



پیک مام

ویژه‌ی راه دور، مهر ۱۴۰۰، شماره‌ی ۱۴۲

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، پیک مام ویژه‌ی راه دور را تهیه کرده است. از سال ۱۳۹۸ پیک مام ویژه‌ی راه دور مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی مؤسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های مؤسسه در پایان هر سال در «پیوست پیک مام» به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

فهرست مطالب

۳	گزارش‌های کتابخوانی
۴	مناسبت‌ها: ماه اکتبر ماه اطلاع‌رسانی سرطان پستان
۶	مناسبت‌ها: روز جهانی سالمندی
۷	مناسبت‌ها: هفته ملی کودک
۱۱	خواندنی‌ها: علائم استرس در کودکان
۱۶	پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی
۱۷	کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی
۱۸	ما و محیط زیست
۲۰	معرفی کتاب بزرگسال
۲۱	معرفی کتاب کودک و نوجوان
همکاران این شماره: مرضیه شاه‌کرمی، بهار عابدینی، شیدا اکبری نشانی مؤسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سربداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱ تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶ ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷ سایت: www.madaraneemrooz.com پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com کانال اطلاع‌رسانی: https://telegram.me/madaraneemrooz1 صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz	

گزارش های کتابخوانی گروه های راه دور

از ۱۴۰۰/۶/۲۰ تا ۱۴۰۰/۷/۲۰

گروه: دستان هماهنگ کننده: زهرا محسنی تهران	گروه: زیتون هماهنگ کننده: آسیه شریعتی قائم شهر	گروه: مانا هماهنگ کننده: بهار عابدینی تهران
گروه: کتاب و رهایی ۱ هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری کرج	گروه: کودکان صلح هماهنگ کننده: فرزانه کمالزاده کرج	گروه: به سوی امید هماهنگ کننده: هدی متشقی کرج
گروه: کتاب و رهایی ۲ هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری کرج	گروه: مادر و کتاب هماهنگ کننده: فرزانه منفرد تهران	گروه: کافه نوجوان هماهنگ کننده: مریم گرجی تهران
گروه: شهاب هماهنگ کننده: آسیه شریعتی قائم شهر	گروه: اندیشه سبز هماهنگ کننده: فرزانه منفرد تهران	گروه: بوعلی ۲ هماهنگ کننده: آسیه شریعتی قائم شهر
گروه: آیین تربیت هماهنگ کننده: نرگس ترشیزی قائم شهر	گروه: سپنتا ۲ هماهنگ کننده: فرحناز قربانی تهران	گروه: بانوان پویا هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار تهران
	گروه: نوجوان من هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار تهران	

مناسبت‌ها

ماه اکتبر، ماه اطلاع‌رسانی سرطان پستان

بخش‌هایی از سخنرانی خانم دکتر آزاده جولایی در آذربایجان شرقی

یکی از مهم‌ترین اصول در خود مراقبتی شناخت کامل علائم سرطان پستان است. برای شناخت علائم لازم نیست پزشک باشید. حتی نیاز به داشتن سواد هم نیست. برای شناخت علائم، شما باید از قدرت بینایی‌تان و لامسه‌تان استفاده کنید. ماهی یک‌بار روز هفتم تا دهم از شروع قاعدگی در اتاقی روشن با دمای مناسب در حالتی که از کمر به بالا لخت شده‌اید، خودتان را معاینه کنید. انتخاب این روزها به علت این است که سطح هورمون‌ها حداقل ممکن هستند و در نتیجه تاثیر آن‌ها بر پستان نیز حداقل است. در این زمان پستان‌ها کم‌ترین حجم و تورم را دارند و معاینه راحت‌تر است.

معاینه از دو قسمت مشاهده و لمس تشکیل می‌شود. مشاهده در حالت ایستاده و جلوی آینه هست. خیلی از علائم سرطان در مشاهده مشخص می‌شوند. نگاه می‌کنیم آیا دو پستان به لحاظ شکل و اندازه تقارن دارند یا خیر. بیش‌تر زنانی که شیردهی داشته‌اند، پستانی که بیش‌تر از آن شیر داده‌اند کمی بزرگ‌تر است. گاهی اوقات تنها علامت سرطان بزرگ شدن و تورم یک پستان است که البته ممکن است با قرمزی و حالت پوست پرتقالی هم همراه باشد. حالت پوست پرتقالی پوست متورم در اثر انسداد سیستم لنفاوی است که محل رویش مو در آن حالت فرورفتگی پیدا می‌کند؛ مانند لحاف‌های قدیمی.



توده که ممکن است در نوک پستان، خود پستان یا زیر بغل باشد گاهی در مشاهده دیده می‌شود. اگر توده سرطانی پوست را درگیر کند زخم ایجاد می‌شود که در نوک پستان، خود پستان و زیر بغل وجود دارد. ممکن است نوک پستان صدفی شده و حالت پوسته پوسته شدن پیدا کند. پستان توسط رشته های ظریف لیگامان به ماهیچه زیر خود آویزان است. در صورتی که این رشته‌ها با ضایعه سرطانی درگیر شود، کوتاه شده و پوست یا نوک پستان به داخل کشیده می‌شود. گاهی تو کشیدگی در حالت عادی دیده نمی‌شود. برای همین در انتهای مشاهده باید دست‌ها را بالای سر ببریم یا روی استخوان لگن فشار دهیم تا با انقباض عضله لیگامان کشیده شود و تو کشیدگی خود را نشان دهد. لمس در حالت خوابیده روی تخت یا زمین در حالی است که یک بالشتک کوچک زیر شانه گذاشته‌اید تا قفسه‌ی سینه حالت تحدب پیدا کند و سطح آن بیش‌تر بشود. این کار باعث می‌شود که حتی در پستان‌های بزرگ بافت پستان به روی قفسه‌ی سینه پخش شود و قطر آن کم‌تر بشود تا معاینه راحت‌تر انجام شود. بعضی مواقع معاینه در حالت ایستاده زیر دوش توصیه می‌شود چون لمس با کف صابون دقیق‌تر است. اما فقط پستان‌های کوچک مدل مجسمه‌های مانکن لباس زنانه را می‌شود به این شکل معاینه کرد و برای پستان‌های متوسط و درشت کاربرد ندارد.

