

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 ۹۸/۹/۲۰ تا ۹۸/۱۰/۲۰

● سپنتا ۲، هماهنگ کننده: خانم فرحناز قربانی، قائمشهر ● مادران شکوفا، هماهنگ کننده: خانم لیلی بنو فامیل، مشهد ● سپنتا ۱۷، هماهنگ کننده: خانم فاطمه توکلی نیا، قائمشهر ● باران، هماهنگ کننده: خانم فریبا مولا کرمی، کرمانشاه ● سپنتا ۱۰، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر ● خورشید دنیا، هماهنگ کننده: خانم ها: بهاره سیف زاده و فاطمه عباسیان، قائمشهر ● مهربانو، هماهنگ کننده: خانم اعظم دارایی، ساری ● مادران شاد بنفشه، هماهنگ کننده: خانم آمنه محمودی، کرج ● کتاب و رهایی ۲، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● کتاب و رهایی ۱، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● سپنتا ۱۸، قائمشهر، هماهنگ کننده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی ● فردای بهتر، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● سپنتا ۱۸، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر ● سپنتا ۷، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر ● مانا، هماهنگ کننده: خانم بهار عابدینی، تهران ● نگرش مثبت، هماهنگ کننده: خانم صغری رضایی، بابل ● مادران پویا، هماهنگ کننده: خانم صغری رضایی، بابل ● همیاران خانه سبز، هماهنگ کننده: خانم فرزانه منفرد، تهران ● مادر و کتاب، هماهنگ کننده: خانم فرزانه منفرد، تهران ● بوعلی ۲، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● شهاب، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● زیتون، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● بانو، هماهنگ کننده: خانم سکینه لطفیان، قائمشهر

توجه:

دوستان عزیز همان‌گونه که اطلاع دارید نشست گروه‌های راه دور به دلیل آلودگی هوا برگزار نشد. امیدواریم به زودی بتوانیم این نشست را برگزار کنیم.

پیشنهاد‌های موسسه برای مقابله با رویارویی مناسب با غم و اندوه :

- لطفاً به جنبه‌های کاربردی این پیشنهادها و ویژگی‌های فردی خودتان برای به کار بستن آن‌ها فکر کنید.
- ۱- سعی کنید حالتان را خوب بیان کنید، می‌توانید از نوشتن برای این منظور استفاده کنید. نوشتن برای خودتان برای درک بهتر حال خودتان
 - ۲- احساسات را بگویید و بگویید این احساس چه حالی را در شما ایجاد کرده. یعنی چه حالی دارید.
 - ۳- یادتان باشد که احساس‌های شما خاص شما و منحصر به فرد است. پس از بیان آن خجالت نکشید و ملاحظه‌کاری نکنید.
 - ۴- در حرف زدن با همدیگر دنبال راهکار یا اطلاع‌رسانی نباشید. این دو کار را به روانشناسان و رسانه‌ها واگذار کنید.
 - ۵- فرد مورد اعتماد و شنونده‌ی خوبی را برای بیان احساساتانتان انتخاب کنید و احساس‌های خود را به او بگویید. توجه داشته باشید که فرصتی هم برای شنیدن احساس‌های او داشته باشید. در این گفت‌وگو فرصت کافی برای شنیدن بدهید.
 - ۶- سعی کنید موقعیت را بپذیرید و خودتان را درگیر بایدها و نبایدها، آرزوها و رویا، استانداردها و مقایسه‌ها نکنید.
 - ۷- به شادی‌های کوچک و جمعی فکر کنید. از انتقادهای تکراری و عمومی پرهیز کنید.
 - ۸- بپذیرید که همیشه همه چیز آن طور که شما فکر می‌کنید، پیش نمی‌رود.
 - ۹- باورهای نادرست را کنار بگذارید. یا لاقلاً در مورد شادی‌های کوچک فکر نکنید که اگر در این موقعیت کسی به لبخندی راضی می‌شود، حتماً سبک مغز است.
 - ۱۰- اگر دوست دارید گریه کنید، اولاً نگران نباشید و بدانید که در این جور مواقع گریه یک واکنش عاطفی مناسب است. جای مناسبی برای گریه کردن پیدا کنید. از فرو دادن بغض یا گریه بهتر است خودداری کنید.
 - ۱۱- گاهی فکر می‌کنیم که فرستادن یا دیدن و خواندن یک قطعه‌ی هنری غم‌انگیز، سبب شدت غم و غصه می‌شود. این بستگی دارد به ویژگی‌های فردی آدم‌ها. گاهی سبب تسکین هم می‌شود به شرط این‌که واقعا هنرمندانه باشد.
 - ۱۲- گاهی فکر می‌کنیم در این شرایط حتماً باید فرد غمگین یا خودمان را به هر ترتیب شاد کنیم. در حالی که باید بدانیم هیچ غم اصیل و واقعی به شادی تبدیل نمی‌شود. باید ببینیم چه طوری می‌شود عادی‌تر زندگی کرد و در برابر غم تسلیم نشد.
 - ۱۳- به کارهای معمول زندگی ادامه بدهید و هیچ کاری را نیمه تمام رها نکنید. تمام کردن یک کار حس خوشایندی به همراه دارد که بسیار مفید است.
 - ۱۴- بعضی وقت‌ها فکر می‌کنیم فرد غمگین باید حتماً به جمع‌هایی برود تا حالش بهتر شود. این حکم کلی نیست و بستگی به آن فرد دارد. گاهی تنهایی و فکر کردن و خواندن متن‌های مناسب، می‌تواند کمک‌کننده باشد، فقط باید مراقب باشید که تبدیل به گوشه‌گیری و انزوا نشود. پس فرصت‌هایی برای بودن در جمع‌های دلخواه فراهم کنید. یادتان باشد که در این جمع‌ها به نقل و انتقال خبرهایی که همه می‌دانند یا انتقادهای تکراری نپردازید.
 - ۱۵- باور کنید که بسیاری از توانمندی‌های انسان در شرایط نامطلوب می‌تواند بروز یا رشد کند. به توانایی‌های پنهان وجود خود فرصت بروز بدهید.
 - ۱۶- به تغذیه‌ی خود اهمیت بدهید و این تفکر قالبی را که آدم وقتی غمگین است نمی‌تواند چیزی بخورد، از خود دور کنید. ببینید در این شرایط چه چیزی بیشتر به شما مزه می‌دهد یا راحت‌تر خورده می‌شود.

