیرد، علت‌یابی است و انکار نکدن ترس کودک است. بعد از آن رفتار مناسب باید انجام شود. کودک چند ساله است؟ آیا علت ویژگی سنی اوست؟ ترس از تاریکی در کودکان امری طبیعی است و اگر علت خواسته‌ی کودک ترس از تاریکی است، می‌توان با داستان‌ها، قصه‌ها و بازی‌هایی که در این زمینه‌ها است، بازدید اتاق در روشنایی و اطمینان دادن به کودک از این که مرتب به او سر می‌زنید و مراقبش هستید و کارهای دیگری از این قبیل کم کم ترس او را از تاریکی بر طرف کنید. بعد از مدتی که از چراخ روشن استفاده کردید می‌توانید از نورهای غیر مستقیم مانند چراخ خواب، چراخ مطالعه و یا چراغی خارج از اتاق در حدی که اتاق روشن باشد، استفاده کنید. اگر با روش‌های معمولی که برای ترس از تاریکی کودکان در این سنین انجام می‌شود، این مشکل برطرف نشده، باید پیگیری‌های بیشتر و تخصصی تر انجام شود.

س- کودکی که موقع بیدار شدن سریعاً مادر را می طلبد چه باید کرد؟

پ- در این مورد نیز باید ابتدا علت یابی کرد. سن کودک، ویژگی‌های فردی او، رفتار والدین، محیط زندگی و... می‌تواند به علت یابی کمک کند. برای مثال کودک زیر ۳ سال هر گاه از خواب بیدار می‌شود مادر خود را می‌خواهد و طبیعی است. در سنین بالاتر باید دید برای چه این اتفاق می‌افتد. آیا کودک با ناآرامی خوابیده است؟ آیا مادر به اندازه‌ی کافی برای بودن با فرزندش وقت می‌گذارد؟ آیا این تجربه‌ی نبودن مادر زیاد تکرار می‌شود. جای خوابش مناسب است؟ شرایط محیطی که در آن می‌خوابد چگونه است، عوامل محرک مانند سر و صدا، نور و ... وجود دارد؟ آیا رفتار بدی با او شده است یا او را از چیزی ترسانده‌اند و علتهای زیاد دیگری که باید بررسی شود تا بتوان اگر مشکلی هست بر طرف کرد. هر مشکلی مناسب با علت آن می‌تواند بر طرف شود. بنابراین بدون دانستن علت نمی‌توان به این پرسش پاسخ مستقیم داد.

س- تا چه سنی براذر و خواهر می‌توانند در یک اتاق بخوابند؟

پ- جواب دادن به این سوال به عوامل زیادی بستگی دارد. برای مثال شرایط محیطی، امکانات خانواده، باورها و اعتقاداتشان عوامل مهمی است. اگر خانواده‌ای امکانی بیش از یک اتاق نداشته باشد، جواب معلوم است. اما در شرایطی که امکان آن وجود دارد، تمایل بچه‌ها به مستقل بودن و روابطشان با یکدیگر، این زمان را تعیین می‌کند. در سنین نوجوانی که بچه‌ها به استقلال بیشتری نیاز دارند و دلشان می‌خواهد تنها باشند زمان خوبی است. در هر صورت مادر و پدر آگاه و هوشیار همواره گوش به زنگ هستند تا به هر نکته‌ای که می‌بینند دقت کنند. به میزان اختلاف سن و جنس فرزند بزرگ‌تر هم توجه کنیم. در سنین کودکی نیز اگر خواهر و برادری در یک اتاق می‌خوابند همواره باید از طرف والدین مراقبت شوند. یکی از بهترین کارها در این شرایط، کسب اطلاعات درباره‌ی ویژگی‌های کودکان و نوجوانان و نیازهای آن‌ها است. اگر ویژگی‌های دختران و پسران را بدانیم، می‌توانیم وقتی در یک اتاق هستند، شرایط مناسب‌تری برایشان فراهم کنیم. این که بدانیم در شرایط سنی مختلف با چه رفتارهایی از طرف فرزندانمان روبرو هستیم و عکس العمل درست در برابر آن رفتارها چیست، می‌توانیم کاری کنیم تا مسئله‌ای پیش نیاید. با دانستن این اطلاعات است که می‌توانیم در سنین نوجوانی هم تلاش کنیم با توجه به شرایط و امکاناتمان فرزندانمان راحتی بیشتری داشته باشند. برای مثال اگر بدانیم که در سنین نوجوانی فرزندانمان به فضای خصوصی‌تری نیاز دارد، حتی با کشیدن یک پرده و جدا کردن فضای آن‌ها از یکدیگر و فراهم کردن حریم خصوصی‌شان می‌توانیم تا حد امکان شرایط بهتری برایشان فراهم کنیم. به هر حال هدف از جدا کردن اتاق خواهر و برادر از یکدیگر، ایجاد شرایط مناسب‌تر و فراهم کردن محیطی بهتر است. پس با آگاهی و اطلاعات و توجه به امکانات و محدودیت‌هایمان باید رفتار کنیم.