بعضی فکر می‌کنند چون دکتر نیستند نمی‌توانند معاینه را انجام بدهند و همه‌اش در پستان‌هایشان توده پیدا می‌کنند. این تصور غلط است چون همه می‌توانند این کار را انجام بدهند و با تکرار تسلط آن‌ها نیز بیش‌تر می‌شود. برای معاینه درست سه انگشت وسط را به هم می‌چسبانیم تا سطح معاینه بیش‌تر بشود. بعضی افراد پستان را بین شست دست و دیگر انگشتان می‌گیرند و فکر می‌کنند که توده‌ای را حس کرده‌اند. این کار اشتباه است. پستان را با نرمه‌ی سه انگشت میانی که به هم چسبانده شده‌اند، به قفسه‌ی سینه فشار دهید. هر دست مسئولیت معاینه پستان مقابل را دارد. معاینه می‌تواند به صورت دواير متحدالمرکز، شعاعی یا نواری باشد. مهم این است که همه‌ی قسمت‌های پستان معاینه شود. هر موقع در جایی چیزی حس کردید فوری با تصویر آینه‌ای آن در پستان مقابل مقایسه کنید. اگر چیزی در هر دو طرف یکسان باشد، بافت طبیعی پستان است.

هنگامی که در معاینه توده یا سفتی را لمس می‌کنید، دقت کنید که توده متحرک است یا به بافت اطراف چسبیده است و این‌که حاشیه‌های توده صاف هستند یا مضرس یعنی مانند خمیری هستند که شیشه خورده به آن فرو کرده‌اند. بیش‌تر توصیه می‌شد که با فشار دادن نوک پستان در انتهای معاینه ببینید ترشحی وجود دارد یا خیر. اما این کار دیگر توصیه نمی‌شود، چراکه خانم‌هایی که شیر می‌دهند یا حتی در مواردی بدون شیردادن ممکن است با فشار مختصر ترشح خارج شود. ترشح وقتی نگران‌کننده است که یک طرفه و از یک مجرا باشد یعنی لباس زیر یا لباس خواب بیمار را آلوده کند. در این حالت ترشح باید بررسی شود و رنگ آن هم هیچ اهمیتی ندارد.

مناسبت‌ها

روز جهانی سالمندی

نقل از کتاب سالمندی، مسائل و نیازها/ ورقاعبدی، سهیلا طاهری

روز جهانی سالمند فرصت مناسبی برای توجه به استقلال سالمندان و زندگی مستقل در دوران سالمندی است. افزایش امید به زندگی و کاهش نرخ باروری در دنیا سالمندی را به یک پدیده‌ی جهانی تبدیل کرده است. امروزه هدف سامانه‌های پرستاری و مراقبتی سالمندی، حفظ استقلال در دوران سالمندی و تلاش برای افزایش توانمندی سالمندان در انجام کارهای خود و حل مسائل شخصی‌شان است.

زندگی مستقل و حق تصمیم‌گیری، برای سالمندان اهمیت زیادی دارد. بیش‌تر سالمندان دوست دارند و ترجیح می‌دهند در نزدیکی فرزندان خود زندگی کنند، اما نه با آن‌ها. چیزی که به آن، دوری و دوستی می‌گویند. سالمندان، برای استقلال‌شان ارزش قائل‌اند و حمایت افراد نزدیک را به‌راحتی نمی‌پذیرند، مگر این‌که بتوانند آن را جبران کنند. استخدام مراقب یا پرستار از بار نگهداری و مراقبت سالمند می‌کاهد، همچنین نمی‌گذارد سالمندان احساس کنند بیش‌ازحد به خویشاوندان وابسته‌اند.

فقدان استقلال و تصمیم‌گیری منجر به زوال و کاهش سطح هوشیاری و فعالیت سالمندان می‌شود. زمانی که سالمند کنترل خود را بر اتفاقاتی که در پیرامون‌اش در جریان است از دست می‌دهد، احساس بی‌یاوری و ناتوانی می‌کند، اعتماد به نفس او کاهش می‌یابد، انگیزه زندگی کردن را از دست می‌دهد و دچار اختلالات شناختی، افسردگی و ناامیدی می‌شود. این‌که سالمند احساس کند اختیاردار و تصمیم‌گیرنده‌ی زندگی خود است، نقش بسیار مهمی در سلامت و بهزیستی او دارد.



مناسبت‌ها

هفته‌ی ملی کودک

از ۱۶ تا ۲۳ مهر هفته‌ی ملی کودک نام‌گذاری شده است. گرامی‌داشت چنین روزی فقط برای جشن گرفتن و انجام کارهای نمادین نیست. این روزها فرصت و بهانه‌ای برای یادآوری و یاد دادن هستند؛ یادآوری به بزرگ‌ترها، والدین، مربیان و مسئولین و یاد دادن به کودکان.