- ۱۷- خواب خوب را جدی بگیرید. طبیعی است که وقتی انسان دچار غم و اندوه می‌شود، ممکن است دچار اختلال در خواب شود. اگر بدخوابی به سراغ شما آمده، بد نیست با پزشک مشورت کنید، شاید یک آرامبخش مناسب به شما بدهد.
- ۱۸- سعی کنید برای خود برنامه‌ی روزانه داشته باشید و کارهای عادی خودتان را عقب نیندازید.
- ۱۹- به هدف‌های بلند مدت فکر نکنید. بهتر است به حل مسئله‌ای که ذهن شما را در این شرایط مشغول کرده است، فکر نکنید.
- ۲۰- تا جایی که برایتان مقدور است، به فعالیت‌های بدنی سبک بپردازید.
- توجه داشته باشید که نکاتی که مطرح می‌شود برای کمک به کسانی است که دچار غم و اندوه عمومی هستند.
- برای عزیزانی که خود دچار آسیب شده‌اند یا به نوعی از نزدیکان افراد آسیب دیده هستند، راهکارهای دیگری باید به کار گرفته شود.
- ۲۱- زمانی را برای گوش دادن به همدیگر اختصاص دهید. در این زمان حوصله داشته باشید و بگذارید طرف مقابلتان هر چه می‌خواهد بگوید. حرفش را قطع نکنید، مراقب باشید حرف‌های او را به دیگران انتقال ندهید. در هنگام شنیدن، بی‌حوصلگی نکنید. حرف‌های طرف مقابل را ارزش گذاری نکنید. با او بحث نکنید. سعی نکنید درستی یا غلطی حرف او را اثبات کنید. فقط اشتیاق خود را برای شنیدن و ادامه‌ی صحبت‌های طرف مقابل نشان دهید.
- ۲۲- به حال خودتان تاسف نخورید. آماده‌ی تغییر باشید. دست از کامل‌خواهی بردارید و ببینید چه فرصت‌هایی در این شرایط ممکن است باشد. از این فرصت‌ها استفاده کنید. مثلاً دوستی و نزدیکی بیشتر با دیگران، درک بهتر نزدیکان، غنیمت دانستن آنچه هست و ...
- ۲۳- منتظر نتیجه‌ی فوری از اقدامات خود و به کار بستن این نکات نباشید.
- ۲۴- باور کنید که شرایط سخت، انسان را آبدیده می‌کند. سعی نکنید با استدلال این حرف را رد کنید. چون رد کردن یک پیشنهاد، ساده است اما فکر کردن به ابعاد آن و آمادگی داشتن برای پذیرش و اجرای آنچه از دستتان برمی‌آید، سخت است.
- ۲۵- به حیطة‌ی توانایی‌ها و محدودیت‌های خود فکر کنید و متناسب با آن عمل کنید.
- ۲۶- از اغراق، مبالغه و تکرار آنچه دیگران می‌گویند، خودداری کنید.
- ۲۷- یک منبع خبری را که فکرمی‌کنید موثق‌تر است، انتخاب کنید تا در جریان خبرها قرار بگیرید. وقت خود را برای سرزدن به هر رسانه و خبرگزاری و اطلاعات باز نشر شده، اختصاص ندهید. همچنین خودتان را هم در نقش باز نشردهنده هر خبری قرار ندهید.
- ۲۸- مراقب باشید اگر اطلاعات و مدارکی از زندگی خصوصی افراد دارید، در فضاهای عمومی به اشتراک نگذارید. افراد داغدار خودشان به اندازه‌ی کافی ناراحت هستند، با این کار به نگرانی و ناراحتی آن‌ها دامن نزنید و بدانید که ممکن است آن‌ها هم راضی به این کار نباشند.
- ۲۹- از بحث و اظهار نظرهای شخصی بدون مستندات کافی، خودداری کنید و هر خبری را به صرف انتشار، موثق تلقی نکنید.
- ۳۰- در جمع‌ها مراقب کودکان و جوانان باشید. آن‌ها نیاز به آرامش، اطمینان و یادگیری واکنش‌های مناسب دارند. (در این باره به طور جداگانه صحبت خواهیم کرد.)
- ۳۱- در اوضاع مصیبت‌بار هرگز فکر نکنیم که این بدترین اتفاقی است که می‌توانست بیفتد. چون اوضاع به راحتی می‌تواند با اتفاقات دیگر بسیار بدتر شود.

