با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

موسسه
مادران امروز

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۵۵ – آذر 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 .*

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر مهر آبان۹۲ تا هفته‌ی آخر آبذر ماه ۹۲ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

● سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده ی گروه خانم لیلا کمالیان ، گزارش ● سپنتا ۲ ، قائم شهر، نماینده ی گروه خانم فرحناز قربانی ● ترانه ی بهاری ۲ ، قائم شهر ، نماینده ی گروه خانم ماندانا زحمتکش ، ۵ گزارش ● گروه خورشید ، تهران ، ۱ گزارش ● گروه پامچال ، تهران ۴ گزارش

خبرها

●سخنرانی ماهانه با موضوع " من و سبک زندگی ام، ظرفیت سازی خود و دیگران " با کارشناسی سرکار خانم ندا موحدی‌پور (کارشناسی ارشد مدیریت کارآفرینی) در تاریخ سه شنبه ۹۲/۱۰/۳ در موسسه برگزار می شود.

● روز ۱۹ دی ماه ساعت ۴ بعد از ظهر به بعد ، با یک مهمانی ساده سالگرد تولد موسسه را جشن می گیریم.

● **برنامه ی گام‌هایی که در ماه آینده در موسسه برگزار می شود :**

– گام مدیریت بر خشم از روز یکشنبه ۹۲/۱۰/۸ ساعت ۷–۵ بعدازظهردر موسسه مادران امروز (مهلت برای ثبت‌نام تا تاریخ ۹۲/۱۰/۵)

– گام ارتباط کلامی از روز دوشنبه ۹۲/۱۰/۹ ساعت ۷–۵ بعدازظهر در موسسه مادران امروز (مهلت برای ثبت‌نام تا تاریخ ۹۲/۱۰/۷)

– گام رفتار با نوجوان از روز دوشنبه ۹۲/۱۰/۱۶ ساعت ۷–۵ بعدازظهر در موسسه مادران امروز (مهلت برای ثبت‌نام تا تاریخ ۹۲/۱۰/۱۴)

– گام رفتار با کودک دبستانی از روز دوشنبه ۹۲/۱۰/۱۶ ساعت ۱۱–۹ صبح در موسسه مادران امروز (مهلت برای ثبت‌نام تا تاریخ ۹۲/۱۰/۱۴)

● به دلیل این که سخنرانی ماهانه ی بهمن ماه در تاریخ سه شنبه ۹۲/۱۱/۱ برگزار می شود و پیک ۵۶ ممکن است تا آن تاریخ به دستتان نرسیده باشد ، موضوع سخنرانی بهمن را در این پیک اعلام می کنیم تا در صورت تمایل برای شرکت در آن بتوانید برنامه ریزی کنید.

● بر اساس توافقی که در همایش آبان ماه بین جمعی از نمایندگان گروه های راه دور و موسسه شد، قرار شد برای کیفیت بخشی بیشتر به کار گروه ها و رسیدن به اهداف موسسه ، گروهی با عنوان "گروه همفکری راه دور موسسه" تشکیل شود و دست کم دوبار در سال تشکیل جلسه دهند تا در برنامه‌ریزی‌ها و امور مربوط به راه دور با بخش راه دور موسسه همفکری کنند . در نامه ای که برای نمایندگان فرستاده شد ، موسسه از آن ها خواسته است تا یکی از تاریخ های جمعه ۹۲/۱۰/۲۰ یا پنجشنبه ۹۲/۱۰/۲۶ را برای اولین جلسه انتخاب کنند.
از همه ی هماهنگ کنندگانی که بیش از ۵ سال از نمایندگی شان می گذرد ، می خواهیم که روز مورد نظر خود را انتخاب کنند و به ما اطلاع دهند تا بر اساس حد اکثر پیشنهاد برای یکی از تاریخ های پیشنهادی ، برنامه ی نشست همفکری را طراحی کنیم .