موسسه مادران امروز امسال دوره‌های مهارت‌های زندگی برای نوجوانان را در ۳ گروه سنی ۱۴-۱۲-۱۰، ۱۷-۱۵ و ۱۷-۱۶ سال برگزار کرد که آمادگی برگزاری آن در شهرستان‌ها را هم دارد.

● ارتباط بهتر مادر و کودک در سال‌های نخست زندگی و تنش کمتر در مدرسه رفتن!

به باور یک روانپژوه، هرچه رابطه فرزند و مادر در یکی دو سال نخست زندگی کودک بهتر باشد، کودک کمتر دچار تنش می‌شود و در سال‌های بعد، رفتن به مدرسه را راحت‌تر می‌پذیرد. دکتر محمد آیتی، در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران گفته که اختلال اضطرابی هم چنین می‌تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد.

به گفته دکتر آیتی "کودکانی که در سال نخست مدرسه یا در دوره پیش دبستانی یا حتی پیش از آن مایل به جدایی از مادر خود نیستند دچار نوعی از این اختلال به نام اضطراب جدایی هستند. این اضطراب می‌تواند با انواع دیگر آن به ویژه اضطراب منتشر و اجتماع هراسی همراه باشد. معلمان کلاس اول و مربیان پیش دبستانی با کودکان زیادی مواجه می‌شوند که دچار این اضطراب هستند". کودکان در موارد شدید ابتلاء این تنش از رفتن به مدرسه پرهیز می‌کنند و دچار نشانه‌های جسمی چون تهوع، سرد درد و دل درد می‌شوند حتی ممکن است در مدرسه هم نشانه‌هایی چون تپش قلب، دل‌پیچه، اسهال، تهوع و تعریق را تجربه کنند. در این شرایط، آگاهی پدر و مادر از چگونگی برخورد با این کودکان اهمیت می‌یابد. این روانپژوه گفته: "در فرهنگ سنتی این اعتقاد وجود دارد که چنین کودکی باید به حال خود گذاشته شود تا خود مشکل‌اش را حل کند. اما این کار ممکن است به وضعیت روحی کودک ضربه بزند و تا مدت‌ها اثر آن باقی بماند یا حتی اثرات آن غیرقابل جبران باشد". در این شرایط بچه باید از پدر و مادر یا کسی که به او وابستگی زیادی دارد به تدریج جدا شود. البته همکاری کارکنان مدرسه با پدر و مادر کودک مضطرب اهمیت زیادی دارد. دکتر آیتی در پایان گفته "گاهی اوقات به ناچار مادر کنار کودک در کلاس نشسته و به تدریج فاصله خود را با فرزندش افزایش داده است تا او بتواند حقیقت دوری چند ساعته از مادر را پذیرد."

برگرفته از سایت کتابک

● برای پرهیز از خشونت، به نوجوانان مهارت‌های زندگی بیاموزیم

خشونت از دیدگاه روان‌شناسی یعنی ناتوانی در کنترل خشم. سلامت از دیدگاه روان‌شناسی در کلی‌ترین مفهوم آن، حالتی است که فرد از نظر جسمی و روانی در حد تعادل قرار دارد. بنابراین تعادل، کلید حفظ سلامت است. سازمان جهانی بهداشت نیز سلامت را حالت سلامتی کامل، جسمی، روانی و اجتماعی، می‌داند که با مفهوم نبود بیماری یا ناتوانی متفاوت است.

خشونت همه ابعاد رشد و سلامت نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. رشد جسمی آنان را به علت ایجاد استرس و تنش فراوان مختل می‌سازد. در رشد ذهنی یا شناختی آن‌ها تأثیرات کاهش دهنده بر جای می‌گذارد و یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنان را کاهش می‌دهد. مفهوم سلامت اجتماعی به عنوان بُعد مهم دیگر سلامت در سال‌های اخیر توسط سازمان جهانی بهداشت مطرح شد و به این معناست که برای دسترسی به سلامت کامل، تنها سلامت جسمی و روانی کافی نیست بلکه از آنجا که انسان در محیط جمعی زندگی می‌کند، سلامت اجتماعی نیز ضروری است. منظور از «سلامت اجتماعی» مشارکت فعال مردم در زندگی اجتماعی است. این مشارکت از طریق شرکت در سازمان‌های غیردولتی و فعالیت‌های داوطلبانه، انجام فعالیت‌های شغلی، تحصیلی، انجام وظایف شهروندی مانند شرکت در انتخابات، پذیرش قوانین و مقررات، شرکت در اجتماعات و ... صورت می‌پذیرد. انسانی از نظر اجتماعی سالم است که

