

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۱۲۰ آذر ماه ۱۳۹۸

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز (مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار 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. از سال گذشته پیک مام ویژه‌ی راه دور، مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی موسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های موسسه در پایان هر سال در "پیوست پیک مام" خدمت علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

گزارش‌های دریافت شده

گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۸/۷/۲۰ تا ۹۸/۸/۲۰

- بانوان پویا، تهران، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم جدیدی ● باران، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم مریم امیری ● سپنتا ۱۰، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی ● راه نو، بجنورد، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم فروغ رسایی ● مادران گلستان فردیس، کرج، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم سوسن غیاثوند ● مهر مادرانه، گنبد کاووس، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم مژده بهره‌مند اقدسی ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی ● قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی ● زیتون، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی ● گروه روستایی بانو، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم سکینه لطفیان ● سپنتا ۱۸، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی ● سپنتا ۷، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی ● سپنتا ۵، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی ● سپنتا ۱۴، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی ● کافه کتاب، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم بی‌همال ● بانوان پویا، تهران، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم جدیدی ● نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم صغری رضایی ● مادران پویا، بابل، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم صغری رضایی ● آیین تربیت، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم نرگس ترشیزی ● آها (ساتوری در زندگی)، قائمشهر، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم رقیه کریمی ● مانا، تهران، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم بهار عابدینی ● کتاب و رهایی یک، کرج، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری ● فردای بهتر، کرج، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، کتاب و رهایی دو، کرج، هماهنگ‌کننده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری

نمایشگاه کتاب‌های موسسه مادران امروز به مناسبت آغاز هفته‌ی کتابخوانی ۹۸/۸/۲۴



نمایشگاه کتاب موسسه مادران امروز، مدرسه نوارت گلبنگیان، ۹۸/۸/۲۷



برگزاری نمایشگاه کتاب در مهد یار مهربان به مناسبت هفته‌ی کتاب و کتابخوانی، ۹۸/۸/۲۳ با همراه خانم‌ها: آرزو قنبری و آزاده رفیعی از گروه نمایشگاهی موسسه مادران امروز



نمایشگاه کتاب در مهد یار مهربان به مناسبت هفته‌ی کتاب و کتابخوانی، ۹۸/۸/۲۵ با همراهی خانم‌ها: ماریه خوش محمدی و آزاده رفیعی از گروه نمایشگاهی موسسه مادران امروز



نمایشگاه کتاب در فروشگاه مرکز آفرینش کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با همراهی خانم‌ها: زهرا محسنی، ماریه خوش محمدی، افسانه قیدی، منیژه چهره‌نگار و آزاده رفیعی

گام‌ها و کارگاه‌ها



کارگاه "رفتار مناسب با کودک" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم زهرا محسنی، مهد کودک یار مهربان ۹۸/۸/۲۳



کارگاه "تشویق و تنبیه" با کارشناسی خانم نگین نابت و همراهی خانم زهره صاحبی، موسسه مادران امروز، ۹۸/۹/۲



گام "ارتباط همسران" با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد و همراهی خانم زهرا محسنی،
موسسه مادران امروز، ۹۸/۸/۲۸



جلسه‌ی پیگیری "ارتباط کلامی" با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی،
موسسه مادران امروز، ۲۸/۸/۹۸



کارگاه "پرورش مسئولیت‌پذیری فرزندان" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم بهار عابدینی،
مدرسه نوارت گلبنگیان، ۹۸/۸/۲۷



جلسه "بازی درمانی" ، با کارشناسی خانم فاطمه جنگروی در گروه آموزش ،
موسسه مادران امروز، تاریخ ۹۸/۹/۵



جلسه آخر "گام رفتار با کودک دبستانی" (جلسه مشترک با پدران) با کارشناسی خانم سهیلا طاهری ،
موسسه مادران امروز ، ۹۸/۹/۲۱



جلسه آخر گام "رفتار مناسب با کودک" (جلسه مشترک با پدران) با کارشناسی خانم نگین نابت ،
موسسه مادران امروز ، ۹۸/۹/۱۴