به کودکان بگوییم که چه قدر مهم و ارزشمند هستند و چه حقوقی دارند و آن‌ها را با حقوق‌شان آشنا کنیم. بهداشت، تحصیل، شادی، آرامش، صلح، محیط‌های بدون خشونت و زورگویی حق همه‌ی کودکان است.

به بزرگ‌ترها نیز باید یادآوری کنیم که موظف هستند با در نظر گرفتن حقوق اولیه‌ی کودکان محیطی مناسب برای زندگی آرام‌شان فراهم کنند و در برابر حوادث و بیماری‌ها و نابرابری مراقب آن‌ها باشند و به سلامت، شادی، سرزندگی و پویایی آنان بیاندیشند. به همین مناسبت مجموعه یادداشت‌هایی در کانال موسسه بارگزاری شده‌اند که توجه شما عزیزان را به برخی این نکته‌ها و یادداشت‌ها جلب می‌کنیم.



نوزاد، کتاب و قصه

یادداشتی از نگین شهری - کارشناس موسسه مادران امروز

نوزادان در اولین روزهای تولد می‌توانند بین زبانی که در دوره جنینی در رحم مادر شنیده‌اند و زبان‌های دیگر تمایز قائل شوند.

توانایی درست شنیدن برای رشد زبانی کودک از اهمیت بسیاری برخوردار است، چون او سعی می‌کند آن‌چه را که شنیده است به زبان بیاورد و همین تقلید، مهارت‌های زبانی او را تقویت می‌کند.

یادگیری حرف زدن در کودکان با توانایی آن‌ها در درک زبان، یعنی درک آن‌چه به آن‌ها گفته می‌شود، متفاوت است. کودکان بسیار زودتر از آن‌که بتوانند حرف بزنند، مفهوم صحبت‌های اطرافیان را درک می‌کنند. اگر کودکی درک زبانی بالایی داشته باشد، نشان‌دهنده پیشرفت او در امر یادگیری زبان است.

کتاب‌خوانی و قصه‌گویی از بدو تولد دو فعالیتی هستند که موجب تقویت مهارت درک زبان و حرف زدن می‌شود. قرار گرفتن در آغوش والدین، دیدن چهره مادر و پدر، لبخند و آهنگ کلام‌شان هنگام قصه‌گویی برای کودکان نه تنها به ایجاد ارتباط عاطفی قوی بین آن‌ها می‌انجامد بلکه به کودکان در مسیر حرف زدن کمک می‌کند.

دیدن تصاویر و رنگ‌ها در کتاب هم‌زمان با شنیدن صدای مادر یا پدر، سهم به‌سزایی در رشد همه‌جانبه‌ی کودکان دارد. خواندن شعرهای آهنگین، به تنهایی یا همراه با کتاب، نیز برای کودکان جالب است و توجه‌شان را جلب می‌کند. استفاده از زبان محاوره در برقراری ارتباط کلامی با کودکان اشکالی ندارد اما والدین باید الگوی مناسبی برای تقلید گفتار صحیح باشند.

کودک و بازی

یادداشتی از فرزانه تواناپور - گروه بازی موسسه مادران امروز



بازی اصلی‌ترین فعالیت کودک و کودکی مهم‌ترین مرحله‌ی شکل‌گیری شخصیت و رشد انسان است. هر چند که بازی فعالیت اختیاری و لذت‌بخش است، اما در عین حال مهم‌ترین فعالیت برای رشد انسان به شمار می‌رود.

بازی سبب تغییرات کمی و کیفی در عضله‌های کوچک و بزرگ بدن می‌شود و با اثر بر فعالیت دستگاه عصبی، گردش خون، تنفس و... به رشد همه‌جانبه‌ی جسمی انسان کمک می‌کند.

بسیاری از بازی‌ها با دقت، تخیل، حافظه، خلاقیت و... همراه هستند که رشد ذهنی را به دنبال خواهد داشت. همچنین استفاده از شعرهای آهنگین در برخی بازی‌ها و استفاده از کلمات برای ابراز افکار و عقاید بر گستردگی خزانه‌ی واژه‌ها و رشد کلامی نیز تاثیر دارد.

کودکان در بازی حالات عاطفی مختلف مانند شادی، غم، ترس و خشم را تجربه و مدیریت می‌کنند (رشد عاطفی) همچنین در بازی‌های جمعی، روابط اجتماعی را درک می‌کنند و ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان را می‌آموزند (رشد اجتماعی).

بازی افزون بر شناخت کودک از اطراف خود بر شناخت والدین و مربیان از کودک نیز موثر است چراکه چگونگی رفتار کودک را در حالت‌های مختلف هیجانی و... در بازی می‌توان دید و شناخت. امروزه برای آموزش غیرمستقیم کودکان، به ویژه کودکان دبستانی و کوچک‌تر، به صورت گسترده از بازی استفاده می‌شود. بازی درمانی در افراد بزرگسال نیز برای شناخت حالات و مشکلات روحی و درمان آن مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان قرار گرفته است.



کودک و خانواده

یادداشتی از ماریا ساسان نژاد - کارشناس موسسه مادران امروز

گاهی ممکن است در مقام والدین از خود پرسیده باشید که آیا شیوه‌ی برقراری ارتباط شما با همسران بر فرزندان‌تان نیز تاثیرگذار است یا نه؟ واقعیت این است که رابطه‌ی همسران با یکدیگر، تاثیراتی عمیق و تعیین‌کننده روی فرزندان دارد. رابطه‌ی زوج‌ها با هم، به شکل‌های مختلف، مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند اثرات مثبت و یا منفی گوناگونی بر روی فرزندشان داشته باشد. می‌توان ادعا کرد یکی از عوامل تهدیدکننده‌ی سلامت خانواده و فرزندان، آثار منفی ارتباط نامناسب زوج‌ها با همدیگر است.

