

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 دریافتی از ۲۰ تیر تا ۲۰ مرداد ۹۹

● گروه: مهر مادری، هماهنگ‌کننده: خانم مژده بهره‌مند اقدسی، روستای تابع گنبد ● گروه: بانوان پویا، هماهنگ‌کننده: خانم اکرم جدیدی، تهران
● گروه: زیتون ۳، هماهنگ‌کننده: خانم‌ها: هاله تیا و مرجان یوسفی، قائمشهر ● گروه: نوجوان من (جدید)، هماهنگ‌کننده: خانم منیژه چهره نگار، تهران ● گروه: آیین تربیت، هماهنگ‌کننده: خانم نرگس ترشیز، قائمشهر ● گروه: کتاب و رهایی دو، هماهنگ‌کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه: کتاب و رهایی یک، هماهنگ‌کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه: مادر و کتاب، هماهنگ‌کننده: خانم فرزانه منفرد، تهران ● گروه: همیاران خانه سبز، هماهنگ‌کننده: خانم فرزانه منفرد، تهران ● گروه: مانا، هماهنگ‌کننده: خانم بهار عابدینی، تهران ● گروه: بوعلی دو، هماهنگ‌کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه: شهاب، هماهنگ‌کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه: زیتون، هماهنگ‌کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه: پدران، هماهنگ‌کننده: آقای حسین پرهیزگار، تهران

تبریک تشکیل گروه جدید کتابخوانی

در تاریخ ۹۹/۵/۱۵ گروه جدید کتابخوانی مجازی "نوجوان من" در تهران تشکیل شد. هماهنگ‌کننده این گروه خانم منیژه چهره نگار هستند. ضمن تبریک برای تشکیل گروه و خوش‌آمد به دوستان جدید، امیدواریم شاهد تشکیل گروه‌های کتابخوانی بیش‌تری باشیم.

به مناسبت روز جهانی تغذیه با شیر مادر خانم نگین نابت - کارشناس موسسه مادران امروز



سازمان جهانی بهداشت (WHO) از سال ۱۹۹۲ از یکم تا هفتم آگوست (۱۱ تا ۱۷ مردادماه) را هفته‌ی جهانی ترویج شیردهی و بهبود سلامت نوزادان در جهان، نام‌گذاری کرده است (ویکی پدیا). این سازمان از مادران می‌خواهد که حتما شش ماه نخست تولد نوزاد، تنها از شیر خود برای تغذیه‌ی فرزندشان استفاده کنند.

اهمیت یک تغذیه‌ی سالم و مناسب در طول دوران رشد هر کودکی، مورد توجه متخصصان و همچنین والدین است. دوران شیرخواری از حساس‌ترین مرحله از مراحل رشد و تکامل کودک است، برای همین در این دوران باید توجه بیشتری به تغذیه و سلامت کودک داشت. در این دوران نه تنها شیر مادر تامین‌کننده‌ی نیازهای

تغذیه‌ای و ایمنی بدن نوزاد است بلکه تامین‌کننده صمیمیت، نزدیکی و تماس مادر و کودک است که این دو ویژگی یک‌جا و از طریق دیگری قابل دسترسی نیست.

تماس پوستی مادر و نوزاد و وجود رابطه‌ی گرم و صمیمی بین آن‌ها و توجه به موقع و پاسخ مناسب به نیازهای نوزاد سبب رشد دل‌بستگی ایمن و احساس رضایت برای نوزاد و مادر می‌شود. هر چه پیوند عاطفی بین نوزاد و مادر زودتر و قوی‌تر شکل بگیرد، مراقبت از نوزاد بهتر انجام می‌شود. این پیوند عاطفی را مادر می‌تواند با شیردهی مکرر و مورد نیاز کودک‌اش ایجاد کند.