سومین کارگاه از بسته آموزشی فرزند پروری با موضوع "رفتار مناسب و قاطعیت"، با کارشناسی خانم سلیمانی،
مهد کودک ترانه بهاری، قائمشهر، ۹۸/۹/۲۷



سومین جلسه فرزند پروری با موضوع "رفتار مناسب با فرزند" با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی، مهد کودکان امروز،
قائم شهر ۹۸/۹/۲۸



سومین کارگاه فرزند پروری با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی مهد کودک شادمانه،
قائم شهر، ۹۸/۹/۲۸

گام‌ها و کارگاه‌هایی که در آذر ماه ادامه داشتند:

- گام مدیریت بر خود با کارشناسی خانم مریم احمدی شیرازی
- گام مدیریت بر خشم با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد
- جلسه‌ی آشنایی با ادبیات کهن (شاهنامه) با کارشناسی خانم فرزانه اخوت
- گام پیگیری مدیریت بر خود ۱ و ۲
- گام رفتار مناسب با کودک دبستانی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری
- گام رفتار مناسب با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی

خواندنی‌ها

کمک به کودکان در مقابل زورگویی

«ست»، ۱۰ ساله، هر روز از مادرش پول بیشتری برای خرید خوراکی درخواست می‌کند. با این حال، به نظر می‌رسد که لاغرتر از گذشته شده است و هر روز گرسنه از مدرسه به خانه می‌آید. پس از مدتی روشن می‌شود که «ست»، پول خوراکی خود را به یک کلاس پنجمی می‌دهد که او را تهدید کرده است در صورت نپرداختن پول، کتکش خواهد زد.

«کایلا»، ۱۳ ساله، تصور می‌کند که همه چیز در مدرسه جدیدش خوب است، چون همه دخترها رفتار خوبی با او دارند. اما ناگهان متوجه می‌شود که یکی از دخترها، شایعات نادرستی درباره‌ی او پخش کرده است. کایلا آن شب با چشمان گریان به خواب می‌رود و در روزهای بعد نزد پرستار مدرسه می‌رود و ادعا می‌کند دل درد دارد تا از رفتن به کلاس درس خودداری کند.

مشکلاتی که ست و کایلا با آن دست به گریبان بوده‌اند، به شکل گسترده مشاهده می‌شود. بنابر مطالعات انجام شده، بسیاری از کودکان و نوجوانان گفته‌اند که قلدری و آزار دیگران، در مدرسه‌ی آن‌ها روی می‌دهد. قلدری می‌تواند سبب بروز کابوس‌های شبانه در کودکان شود و آسیب‌های عاطفی جدی به آن‌ها وارد کند که در طول زندگی ادامه یابد. در وضعیت‌های حاد، ممکن است با ترس‌ها و تهدیدهای بسیار جدی همراه باشد، روان و استعدادهای فرد را ویران کند یا حتی آسیب‌های شدید به جا بگذارد.

اگر کودک شما مورد آزار و اذیت و قلدری دیگران قرار گرفته است، روش‌هایی وجود دارد که به کمک او بروید تا هرچه بیشتر بر این مشکل غلبه کند و از آثار منفی آن بکاهد. حتی اگر اکنون کودک شما با این مشکل رو به رو نیست، لازم است در این زمینه با او حرف بزنید و او را برای حل چنین مشکلات احتمالی آماده کنید.

قلدری چیست؟

بیشتر کودکان گاهی از سوی یکی از وابستگان یا یکی از دوستان‌شان مورد تمسخر و آزار قرار می‌گیرند. بیشتر این شوخی‌ها و اذیت‌ها اگر همراه با شوخی و در فضای دوستانه و دوطرفه باشند، زبانی ندارند. اما هنگامی که اذیت کردن دائمی، خشونت بار و نفرت‌آمیز باشد، قلدری به شمار می‌رود و باید از آن جلوگیری کرد.