به مناسبت بیست و یکمین سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز، در روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۵، دورهمی با حضور خانواده ها، اعضا، مشاوران و دوستان در موسسه برگزار شد. که در آن فعالیت های نو و در حال توسعه موسسه معرفی گردید. دو گزارش تصویری شامل فعالیت های یک ساله موسسه و همچنین فعالیت گروه های راه دور به نمایش درآمد و نماینده گروه های راه دور (خانم شاه کرمی)، نمایشگاه های کتاب (خانم رفیعی) و مادران در انتظار فرزند و نوزاد دار (خانم طاهری به نمایندگی از خانم شهری) فعالیت های خود را معرفی کردند. نشست تخصصی با حضور کارشناس ها برگزار شد و در پایان برنامه، پذیرایی مختصری از شرکت کنندگان شد و دوستان به گفتگو و دیدار و تعامل در فضای صمیمانه و دوستانه پرداختند.



سالگرد موسسه مادران امروز در محل موسسه، ۹۸/۱۰/۵



کارگاه بازی های آموزشی با کودک دبستانی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری،
موسسه مادران امروز، ۹۸/۱۰/۱۵



عصرانه بازی، با گرداندگی خانم ها: شهیدا اکبری و سیمین بینا،
موسسه مادران امروز، ۹۸/۹/۲۸



جلسه پیگیری گام مدیریت بر خشم با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد،
موسسه مادران امروز، ۹۸/۹/۲۷



جلسه ارزیابی از طرح ملاح، با شرکت گروه محیط زیست موسسه مادران امروز، جمعیت زنان و دبیران کانون های محیط زیست در کانون محیط زیست محلات تهران، ۹۸/۱۰/۱۹



جلسه پرسش و پاسخ برنامه رفتار مناسب با کودک با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی، قائمشهر، ۹۸/۱۰/۲۷



چهارمین جلسه از گام فرزند پروری با موضوع تقویت اعتماد به نفس در کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در مهد کودکان امروز، قائمشهر در تاریخ ۲۵ و ۲۶/۱۰/۹۸



کارگاه تقویت اعتماد به نفس در کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در مهد کودک شادمانه، قائمشهر ۲۵/۱۰/۹۸



چهارمین جلسه از گام فرزند پروری با موضوع تقویت اعتماد به نفس در کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی، در مهد کودک ترانه بهاری، قائمشهر ۲۶/۱۰/۹۸

گام‌ها و کارگاه‌هایی که در دی ماه ادامه داشتند:

- پیگیری مدیریت بر خود ۱ با کارشناسی خانم مریم احمدی شیروازی
- پیگیری مدیریت بر خود ۲ با گرداندگی خانم‌ها فریبا سامان و فرزانه منفرد
- گام رفتار با کودک دبستانی (جلسه با پدران) با کارشناسی خانم سهیلا طاهری
- گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی
- گام ارتباط همسران با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد

خواندنی‌ها



عوامل اصلی ایجاد ترس در کودکان و راهکارهای درمان آن

منبع: الومشاوره

در معرفی **عوامل اصلی ایجاد ترس در کودکان و راهکارهای درمان آن**، عوامل مختلفی می‌تواند وجود داشته باشد که باعث ایجاد **هراس و ترس** در کودک باشد. عواملی چون عامل بیرونی، ژنتیکی، یادگیری و الگوبرداری از والدین که عمده‌ترین آن معمولاً عواملی **بیرونی و محیطی** است. مسائل بیرونی اتفاقاتی است که در محیط بیرونی اتفاق می‌افتد مانند شکستن شیشه، زلزله و سایر اتفاقات که گریزی از آن نیست و سبب ایجاد ترس در کودک می‌شود، اما بعضی از ترس‌ها مانند ترسیدن از سوسک، ترس‌هایی است که کودکان از والدین خود یاد می‌گیرند.

همچنین ممکن است، از لحاظ **ذاتی و ژنتیکی** بعضی از کودکان از سایر همسالان خود مضطرب‌تر باشند. عمده‌ترین ترسی که در کودکان وجود دارد، **ترس از تاریکی** و موجودات خیالی و موهوم است که در بیشتر اوقات خود والدین سبب شکل‌گیری این ترس‌ها در کودک شده‌اند. حس ترس و ترسیدن ممکن است با خود آسیب‌های گسترده‌ای به همراه داشته باشد، مانند اینکه در رشد طبیعی و استقلال کودک اختلال ایجاد کند که اگر این موضوع جدی گرفته نشود می‌تواند آسیب‌های دیگری نیز به دنبال آورد. در ادامه این مطلب قصد داریم تا در مورد "**عوامل اصلی ایجاد ترس در کودکان و راهکارهای درمان آن**" توضیحات بیشتری را برای کاربران گرامی ارائه دهیم.