شروع مصرف شیر مادر برای نوزاد به عنوان اولین واکسیناسیون محسوب می‌شود که نه تنها نوزاد را در برابر انواع بیماری‌ها محافظت می‌کند بلکه ابتلا به انواع بیماری‌ها را در دوران نوجوانی و جوانی و حتی سالمندی کاهش می‌دهد، علاوه بر این‌ها تاثیرات مثبتی مانند پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها در بسیاری از زنان به ویژه سرطان‌ها، از جمله مواردی است که نمی‌توان نادیده نگرفت. هضم آسان و جذب راحت، قابل دسترسی بودن، وجود مواد مغذی سرشار از ویتامین‌ها و چربی‌های مورد نیاز نوزاد از جمله مزایایی است که در شیر مادر وجود دارد.

ترکیب شیر مادر از هنگام تولد تا پایان دوره‌ی شیرخواری به تناسب نیاز کودک در سنین مختلف اندک اندک تغییر می‌کند و همین مسئله سبب می‌شود که همواره کودک از مطمئن‌ترین و مناسب‌ترین منبع تغذیه بهره‌مند شود. لازم است مادران به این نکته‌ها در تغذیه با شیر مادر توجه کنند:

- تغذیه با شیر مادر باید بلافاصله بعد از تولد شروع شود تا اولین غذای نوزاد، شیر مادر باشد، برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد به شروع تغذیه‌ی موفق انحصاری با شیر مادر کمک می‌کند مگر اینکه وضعیت پزشکی مادر و نوزاد شرایط دیگری را ایجاد کند.
- اگر چه در روزهای اول شیر مادر دارای حجم محدودی است، اما با مکیدن‌های مکرر، مقدار شیر مادر مطابق با نیاز نوزاد افزایش می‌یابد.
- در هر نوبت شیردهی شیرخوار به تناوب از هر دو پستان استفاده کند.
- طول مدت شیر خوردن و فواصل تغذیه‌ای باید به میل و دلخواه شیر خوار باشد و نباید محدودیتی گذاشت.
- مادر باید به نکات بهداشتی قبل از شیردهی توجه کند.
- آگاهی مادر از روش‌های شیردهی و مزایای تغذیه با شیر مادر از جمله مواردی است که توجه به آن‌ها سبب سلامت روانی و جسمانی نوزاد می‌شود.

سالروز تولد مادر محیط زیست ایران گرامی باد! تهیه شده توسط گروه محیط زیست موسسه مادران امروز



مهلقا ملاح در سال ۱۲۹۶ شمسی، در کاروانسرای میانه‌ی راه مشهد متولد شده است. مادرش بانو خدیجه افضل وزیری دختر بی‌بی خانم استرآبادی از زنان پیشگام عصر خود و پدرش آقابزرگ ملاح است. مهلقا تحصیلات خود را تا کلاس دهم در مشهد و قوچان ادامه داد و دیپلم خود را در تهران گرفت. او زبان انگلیسی و فرانسه را نیز به خوبی آموخت. در جوانی با حسین ابوالحسنی کارمند وزارت آموزش و پرورش ازدواج کرد. ایشان تا پایان عمر در کنار همسر خود به فعالیت‌های زیست‌محیطی می‌پرداخت. مهلقا پس از تحصیل در رشته‌ی فلسفه و علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی در دانشگاه تهران و اخذ مدرک فوق لیسانس علوم اجتماعی، در سال ۱۳۴۲ بورس دکترای دانشگاه سوربن را دریافت کرد. داشتن چهار فرزند ادامه تحصیل را دو سال به تعویق انداخت ولی در نهایت با تشویق همسر و مادر خود در سال ۱۳۴۵ برای ادامه‌ی تحصیل راهی فرانسه شد و