مشارکت فعال تری در جامعه از طریق فعالیت های ذکر شده داشته باشد. تأمین سلامت به مفهوم کلی آن برای همه افراد، به ویژه برای نوجوانان به دلایل گوناگون از اهمیت فراوانی برخودار است. نوجوانی، سال های تغییر و تحول در همه جنبه های رشد جسمی، ذهنی، عاطفی، روانی و اجتماعی است و آشنایی نوجوانان و کسانی که با آنها در ارتباط هستند، با معیارهای رشد و سلامت، به ایجاد زندگی سالم و پرنشاط برای آنان کمک فراوانی خواهد کرد. نوجوانان سرمایه های آینده، هر جامعه هستند و هر اندازه که از سلامت کافی برخوردار باشند، رشد و پیشرفت جامعه را تضمین خواهند کرد. اولین گام در راه حفظ سلامت نوجوانان، شناخت عوامل مؤثر در خشونت به صورت مثبت یا منفی و یا تقویت کننده و بازدارنده، در این زمینه است. یکی از عوامل مهمی که به عنوان عامل بازدارنده در ارتباط با سلامت نوجوانان نقش مؤثر دارد، خشونت است. خشونت همه ابعاد رشد و سلامت نوجوانان را تحت تأثیر قرار می دهد. رشد جسمی آنان را به علت ایجاد استرس و تنش فراوان مختل می سازد. در رشد ذهنی یا شناختی آنها تأثیرات کاهش دهنده بر جای می گذارد و یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنان را کاهش می دهد. رشد عاطفی - روانی آنان را با مشکلات متعددی روبرو می سازد و سازگاری اجتماعی و ارتباط مناسب آنان را با دیگران - همسالان و بزرگسالان - دچار اختلال می سازد. از این رو، پرهیز از خشونت نقش مؤثری در حفظ و تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نوجوانان بر عهده دارد و به عنوان راهکار چه در سطح پیشگیری و چه از نظر درمان مطرح می شود. خشونت از دیدگاه روان شناسی یعنی ناتوانی در کنترل خشم، بنابراین برخلاف آن که برخی خشونت را نشانه قدرت می دانند، نمایانگر ضعف و درمانگری فرد در مقابله با مشکلات و کنترل خود است و بدیهی است کسی که از کنترل حالات خود ناتوان است، فرد قدرتمند و موفقی در زندگی نخواهد بود. خشونت شیوه بروز خشم متفاوت است و آموختنی است. زندگی در حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی همیشه با مشکلات گوناگونی همراه است و خشونت نه تنها روش سنجیده ای برای کاهش آنها نیست بلکه دشواری های دیگری را نیز ایجاد خواهد کرد و این را تجربه افراد بی شماری در طول زمان های زیاد و در مکان های مختلف، نشان داده است. خشم از جمله هیجان هایی است که به طور طبیعی و ذاتی در همه افراد با تفاوت هایی وجود دارد و انسان در طول زندگی خود می آموزد و یا باید بیاموزد که هیجان هایش را تحت کنترل خود درآورد و در سطح متعادل نگاه دارد. از جمله عواملی که سبب افزایش خشونت در همه افراد به ویژه در نوجوانان می شود، باورهای نادرستی است که در مورد علت و چگونگی خشم وجود دارد و برخی آن را پدیده ای ذاتی و طبیعی بخصوص برای مردان می دانند. در حالی که خشونت نه طبیعی است و نه غیرقابل کنترل. خشونت با خشم متفاوت است. خشونت شیوه بروز خشم متفاوت است و آموختنی است. اگر از دوران کودکی راههای درست بیان و ابراز هیجانات را بیاموزیم که بیشتر از راه الگوپذیری و همانندسازی انجام می گیرد، مطمئناً از بروز خشونت پیشگیری کرده ایم. تفاوت های جنسیتی در خشونت نقشی ندارند. اگر مردان خشونت بیشتری از خود نشان می دهند، یاد گرفته اند که چنین باشند نه این که ذاتاً خشونت بیشتری دارند. باور نادرست دیگری که در مورد خشونت وجود دارد این است که گروهی فکر می کنند نوجوانی به طور طبیعی، دوران خشم و پرخاشگری است. درست است که تغییرات جسمی، عاطفی و روانی در دوران نوجوانی سطح هیجانات را افزایش می دهد و نوجوانان بیشتر احساسی عمل می کنند، اما به معنای آن نیست که نوجوانی با خشونت پیوند ناگستین دارد.

نویسنده: دکتر فاطمه قاسم زاده – روانشناس

برگرفته از سایت روان پژوه

درخواست

- از نماینده‌ی گروه سپتا ۲، خانم فرحناز قربانی، در خواست می‌کنیم گزارش‌های گروه خود را در برگه‌ی گزارش نویسی نوشه و برای ما بفرستند چون اطلاعاتی که ما لازم داریم در شناسنامه‌ی برگه است.
- از نمایندگان عزیز درخواست می‌کنیم گزارش‌های خود را قبل از پایان ماه و هفته به هفته برای ما بفرستند. کار روی پیک راه دور از ۲۵ هر ماه شروع می‌شود، بنابر این کار روی گزارش‌ها و پاسخ دادن به سوال‌ها تا ۲۸ ماه انجام می‌شود و بعد از این زمان اگر گزارشی بررسد در پیک بعدی به آن پاسخ داده خواهد شد.

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

پیک مام ویژه‌ی راه دور به کوشش مریم ملک آبادیان با همکاری گروه راه دور و زیر نظر
روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می‌شود.