ریشه یابی و عوامل اصلی ترس در کودکان

سرمنشاء ترس کودک، اعم از اینکه **معقول یا نامعقول** باشد، باید در تجارب او جستجو شود. برخی از مهم‌ترین علل اساسی ایجاد ترس در کودکان از این قرارند:

- گاهی والدین می‌توانند الگوهای ویژه‌ای از ترس را به کودکان خود آموزش و انتقال دهند. (**والدین ترسو، کودک ترسو**)
- **تهدید کردن کودک** برای برقراری نظم و انضباط در خانه نیز ممکن است باعث ترس کودک از مراکز بهداشتی و فرآیند درمان شود. مثلاً به کودک گفته شود باید فرصت را بخوری و گرنه میمیری یا اگر غذا نخوری، می‌گم دکتر آمپولت بزنه.
- **انتظارات و توقعات افراطی** و نامتناسب والدین از کودک
- گاهی تجربه‌ها و **خاطرات ناگوار** و وحشتناک کودک باعث ایجاد ترس در او می‌شود.
- **رشد ناکافی عاطفی و مغزی کودک**
- داشتن والدین بیش از حد **حمایت‌کننده**، **محافظه‌کار** و **محتاط**
- مواجهه با **افراد بیگانه، اشیای جدید، صداهای غیرعادی، ناگهانی و موقعیت‌ها و مکان‌های ناآشنا**
- **جدایی** از مادر، خانه، سایر اعضای خانواده و دوستان
- تاثیر نامطلوب بعضی **فیلم‌ها، کتاب‌ها**
- **ترس از گم‌شدن** در مدرسه یا بیمارستان
- **نگفتن حقایق** به کودک درخصوص مکان‌هایی که می‌خواهیم او را ببریم (مدرسه، بیمارستان)

انواع ترس

در مقاله عوامل اصلی ایجاد ترس در کودکان و راهکارهای درمان آن، تصمیم داریم تا انواع ترس را برای شما عنوان نماییم:

ترس‌های عاطفی

گاهی ترس در کودکان به دلیل **هیجانات عاطفی** بروز می‌کند. **فشارهای روحی** ابتدا به شکل استرس و در صورت تداوم به صورت ترس‌های ماندگار در کودکان ظاهر می‌شوند مثل ترس کودک زمان جدایی از والدین که رفته رفته به شکل **ترس از تنهایی** و **تاریکی** بروز می‌کند.

ترس‌های تصادفی

ایجاد ترس در کودکان گاهی به صورت تصادفی اتفاق می‌افتد و دیگران هیچ نقشی در پیدایش آن ترس‌ها ندارند. به این معنی که بدون این که ما بخواهیم کودک را در **شرایط ترسناک** قرار می‌گیریم. مثل حمله‌ی یک سگ که در ذهن کودک به صورت ترس از حیوانات تثبیت می‌شود. یا سوختن دست کودک با آب داغ.

ترس‌های عمدی

گاهی استفاده‌ی غلط والدین از **الگوهای تربیتی** باعث ایجاد ترس در کودکان می‌شود. مثلاً برای مجبور کردن کودک به کاری که نمی‌خواهد انجامش دهد، به دروغ محل ترسناکی را به او معرفی می‌کنند و می‌گویند همه‌ی بچه‌های حرف‌گوش نکن را به آن جا می‌فرستند. **ذهن کودک هم به خیال اینکه به آنجا فرستاده می‌شود درگیر شده** و همین امر ترس را در وجودش بوجود آورده و او تا مدت‌ها از مکان‌های خاص می‌ترسد.

ترس های اکتسابی

گاهی ترس در کودکان از **مادر** سرایت می کند. مثلاً زمانی که مادر به محض مواجهه با یک موقعیت نامطلوب شروع به جیغ زدن و فرار کردن می کند، این ترس را به راحتی به کودک خود **منتقل** می کند. مانند ترس از سوسک و یا ترس از صدای رعد و برق **تاثیر** این نوع ترس گاهی تا مدت ها در ذهن کودک باقی می ماند.



راهکارهایی برای درمان ترس در کودکان

هرگز ترس کودکان را مسخره نکنید.

به او اجازه دهید در مورد ترس هایش با شما **صحبت کند**. حرف هایش را تایید کرده و به او توضیح دهید که می دانید که بعضی چیز ها چقدر باعث ترس او می شود. برای از بین بردن ترس در کودکان **داستان ها و اشعار** با مضمون شجاعت و مهربانی بخوانید تا به او **حس امنیت و آرامش** القا کنید.

از گام های کوچک شروع کنید.