آیا می دانید پیگیری مدیریت بر خود چیست؟

همان طور که می دانید کسب مهارت مدیریت بر خود و اجرایی کردن آن در همه ی ابعاد زندگی ، یکی از گام های بسیار مهم برای بهبود زندگی فردی و اجتماعی همه ی ما محسوب می شود و افزون بر کمک به سلامت روان افراد ، به سلامت جامعه هم کمک می کند.
به دلیل اهمیت این موضوع و با پیشنهاد شرکت کنندگان در دوره های مدیریت بر خود ، موسسه مادران امروز برای اولین بار در ایران اقدام به طراحی برنامه ای با نام " پیگیری مدیریت بر خود " کرده است.
این برنامه به منظور تقویت و تمرین مهارت های مربوط به مدیریت بر خود و تفکر در ابعاد مختلف زندگی و ویژه ی افرادی تدارک دیده شده است که گام مدیریت برخود را گذرانده اند.
پیگیری مدیریت برخود هم اکنون با مشارکت عده ای از اعضای دوره های قبل در حال اجرا است. این برنامه ی برای ۳۰ جلسه تدارک دیده شده است و تا پایان بهمن ماه ادامه خواهد داشت .
از سال آینده بجز گام مدیریت بر خود و گام ها و کارگاه های مرتبط با مهارت تفکر ، برای گام های مربوط به فرزند پروری نیز برنامه ی پیگیری اجرا خواهد شد .

با کارگاه‌های خطاهای شناختی آشنا شوید

•آیا ما همیشه درست فکر می‌کنیم ؟

•آیا تفکر ما همیشه برون داد درستی دارد ؟

فرآیند تفکر همیشه نتیجه یا برون داد مثبت و درستی ندارد و به دلایل مختلف ممکن است تفکرما دچار خطا و اشتباه شود .

به این نوع خطاها می‌گویند خطاهای شناختی

منظور از خطاهای شناختی ، تعبیر و تفسیرهایی است که ذهن ما از واقعیت‌ها به‌عمل می‌آورد و با واقعیت همخوانی ندارد.

خطاهای شناختی یا خطاهای مربوط به تفکر بر تمام رفتارهای ما اثر می‌گذارد و منشا بسیاری از ناراحتی‌ها و فشارهای روانی است .

در کارگاه خطاهای شناختی با این نوع خطاها و چگونگی اصلاح آن‌ها آشنا می‌شویم.

کارگاه خطاهای شناختی برای گروه های بزرگسال و جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله به طور مجزا در موسسه مادران امروز برگزار می شود .

پرسش و پاسخ

س- اگر موضوعی مثل بی نظم بودن همسر در رابطه با وسایل خانه را چند بار تذکر داده باشیم و نتیجه نداشته باشد و این عدم رعایت باعث آزار و اذیت ما بشود ، چه باید بکنیم؟

پ-در ابتدا باید شیوه ی گفتنمان را مرور کنیم. آیا ما دلیل ناراحتی خود را درست ، روشن و واضح گفته ایم؟ آیا انتظار خود را از همسرمان ، فرزندمان و یا هر شخص دیگری ، درست بیان کرده ایم؟ آیا از کلمات مناسب و گویا و لحن خوبی برای بیان مطلب استفاده کردیم یا با طعنه و کنایه و یا عصبانیت موضوع را گفتیم؟آیا ما و همسرمان تعریف مشترکی از نظم داریم؟ باید شیوه هایی را که تا کنون به کار می بردیم مرور کنیم. اگر خواسته هایمان را به شکل مستقیم بیان نکنیم (معمولا این گونه رفتار می کنیم) از طعنه و کنایه و یا زبان بدن مانند اخم کردن ، پشت چشم نازک کردن ، کم محلی و موارد مشابه استفاده کنیم به این امید که خود طرف باید بفهمد ، مسلما راه به جایی نمی بریم. بهتر است اول احساس خود و بعد نیازخود رابیان کنیم تا طرف مقابل بداند که نیاز ما چیست؟ بیان کردن خواسته ها به شکل صحیح آن راه را برای دوباره گویی های بی فایده (در اصطلاح غر زدن) ، انباشته شدن ناراحتی ها بر روی هم و ایجاد کدورت ، احساس خشم و سرخوردگی از مورد توجه قرار نگرفتن ، عدم درک یکدیگر و دور شدن بیشتر از هم و دیگر نتایج مشابه ، می بندد. پس ابتدا باید به ضرورت یادگیری مهارت های لازم برای ایجاد ارتباط صحیح-