پس از دریافت مدرک دکترای علوم اجتماعی از دانشگاه سوربن فرانسه به ایران بازگشت و در کتابخانه دانشگاه تهران مشغول به کار شد. او که بسیار دوستدار طبیعت بود در میان کتاب‌هایی که در کتابخانه طبقه‌بندی می‌کرد به مطالعه و ترجمه‌ی کتاب‌هایی در زمینه‌ی آلودگی‌های محیط زیست پرداخت. ایشان با همکاری تقی ابتکار در سال ۱۳۵۲ موسسه‌ای محیط‌زیستی را تاسیس کردند که در نهایت به دانشکده محیط زیست تبدیل شد. مهلقا ملاح با همراهی حسین ابوالحسنی و تنی چند از دوستان محیط زیست، سازمان غیردولتی زیست‌محیطی (جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست) را بنیان نهادند. هدف این تشکل، با توجه به بیانیه‌ی آن، جلب مشارکت‌های مردمی، فعالیت آموزشی و پژوهشی به منظور توانمندسازی تمامی اقشار و جوامع محلی اعلام شده است. خانم مهلقا ملاح از بدو تاسیس موسسه مادران امروز از مشاوران عالی این موسسه بوده است. گروه محیط‌زیست موسسه مادران امروز نیز در طرح‌های مختلفی از جمله برگزاری جشن یکصدمین سال تولد ایشان و ارائه‌ی برنامه‌هایی با هدف گرامی‌داشت سالگرد تولد این بانوی سبز ایران زمین در سال ۹۷ و طرح درختکاری با هدف تحقق آرزوی سرسبز نگه داشتن کره زمین در تابستان گذشته مشارکت داشتند.



دوره ی سه جلسه ای "مدیریت بر خشم" با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد در فضای واتس آپ در تاریخ‌های ۴/۳۱، ۷ و ۹۹/۵/۱۴ برگزار شد.
همچنین جلسه‌ی پرسش و پاسخ مجازی کتاب "مدیریت بر خشم" با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد در فضای واتس آپ در تاریخ‌های ۴/۲۹ و ۹۹/۵/۵ برگزار شد. (ویژه‌ی گروه‌های راه دور)



کارگاه مجازی "رفتار مناسب با کودک" با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در تاریخ‌های ۴/۲۸ و ۹۹/۵/۴ در فضای اسکایپ برگزار شد.



کارگاه مجازی "خودم می‌خواهم" با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در فضای اسکایپ در تاریخ ۹۹/۵/۱۹ برگزار شد.



دوره‌ی شش جلسه‌ای "رفتار مناسب با نوجوان" با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی در فضای اسکایپ در تاریخ ۹۹/۵/۶ با پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی آغاز شد.

برنامه‌های آینده

❖ کارگاه دو جلسه‌ای "من و دیگری" با گرداندگی خانم ها نگین شهری، سیمین بینا و شیدا اکبری، ویژه‌ی نوجوانان ۱۱-۱۴ سال با تمرکز بر مهارت خودآگاهی، شناخت ویژگی‌ها و تفاوت‌ها از تاریخ ۹۹/۵/۲۸ روزهای سه‌شنبه از ساعت ۱۹:۳۰ - ۱۷:۳۰ برگزار می‌شود.

❖ کارگاه مجازی "رشد و تربیت جنسی کودکان" با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در فضای اسکایپ در تاریخ ۹۹/۶/۲، ساعت ۱۹:۳۰ - ۱۷:۰۰ برگزار خواهد شد.

چرا کودکم کتک می‌زند؟

خانم زهرا سلیمانی - کارشناس موسسه مادران امروز

در زندگی با فرزند اغلب والدین با رفتارهای نامناسبی از طرف کودک مواجه می‌شوند که برای‌شان سوال برانگیز است. چرا چنین رفتاری را دارد؟ از کجا یاد گرفته است؟ چه کنم تا بدانند این رفتار نادرست است و آن را تکرار نکند؟

کتک زدن دیگران توسط کودک یکی از این رفتارهاست که به درستی می‌تواند باعث ایجاد نگرانی در والدین شود و در طولانی مدت مانعی برای روابط اجتماعی سالم بین کودک و اطرافیان‌اش ایجاد می‌کند.