نوع تعامل و ارتباط همسران با یکدیگر به طور مستقیم می‌تواند رشد و عملکرد فرزندان را تحت تاثیر قرار دهد زیرا فرزندان در مسیر رشد خود بیش‌ترین تاثیر را از والدین‌شان می‌گیرند و والدین نخستین الگوهای رفتاری آن‌ها محسوب می‌شوند. هم چنین ارتباط مناسب زوج‌ها با یکدیگر از اصلی‌ترین منابع برای سلامت روانی فرزندان در خانواده به‌شمار می‌رود.

اختلافات و تنش‌های زیاد بین همسران و روابطی که بر مبنای خشونت و انتقام و بی‌توجهی به همدیگر و نداشتن تفاهم و گذشت باشد، آثار منفی جسمی، روانی و عاطفی زیادی بر فرزندان می‌گذارد. روشن است کودکانی که در محیط‌های پر تنش بزرگ می‌شوند به دفعات اضطراب، احساس ناامنی و تلخ‌کامی را تجربه می‌کنند و اغلب در معرض ابتلا به افسردگی یا پرخاش‌گری قرار می‌گیرند. برعکس، زوج‌هایی که ارتباط مناسب و رضایت‌مندی با هم دارند، معمولاً فرزندان‌شان هم از سلامتی روان بیش‌تری برخوردارند، شاد و پر انرژی هستند و قادرند ارتباط بهتری با افراد و محیط پیرامون خود برقرار کنند.

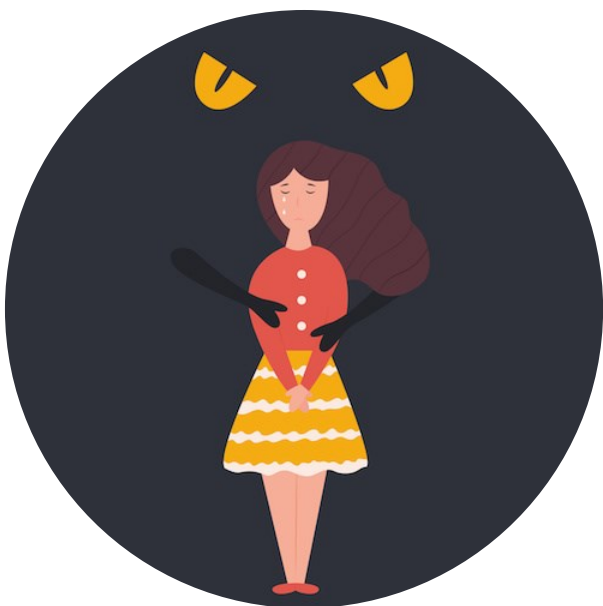
یکی از نکات قابل توجه این است که فرزندان برای اولین بار از نوع رابطه پدر و مادرشان با همدیگر، با چگونگی ارتباط با جنس مخالف آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند چه نوع تعاملی را برقرار کنند. پس توجه داشته باشیم که چگونگی رابطه‌ی ما با همسرمان، چه نوع ارتباطی با جنس مخالف را برای کودک‌مان ترسیم می‌کند.

خواندنی‌ها

علائم استرس در کودکان عوامل ایجاد و راه‌های درمان آن

منبع: تارنمای چه‌طور

کودکان در حین رشد و بلوغ یاد می‌گیرند که با استرس مواجه شوند و به آن واکنش نشان بدهند. بسیاری از عواملی که موجب استرس می‌شوند، برای بزرگسالان قابل مدیریت هستند، اما برای کودکان بسیار پیچیده و آزاردهنده‌اند، در نتیجه حتی تغییرات کوچک نیز می‌توانند بر احساس آرامش و امنیت کودکان خدشه وارد کنند. موارد زیر از رایج‌ترین عوامل ایجاد استرس در کودکان هستند:



- نگرانی در مورد تکالیف یا نمرات مدرسه؛
- درد، جراحت، بیماری و ...؛
- حجم فعالیت‌ها و مسئولیت‌ها در مدرسه، باشگاه و غیره؛
- تغییر مدرسه، نقل مکان یا مسائل و مشکلات خانوادگی؛
- داشتن افکار منفی نسبت به خود؛
- تغییرات جسمی و فیزیکی (مثلاً در دوره‌ی بلوغ) در دختران و پسران؛
- مشکلات خانوادگی مانند طلاق یا جدایی؛
- وجود مشکلات و مسائل مالی در خانواده؛
- زندگی در منطقه یا خانه‌های ناامن؛
- مشکل با دوستان، آزار دیدن و زورگویی سایر بچه‌ها یا فشارهایی که از سمت گروه به کودک وارد می‌شود.

علائم استرس در کودکان

شاید کودکان از استرسی که بر آن‌ها وارد می‌شود باخبر نباشند. والدین می‌توانند با مشاهده‌ی علائم و نشانه‌های فیزیکی و احساسی یا تشدید حالات نامناسب کودک، از وجود استرس در کودکان خود باخبر شوند.

نشانه‌های فیزیکی استرس در کودکان

- کاهش اشتها یا تغییرات دیگر در عادات غذایی کودک؛
- سردرد؛
- دل‌درد یا دردهای شکمی بی‌دلیل؛
- نشانه‌های فیزیکی خاص بدون وجود بیماری یا مشکلی مشخص؛
- کابوس‌های شبانه؛
- اختلال در خواب کودک.



