

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۶۵ - مهر ۱۳۹۳

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبر دار شدن از نظرها و 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.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر شهریور ماه ۹۳ تا هفته‌ی آخر مهر ماه ۹۳ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم لیلا کمالیان، ۲ گزارش ● سپنتا ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● سپنتا ۵، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم مرضیه نجفی، ۲ گزارش ● سپنتا ۳، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● سپنتا ۴، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم حمیرا فاطری، ۳ گزارش ● بوعلی ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم خدیجه جعفری، ۱ گزارش.

روز پیوند اولیا و مربیان ۹۳/۷/۲۴ گرامی‌باد!

با همکاری و حضور فعال در انجمن اولیا و مربیان می‌توان شرایط و محیط آموزشی را غنی‌تر و پرنگیزه‌تر کرد.

● سخنرانی این ماه با موضوع سلامت روانی دانشجویان و با کارشناسی سرکار خانم دکتر پریسا تجلی (روانشناس) در تاریخ ۹۳/۸/۶ و از ساعت ۹/۳۰ تا ۱۱/۳۰ در موسسه برگزار شد.

گزارش های شما

● گروه باران که در حال گذراندن دوره ی رفتار با کودک هستند ، در گزارش اولین جلسه ی مطالعاتی خود در تاریخ ۹۳/۷/۶ ، مطلبی را نوشته اند که خوب است درباره ی آن صحبت کنیم. یکی در مورد مقایسه کردن است که در این گزارش آورده شده است : « مقایسه گاهی محرک یادگیری است » و در جای دیگر گفته اند « گاهی حتی وقت گیر می شود و اجازه ی خوش گذشتن را می گیرد! سعی کردیم تعاریف افراد از کلمات و مفاهیم را به حال خودشان بگذاریم و کمی برای زندگی خلاقیت داشته باشیم. خلاقیت! چیزی که مقایسه آن را از ما گرفته بود.» . کاملاً درست است مقایسه با استرسی که به همراه دارد جلوی لذت بردن از زندگی را می گیرد و باعث می شود که انرژی و وقتمان به جای کارهای مفید صرف مقایسه شود. در رابطه با تعاریف یکسان یادآور می شویم ، بعضی از مفاهیم نمی تواند به تعداد افراد معنا داشته باشد چون رفتارهای متفاوت در پی دارد و باعث تضاد بین افراد می گردد و اصولاً بعضی مفاهیم که در حوزه ی ارزشی قرار می گیرند ثابت است. برای مثال تعریف از راستگویی ، صداقت ، نوع دوستی و امثال آن . در مورد مقایسه و چیزهای از این دست موقعیت ها تعیین کننده هستند. مقایسه در تربیت رد است و جزو نکته ها یی است که از ابتدا یادآوری می شود که در هیچ مقطع و گروه سنی به کار گرفته نشود. ولی شکل سالم و دور از رفتارهای غیر اخلاقی و غیر انسانی آن در بعضی جاها مانند ورزش و یا اقتصاد می تواند محرک باشد.

پرسش و پاسخ

س- تشویق ها و ابراز احساساتِ افرای اطرافیان(پدربزرگ، مادربزرگ، خاله، عمه...) علی الفصوص به تک فرزند و تک نوه، تا چه حد می توانند اثر منفی داشته باشد؟ در صورتی که ارتباط زیاد و در مد هفته ای ۴ روز باشد چه برافروزی می توان کرد؟

پ- این نکته به چند عامل بستگی دارد. اول این که والدین تا چه حد در زمینه ی تربیت فرزند اطلاع دارند. هر چه والدین اطلاعاتشان در باره ی ویژگی های سنی و رفتاری بچه ها زیاد تر باشد ، می تواند ارتباط بهتری با آن ها بگیرد و در نتیجه اثر بیشتر و قوی تری بر فرزند خواهد داشت. از طرفی والدین آگاه قاطعیت دارند و می دانیم که قاطعیت یکی از اصول مهم تربیتی است. والدین قاطع می دانند که در برابر هر رفتاری چگونه عکس العمل کنند و روی حرف درست خود چگونه بایستند (در بخش قاطعیت توضیح داده شده است) فرزندان نیز به تدریج متوجه این ویژگی می شوند و یاد می گیرند که مطابق با آن رفتار کنند. نتیجه آن که والدینی که قاطعیت لازم را دارند در رابطه با دخالت دیگران کم تر دچار مشکل می شوند. در هر صورت تربیت خانواده اثر بیشتری دارد و فرزندان از آن ها بیشتر از دیگران تاثیر می گیرند. حتی بیشتر از مادر بزرگ و پدر بزرگ. در این مورد نکته ای که مهم است این است که ما چگونه با این رفتارها برخورد کنیم. برخورد مناسب ما تاثیر رفتارهای نادرست دیگران را کم رنگ تر می کند. عکس العمل های