برای این که بتوانیم به کودک کمک کنیم تا این رفتار نامناسب را کنار بگذارد ابتدا باید علت‌ها و زمینه‌های به وجود آورنده‌ی این رفتار را بشناسیم، تغییر رفتار بدون توجه به علت‌های به وجود آورنده‌ی آن تقریباً غیر ممکن و یا موقتی است.

نکته‌ی مهم دیگر در بررسی رفتارهای کودکان، سن رشدی کودک است. دسته‌ای از رفتارها در مقطعی از رشد کودک به عنوان رفتار رایج و شایع وجود دارند که نامناسب هستند اما از آن جایی که کودک به مرحله‌ی رشدی که بتواند رفتار مناسب از نامناسب را تشخیص بدهد و روی رفتارهای خودش کنترل لازم را داشته باشد نرسیده است، تا حدی طبیعی قلمداد می‌شوند.

کودک زیر سه سال

زدن دیگران توسط کودک زیر سه سال از جمله رفتارهای شایعی است که ناشی از عدم کنترل هیجانات است، کودک هیجانات مختلفی را تجربه می‌کند اما هنوز این احساسات را نمی‌شناسد و توان برقراری ارتباط کلامی و دایره‌ی لغات او در حدی نیست که بتواند از طریق حرف زدن با دیگران منظور خود را بیان کند، از طرف دیگر خود را مرکز دنیا می‌داند و انتظار دارد که همه‌ی در خواست‌هایش به سرعت اجرا شود، نرسیدن به خواسته‌هایش و یا حتی تاخیر در رسیدن به خواسته‌هایش موجب ناکامی و خشم او می‌شود و آن را با رفتارهای مختلفی بروز می‌دهد که یکی از این رفتارها کتک زدن دیگران است اما ماندگاری و تداوم این رفتار در محیط‌هایی صورت می‌گیرد که این رفتار تقویت می‌شود.

ویژگی محیط‌هایی که باعث تقویت و یا تثبیت این رفتار می‌شوند:

- عدم توجه به نیازهای واقعی کودکان و یا دیر برآورده کردن آن نیازها به طوری که کودک برای رسیدن به نیازهایش مجبور به انجام این رفتارها می‌شود
- عدم توجه به ویژگی‌های سنی کودک و داشتن انتظارات غیر واقعی از او
- عدم نظارت بر رفتار کودک و رها کردن او در شرایطی که نمی‌تواند بر رفتارش کنترل داشته باشد
- عدم کنترل هیجانی والدین بر رفتار خودشان در حضور کودک
- نبود نظم و انضباط در برنامه‌های زندگی خانواده و عدم توان والدین در شناخت و کنترل کودک

کودک سه تا شش سال

بعد از سه‌سالگی به تدریج کودک در معرض ارتباط بیش‌تر با همسالان قرار می‌گیرد، با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلفی روبرو می‌شود و استرس و اضطراب بیش‌تری را تجربه می‌کند، از طرف دیگر واکنش‌های هیجانی‌اش به صورت تکانشی و ناگهانی بروز می‌کند، همان‌طور که از دیدن یک اسباب بازی به شدت خوشحال می‌شود و به وجد می‌آید در مقابل موضوعی هم که موجب عصبانیتش بشود به طور ناگهانی واکنش می‌کند که ممکن است به شکل کتک زدن و یا هل دادن دیگران بروز کند.

علت‌های رایج به وجود آورنده‌ی این رفتار عبارتند از:

- عدم کنترل هیجان‌ها توسط کودک

- احساس ناامنی، ترس، استرس و ناامیدی
- احساس ناکامی و خشم
- ناتوانی در برقراری ارتباط
- تلاش برای جلب توجه و کنترل والدین
- ناتوانی در مدیریت خواسته‌ها
- یادگیری در محیط (والدین، اطرافیان بزرگ‌تر، هم‌سالان، برنامه‌های نامناسب تصویری مثل فیلم‌ها و بازی‌های رایانه‌ای و ...)
- نبود شیوه‌ی فرزندپروری مناسب و شیوه‌های کنترلی صحیح