قلدری یعنی آزار عمدی فیزیکی، کلامی یا روانی دیگری. قلدری می‌تواند به شکل: ضربه‌زدن، هل دادن، لقب توهین‌آمیز دادن، تهدید و تمسخر دیگران برای گرفتن اجباری پول یا گرفتن وسایل با ارزش آن‌ها. بعضی از کودکان با نادیده‌گرفتن و ساختن شایعات بی‌اساس در مورد افراد دیگر، به قلدری و آزار آن‌ها می‌پردازند. بعضی دیگر نیز از تمامی روش‌های ممکن برای مسخره‌کردن دیگران و آسیب‌رساندن به احساسات آن‌ها استفاده می‌کنند.

قلدری باید جدی گرفته شود. نباید آن را مسئله‌ای فرض کرد که کودکان باید در مقابل آن مقاوم شوند. تاثیرات نامطلوب قلدری می‌تواند بسیار جدی باشد و عزت نفس و روابط اجتماعی کودک را در آینده تحت تاثیر قرار دهد. در شرایط حاد، امکان دارد قلدری سبب بروز اتفاقاتی جدی همچون فرار از مدرسه شود.

چرا بعضی از کودکان به قلدری می‌پردازند؟

کودکان به دلایل مختلف قلدری می‌کنند. گاهی نیاز به یک قربانی دارند (شخصی که به نظر می‌رسد از جنبه‌ی فیزیکی یا احساسی ضعیف‌تر است یا به شکلی متفاوت رفتار می‌کند) تا احساس کنند مهم‌تر، معروف‌تر یا در مرتبه و مقام بالاتری هستند. اگرچه گاهی اوقات کودکان قلدر، بزرگتر یا قوی‌تر از قربانیان خود هستند، همیشه هم این‌گونه نیست.

گاهی کودکان به آزار دیگران می‌پردازند، چون با آن‌ها به همین ترتیب رفتار شده است. ممکن است آن‌ها این‌گونه فکر کنند که رفتارشان طبیعی است، چون از خانواده یا گروهی می‌آیند که همه در آن مجموعه عصبی هستند، فریاد می‌زنند و همدیگر را با لقب‌های زشت صدا می‌کنند. به نظر می‌رسد بعضی از برنامه‌های تلویزیونی نیز در این میان بی‌تاثیر نیستند. برنامه‌هایی که در آن‌ها، شخصیت‌ها به علت ظاهرشان یا نداشتن استعداد، مسخره، یا از جمع رانده می‌شوند.

نشانه‌های قلدری

تشخیص این که کودک شما مورد آزار و قلدری قرار گرفته، کار مشکلی است، مگر آن‌که کودک، خود در این باره با شما حرف بزند یا زخم و کبودی‌های مشخص در بدن او دیده شود. اما نشانه‌های خطر را می‌توان تشخیص داد. ممکن است دریابید رفتار کودک‌تان فرق کرده است، مضطرب به نظر می‌رسد، بی‌اشتهاست، خواب کافی ندارد یا از انجام کارهایی پرهیز می‌کند که در گذشته از آن‌ها لذت می‌برده است. هنگامی که کودکان دمدمی مزاج به نظر می‌رسند یا از حالت معمول افسرده‌تر هستند و هنگامی که از فعالیت‌هایی خاص، مانند رفتن به مدرسه یا اتوبوس خودداری می‌کنند، ممکن است قربانی قلدری شده باشند.

اگر به این مسئله مشکوک هستید، ولی کودک‌تان علاقه‌ای ندارد در این مورد صحبت کند، وضعیتی فراهم کنید که به طور غیرمستقیم در مورد قلدری با او به گفت‌وگو بپردازید. برای نمونه، ممکن است چنین وضعیتی را در یک برنامه‌ی تلویزیونی ببینید و آن را مقدمه‌ای برای گفت‌وگو قرار دهید و از کودک خود بپرسید: «نظر تو در این باره چیست؟» یا «به نظر تو، آن شخص باید چه کار کند؟» این گفت‌وگو، ممکن است به پرسش‌هایی همچون: «آیا تو هم شاهد چنین اتفاقی بوده‌ای؟» یا «آیا تو هم چنین تجربه‌ای داری؟» ادامه یابد. می‌توانید در زمینه‌ی تجربیاتی از این دست که خود شما یا اعضای دیگر خانواده در کودکی داشته‌اند، با او حرف بزنید.