نشانه‌های رفتاری یا احساسی استرس در کودکان

- نگرانی و اضطراب؛
- بروز یا تشدید ترس (ترس از تاریکی، تنهایی یا غریبه‌ها)؛
- ناتوانی در استراحت کردن؛
- وابستگی شدید به والدین؛
- عصبانیت، گریه و ناله؛
- ناتوانی در کنترل احساسات؛
- رفتار توأم با پرخاشگری و لجبازی؛
- بروز رفتارهای بچگانه که مناسب سن کودک نیست؛
- عدم علاقه به مشارکت در فعالیت‌های مدرسه یا وظایف خانوادگی.

رفتار والدین در مواجهه با استرس در کودکان باید چگونه باشد؟

والدین می‌توانند برای درمان استرس در کودکان از توصیه‌های زیر کمک بگیرند:

۱. درمورد استرس با کودک حرف بزنید

وقتی احساس می‌کنید کودک‌تان با مشکلی روبه‌روست، با او حرف بزنید. سعی کنید احساس ناخوشایند او را به زبان بیاورید و درمورد آن صحبت کنید. مثلاً بگویید: *به نظر می‌آید هنوز از اتفاقی که توی زمین بازی افتاده ناراحتی عزیزم.* نباید کودک را متهم کنید. به هیچ عنوان نگویید: *هنوز ناراحتی؟ حالا مگه چی شده!* کودک را مقصر ندانید. با او همدردی کنید و نشان بدهید که به کودک خود توجه می‌کنید و می‌خواهید درمورد مشکل‌اش بیش‌تر بدانید.

۲. به حرف‌های کودک‌تان گوش بدهید

از کودک خود بپرسید که مشکلیش چیست؟ به‌دقت به صحبت‌هایش گوش بدهید و علاقه، حوصله و توجه به‌خرج بدهید. از قضاوت کردن، مقصر دانستن و نصیحت کردن کودک‌تان پرهیزید. تنها کاری که باید بکنید این است که به حرف‌ها و احساسات کودک‌تان گوش بدهید. سعی کنید با پرسیدن سوالات مختلف، تمام قضیه را بفهمید. مثلاً در خلال صحبت‌هایش از او بپرسید: *خب، بعدش چی شد؟* و سؤالاتی از این قبیل. برای حل مشکلات فرزندتان وقت بگذارید.

۳. احساسات خود را درمورد استرس کودک‌تان بروز بدهید

نسبت به مشکلی که کودک‌تان تجربه می‌کند، واکنش نشان بدهید، مثلاً می‌توانید بگویید: *می‌دونم که چقدر برات سخت و ناراحت‌کننده بوده عزیزم* یا به او بگویید حق دارد از این‌که دوستان‌اش او را به بازی راه نداده‌اند، ناراحت باشد و این حرکت آن‌ها بی‌انصافی بوده است. این جملات نشان می‌دهد که احساس کودک را می‌فهمید و به او توجه دارید. ابراز احساسات باعث می‌شود که کودک حمایت شما را درک کند. این نکته خصوصاً زمانی که کودکان دچار استرس هستند، بسیار مهم است.

۴. احساس کودک را با کلمات بیان کنید

بسیاری از کودکان خردسال، نمی‌توانند احساسات‌شان را با کلمات بیان کنند. اگر کودک شما عصبانی یا ناامید و ناراحت است، از این واژه‌ها در وصف حال او استفاده کنید تا او هم این واژگان را یاد بگیرد. بیان احساسات در قالب کلمات، موجب می‌شود کودک حالات احساسی خود را بشناسد و آن‌ها را درک کند. کودکانی که می‌توانند احساسات خود را در قالب کلمات ابراز کنند، دیرتر عصبانی می‌شوند و برای ابراز عصبانیت و ناراحتی خود از واژه‌ها کمک می‌گیرند.

۵. به فرزندتان کمک کنید تا به کارهایش فکر کند

اگر مشکل خاصی منجر به استرس کودک‌تان می‌شود، باید درمورد آن با کودک صحبت کنید و با هم به دنبال راه چاره‌ای برای حل مشکل باشید. کودک را به ارائه‌ی راهکاری برای حل مشکل تشویق کنید. اگر لازم شد، می‌توانید از روش طوفان فکری استفاده کنید اما همه‌ی کارها را خودتان انجام ندهید. مشارکت فعال کودک باعث ایجاد اعتماد به نفس در او می‌شود. از راه‌حل‌های خوب او حمایت کنید و اگر لازم شد نکاتی را به آن‌ها اضافه کنید. از او بپرسید: **نظرت درباره‌ی این راه‌حل چیه؟ موافقی؟**

۶. مشکل را بزرگ نکنید

گاهی اوقات، فقط صحبت کردن و گوش دادن به مشکلات، به رفع ترس و اضطراب کودک کمک می‌کند. در این مواقع حرف زدن تنها چیزی است که برای حل مشکل لازم است. بعد از آن سعی کنید احساس بهتری داشته باشید و مشکل را بیش از حد بزرگ نکنید.

۷. عامل استرس را محدود کنید

اگر موقعیت‌های ویژه‌ای باعث ایجاد استرس شده‌اند، در صورت امکان سعی کنید آن موقعیت‌ها را محدود کنید. مثلاً اگر کلاس‌های فوق برنامه یا فعالیت‌های بعد از مدرسه‌ی کودک‌تان زیاد است و فشار آن‌ها باعث استرس در او می‌شود، می‌توانید این فعالیت‌ها را محدود کنید تا فرزندتان زمان و انرژی بیشتری در اختیار داشته باشد.