حتی یک انسان بالغ هم قادر نیست به یک باره بر ترس هایش غلبه کند. بنابراین از راهکارهایی کمک بگیرید که **کم ترس کودک** را کاهش می دهند. مثلاً اگر کودک شما از سگ می ترسد به یکباره او را با سگ روبرو نکنید بلکه به او فیلم های مستند حیوانات نشان بدهید، ترتیبی دهید تا کودکی را ببیند که با سگ ها **بازی** می کنند و... به این ترتیب کودک شما به مرور زمان با سگ ها انس خواهد گرفت و ترسش نیز از بین خواهد رفت.

دور کردن آن ها از منبع ترس

سعی کنید تا جایی که امکان دارد کودک خود را از چیزهای ترسناک دور نگه دارید، **کودک مرزی بین واقعیت و تخیل نمی شناسد** برای همین گاهی وجود یک شخصیت ترسناک در فیلم ممکن است برای مدت های زیادی کودک را بترساند.

خاطرات کودکی خودتان را برایش تعریف کنید.

اگر کودک شما از تاریکی می ترسد، اصلاً او را **مجبور** به ماندن در تاریکی نکنید، **انکار یا مسخره کردن** کودک به خاطر ترسش باعث می شود که او از صحبت کردن درباره ی آن ها خجالت بکشد و این مشکل به صورت حل نشدنی باقی بماند. احساسش را **تایید** کرده و به او بفهمانید که همه ی افراد در زندگی خود از چیزی می ترسند.

هرگز کودک خود را با دیگران مقایسه نکنید.

با این کار نه تنها به او کمکی نمی کنید بلکه او را در مقابل همسالانش قرار می دهید و با از بین بردن **عزت نفس** او را تبدیل به انسانی **ضعیف و ترسو** خواهید کرد. سعی کنید در کودک خود **حس استقلال** را پرورش دهید تا اینگونه بتواند با ترس هایش مواجه شود.

آن ها را در جریان مشکلات اقتصادی و حوادث قرار ندهید.

زیرا آن ها نمی توانند مسائل را **تجزیه و تحلیل** کنند، کودکی که از ترس زلزله نمی تواند بخوابد در جریان خبرهایی قرار گرفته که در وجود او ایجاد ترس و اضطراب کرده است و این امر باعث برهم زدن تمرکز و آرامش او خواهد شد.

نگویید که نباید بترسد .

زیرا با این کار به او تلقین می کنید که احساسش اشتباه است ، بلکه **با او در مورد ترس هایش صحبت کنید** . باید احساس کودک را درک کنید ، هیچگاه از جملاتی مانند ، خجالت بکش و یا اینکه ترس نداره و... استفاده نکنید. هرگز برای **تنبیه کردن** او را به جاهای تاریک نفرستید با این کار ترس ، را در وجودش شدید تر می کنید .

چنانچه کودک شما **کابوس** می بیند و با گریه و فریاد از خواب می پرد ، او را در آغوش بگیرید ، نوازشش کنید و به او اطمینان دهید که هر آنچه که دیده فقط خواب بوده است ، حالا شما کنارش هستید و هیچ دلیلی برای ترسیدن و نگرانی نیست. اگر می خواهد در مورد خوابی که دیده صحبت کند به او **اجازه دهید تا هیچانش را تخلیه کند** ، به صحبت هایش گوش کنید شاید دلیل کابوس دیدن او را در حرف هایش بیابید .

اگر ترس در کودک شما با راهکارهای ارائه شده درمان نشد ، راه حل دیگر این است که در زمینه از بین بردن ترس کودک خود **با یک روان شناس کودک صحبت کنید** .



معرفی کتاب برای خانواده های دارای کودک

نام کتاب: تاب آوری در کودکان

نویسنده(گان): نیره آراین فر، مریم کتانی، احمد عابدی

انتشارات: ؛ اصفهان

معرفی کننده: سهیلا طاهری - کارشناس موسسه مادران امروز

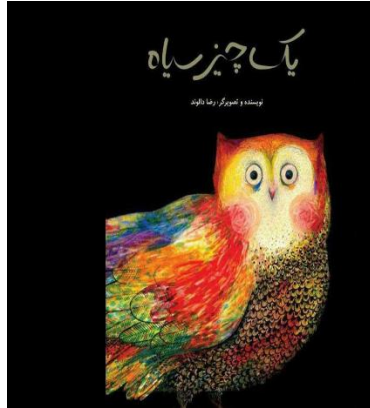
در این کتاب، تاب آوری این چنین تعریف شده است: "تاب آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب آوری مشکلات زندگی را پاک نمی کند، بلکه به افراد قدرت می دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله ی سالم داشته باشند، بر سختی ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند."

کتاب از دو فصل تشکیل شده است. در فصل اول به تعریف مفهوم تاب آوری و آموختنی بودن آن پرداخته شده است.