اجازه دهید کودک‌تان دریابد که اگر قربانی قلدری است یا شاهد قلدری بوده است، مهم است که در مورد آن با فرد دیگری صحبت کند، چه آن شخص شما باشید یا فرد بزرگسال دیگری (آموزگار، مشاور مدرسه، دوست خانوادگی یا خواهر و برادرش)

کمک به کودک قربانی

اگر کودک تان به شما گفت که قربانی قلدری شده است، هرچقدر هم که ناراحت بشوید، آرامش خود را حفظ کنید و حمایت از او را فراموش نکنید. کودکان بیشتر وقت ها تمایلی ندارند که درباره‌ی قلدری با والدین شان صحبت کنند. آن‌ها از اتفاقاتی که روی داده است، احساس شرمندگی می‌کنند و نگران هستند که مبادا والدین شان از آن‌ها ناامید شوند.

گاهی کودکان تصور می‌کنند این مشکل به خاطر اشتباه آن‌ها روی داده است و اگر به گونه‌ی دیگری رفتار می‌کردند، این اتفاق نمی‌افتاد. گاهی از این مسئله نگران‌اند که اگر کودک قلدر در یابد که آن‌ها مشکل را با فرد دیگری در میان گذاشته‌اند، اوضاع بدتر از پیش شود. عده‌ای دیگر نگران هستند که مبادا والدین شان حرف آن‌ها را باور نکنند و اقدامی برای رفع مشکل انجام ندهند یا آن‌ها را وادارند به مقابله و مبارزه با کودک قلدر بپردازند، در حالی که به شدت از او می‌ترسند.

کودک تان را به خاطر آن‌که آقدر شجاعت داشته است که مسئله را با شما در میان بگذارد، تحسین و تشویق کنید. به او گوشزد کنید که تنها نیست و بسیاری از کودکان در این سن قربانی قلدری بوده‌اند. تاکید کنید که کودک قلدر است که رفتاری نادرست انجام می‌دهد، نه او. به کودک تان اطمینان کامل بدهید که مشکل را با هم‌فکری خودش حل خواهید کرد.

گاهی اوقات، رفتار برادر، خواهر یا دوست بزرگتر می‌تواند در حل مشکل بسیار کارساز باشد. می‌توانید برای دخترتان بازگو کنید که خواهر بزرگترش (که الگوی اوست) چگونه با این مشکل رو به رو شد و آن را حل کرد. برادر، خواهر یا دوست بزرگتر می‌تواند توضیحات بیشتری درباره‌ی آنچه در مدرسه اتفاق افتاده است، یا جایی که قلدری رخ داده است، به شما بدهد و دریافتن بهترین راه حل کمک تان کند.

اگر متوجه شدید که کودک قلدر در صورت آگاهی از اینکه کودک تان با شما صحبت کرده است، رفتار بدتری خواهد کرد، مسئله را جدی بگیرید. گاهی، مراجعه به والدین کودک قلدر می‌تواند مفید باشد. در موارد دیگر، آموزگاران یا مشاوران، بهترین افرادی هستند که می‌توان نخست به آن‌ها مراجعه کرد. اگر بعد از مراجعه به آموزگار یا مشاور، احساس کردید که باز هم باید با والدین کودک قلدر صحبت کنید، بهتر است این کار را در محیطی انجام دهید که یک مقام رسمی از مدرسه، مثل مشاور، حضور داشته باشد. بسیاری از کشورها در زمینه‌ی قلدری، قوانین و مجازات‌های روشنی دارند. در بعضی موارد، در صورتی که از سلامت کودک تان خیلی نگران‌اید، می‌توانید از مراجع قانونی کمک بگیرید.

رهنمودهایی به کودکان

کلید اصلی در این زمینه، ارائه‌ی راه‌حل‌های مناسب و روز به روز در مقابل قلدری و کمک به کودک برای بازیابی عزت نفس و جایگاه روانی مناسب است. شاید تصور شود که دعوت کردن کودک به تلافی و مبارزه با کودک قلدر، روش مناسبی است. جدای از این، به یقین شما از عذاب کشیدن کودک تان عصبانی هستید و ممکن است او را تشویق کرده باشید که در مقابل کودک قلدر بایستد. یا ممکن است نگران باشید که کودک قلدر باز هم کودک تان را آزار دهد. مهم آن است که از کودک خود بخواهید به مبارزه یا تلافی با کودک قلدر نپردازد. این رفتار می‌تواند به سرعت به خشونت، بروز مشکل و حتی جراحات جدی بیانجامد. بهترین راه آن است که وی را ترغیب کنید از مشکل دوری کند، از دیگران کمک بخواهد و مسئله را با یک بزرگسال مطرح کند.