۸. حامی و همراه کودک‌تان باشید

گاهی کودکان دوست ندارند درمورد مسائل و مشکلات‌شان صحبت کنند، در این گونه مواقع طوری رفتار کنید که او مطمئن باشد هر زمان که میل به حرف زدن پیدا کند، شما از او حمایت خواهید کرد. زمانی که کودکان مایل به صحبت کردن نیستند، به حمایت نیاز دارند و انتظار دارند که والدین‌شان آن‌ها را تنها نگذارند. پس اگر می‌بینید که کودک‌تان استرس دارد، سرحال نیست یا روز بدی داشته است و درمورد آن حرف نمی‌زند، برنامه‌ای ترتیب بدهید و در کنارش باشید. با هم قدم بزنید، فیلم ببینید، کیک و شیرینی بپزید یا بازی‌های شاد و ساده انجام بدهید. حضور شما تأثیر فوق‌العاده‌ای روی او دارد و باور کنید احساس خوشایندی را در هردوی شما به وجود می‌آورد.

۹. صبور باشید

دیدن ناراحتی و استرس کودک، همیشه برای پدرها و مادرها ناخوشایند است، اما برای حل مشکل باید مقاومت و تلاش کنید. سعی کنید مهارت حل مسئله را در کودک خود تقویت و او را طوری تربیت کنید که بتواند در فراز و نشیب‌های زندگی، واکنش‌های درستی داشته باشد. هر وقت لازم بود کودک را آرام کنید و او را به تلاش برای رفع مشکل تشویق کنید. به جای این‌که خودتان بار تمام مشکلات و مسائل کودک را به دوش بکشید، آهسته و پیوسته او را در مسیر رشد و حل مسئله قرار بدهید.

والدین نمی‌توانند تمام مشکلاتی را که فرزندشان با آن‌ها مواجه می‌شود رفع کنند، اما با تربیت و آموزش درست و به‌کارگیری تکنیک‌های حل مسئله، می‌توانند مدیریت استرس را به کودکان خود بیاموزند. در ادامه نکات و پیشنهاد‌های کاربردی دیگری درمورد استرس کودکان ارائه شده است:

- در خانه فضایی آرام، امن و قابل‌اعتماد ایجاد کنید؛
- روال و رفتارهای روزمره در خانه می‌توانند آرامش‌بخش باشند، مثلاً وقتی همه‌ی اعضای خانواده با هم فیلم تماشا می‌کنند یا شام می‌خورند، استرس در کودکان کاهش می‌یابد؛
- کودکان از رفتارهای شما الگو می‌گیرند، پس سعی کنید استرس خودتان را درست مدیریت کنید و الگوی خوبی باشید.
- درمورد برنامه‌های تلویزیونی، انتخاب‌ها و بازی‌های کودک‌تان وسواس به‌خرج بدهید و حواس‌تان باشد که او چه می‌بیند، چه می‌خواند و چه می‌کند. اخبار یا برنامه‌های خشونت‌آمیز و بعضی از بازی‌ها باعث ایجاد استرس در کودکان می‌شوند؛
- در مورد تغییرات احتمالی در خانواده با کودک خود صحبت کنید، مثلاً او را از نقل مکان، تغییر شغل‌تان و ... باخبر کنید؛
- مهارت گوش دادن را یاد بگیرید. بدون نكوهش و نقد به حرف کودک گوش بدهید و سعی نکنید سریعاً اقدامی برای حل مشکل از خود نشان بدهید. در عوض به کودک کمک کنید تا دریابد چه چیزی او را ناراحت کرده است و راه‌حل چیست؛
- به کودک خود کمک کنید تا به ارزش‌هایش واقف بشود. تنبیه کودکان اثرات نامطلوبی به‌دنبال دارد، به جای آن به تشویق کودکان خود بپردازید و به آن‌ها محبت کنید. کودک را به انجام فعالیت‌هایی که می‌تواند در آن‌ها موفق شود، تشویق کنید؛
- فرصت انتخاب کردن، مدیریت و کنترل بعضی از امور زندگی را برای کودک‌تان فراهم کنید. کودک شما هرچه بیش‌تر احساس کنترل بر شرایط را داشته باشد، در مواجهه با مشکلات و استرس‌ها بهتر عمل خواهد کرد؛
- کودک را به انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی تشویق کنید؛

- سعی کنید استرس و مشکلات حل‌نشده‌ی کودک را تشخیص بدهید؛

اگر علائم استرس در کودکان از بین نرود یا کاهش پیدا نکند، باید با مشاور و متخصص صحبت کنید.

زمان مراجعه به دکتر

- اگر مدام به حجم ناراحتی، افسردگی و گوشه‌گیری کودک‌تان اضافه می‌شود؛
 - اگر کودک شما در برقراری ارتباط با خانواده و دوستانش مشکل دارد؛
 - اگر کودک شما قادر به کنترل رفتار و خشم خود نیست؛
- از یک مشاور یا متخصص کمک بگیرید.



پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

پرسش:

دخترم دوست ندارد با ما بیرون بیاید. اگر موقع بیرون رفتن ما، دخترم بخواهد در منزل تنها باشد، به او اجازه دهم؟ رفتار مناسب چیست؟

پاسخ:

این موضوع چند دلیل می‌تواند داشته باشد. نوجوانان بعد از بلوغ و تغییرات وسیع و ناگهانی آن بیش از پیش به تغییرات ظاهری و کلاً به ظاهر خود توجه می‌کنند و از لحاظ تغییرات ذهنی و عاطفی بیش از اندازه به خود فکر می‌کنند و چون به نظرشان این تغییرات برای دیگران هم به همان اندازه مهم است، دوست ندارند در جمع ظاهر شوند. به‌ویژه در جمع‌هایی که در مورد تغییرات ظاهری آنان زیاد صحبت و کنجکاوی شود و یا احساس کنند زیر ذره‌بین هستند و مقایسه می‌شوند به گونه‌ای که از این تغییرات احساس ناخوشایند و گاه تحقیر می‌کنند و نگران قضاوت دیگران هستند. به همین دلیل از جمع‌های بزرگسالان دوری می‌کنند.