فصل دوم کتاب به "مداخله ها و راه کارهای عملی برای پرورش تاب آوری" اختصاص دارد و در آن به "همدلی، ارتباط موثر و گوش دادن فعال، تغییر روش های منفی، دوست داشتن بچه ها، کمک به کودکان برای تجربه ی پیشرفت" اختصاص پیدا کرده و در ادامه فصل نکته هایی برای افزایش تاب آوری، افزایش مسئولیت پذیری، آموزش تصمیم گیری و حل مساله در کودکان، روش های منضبط کردن که منجر به افزایش خود انضباطی، خود مهارگری و عزت نفس می شود، بیان شده است و نکته هایی را برای افزایش خود انضباطی، خود مهارگری و عزت نفس مطرح می کند که عبارتند از: ۱- خودداری از واکنش ۲- عمل کردن به صورت تیمی ۳- محکم باشید نه سختگیر ۴- زمینه ی برخورد را دقیق انتخاب کنید ۵- تا حد امکان به عواقب طبیعی و منطقی تکیه کنید ۶- بازخورد مثبت و تشویق اغلب قوی ترین شکل های تنبیه می باشد.

اگر چه در کتاب از عناوین تشویق و تنبیه استفاده شده است اما گرایش اصلی کتاب بر ارزش گذاری و حمایت فرزندان است و رفتارهای تشویقی و تنبیهی را در قالب ایجاد احساس ارزشمندی و حمایت و آموزش درست امور بیان کرده است.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

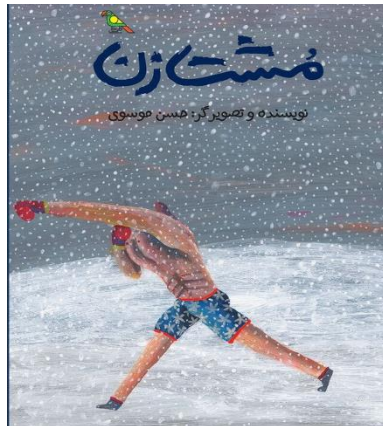


برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: یک چیز سیاه

نویسنده و تصویرگر: رضا دالوند

ناشر: طوطی

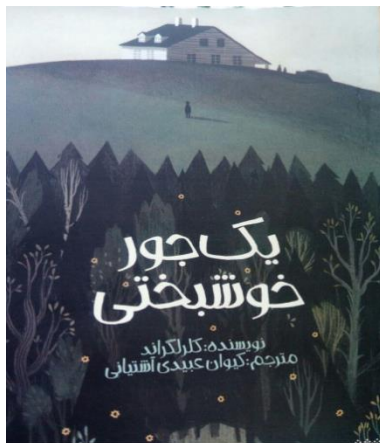


برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: مشت زن

نویسنده و تصویرگر: فرهاد حسن زاده

ناشر: طوطی



برای نوجوانان:

نام کتاب: یک جور خوشبختی

نویسنده: کلر لگراند

ناشر: بیدایش



گروه آموزش موسسه مادران امروز مسئولیت پاسخ گویی به این بخش را به عهده دارند.

پرسش یک:

مادری که فرزند ۶-۵ ساله دارد، فرزندش بهانه می آورد به مدرسه نرود. یکی دو روز نرفته و مادر نگران است، آیا باید قاطع باشد یا انعطاف پذیری نشان دهد؟

پاسخ یک:

- ابتدا باید قاطعیت را برای این مادر باز تعریف کرد: قدم اول در قاطعیت برخورد آگاهانه است یعنی باید برای این مادر روشن شود که مدرسه رفتن کودک چه اندازه مهم و ضروری است؟ اگر مادر بتواند این مورد را برای خودش روشن کند می تواند خودش به پرسش اول پاسخ دهد. یعنی اگر لازم بوده در برابر امتناع فرزند از مدرسه رفتن ایستادگی کرد، آن یکی دو روز هم نمی بایست اتفاق می افتاد. حالا که این اتفاق افتاده است لازم است مادر رفتار خود را، شرایط رفتن به مدرسه را، چگونگی برخورد معلم با کودک را مورد بازبینی قرار دهد و تغییرات لازم برای همکاری کودک را فراهم کند. اگر منظور مادر از قاطعیت " اصرار بر رفتن کودک به مدرسه " است و انعطاف "نرفتن کودک" نیاز است بار دیگر تعریف قاطعیت و انعطاف روشن تر شود. قاطعیت ایستادگی بر روی حرف، عمل، عقیده و رفتاری است که مطمئن هستیم درست است. انعطاف عبارت است از جابجا کردن یا هماهنگ کردن یک قانون یا چارچوب با توجه به تغییر شرایط و نرفتن به مدرسه انعطاف نیست چشم پوشی از مدرسه رفتن است که لازم است والدین به این تعاریف توجه کافی داشته باشند.

- برای موفق شدن در این عرصه علت یابی لازم است:

آیا کودک توان انجام انتظارات مدرسه و معلم را دارد؟ آیا نیاز به مهارت یابی در فهم خواسته های دیگران، مهارت رعایت قوانین یا قانون پذیری، مهارت خودیاری مثل دستشویی رفتن، خوراکی خوردن یا خریدن، مهارت همراه بردن و آوردن ابزار، مهارت کمک گرفتن یا یاری طلبیدن در کودک وجود دارد؟

- یا کودک از احساس مناسب نسبت به مدرسه و درس برخوردار است؟ توجه به این نکته ضروری است که علاقه به یک موضوع و تسلط به آن موضوع دو روی یک سکه هستند یعنی برای علاقمند شدن کودک به مدرسه نیاز است که کودک به فعالیت های کلاسی مسلط شود، به فضای مدرسه و آشنایی با نقاط مختلف آن مسلط شود بداند که دفتر مدیر کجاست، دفتر معلمان کجاست؟ دستشویی کجاست، سرویس ها کجا مستقر می شوند و...