هیجانی و از روی نگرانی باعث برخوردهای هیجانی نیز می شود. این گونه برخوردها اوضاع را وخیم تر می کند و فرزندان دچار سردرگمی بیشتر می شوند. فراموش نکنیم که بودن با مادر بزرگ و پدر بزرگ لذت زیادی دارد و محبت های آن ها جزو بهترین دوران زندگی هر فردی است. فرزندان هم تفاوت محیط خانه و خانه ی مادر بزرگ را متوجه می شوند. بنابر این برخورد صحیح با این شرایط می تواند آرامش را در خانه حفظ کند و مهم این است که این آرامش حفظ شود و قاطعیتمان نیز همواره جاری باشد.

س- خانمی گفتند که همسرشان در مقابل فندیدن دفتر نوهوانشان در فیابان عکس العمل بدی به او نشان دادند و حتی تهدید به زدن کردند. در آن لحظه مادر سکوت کرد ولی می فواهد بداند که در مقابل چنین رفتاری چه باید بکند.

پ- بالا رفتن آگاهی در این زمینه به ما کمک می کند که بدانیم تنبیه ها چه اثری در تربیت دارند. همان طور که در کتاب ها خواندید تهدید و تنبیه اثر منفی در تربیت دارد. علاوه بر این که روابط والدین را با فرزندان خراب می کند ، باعث به وجود آمدن اضطراب در نوجوان می شود. همچنین باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس او می شود. در مواقعی نیز عکس آن چه ما می خواهیم عمل می کند یعنی رفتار فرزند ما را تثبیت و یا شدیدتر می کند. او را وادار به دروغ گویی و پنهان کاری می کند در عین حال که رفتار نادرستش را کنار نمی گذارد و در خفا آن را انجام می دهد . فرزندان که در کودکی و یا نوجوانی تنبیه و یا تهدید می شوند ، بزرگسالانی می شوند که با والدینشان رفتار خوبی ندارند و حتی با آن ها بدرفتاری می کنند. یکی از علت هایی که گاهی والدین در میانسالی و پیری مورد خشونت و آزار (در شکل فیزیکی و غیر فیزیکی) فرزندان قرار می گیرند، می تواند در اثر چنین رفتارهایی در گذشته باشد. در این مورد به خصوص که سوال شده است ، مادر می تواند پدر را تشویق کند تا دلایل خود را برای این عکس العمل بیان کند و بگوید از چه چیز ناراحت شده است تا دختر نوجوانش هم بداند او از چی ناراحت است و سردرگم نشود . اگر در نهایت تغییری در رفتار پدر حاصل نشد بهتر است به مشاور مراجعه نمایند.

خواندنی

مقاله ای که در زیر می فوانید از سایت اینترنتی میگنا انتفاب شده است:

چرا نباید سر بچه داد زد؟

امروزه دیگر والدین برای تنبیه کودکان کمتر متوسل به تنبیه بدنی می شوند و در واقع به جای بلند کردن دست، صدای خود را بالا می برند. غافل از این که بعضی از کلمات به کار رفته در فریاد ها از صدمات بدنی هم بدترند. برخی از والدین برای تنبیه کودکان کمتر متوسل به تنبیه بدنی می شوند اما به جای بلند کردن دست، صدای خود را بالا می برند.

امروزه دیگر والدین برای تنبیه کودکان کمتر متوسل به تنبیه بدنی می شوند و در واقع به جای بلند کردن دست، صدای خود را بالا می برند. غافل از این که بعضی از کلمات به کار رفته در فریاد ها از صدمات بدنی هم بدترند.

راه حل کوتاه مدت و مشکلات دراز مدت

برخی از والدین همیشه در حال فریاد زدن هستند. گویی کودکان صدای آنها را نمی شنوند. وقتی کودکان با هم جنگ و دعوا می کنند، تکالیف شان را انجام نداده اند و والدین مجبور شوند مسأله ای را برای چندمین بار تذکر دهند چنان فریاد می زنند که گویی در اپرا هستند.

گاهی والدین تصور می کنند فرزندشان آنقدر به فریاد آنها عادت کرده است که در صورتی که فریادی را نشنود هیچ عملی را انجام نخواهد داد.

البته والدین در سکوت بعد از فریاد احساس خیلی بدی پیدا می کنند و در واقع این احساس با احساس والدینی که در برخورد با کودک از کمربند استفاده کرده اند تفاوتی ندارد. آنها هم بعد از استفاده از کمربند پشیمان می شوند و به همین شدت ناراحت خواهند شد.