دلیل دیگر عدم حضور می‌تواند بحث‌ها و گفت‌وگوهای غیر جذاب بزرگ‌ترها باشد. دلیل آخر این که سن نوجوانی سن گرایش به همسالان و پذیرفته شدن در جمع همسالان است. اگر ما نوجوانان را بهتر درک کنیم و نیازهای شان را بشناسیم می‌توانیم در جمع‌های خود از آن‌چه نمی‌پسندند دوری کنیم، برنامه‌های مناسب سن‌شان تدراک ببینیم، زمان دیدارهای خانوادگی را کوتاه کنیم و گاهی هم اجازه دهیم خودشان تصمیم بگیرند. در پایان اگر قرار شد در خانه بماند حتماً زمان تنها ماندن را کوتاه کنید.

کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی

برنامه‌های آینده

- کارگاه مجازی رشد و تربیت جنسی کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در تاریخ ۱۴۰۰/۸/۳ از ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ در فضای اسکای روم برگزار خواهد شد. این کارگاه یک هفته پشتیبانی پرسش و پاسخ در فضای واتس اپ خواهد داشت.
- دوره مجازی ۶ جلسه‌ای رفتار مناسب با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی از تاریخ ۱۴۰۰/۸/۹ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در فضای اسکای روم برگزار خواهد شد.
- دوره مجازی ۴ جلسه‌ای من می‌توانم (رشد مهارت‌های کودکان تا ۲ سال) با کارشناسی خانم نگین شهری از تاریخ ۱۴۰۰/۸/۱۵ از ساعت ۱۷ تا ۱۸:۳۰ در فضای اسکای روم برگزار خواهد شد.



ما و محیط زیست

در روز کودک و محیط زیست، کودکان را با طبیعت آشنا تر کنیم

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

در کشور ما ایران، ۱۶ تا ۲۳ مهر ماه هفته ملی کودک نام‌گذاری شده است در این میان ۱۶ مهر هم‌زمان با جشن مهرگان به‌عنوان روز کودک و محیط زیست و میراث فرهنگی تعیین شده است.

کودکان در دوران زندگی خود با سه محیط زیست اصلی روبرو هستند:

محیط زیست کوچک

محیط زیست کوچک در ارتباط با خانواده مطرح می‌شود. در این محیط بقا و حیات کودک در گرو بهداشت و تغذیه‌ی سالم خانواده، تعداد و میزان تحصیلات افراد آن و به طور کلی وضعیت اقتصادی و اجتماعی حاکم بر خانواده است.

محیط زیست متوسط

در این محیط کودک با مسائل محیط زیست منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کند روبرو است، مانند، آلودگی آب و هوا، جنگل زدایی، کم‌آبی و ... در حفظ محیط زیست متوسط کودک نیاز به همکاری و تلاش خانواده‌ها و دولت‌ها دارد.

محیط زیست بزرگ

در چنین محیطی مسائل و دشواری‌های محیط زیستی کودکان با مصائب جهانی گره می‌خورد. مانند آسیب‌های ناشی از گرم شدن کره زمین یا نازک شدن لایه‌ی اُزن و ... برای مقابله با این دشواری‌ها و حفظ محیط زیست مناسب نیاز به مشارکت‌های جهانی است. مراقبت از محیط زیست و حمایت از کودکان دو وظیفه‌ی اساسی برای رسیدن به یک زندگی پایدار است.

تجارب جهانی گویای این نکته هست که نهادینه شدن ارزش‌ها و هنجارهای درست در همه‌ی عرصه‌های اجتماعی از جمله رفتار مناسب با محیط زیست از سنین کودکی و با ایجاد شرایطی که دوستی با طبیعت به صورت خودانگیخته در کودکان فراهم شود رخ می‌دهد. به همین دلیل و در این راستا آموزش کودکان نقش پر رنگی به خود می‌گیرد.

به منظور آموزش حفظ منابع طبیعی و حفاظت از محیط زیست به کودکان می‌توان به پیشنهادهای زیر توجه داشت:

- آموزش مفهوم محیط زیست و توصیف تاثیر مثبت و منفی انسان بر آن از طریق آموزش‌های مستقیم و غیر مستقیم
- جلب نظر کودکان به محیط زیست و زیبایی‌های آن از طریق گفت‌وگویی صمیمانه در طبیعت زیبا
- تشویق به توجه و مراقبت از گیاهان و جانوران و آموزش کودکان در این راستا مانند مراقبت از گیاهان باغچه و سبزی‌کاری در گلدان یا کمک به ساخت لانه‌ی پرندگان با وسایل بازیافتی و تغذیه‌ی آن‌ها و ...
- ترغیب بچه‌ها به صرفه‌جویی در مصرف سرمایه‌ها و منابع طبیعی مانند آب، گاز، کاغذ، سوخت و ... با طرح راهکارهای ساده‌ای چون تعمیر شیرهای آب، بستن آن‌ها هنگام مسواک زدن و در فواصل شستن بدن هنگام حمام کردن، خاموش کردن چراغ‌های اضافی و ...
- جلب توجه به تولید پسماند کم‌تر و مشارکت در جمع‌آوری و تفکیک آن‌ها برای حفظ بهداشت و ایمنی جامعه با کارهایی چون استفاده مجدد از وسایل و خرید کم‌تر
- فرهنگ سازی در جهت جلوگیری از آلودگی هوا با تشویق استفاده از حمل و نقل عمومی و وسایل نقلیه با آلودگی کم‌تر مانند دوچرخه که علاوه بر کاهش آلودگی، لحظه‌های خوش و ماندگاری برای بچه‌ها فراهم می‌کند.
- آموزش روش‌های حفاظت از محیط زیست به دانش آموزان از طریق نمایش فیلم، بازدیدها و اردوهای آموزشی و ایده‌های خلاقانه‌ی مختلف