- آیا کودک با همکلاسی ها و دوستانی ارتباط دارد که با مدرسه و معلم رابطه خوب دارند یا برعکس با کودکانی ارتباط دارد که آنان نیز احساس مناسبی نسبت به مدرسه ندارند... حتی سوال ابتدایی تر آیا کودک قادر به دوست یابی هست؟

- مورد دیگر سن کودک است آیا منظور مهد کودک است؟ چون در این سن که به مدرسه نمی رود مگر اینکه پیش دبستان باشد. اگر فرض را بر این بگذاریم که سن پیش دبستان است سوالی که مطرح می شود این است که آیا تازه وارد مدرسه شده یا اینکه قبلا می رفته و بعد تصمیم گرفته که نرود در هر صورت این بخش بهتر است روشن شود. ابتدا باید به سه حوزه توجه شود روش آموزش و شرایط مهد یا مدرسه، نوع برخورد مربی با کودک، و رفتار والدین.

- در مرحله اول لازم است علت یابی شود که چرا علاقه مند به رفتن نیست پس بهتر است از مربی مربوطه هم سوال شود که چقدر این کودک علاقه مند به ماندن در مدرسه، علاقه مند و مشتاق به انجام فعالیت ها، و همچنین به نوع رابطه اش با همکلاسی ها هم توجه

شود، رابطه‌ی مربی با او چگونه است، نحوه‌ی ایجاد انگیزه در کودک برای علاقه‌مندی به فعالیت‌ها به چه نحوه است، زمانی که رفتار نامناسب انجام می‌دهد نوع برخورد مربی با او چگونه می‌باشد.

- شیوه و روش آموزش مربی چگونه است؟ آیا از روش مستقیم استفاده می‌کند یا آموزش غیرمستقیم.
- به شرایط محیط مدرسه توجه کنند که آیا آرامش و امنیت را برای کودک به ارمغان می‌آورد یا تنش و اضطراب او را افزایش می‌دهد؟

- آیا کودک فضای مدرسه را به درستی می‌شناسد، آیا امکانات مدرسه متناسب با سن کودک در نظر گرفته شده است؟ مثلاً به راحتی می‌تواند از امکانات سرویس بهداشتی استفاده کند؟

- نوع برخورد والدین در این شرایط چگونه است؟

- آیا کودک آمادگی جدا شدن از والدین و تجربه ماندن در مکانی غیر از خانه را داشته است؟

- والدین چگونه کودک را ترغیب به رفتن می‌کنند؟

- آیا در صورت نرفتن او را تهدید و سرزنش می‌کنند؟

- آیا خود والدین در رفتن کودک به مدرسه تابع قانون متناسب با سن کودک هستند مثلاً خوابیدن به موقع در شب برای حضور به موقع در مدرسه.

- و اینکه چقدر والدین ثبات رفتاری دارند و در اجرای قانون قاطعیت لازم بدون اعمال خشونت را به کار می‌برند مثلاً به کودک می‌گویند ما قرارمان این بوده که بعد از خوردن صبحانه و پوشیدن لباس آماده برای رفتن به مدرسه شویم و مطمئن باش که وقتی مدرسه تمام شد با هم به خانه برمی‌گردیم هم یادآوری قانون برای کودک شده و هم اینکه اطمینان دارد که به موقع والدین به دنبالش خواهند آمد.

پرسش دو:

در مورد بچه‌ای که مورد تجاوز قرار گرفته، چه کمکی باید کرد؟

پاسخ دو:

- در این مورد ابتدا مطمئن شویم که این اتفاق افتاده است. در قدم بعدی کودک باید از لحاظ آسیب جسمی احتمالی مورد معاینه قرار گرفته در صورت لزوم دارو و درمان لازم دریافت کند.

- بهترین راه برای پشتیبانی فرزند برای کنار آمدن با سوء استفاده جنسی، کمک گرفتن از یک متخصص آموزش دیده است. لازم است این اطلاعات برای متخصص روشن شود: کودک چند سال دارد؟ آزار جنسی توسط چه کسی اتفاق افتاده است؟ نحوه‌ی آزار جنسی به چه شکلی بوده است؟ میزان آسیب چقدر است؟ حال و وضعیت کودک و والدین چگونه است؟ و... ولی در کل هنگامی که کودک مورد آزار جنسی واقع می‌شود آن چه که بیشتر نمود پیدا می‌کند و برای بچه آزاردهنده است، احساسات و هیجانات ناراحت کننده‌ای است که در ذهن بچه ایجاد می‌شود مثل (ترس، خشم، نفرت، ناامنی) و فکریایی مثل (احساس بی‌ارزش بودن، مقصر دانستن خود، مستحق مجازات بودن، لزوم انتقام گرفتن و...) این احساسات و این فکرها به خودی خود کودک را اذیت می‌کند و بهترین کار در چنین شرایط این است که والدین به گونه‌ای رفتار کنند که بچه احساس امنیت کافی کند و بتواند در مورد ماجرا صحبت کند یعنی والدین باید تلاش کنند که فضا و موقعیت مناسبی برای بچه فراهم کنند تا بچه راحت تر و بیشتر بتواند راجع به واقعه‌ی آزار حرف بزند و این کار، نقش مهمی در رفع استرس و اضطراب کودک دارد و لابه‌لای گفت‌وگوهای خود، باید این اطمینان را به بچه بدهیم که تو مقصر نیستی بلکه فردی که مرتکب چنین کار نادرستی شده، مقصر می‌باشد تا کودک به تدریج احساس آرامش و امنیت بیشتری کند.