مانند مهارت ارتباط کلامی ، کنترل خشم و...) برسیم. و بعد از آن شروع به یادگیری و از همه مهم تر ، تمرین کنیم. پس اگر تا کنون از نکته هایی که تذکر داده ایم نتیجه ای نگرفتیم به این معنا نیست که طرف مقابل قصد آزار و اذیت ما را دارد ، پس از آن که از رفتار درست خود مطمئن شدیم باید در جست و جوی علت های دیگری برای مسئله باشیم . شاید با رفع این علت ها نیز بتوانیم تا حدی موفق شویم . البته می توانیم بسته به اهمیت موضوع و تاثیر آن در زندگیمان از مشاور و یا فردی آگاه در این زمینه کمک بگیریم. فراموش نکنیم برای این که چیزهایی که می آموزیم به رفتار درست تبدیل شود، باید صبور باشیم و تمرین کنیم. هیچ رفتاری یک باره به وجود نیامده است تا یک باره تغییر کند. پس برای نتیجه ی مطلوب باید صبر و پشتکار داشته باشیم.

س- فرق بین نصیحت و انتقاد چیست؟

پ-باید دید منظور از این سوال در چه شرایطی و با چه افراد و چه هدفی است. نصیحت را معمولا به بیان تجربه و نظرهای افراد بزرگ تر و با تجربه، به منظور تاثیر بر رفتار و عقاید فرد مخاطب می گویند و معمولا با نگاه از بالا به پایین همراه است. گفت وگویی یک طرفه و با توقع پذیرش (اغلب بی چون و چرا) از طرف مقابل یعنی نصیحت شونده همراه است مانند کاری که پدر بزرگ ها یا مادربزرگ ها و افراد بزرگ سال خانواده ها و ... انجام می دهند. در شرایط عادی زندگی و در ارتباط با نوجوان ، همکار ، همسر ، دوست و... نصیحت معمولا اثر بخشی چندانی ندارد . معمولا افراد در گفت وگوهایی که جنبه ی پندو اندرز و یا نصیحت دارند ، احساس خوبی ندارند و حتی حالت دفاعی به خود می گیرند. بنابر این توصیه می شود برای بیان مطالب حساس و مهم (به خصوص به نوجوان و جوان) از روش های غیر مستقیم ، با به کار گیری از مهارت های ارتباط کلامی ، استفاده شود. ناگفته نماند که پند و اندرز همیشه رد نیست. گاهی در ادبیات از پندو اندرز بزرگان استفاده می کنیم و گاهی به میل خودمان پای صحبت ها و اندرز بزرگ ترهایی که تجربه ها و حرف هایشان برایمان ارزشمند است می نشینیم و استفاده می کنیم و گاهی بزرگانی هستند که به بزرگی و جایگاه بالایی که دارند اعتقاد داریم و با جان و دل پندها و اندرزهایشان را به گوش می گیریم ولی این ها که گفته شد شرایط خاص هستند و منظور ما در این جا شرایط عادی و جاری زندگی است. ولی انتقاد شیوه ای است که نیاز به کسب مهارت هایی دارد. در این شیوه ، نگاه از بالا وجود ندارد و دو نفر (یا چند نفر) در شرایط برابر قرار دارند. منظور ما در این جا شرایط عادی و معمولی زندگی است که می خواهیم مسئله ، موضوع ، رفتار یا ویژگی را نقد کنیم و درباره ی آن گفت وگو کنیم و به نتیجه برسیم بنابر این باید مهارت های ارتباط کلامی، حل مسئله و حل تعارض را تا حدود زیادی بدانیم تا بتوانیم آن چه را که در ذهنمان است به درستی انتقال دهیم. باید توجه داشته باشیم که لازمه ی انتقاد یا نقد درست ، احاطه به موضوع مورد نظر است پس بهتر است قبل از نقد ، از آگاهی خود نسبت به موضوع اطمینان داشته باشیم .