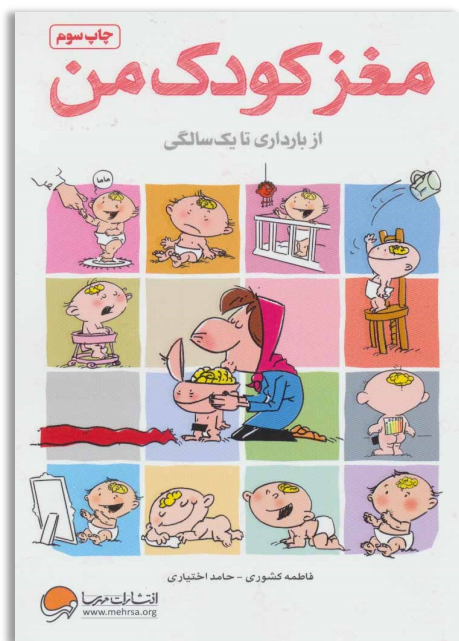
- تقویت فعالیت‌های محیط زیستی در مدارس و آماده‌سازی محیط‌های آموزشی، مانند استفاده از سطوح تفکیک پسماند، ایجاد فضاهای سبز مناسب و ...

- برگزاری جشن‌ها و آیین‌هایی در روزها و مناسبت‌های زیست محیطی و شاد کردن کودکان با اهدا هدایایی به یاد ماندنی به آن‌ها مانند یک گلدان گل یا کاشت یک نهال با نام آن‌ها و ...



به یاد داشته باشیم محیط زیست ارث نیاکان ما نیست بلکه امانت فرزندان ماست.

معرفی کتاب



نام کتاب: مغز کودک من از بارداری تا یک سالگی

مولفان: فاطمه کشوری، دکتر حامد اختیاری

نشر: مهرسا

تعداد صفحه: ۱۲۴

معرفی کتاب: نگین نابت، کارشناس موسسه مادران امروز

کتاب به زبان ساده و روان به بررسی رشد و تحول مغز کودک از دوران جنینی تا یک سالگی می پردازد. رشد مغز کودک در سال اول زندگی نقش اساسی در تکامل او دارد در این راستا توجه والدین به دوران قبل از تولد و ایجاد محیطی غنی از محرک ها بعد از تولد کودک است که می تواند اثر قابل توجهی در رشد مغز داشته باشد.

کتاب شامل سه بخش است. در بخش اول به تحول مغز در دوران جنینی، نقش مادر در این دوران، توجه مادر به استفاده از مواد غذایی مناسب و پرهیز از مواد نامناسبی که می تواند شرایط رشد جنین را مورد تهدید قرار دهد و همچنین شرایط روحی و روانی مادر در دوران بارداری اشاره شده است.

بخش دوم با بررسی ویژگی های رشد نوزاد از تولد تا یک سالگی آغاز می شود، این که والدین چگونه در بدو تولد نوزاد می توانند در رشد مغز او بیشترین اثر را بگذارند؛ آیا حضور مادر در کنار نوزاد مانند زمان شیردهی یا بازی با او و ... می تواند تاثیری در رشد مغز او داشته باشد؟ و با آشنایی والدین با انواع تمرین های بدنی از تولد تا ۱ سالگی این بخش به پایان می رسد.

بخش سوم آشنایی با بیماری ها، نشانه ها، عوامل موثر در ایجاد آن و راه ها و توصیه های لازم به والدین برای پیشگیری از آسیب های مغزی است.

معرفی کتاب کودک و نوجوان



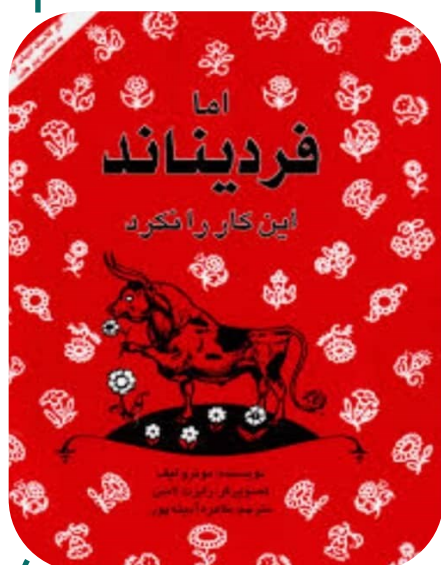
برای کودک پیش دبستان

ایزی و راسو

نویسنده و تصویرگر: ماری لوییز فیتز پاتریک

مترجم: نسرين وکیلی

ناشر: مبتکران



برای کودک در سال‌های نخست دبستان

اما فردیناند این کار را نکرد

نویسنده: مونرو لیف

مترجم: طاهره آدینه‌پور

ناشر: علمی فرهنگی



برای کودک در سال‌های پایانی دبستان

جادوگر دهکده‌ی سبز

نویسنده و تصویرگر: دان مدن

مترجم: هایده کروب‌ی

ناشر: نردبان



برای نوجوانان

ماهی بالای درخت

نویسنده: لیندا مالی هانت

مترجم: پرناز نیری

ناشر: افق