رفتار مناسب با کودکی که کتک می‌زند

کودک زیر سه سال

- شرایط محیطی را تحت کنترل داشته باشید، به هم‌ریختگی برنامه‌ی خواب و خوراک کودک ممکن است رفتار کودک را به هم بریزد. در مواقعی که ممکن است شرایط از کنترل خارج شود به نشانه‌های رفتاری کودک توجه کنید و به طور غیرمستقیم نظارت بیش‌تری بر رفتار کودک داشته باشید تا مانع از کتک زدن شوید.
- بر رفتار خود مدیریت کنید و از رفتارهای هیجانی و تنبیهی در مواجهه با رفتار کودک بپرهیزید.
- موقعی که احساس می‌کنید رفتار کودک به سمت کتک زدن پیش می‌رود فضا را عوض کنید.
- در شرایط عادی و به طور دایم به کودک بگویید دست برای زدن نیست و زدن درد دارد.
- اگر کودک در شرایطی هیجانی است که بر ادامه‌ی رفتار نامناسبش اصرار دارد او را از محیط دور کنید.

کودک سه تا شش سال

- بر رفتار خودتان کنترل داشته باشید و محیط زندگی کودک را شاد و پر تحرک نگه دارید.
- به کودک کمک کنید تا احساسات و هیجان‌های خودش و دیگران را بشناسد و یاد بگیرد با دیگران همدلی کند. برای این کار می‌توانید از کتاب و بازی‌های مناسب کمک بگیرید.

تحول (رشد و تکامل) کودکان و مداخله در تاخیرها

دکتر فریده ترابی میلانی

والدین نخستین معلمان کودک هستند و می‌توانند تاخیرهای تحولی کودک خود را شناسایی کنند و با آموزش‌های گام به گام، در آن‌ها مداخله کنند.

در حال حاضر آشنایی والدین با تحول بهنجار اهمیت بسیار یافته است تا توانایی کودکان خردسال ارزیابی شده و تاخیرها معلوم شود. محققان با مشاهده‌ی مراحل تحول هزاران کودک دریافته‌اند که همه‌ی کودکان دنیا تا ۵ سالگی مهارت‌هایی را کسب می‌کنند که آن‌ها را برای ورود به دبستان آماده می‌کند. این مهارت‌ها در حدود سنی معینی مشاهده می‌شوند. چنانچه کودکی در هر یک از حیطه‌های تحول مشکل داشته باشد، با مداخله به هنگام می‌توان به او کمک کرد. تشخیص به موقع این تاخیرها موجب پیشرفت مهارت‌های کودکان با نیازهای ویژه می‌شود. به طور معمول حیطه‌های تحول از تولد تا ۵ سالگی شامل مهارت‌های شناختی، مهارت‌های زبان، مهارت‌های اجتماعی _ هیجانی، مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های خودیاری است که خود شامل مهارت‌های غذا خوردن، مهارت‌های لباس پوشیدن، مهارت‌های بهداشت و استفاده از توالت است.

یکی از حیطه‌های تحول از تولد تا ۵ سالگی که در شناسایی تاخیرها به ما کمک می‌کند، مهارت‌های شناختی کودک در این دوره است. نوزاد به کمک حواس خود جهان اطراف را به تدریج شناسایی می‌کند. تحولی‌نگرها معتقدند که حیطه‌های تحول بر یکدیگر اثر می‌گذارند و به عنوان مثال تحول شناختی با تحول زبان ارتباط تنگاتنگ دارند.