س-اگر فرزندمان نکات مربوط به شنوندگی را رعایت نکند چگونه با او برخورد کنیم؟

پ-ابتدا لازم است سن فرزندمان را در نظر بگیریم. در این سوال چیزی از سن گفته نشده است و ما نمی دانیم منظور از فرزند ،کودک است یا نوجوان و جوان؟ لطفا سوال را دقیق بنویسید تا جوابی که می دهیم برایتان قابل استفاده باشد. آیا منظور حرف گوش نکردن است و یا نداشتن مهارت های شنوندگی؟ به هر حال اگر منظور نداشتن مهارت شنوندگی است و سن مورد نظر ، دوران کودکی است، او هنوز در مرحله ی یادگیری است و طبیعی است که به درستی نکته های شنوندگی را بلد نباشد. کاری که ما می توانیم در رابطه با کودکان انجام دهیم ، این است که خودمان این اصول را یاد

بگیریم و در همه ی شرایط به آن ها عمل کنیم. با رفتار درست ما در شرایط متفاوت و با همه ی اطرافیانمان می توانیم این اصول را به کودکمان یاد بدهیم. در مورد نوجوان هم همین روش صدق می کند با این تفاوت که می توانیم در این باره با او صحبت کنیم – البته به درستی و با استفاده از مهارت های ارتباط کلامی نه با شیوه های مستقیم و به قصد درس دادن –و تشویقش کنیم که خود این نکته ها را یاد بگیرد. نکته هایی مانند مهارت های ارتباطات موثر(شنوندگی و گویندگی موثر). اما در شکل کلی باید بدانیم که ویژگی های سنی نوجوان چیست و مقداری از این عدم صبوری و کم تحملی در شنوندگی مربوط به سن اوست و نباید سر به سر او بگذاریم و مرتب به او ایراد بگیریم. پس از در نظر گرفتن عامل هایی که به این سن مربوط است باید به رفتار خودمان توجه کنیم و ببینیم که آیا ما تا کنون شنونده ی خوبی بودیم؟ آیا چیزی که از فرزندمان می خواهیم ، در خود ما و رفتار ما وجود دارد؟ پس از بررسی عادلانه و دور از تعصب و یافتن علت های مربوط به آن ، سعی می کنیم نکته هایی که در بالا به آن اشاره کردیم ، انجام دهیم .

س- چگونه با شخصی که خود را آگاه تر از همه می داند و همیشه می خواهد در جمع صحبت کند و ما مجبوریم با او ارتباط داشته باشیم ،برخورد کنیم؟

پ- اگر فکر می کنیم که مجبوریم با او ارتباط داشته باشیم، بهترین کار این است که ابتدا دلایل خود را برای این ارتباط و ادامه ی آن ، مرور کنیم. این کار به ما کمک می کند که تصور درستی از کاری که می کنیم – در این جا ارتباط با شخص مورد نظر- به دست بیاوریم و ببینیم که آیا واقعا مجبور هستیم یا نه؟ پس از آن تلاش می کنیم حدس بزنیم چه عواملی باعث می شود که فردی خود را بالاتر و آگاه تر از دیگران بداند. عوامل در این مورد زیاد هستند ، مثلا نیاز به مطرح شدن و جلب توجه، اعتماد به نفس پایین و عوامل زیاد دیگری از این قبیل. این کار به ما کمک می کند که تصور نکنیم این فرد قصد آزار اطرافیان را دارد و فکر کنیم که با این کار فقط می خواهد نیازی را در خود بر طرف کند. با توجه به این نکته ها است که می توانیم میزان پذیرش چنین افرادی –یا هر کس دیگر- را در خودمان بالا ببریم. خوب است با خودمان فکر کنیم که اگر مجبوریم با این فرد ارتباط داشته باشیم ، باید او را با این ویژگی بپذیریم و حساسیت خود را کم کنیم تا مبادا رفتاری از ما سر بزند که موجب ناراحتی خودمان ، آن فرد و دیگران شویم ؛ چون در نهایت این کار نتیجه و فایده ای به همراه نخواند داشت. پس بهتر است با خویشتن داری و بالا بردن صبر و تحمل خود ، عکس العملی نشان ندهیم و کار خودمان را انجام دهیم. در ضمن بد نیست اطلاعات و آگاهی های خود را نیز بیشتر کنیم و بدون به رخ کشیدن آن ، در صحبت های خود نشان دهیم که ما هم چیز هایی می دانیم و اطلاعات فقط منحصر به یک نفر نیست و نزد همگان است .

س- بچه ای در جمعی به یک بچه وابستگی شدیدی پیدا کرده ما با این قضیه چگونه برخورد کنیم؟

پ- منظور از این سوال روشن نیست. نه سن بچه مشخص است نه شرایط مورد نظر. بچه تحت تاثیر چه رفتاری از بچه ی دیگر است ؟ آیا این مسئله همواره اتفاق می افتد یا موردی است؟ بچه ی دیگر برای چه مورد توجه این بچه است؟ سن بچه ی دیگر چقدر است؟ تمام این نکته ها در جواب تاثیر می گذارد. لطفا سوال تصحیح شده را برای ما بفرستید.