در ادامه، چندین راه حل دیگر ارائه می شود که به کودک کمک می کنند وضعیت را بهبود بخشند و احساس بهتری نیز در او به وجود آورند:

• همراهی با دوستان و دوری از کودک قلدر

اگر کودک قلدر، نزدیک دستشویی است از دستشویی دیگری استفاده کنید یا هنگامی که تنها باشید به کمد خود سر نزنید. همیشه همراه دوستان تان باشید تا با کودک قلدر تنها نمانید. در سرویس مدرسه، راهرو یا زنگ تفریح (هر جا که کودک قلدر حضور دارد) همراه یکی از دوستان تان باشید. همین رفتار را برای دوستان قربانی خود نیز انجام دهید.

• کنترل خشم

خشمگین شدن از کودک قلدر طبیعی است، اما این مسئله، هدف کودکان قلدر است. این رفتار، سبب می شود کودک قلدر احساس قدرت بیشتری بکند. با تمرین مداوم سعی کنید از گریه کردن، سرخ شدن یا ناراحت شدن در مقابل کودک قلدر خودداری کنید. این کار نیاز به تمرین فراوان دارد، اما مهارتی کارآمد است که کودک قلدر را پس می راند. گاهی اوقات، تمرین روش های کنترل عصبانیت مانند شمردن از یک تا ده، نوشتن کلمات خشمگین بر کاغذ، نفس عمیق کشیدن یا ترک محل، مفید است. گاهی بهترین راه حل آن است که بیاموزید چهره ای سرد و بی احساس به خود بگیرید تا هنگامی که خطر رفع شود (لیخند زدن یا خندیدن می تواند کودک قلدر را خشمگین تر کند).

• رفتار شجاعانه، دوری از محیط و بی توجهی به قلدر

قاطعانه و روشن از کودک قلدر بخواهید که به رفتار خود پایان دهد و صحنه را ترک کنید. روش هایی را تمرین کنید که به کمک آن ها رفتارهای ناپسند کودک قلدر را نادیده بگیرید، واکنشی نشان ندهید. با بی توجهی به قلدر، نشان می دهید که وجود او برای شما مهم نیست. در نهایت، قلدر به احتمال زیاد از ایجاد مزاحمت برای شما خسته خواهد شد.

• مطرح کردن مسئله با یک بزرگسال

آموزگاران، مدیران، والدین و ناظران مدرسه می توانند جلوی قلدرها را بگیرند.

• صحبت کردن درباره ی مسئله

با کسی که به او اطمینان دارید مانند مشاور مدرسه، آموزگار، خواهر یا برادر یا یک دوست در این باره صحبت کنید. ممکن است آن ها راه حل های بسیار مناسبی پیشنهاد کنند و حتی اگر نتوانند در حل مشکل به شما کمک کنند، می توانند احساس تنهایی شما را کاهش دهند.

• محرک ها را حذف کنید

اگر کودک قلدر از شما پول خوراکی می خواهد، از خانه با خود خوراکی بیاورید. اگر او سعی می کند وسیله ی خاصی را از شما بگیرد، آن را به مدرسه نبرید.

رسیدن به آرامش

در خانه می‌توانید تاثیرات نامطلوب قلدری را کاهش دهید. کودکان تان را تشویق کنید که با دوستان‌شان دور هم جمع شوند تا بدین ترتیب اعتماد به نفس آن‌ها افزایش یابد. با ایجاد گروه‌های مختلف و ترتیب دادن برنامه‌های ورزشی، به آن‌ها کمک کنید که کودکان دیگر بی‌پایانند. به دنبال فعالیت‌هایی باشید که به کودک کمک کند احساس اعتماد به نفس و قدرت بیشتری پیدا کند. این فعالیت می‌تواند شرکت در کلاس‌هایی همچون دفاع شخصی، کاراته یا کلاس‌های ژیمناستیک باشد.