فریاد جای کمربند را می گیرد و هر چه تعداد و نوع کلمات به کار برده شده در هنگام عصبانیت بیشتر باشد، شدت صدمات روحی ایجاد شده در کودک بیشتر و متأسفانه عوارض این صدمات طولانی مدت خواهد بود. می توان با اطمینان گفت بالا رفتن صدا در بیشتر خانواده های امروزی امری طبیعی است. شاید فریاد زدن بر سر نوپایی که در خطر است شروع این رفتار غلط باشد.

وقتی والدین رو درروی کودک با عصبانیت بر سرش فریاد می زنند، کاملاً کنترل خود را از دست داده اند و کلمات را به سمت او پرتاب می کنند، و با توهین و تهدید روح کودک را نشانه می گیرند. البته خیلی سخت است برای بیستمین بار به کودک بگویید وسایل نقاشی ات را از وسط اتاق جمع کن. اما لطفاً به سوال ما پاسخ دهید.

آیا چنانچه در هنگام خرید از فروشگاه متوجه شوید لوازم خریداری شده خوب بسته بندی نشده بر سر فروشنده فریاد می زنید که «چقدر بی عرضه ای؟!» یا وقتی متوجه می شوید که معلم فرزند شما در آموزش ریاضی ضعیف عمل کرده بر سر او فریاد می زنید که «حواست کجاست؟!»!

پس چطور به خودتان اجازه می دهید بر سر کودک خود فریاد بزنید؟ این فریاد هم به اندازه ی فریاد زدن در محل کار و محیط اجتماع زشت است. پس چرا تصور می کنیم فریاد زدن در خانه کاری قابل قبول است؟

برخی از والدین این مسئله را خوب درک کرده اند و مراقب رفتار خود هستند آنها به خاطر می سپارند که حتی اگر فرزندشان (بخصوص در سن نوجوانی) به شدت عصبانی شده و فریاد می زند، والدین نباید با فریاد پاسخ او را بدهند. بلکه رفتار آنها باید الگویی برای فرزندان باشد تا توانایی تسلط بر خود را کسب کنند.

باید به خاطر سپرد فریاد زدن برای تصحیح رفتار کودک روش مناسبی نیست. بلکه برای این منظور باید برنامه ریزی بلند مدتی را اجرا کرد. اگر چه فریاد می تواند در کوتاه مدت خطری را از کودکان دور کند ولی اثرات منفی بلند مدت آن قابل جبران نخواهد بود.

اگر می خواهید به کودک آموزش دهید چگونه لباسش را بپوشد لازم نیست بگویید «چقدر بی دست و پایی» وقتی با این کلمات به شخصیت کودک حمله کنید، اعتماد به نفس او را از بین می برید و اینجاست که تخریب آغاز می شود. وقتی کودک یک ساله اشیا را در دهان خود می گذارد نباید بر سرش فریاد زد. او در حال شناخت محیط است. اگر فرزند نوجوان شما تمایل ندارد تعطیلات آخر هفته را با شما باشد او را درک کنید او به دنبال رسیدن به استقلال است. به جای داد و فریاد مراحل رشد فرزندان خود را درک کنید و شیوه صحیح زندگی را به آنها بیاموزید. آموزشی همراه با احترام و تکریم و نه توهین و تضعیف.

معرفی کتاب:

والدین و نوجوانان / دان دینک میر - گری.دی.مک کی - جویس.ال.مک کی - دان دینک میر (پسر) /

ترجمه: مجید رییس دانا / انتشارات رشد

کتاب حاضر، از بیان سخنان کلی درباره‌ی ارتباط والدین و نوجوان صرف‌نظر کرده و از صحنه‌های زندگی خانواده‌هایی که دارای نوجوان‌اند تصویرهایی زنده و دقیق به دست می‌دهد. سوژه این تصاویر نوجوان خانواده و ارتباط او با دیگران به‌ویژه والدین است. اگر هم والدین در صحنه حضور ندارند، هر صحنه به گونه‌ای با والدین ارتباط پیدا می‌کند.

تبریک

● پیوستن گروه باران در تهران و به نمایندگی خانم آوا رحمانیان را به برنامه‌ی راه دور موسسه مادران امروز، تبریک می‌گوییم. امیدواریم که در این راه استوار و ثابت قدم باشند و برایشان آرزوی موفقیت می‌کنیم.

درخواست

- از نماینده‌ی گروه‌های مطالعاتی درخواست می‌کنیم در ارسال گزارش‌ها دقت نمایند تا یک گزارش چند دفعه ارسال نشود.
- از نمایندگان گروه‌ها درخواست می‌کنیم از فرستادن گزارش‌ها از طریق نمابر (فاکس) خودداری کنند. گزارش‌هایی که به این طریق به ما می‌رسند ناخوانا و غیر قابل استفاده هستند.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰

ایمیل راه دور: amoozeshrahedoor@yahoo.com

پیک مام ویژه‌ی راه دور به کوشش مریم ملک آبادیان با همکاری گروه راه دور و زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می‌شود.