س- وقتی فرزندم از دیدن گریه ی دیگران در فیلم ها گریه می کند چه باید کرد؟

پ-برای پاسخ به این سوال نیز باید بدانیم سن فرزند چقدر است؟ ما به این سوال با فرض بر این که فرزند، کودک است پاسخ می دهیم و لطفا در آینده در بیان صحیح سوال دقت نمایید.

اگر فرزند شما کودک است ، طبیعی است که با دیدن گریه ی دیگران به گریه بیفتد . گریه از نظر کودک بیانگر شرایط بد و ناراحتی است و هنوز قدرت تجزیه و تحلیل چیزی بیشتر از این را ندارد. یعنی اگر کودک کسی را ببیند که گریه می کند ، نمی تواند این احتمال را بدهد که او از خوشحالی و یا هیجان مثبت ، گریه می کند و ذهن او گریه را منفی می داند. در ضمن کودک نمی تواند تشخیص دهد که این فیلم و بازی است یا واقعیت. اگر تعداد این اتفاقات یعنی فیلم دیدن زیاد نباشد اشکالی ندارد و نوعی یادگیری بیان احساس است. بنابراین بهتر است که کودک چنین فیلم هایی را کمتر ببیند تا زمانی که بتواند در تحلیل چیزهایی که می بیند قوی تر شود. پس باید هر چیزی که در اختیار کودک قرار می دهیم متناسب با سن و درک و ویژگی های او باشد.

س- مادری عنوان کرد وقتی روزه می گیرد زودتر عصبانی می شود و برای اینکه فرزندش متوجه نشود خود خوری می کند چکار باید بکند؟

پ-منظور از خود خوری در این سوال روشن نیست. آیا به معنی تحمل کردن و نشان ندادن عکس العمل منفی است تا این که عصبانیتش بر طرف شود؟ آیا منظور این است که توی خودش می ریزد و خود را آزار می دهد؟ در این صورت حتما در جایی بیرون خواهد ریخت و نتیجه ی بدی خواهد داشت. وقتی سوال مبهم است نمی توان جواب دقیق داد.

به هر حال رفتار درست این است که ما تلاش کنیم به ویژگی های خود آگاه باشیم. ویژگی های فیزیکی، رفتاری ، عاطفی و... . با شناخت ویژگی ها است که می توانیم نقاط قوت و ضعفمان را در نظر بگیریم و با آن ها برخورد مناسب بکنیم. در این مورد ذکر شده ، اگر بدانیم که در هنگام گرسنگی اعصابمان زودتر تحریک می شود نمی گذاریم به این حد از گرسنگی برسیم و یا اگر مجبوریم که در این شرایط باشیم (مانند شرایط روزه داری) ، از عوامل محرک اعصاب دوری می کنیم. مثلا اگر به سر وصدا حساس می شویم از ابتدا شرایطی را فراهم می کنیم که ظرفیتمان تمام نشود .در فعالیت ها یی که ما را بی طاقت می کنند ، شرکت نمی کنیم. ارتباطاتی که نیاز به صبوری و تحمل بیشتر دارد را انتخاب نمی کنیم. برای مثال در این شرایط از بحث با نوجوانمان پرهیز می کنیم . اگر می دانیم روی موضوعی حساسیت بیشتری داریم و برایمان اهمیت زیادی دارد ، در آن شرایط آن را مطرح نمی کنیم . اگر حوصله نداریم درسی را که فرزندمان در آن ضعیف است با او کار نمی کنیم و مثال هایی مانند آن . توجه به این نکته ها به ما کمک می کند که در رابطه با اطرافیان –به خصوص فرزندمان- کنترل و آرامش بیشتر داشته باشیم و اصلا نیازی به خود خوری و تحمل نباشد. چون هر تحمل نا آگاهانه و یا خود خوری ، یک جایی و یک وقتی سر باز می زند و حتی با شدت بیشتری خودش را نشان می دهد. فراموش نکنیم که قبل از هر کاری می توانیم ۳ سوال طلایی را از خود بپرسیم : آیا باید این کار انجام شود ؟ آیا من باید این کار را انجام دهم ؟ آیا این کار باید الان انجام شود؟ این ۳ سوال هم می تواند کمک به انتخاب کنترل شده ی فعالیت ها از طرف ما بکند تا بتوانیم از چیزهایی که عواقب بدی برای ما و اطرافیانمان دارد، دوری کنیم.