و به خاطر داشته باشید: مراجع و افراد بی‌شماری وجود دارند که می‌توانند به شما و خانواده‌تان کمک کنند تا بر ناراحتی‌ها و مشکلات ناشی از قلدری غلبه کنید.

منبع: کتابک

چه کنم تا فرزندم بتواند در برابر کودکان قلدر از خود دفاع کند؟

یک پیشنهاد برای پدر و مادرهایی که کودک‌شان ناچار است از خود در برابر کودکان قلدر دفاع کند:

پسرم از مدرسه متنفر است، چون دانش‌آموزی قلدر هر روز او را مسخره می‌کند و آزار می‌دهد. برای کمک به او چه می‌توانم بکنم؟

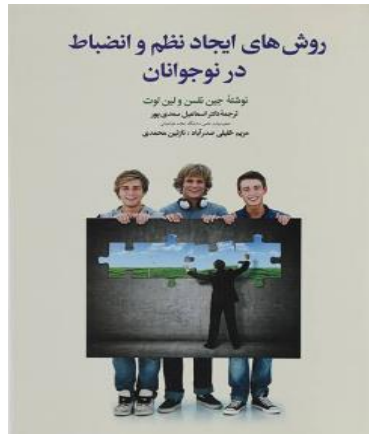
برای کودک، رویارویی با یک بچه‌ی قلدر آن هم در مدرسه، کار سختی است. به حرف‌ها و نگرانی‌هایش با دقت گوش دهید و به او بیاورانید که درکش می‌کنید و احساس او طبیعی و منطقی است. به او دلگرمی دهید بدون این که فکر کند به احساسش بی‌توجه‌اید یا آن را نادیده گرفته‌اید.

وقتی کودک از احساسش می‌گوید، با تکرار جمله‌ی "من نگرانی‌ات را درک می‌کنم." به او اطمینان خاطر دهید. وقتی دلگرم می‌شود که شما او را درک کنید، بیشتر پذیرای کمک، پند و راهکارهای شما خواهد بود.

به او بگویید که گاهی بزرگسالان هم دچار نگرانی و دغدغه می‌شوند، اما راه‌هایی برای کاهش ترس و نگرانی وجود دارد. سپس راهکارهایی برای رویارویی با آدم‌های زورگو و قلدر پیشنهاد دهید، از جمله: بی‌توجهی به افراد زورگو و از کنارشان گذشتن، بدون نشان دادن واکنش یا استفاده از ترفند خنده و شوخی که راهکاری خوب در برابر قلدرهاست، چون در برابر بی‌تفاوتی رقیب‌شان زود عقب‌نشینی می‌کنند.

کودک را تشویق کنید درباره‌ی آنچه در مدرسه برایش پیش می‌آید، حرف بزند. خوب گوش کردن بهترین کمک به اوست. اگر چه کودکان می‌توانند خودشان از عهده‌ی مشکل‌شان با بچه‌های قلدر برآیند، همواره مراقب آن‌ها باشید. اگر مشکل همچنان ادامه پیدا کرد، موضوع را با آموزگار یا مشاور مدرسه در میان بگذارید.

منبع: کتابک



نام کتاب: روش‌های ایجاد نظم و انضباط در نوجوان

نویسنده: جین نلسن . لین لوت.

ترجمه: دکتر اسماعیل سوری پور، مریم خلیلی صدرآباد/ نازنین محمدی

نشر: دیدار

معرفی کننده: خانم مرضیه شاه کرمی - کارشناس موسسه مادران امروز

" فرزند پروری نوعی هنر است و به احساس تعهد در شما نیاز دارد. "

همه ما احتیاج داریم زمان زیادی را برای تمرین کردن صرف کنیم، چون بسیاری از روش‌های انضباط بخشی، به صورت ارثی ایجاد نمی‌شوند. آن‌چه مهم و اثرگذار است، ایجاد یک رابطه مبتنی بر احترام و پذیرش است. همه‌ی والدین نوجوان دار مرتب با چالش‌ها و موضوع‌های گوناگونی مواجه می‌شوند و اگر مهارت رویارویی و برخورد مناسب با این چالش‌ها را نداشته باشند، در ایجاد یک رابطه‌ی محکم و پایدار و مبتنی بر احترام و پذیرش دچار مشکل می‌شوند. این کتاب می‌کوشد والدین را برای مواجهه یا چالش‌های روزانه و شناخت هر چه بیشتر و بهتر نوجوان آماده کند.