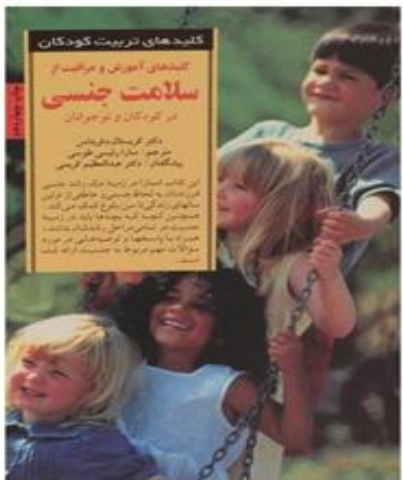
منظور از تحول شناختی همان درک مفاهیمی مانند شکل، رنگ، اندازه، تفاوت ها، تشابه ها، عدد است. مهارت‌های فکر کردن و حل مساله نیز از مهارت‌های شناختی محسوب می‌شوند که متخصصان توانسته‌اند آن‌ها را به ترتیبی که در کودکان بروز می‌کند، در جدول‌های شناختی بر اساس سن کودکان، تنظیم کنند تا زمینه برای ارزیابی پیشرفت کودکان خردسال فراهم گردد. به این وسیله والدین می‌توانند در نقاط دور دست و عدم دسترسی به کارشناس، با آشنایی با تحول بهنجار، به آموزش گام به گام مهارت‌های به تاخیر افتاده بپردازند.

یکی دیگر از حیطه‌های تحول، مهارت‌های حرکتی است. مهارت‌های حرکتی در نوزادان با بلند کردن سر شروع می‌شود و تا مهارت‌های پیشرفته مانند لی لی کردن در حدود ۵ سالگی ادامه می‌یابد. کودکانی که در تحول مهارت‌های حرکتی تاخیر دارند به خدمات کاردرمانی نیاز دارند.

مهارت‌هایی که با ماهیچه‌های بزرگ بدن انجام می‌شوند مهارت‌های حرکتی درشت نامیده می‌شوند. مانند: نشستن، ایستادن، راه رفتن و... مهارت‌هایی که با انگشت شست و اشاره و با هماهنگی دست و چشم انجام می‌شوند مهارت‌های حرکتی ظریف نام دارند مانند برداشتن اشیای ریز با انگشت شست و اشاره یا ریختن حبوبات در بطری و همچنین ترسیم خطوط افقی، عمودی و غیره.

مهارت‌های حرکتی تحولی نیز جدولی دارد که توالی این مهارت‌ها را در کودکان نشان می‌دهد و جهان شمول است تنها چهار دست و پا رفتن را برخی از کودکان انجام نمی‌دهند. والدین با مطالعه برنامه تحول حرکتی گام مهمی را در این زمینه بر می‌دارند.