کارگاه‌های مشترک والدین و فرزندان

قابل توجه همه‌ی خانواده‌های کودک‌دار

کارگاه‌های مشترک والدین و فرزندان ۳ تا ۵ ساله ، تا بهمن ماه ۱۳۹۲، به شرح زیر به آگاهی می رسد :

۱)پنجشنبه ۹۲/۹/۱۴ باهم بازی کنیم و بشناسیم

۲)پنجشنبه ۹۲/۹/۲۱ باهم قصه بگوییم و بسازیم

۳)پنجشنبه ۹۲/۹/۲۸ باهم بازی کنیم و بشناسیم

۴)پنجشنبه ۹۲/۱۰/۵ باهم کارکنیم

۵)پنجشنبه ۹۲/۱۰/۱۹ باهم بازی کنیم و بشناسیم

۶)پنجشنبه ۹۲/۱۰/۲۶ باهم آشپزی کنیم

۷)پنجشنبه ۹۲/۱۱/۳ باهم بازی کنیم و بشناسیم

توجه :

- ساعت تشکیل کارگاه ها از ۱۰/۳۰ تا ۱۲ صبح است .
- لطفا برای اطلاع از جزییات و قطعیت حضور خود و فرزندتان در هر کارگاه ، قبلا با موسسه هماهنگ کنید .

خواندنی

مقاله‌ای که در زیر می خوانید از سایت اینترنتی میگنا انتخاب شده است:

راهکارهایی برای ایجاد تمدد اعصاب در فرزندان

آموزش روش های آرام سازی و مدیریت استرس، می تواند در همه ابعاد زندگی برای فرزندتان مفید و مؤثر باشد.
با نزدیک شدن به فصل امتحانات، تحمل فشارهای ناشی از درس و مدرسه و آزمون های متعدد، ارتباط با هم کلاسی هایی با خصوصیاتی متفاوت، فرزندان را هر روز با حجم زیادی از استرس مواجه می سازد.آموزش روش های آرام سازی و مدیریت استرس، می تواند در همه ابعاد زندگی برای فرزندتان مفید و مؤثر باشد. روش های زیادی در این

رابطه وجود دارد و برای هر کودک بنا به شخصیت منحصر به فردی که دارد؛ یکی از این راهکارها نسبت به سایر روش ها مفیدتر خواهد بود. سعی کنید با آموزش یک یا دو روش شروع کنید و به مرور زمان آموزش روش ها را افزایش دهید.در ادامه مطلب به ۶ مهارت برای مدیریت استرس در فرزندان می پردازیم:

۱-تنفس عمیق: دم و بازدم عمیق، یک روش مؤثر برای کند کردن طبیعی واکنش بدن به استرس است. با این روش ضربان قلب و فشار خون کاهش می یابد و باعث ایجاد حس خود کنترلی در فرزند می شود. به کودک یاد بدهید هوا را از بینی به داخل ریه فرو ببرد، برای چند لحظه نگه دارد و به آرامی به صورت بازدم از دهان رها سازد.

۲-تمرکز روی ماهیچه ها: این روش با انقباض و شل کردن ماهیچه های متفاوت بدن همراه است؛ برای صورت از فرزندتان بخواهید بینی و پیشانی خود را منقبض کند، درست مانند این که بوی بدی را استشمام می کند. سپس بخواهید عضلات صورت را به حالت اول باز گرداند این کار را باید ۳ مرتبه انجام دهد. برای دست ها و بازوها از وی بخواهید دست ها و بازوهایش را به بالای سرش تا آن جا که می تواند کشش دهد، سپس دست ها را خیلی شل پایین آورد و رها کند. این کار را ۳ مرتبه انجام دهد. درباره دست ها و انگشت ها، از فرزندتان بخواهید تصور کند؛ پرتقالی را در یک دست خود گرفته است و تا آن جا که می تواند آن را فشار بدهد سپس دست و بازویش را شل کند.۳مرتبه این عمل را تکرار کند و سپس با دست دیگرش این تمرین را انجام دهد. برای شکم هم از کودک بخواهید روی زمین دراز بکشد و برای چند لحظه ماهیچه های شکم را منقبض کند. سپس ماهیچه ها را شل و برای چند لحظه استراحت کند.۳ بار این حرکت را تکرار کند و بعد این روش را درحالی که ایستاده است؛ انجام دهد. اما برای پاها از وی بخواهید انگشتان شست پاهایش را روی زمین، فشار دهد و سپس انگشتان شست را شل کند. این حرکت را هم باید ۳ مرتبه تکرارکند.