تنوع موضوع‌ها و عنوان‌ها، بیان ساده، راه‌کارهای کاربردی، مثال‌های گوناگون و قراردادن افراد در موقعیت‌های فرضی (نقش‌های گوناگون) و دسته بندی و طبقه‌بندی مطالب و دادن راه‌های کارهای مختلف در پایان هر بخش از ویژگی‌های بارز کتاب است.

کتاب دارای چهارده فصل است و هر فصل به چند موضوع می‌پردازد.

به‌عنوان‌های چند فصل از کتاب که در شرایط کنونی، موضوع‌های آن از دغدغه‌های اصلی خانواده‌هاست و کمتر به آن پرداخته شده، اشاره‌ای گذرا می‌کنیم.

هرچند مطالعه‌ی هر بخش به‌طور مجزا هم می‌تواند پاسخ‌گوی نیاز ما باشد.

فصل یازدهم: با عنوان؛ چگونه نوجوانان شما اطلاعات را مخابره می‌کنند.

در این فصل بطور مفصل به چالش شیوه استفاده از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و دیگر وسایل الکترونیکی می‌پردازد، مزایا و معایب آن را بازگو می‌کند و نهایتاً پیشنهادهایی برای ارزیابی دستورالعمل‌هایی به نوجوان را مطرح می‌کند.

فصل سیزده: با عنوان؛ شما در مورد رفتارهای پرخطر نوجوانان چه کار می‌توانید انجام دهید.

به شناسایی و طرح رفتارهای پرخطر مثل؛ دوستان زورگو و قلدر- استفاده از مواد مخدر و دیگر رفتارهای اعتیادآور، رفتارهای جنسی، سوء استفاده‌ی جنسی، بیماری ایدز، خودکشی، مشکلات خورد و خوراک، دوست‌یابی و نداشتن دوست می‌پردازد و شیوه‌ی مقابله‌ی درست با آن‌ها را مطرح می‌کند.

فصل چهاردهم با عنوان؛ آیا مسایل حل شده‌ی شما، حاصل روش شماست؟

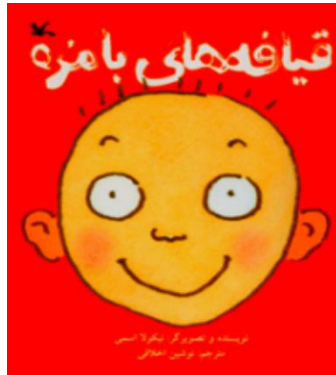
هر آن‌چه در زمان نوجوانی، حل نشده باقی بماند در ناخودآگاه شما در کمین و منتظر فرصت و شانس دیگری است که بروز پیدا کند.

حتی اگر این مسایل در شما پنهان باشد، در نحوه‌ی فرزندپروری شما در برخورد با نوجوان تاثیر می‌گذارد.

گذر از سیر بلوغ نوجوانی فرزندتان فرصت دیگری برای شما فراهم می‌کند تا به بررسی بعضی از این مسایل بپردازید.

تربیت مجدد خود- احترام به خود و در نهایت یادآوری مهارت‌های فرزندپروری و فعالیت‌های کاربردی برای شناخت و کشف مسایل حل نشده‌ی سال‌های نوجوانی.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: قیافه های بامزه

نویسنده: نیکولاس اسمی

مترجم: نوشین و خلاق

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: چتری با پروانه های سفید

نویسنده: فرهاد حسن زاده

تصویرگر: غزاله بیگدلو

ناشر: فاطمی



برای نوجوانان:

نام کتاب: برایم از مادر بزرگ بگو

نویسنده: گووس کویی یر

مترجم: سپیده خلیلی

ناشر: ویژه نشر

سپاس و توضیحی کوتاه:

سپاس از دوستان عزیز که گزارش‌های این ماه را در فرمت جدید و با پاسخ‌گویی دقیق به سوالات داده‌اند و ما را دقیق‌تر در جریان محتوای جلسه‌های خود قرار داده‌اند، که بسیار در برنامه‌ریزی‌ها و نزدیک‌تر شدن ما به شما کمک می‌کند. با خواندن پاسخ‌ها لازم دیدیم به چند نکته اشاره کنیم:

- ۱- بعضی از کتاب‌ها مخصوص خواندن گروهی و جمعی نیست، یا برای تکمیل اطلاعات خوانده می‌شود (کتاب کار نیست) یا برای خواندن فردی است و یا به شکل خواندن هدفمند (مرحله‌ی اول) مثل کتاب چگونه ذهن و جسم کودکان را پرورش دهیم یا مدیر و مدیریت چنانچه این نوع کتاب‌ها را خواندید لطفاً گزارشش را هم به همان شیوه‌ی خواندن هدفمند برایمان بفرستید (مراجعه به جزوه خواندن برای بهتر زیستن)
- ۲- لطفاً بخش ابهام‌ها و سوالات را از گزارش‌ها حذف نکنید تا ما به کمک کارشناسان موسسه پاسخ‌گوی سوالات شما باشیم و پاسخ‌ها هر ماه در پیک بیاید.

به همین دلیل یک سوال به فرم گزارش نویسی بطور مشخص اضافه می‌شود.

از توجه شما بسیار سپاسگزاریم.

اصلاحیه‌ی فرم گزارش نویسی
فرم گزارش نویسی (یک ماه)
برای گروه‌های کتاب‌خوانی راه دور
موسسه مادران امروز (مام)

* تاریخ تشکیل گروه (آغاز به کار):

* نام گروه:

* نام هماهنگ کننده:

* تعداد اعضا:

* تاریخ تشکیل جلسه‌ها (در یک ماه):

* کتاب مورد مطالعه:

* صفحه‌های خوانده شده:

* روی چه مطالبی بیشتر مکث کرده و نیاز به گفت‌وگوی بیشتری داشتید؟ نتیجه چه بود؟

* مثال‌های عینی یا تجربه گروه شما در این موضوع چه بود؟

* پرسش‌ها، ابهام‌ها و پیشنهادها

* نظرتان در مورد پیک راه دور این ماه و مطالب آن چیست؟

تاریخ:

شماره:

پیوست:

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

دومین نشست سراسری گروه‌های راه دور

زمان: پنج شنبه ۹۸/۱۰/۱۲

موضوع: سلامت و بهداشت روان

کارشناس: سرکار خانم دکتر فاطمه قاسم زاده

از همه دوستان علاقمند عضو گروه‌های راه دور دعوت می‌شود، در صورت تمایل به شرکت در این نشست تا تاریخ یکشنبه ۹۸/۱۰/۸ حضور خود را به موسسه اطلاع دهند.

لازم به ذکر است این کارگاه هزینه‌ای دربر ندارد و رایگان است.

با سپاس

موسسه مادران امروز (مام)

زمان بندی برنامه:

۹:۳۰ - ۹ پذیرایی و صبحانه

۹:۳۰ - ۱۲:۳۰ کارگاه سلامت و بهداشت روان

۲ - ۱۲:۳۰ نهار و نماز

۴ - ۲ تبادل تجربه، گفت و گو پیرامون نیازهای گروه‌ها



یلدا داستان ستیز تاریکی و روشنی است
هنگامی که دل ها فسرده است،
باید که خورشید امید را در دل زنده نگه داشت،
تا دوباره روز و روشنی سرزند

یلدا مبارک

این بیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، زیر نظر بخش گروه اجرایی راه دور و تایپ خانم ترانه نادری در موسسه منتشر شده است.

نشانی موسسه مادران امروز(مام): خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سرداران- نبش جهانسوز-

شماره ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۳۴۵-۸۸۸۹۰۲۱، ۰۱۴۳۶-۸۸۹۰۲۱، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz>

اینستاگرام: [madaran_e_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

سایت: madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com