معرفی کتاب



نام کتاب: کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان

و نوجوانان

نویسنده: کریستال دفریتاس

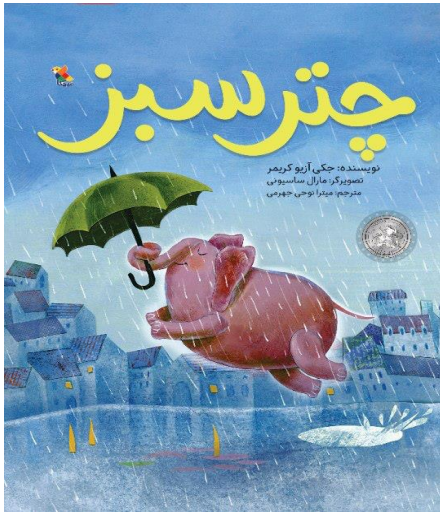
مترجم: سارا رئیسی طوسی

انتشارات: صابرین

معرفی کننده: خانم فرحناز مددی، کارشناس موسسه مادران امروز

اگر والدین به سوال‌ها و کنجکاوی‌های جنسی کودکان واکنش‌های مناسب، طبیعی و متناسب با ظرفیت و ادراک شناختی آن‌ها، به دور از مخفی‌کاری و سرکوب نشان دهند، خطر منحرف شدن ذهن کودکان نسبت به مسایل جنسی کاهش می‌یابد. این کتاب سعی دارد اطلاعاتی در اختیار والدین قرار دهد تا در مراحل مختلف رشد فرزندشان، آگاهی‌های لازم درباره‌ی موضوع جنسیت را به تدریج در اختیار آن‌ها قرار دهند و ارتباطی آگاهانه، سالم و سرشار از اعتماد به وجود آورند.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا هنگام گفت‌وگو درباره‌ی سوال‌های مربوط به جنسیت کودکان، از عبارات‌ها و اصطلاح‌های مناسب استفاده کنید و بدانید که در ارائه‌ی اطلاعات، در مراحل مختلف سنی، چه نکته‌هایی را مورد ملاحظه قرار دهید. با به کارگیری رهنمودهای کتاب به فرزندان‌تان کمک می‌کنید تا با تحولات دوران بلوغ بهتر کنار بیایند و آن‌ها را یاری می‌کند در هویت و جهت‌گیری جنسی راه درست را انتخاب کنند.



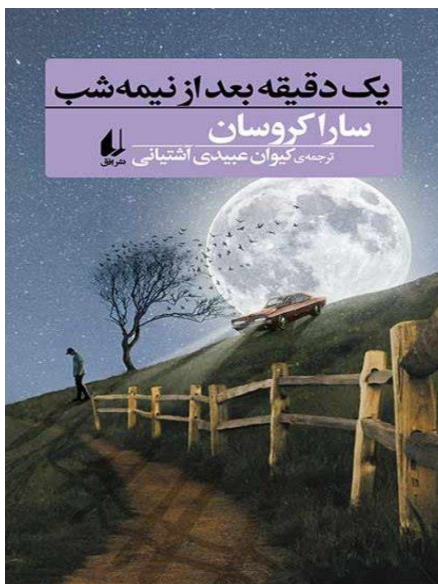
برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: چتر سبز
نویسنده: جکی آزیو کریمو
تصویرگر: مارال ساسیونی
مترجم: میترا نوحی جهرمی
ناشر: مبتکران (کتاب میچکا)



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: هیولای سبز دریا را نجات می دهد
نویسنده: آلیسون اینچز
مترجم: هایده کروی
ناشر: انتشارات فنی (کتاب نردبان)



برای نوجوانان:

نام کتاب: یک دقیقه بعد از نیمه شب
نویسنده: سارا کروسان
مترجم: کیوان عبیدی آشتیانی
ناشر: افق



گروه آموزش موسسه مادران امروز مسئولیت پاسخ‌گویی به این بخش را به عهده دارد.

پرسش:

کتاب مورد مطالعه: جلد ۵ مجموعه ۱۰ جلدی ارتباط بین دو نسل

یکی از سوالات شایع که در این گروه هم مطرح بود در زمینه بلوغ جنسی است و این که دقیقاً چه اطلاعاتی به نوجوان باید داده شود چون خیلی کلی مطرح می‌شود که به نوجوانان باید اطلاعات داد اما خانواده‌ها در مورد محتوای اطلاعات سردرگم هستند همچنین در زمینه‌ی تمایلات دختر و پسر نسبت به یکدیگر که در صورت مشاهده خانواده چه عکس العمل و روشی باید در پیش بگیرد.

پاسخ:

تغییرات هورمونی دوران بلوغ سبب دگرگونی‌هایی در جسم، ذهن و عواطف می‌شوند. این تغییرات ناگهانی نوجوان‌ها را در موقعیتی جدید قرار می‌دهند که موجب ترس و نگرانی آن‌ها می‌شود. هدف ما در تربیت جنسی جلوگیری از خطرها و پرهیز از سر آگاهی است نه ترس. با دادن اطلاعات درست در مورد مسائل جنسی و بلوغ به نوجوان‌ها کمک می‌کنیم تا از ترس‌های بی‌مورد و جسارت‌های بچه‌گانه به احتیاط ضروری و شهامت یک فرد بالغ برسند.