- همدردی و همدلی بیشتر با موقعیت کودک

- کودک باید بداند که هیچ مسئله‌ی غیرطبیعی یا خاصی ندارد و هیچ رفتار خاصی از او سر نزده که باعث جلب توجه سوءاستفاده کننده شده باشد و هر گونه توجه و برداشت در فکر شخص سوء استفاده کننده بوده نه در کودک شما.
- مانند همه قربانیان سوء استفاده جنسی کودک باید بداند که وقتی مورد سوء استفاده قرار گرفته می‌تواند بهبودی بیابد و یک زندگی طبیعی داشته باشد.
- ممکن است در این شرایط کودک احساس کند که عزت نفس اش آسیب دیده و یا هویت جنسی خود را زیر سوال ببرد که مثلا در او چیز خاصی بوده که باعث جلب توجه شده برای رفع این نگرانی باید به او اطمینان داد که هر مسئله ای در فکر متجاوز وجود داشته و نه در کودکی که مورد آزار قرار گرفته است.
- برای کودکی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته شاید سخت باشد که به بقیه افراد اعتماد کند که این مستلزم گذشت زمان طولانی است.
- به کودک باید این اطمینان را داد که تقصیر او نبوده است.
- ممکن است آنان قادر به فراموش کردن آن اتفاق نباشند که البته طبیعی است.
- به کودک اطمینان داد که هیچ مشکل و یا ایرادی ندارند و عزیز و دوست داشتنی و منحصر به فرد هستند.
- به آن‌ها کمک کنیم که احساسشان را بیان کنند.
- تنبیه و سرزنش نکنیم.
- ممکن است این کودکان از خودشان بپرسند که چرا برای من چنین اتفاقی افتاده؟ جواب این است که هیچ دلیل خاصی وجود ندارد اگر چنین اتفاقی برای تو اتفاق افتاده .
- علت سوء استفاده قرار گرفتن آن‌ها ظاهر، قیافه، و بدن آن‌ها نبوده علت این بوده که شخص سوءاستفاده کننده رفتاری خودخواهانه داشته و به احساس کودک اهمیتی نداده است .
- کودکی که مورد آزار جنسی قرار گرفته می‌تواند بازگشت به عقب داشته و شب ادراری پیدا کند، که در صورت بروز آن، والدین و مربیان باید با آرامش برخورد کرده و کودک را مطمئن کنند که این مورد بهبود پیدا می‌کند و از سرزنش و برخورد غیر همدلانه کاملا پرهیز کنند.
- کودکانی که مورد آزار قرار می‌گیرند نه تنها ممکن است از لحاظ جسمی بازگشت داشته باشند بلکه از لحاظ شناختی هم ممکن است بازگشت کنند و توانمندی‌هایشان کاهش پیدا کند، دقت و تمرکزشان کاهش پیدا کند و حافظه‌شان ضعیف شود.
- از لحاظ عاطفی نیز این کودکان حساس تر ، پرخاشگرتر، گریان تر و غمگین تر می‌شوند و به لحاظ اجتماعی از رفتارهای جامعه‌پذیری سابق دوری گزیده حتی ممکن است دست به کارهای تخریب‌گرانه بزنند که درک این شرایط، همدلی و ایجاد امنیت روانی و جسمی می‌تواند به آن‌ها کمک کند.

سپاس از دوستان عزیزی که گزارش‌های خود را در فرم جدید گزارش‌نویسی برای ما می‌فرستند و پیک راه دور را دقیق‌تر مورد مطالعه قرار می‌دهند. گروه اجرایی راه دور با جمع‌بندی نقطه‌نظرها و موضوع‌هایی که نیاز به توجه بیشتر دارد، از این گزارش‌ها در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و معرفی کتاب هم برای گروه های راه دور استفاده می‌کند.

امیدواریم در ماه‌های آینده جمع‌بندی مفیدی از گزارش‌های شما داشته باشیم.

از گروه پدران برای مشارکت و پشتیبانی مالی برگزاری بیست و یکمین سالگرد موسسه سپاسگزاریم.

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 سربداران- نبش جهانسوز-

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

تلفن و فاکس: ۰۳۴۵-۸۸۸۹۰۳۱، ۰۱۴۳۶-۸۸۹۰۳۱، ۰۸۸۷۲۸۳۱۷-۲۱

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