۳-تصویرسازی: تصویر سازی؛ با عنوان شبیه سازی بصری هم شناخته می شود. در این روش، از تخیل، برای کاهش سرعت ذهن به منظور تخلیه افکار منفی و نگرانی های فرزند استفاده می شود. این روش بعد از تمرین شل کردن ماهیچه ها کاربرد بهتری دارد. به این ترتیب ابتدا ماهیچه ها و سپس مغز آرام می گیرد. از فرزندتان بخواهید رنگی را در ذهنش مجسم کند که به وی احساس آرامش و امنیت می دهد. از او بخواهید چشمانش را ببندد و با هر دم و بازدم رنگ مورد نظر را ببیند و با تمام وجودش احساس کند. این تمرین را تا زمانی که به آرامش برسد، باید تکرارکند.

۴-خندیدن: برای فرزندتان جوک بگویید. نوبتی برای هم شکلک های بامزه بسازید. با هم کارتون های خنده دار ببینید و به همراه فرزندتان با صدای بلند بخندید.

۵-فرمول۱+۳+۱۰: به فرزندتان بیاموزید؛ وقتی در شرایط استرس زا قرا ر می گیرد، این فرمول را در ذهنش ببیند. ۱ نماد این است که لحظه ای درنگ کند و به خودش بگوید آرام باش؛ ۳ یعنی ۳ نفس عمیق بکشد و ۱۰ به این معنی است که در ذهنش تا ۱۰بشمرد. این فرمول را می تواند روی کاغذ بنویسد و در اتاقش نصب کند. به طور کلی این فرمول به فرزندتان می گوید؛ آرام باش، ۳نفس عمیق بکش و تا ۱۰ بشمار.

۶-در آغوش گرفتن فرزند: فرزند تان را در آغوش بگیرید. این کار باعث کاهش فشار خون و هورمون های منجر به ایجاد استرس می شود. بسیاری ازاین روش ها که به آن ها اشاره شد، برای هر سنی مفید است. بهتر است شما هم این روش ها را به همراه فرزندتان انجام دهید. مطمئناً آرامش بیشتر شما در روند کاهش استرس فرزندتان موثرتر خواهد بود.

Kids source.com /ترجمه دلارام دادرس

درخواست

- دوستان عزیز به دلیل پیشنهاد ارایه شده در همایش آبان ماه مبنی بر حذف شهریه در گروه های راه دور شهرستان ها و نیز برقراری ارتباط با همه ی گروه ها ، لازم است که ما در موسسه مشخصات دقیق همه ی گروه ها را داشته باشیم بنابر این از نمایندگان عزیز درخواست می کنیم که وضعیت همه ی گروه هایی را که با آن ها کار می کنند و یا می شناسند در برگه ی ثبت نام برای ما بفرستند. حتی نمایندگان وضعیت گروه هایی که از قبل کار می کردند و هنوز هم مشغول کار هستند ، برای ما بفرستند. گروه هایی که کار خود را تمام کردند نیازی به پر کردن برگه ندارند. با این کار به ما کمک می کنید تا آرشیو دقیقی از گروه ها داشته باشیم.

- از نمایندگان عزیز درخواست می کنیم سوال هایی را که در گزارش ها نوشته می شوند بررسی کنند ودقت نمایند که سوال ها گویا و روشن باشد تا بتوان پاسخ دقیق و مشخصی به آن ها داد. یک پیشنهاد این است که سوال را بخوانید و با خود بگویید آیا کسی که در جلسه نبوده است می تواند منظور از این سوال را متوجه شود؟

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۲۸۳۱۷ – ۸۸۷۱۵۶۵۱– ۸۸۷۲۷۷۸۰ 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.