گفت‌وگو درباره‌ی بلوغ و رشد جنسی به محیط و فضایی امن نیاز دارد تا بتوانیم در آرامش به هدایت و راهنمایی هدفمند نوجوان‌مان بپردازیم. این گفت‌وگوها افزون بر آگاهی‌بخشی به ایجاد رابطه‌ی عاطفی قوی و تقویت عزت‌نفس و اعتماد به نفس نوجوان‌مان می‌انجامد. دقت کنید در این گفت‌وگوها باید اطلاعات مفید به نوجوان‌ها بدهیم. سهیم شدن اطلاعات دقیق و علمی با نوجوانان به امنیت جنسی آن‌ها می‌انجامد و رکن اصلی حفاظت از خود است. آموزش‌ها باید به موقع و در محدوده‌ی درک نوجوان باشد. اطلاعات پیش از موعد ندهیم. اطلاعات باید با توجه به سن نوجوان و پلکانی در اختیار نوجوان قرار بگیرد. همچنین باید توجه داشت اطلاعات و راهنمایی ما جوابگوی نیازهای آن‌ها باشد تا مجبور نشوند برای گرفتن جواب به منابع و محیط‌های دیگر بروند.

از آن‌جا که حالات متغیر روحی، گرایش به جنس مخالف و مشاهده‌ی تغییرات جسمی مانند خواب‌های خیس که به طور غیر ارادی بر اثر افزایش هورمون‌ها اتفاق می‌افتد، می‌تواند نوجوان‌ها را نگران کند. نداشتن آمادگی برای رویارویی با این شرایط می‌تواند به بروز واکنش‌های گوناگون و نامناسب بیانجامد. روان‌شناسان تأکید دارند آمادگی ذهنی برای ورود به مرحله‌ی بلوغ در دخترها حتماً پیش از دیده‌شدن نشانه‌ها اولیه و در پسرها در سنی که صفات ثانویه‌ی بلوغ در آن‌ها دیده می‌شود، ایجاد شود.

گرایش و ارتباط با جنس مخالف ابعاد جسمانی و عاطفی دارد. لازم است پیش از هر چیز این نیاز را بپذیریم و برخوردی متناسب با این نیاز داشته باشیم. در گفت‌وگو با نوجوان‌ها به این موضوع اشاره کنید که ذهن و نیازهای عاطفی او همانند جسم‌اش در حال تغییر است و در این مورد هم باید تکامل سالم اتفاق بیافتد. در این تکامل سالم قدرت و توانایی تشخیص، اصول اخلاقی، تعهد و ... پرورش پیدا می‌کند و انسان می‌تواند خواسته‌ها و نیازهای خود را بشناسد، ثبات احساسی پیدا کند، درک بهتری از رابطه و جنس مخالف داشته باشد و به خود و دیگری توجه کند.

رسیدن به این توانایی در طول زمان و با کسب تجربه‌های گوناگون به دست می‌آید. پس بهتر است خانواده‌ها فرصت‌های مناسب و سالم برای ارتباط، گفت‌وگو، فعالیت‌های مشترک و... با جنس مخالف را در فضاهای امن و قابل کنترل فراهم کنند تا نوجوان‌ها در این مسیر تجربه کنند و بیاموزند.

مروری کوتاه به فعالیت‌های جدید و جاری نیروهای داوطلب موسسه مادران امروز

- ادامه‌ی همیاری دوست‌داران و همراهان مام برای مشارکت و تامین هزینه‌های موسسه
- با همکاری و مشارکت گروه آموزش و نیروهای فعال و ارائه مطالب متنوع کانال اطلاع رسانی موسسه به ویژه اینستاگرام با استقبال خوبی از سوی مخاطبان روبه‌رو شده است. از همه‌ی دست‌اندرکاران سپاس‌گزاریم.

این بیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، زیر نظر گروه اجرایی راه دور در موسسه مادران امروز منتشر شده است.

نشانی موسسه مادران امروز (مام):

خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سربداران- نیش جهانسوز- شماره‌ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>

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

سایت: madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com