

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۶۷ - خرداد ۱۳۹۴

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 ۱۵ اسفند ماه ۹۳ تا ۳۰ اردیبهشت از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است. ● سپنتا ۱، قائم شهر نماینده‌ی گروه خانم لیلا کمالیان، ۱۴ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر نماینده‌ی گروه خانم حمیرا فاطری، ۹ گزارش ● بوعلی ۱، نماینده‌ی گروه خانم خدیجه جعفری، ۲ گزارش ● بوعلی ۲، نماینده‌ی گروه خانم خدیجه جعفری، ۳ گزارش ● شادمانه، نماینده‌ی گروه خانم مریم رضاپور، ۵ گزارش ● زیتون، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۱ گزارش ● شهاب، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● خورشید (تهران)، نماینده‌ی گروه خانم فرانک فیروز بخش، ۳ گزارش

۲۵ اردیبهشت روز جهانی خانواده گرامی باد

خبرها

- سه‌شنبه ۹۴/۲/۱ - یکی دیگر از برنامه‌های «آشنایی با زنان و مادران فعال در جامعه» با حضور سرکارخانم دکتر نوشین آفرین انصاری برگزار شد.
- سه‌شنبه ۹۴/۲/۲۲ - اولین برنامه به مناسبت روز جهانی خانواده (۲۵ اردیبهشت برابر با ۱۵ may) با موضوع «نشست مشترک والدین و جوانان» برگزار شد.
- سه‌شنبه ۹۴/۲/۲۹ دومین برنامه به مناسبت روز جهانی خانواده، با عنوان «میزگرد تخصصی» (نیازهای خانواده در ابعاد گوناگون) با حضور خانم‌ها دکتر فاطمه قاسم‌زاده، دکتر هما بهمنیان، دکتر نوشین آفرین انصاری، دکتر لیلا بهنام و آقای دکتر یزدان منصوریان برگزار شد. گزارش محتوایی این نشست‌ها در پیک‌های آینده برای شما ارسال خواهد شد.

- جمعه ۹۴/۳/۱ سومین برنامه به مناسبت روز جهانی خانواده، «گفتگوی دوستانه، بازی‌های خانوادگی» با حضور بهره‌گیران موسسه و خانواده‌هایشان در پارک چیتگر برگزار شد.
- حضور در نمایشگاه بین‌المللی کتاب به مدت ۱۰ روز که در تاریخ ۹۴/۲/۱۶ در مصلی تهران برگزار شد.

(بیانیه‌ی دبیر کل سازمان ملل متحد به مناسبت روز جهانی خانواده)

قوانین و عملکردهای تبعیض‌آمیز هیچ جایی در خانواده‌های معاصر ندارد- بان کی‌مون

تهران ۲۳ اردیبهشت ۱۳۹۴ (مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد)- دبیر کل سازمان ملل متحد در پیامی به مناسبت روز جهانی خانواده ۱۵ می ۲۰۱۵ برابر با ۲۵ اردیبهشت ماه جاری گفت قوانین و عملکردهای تبعیض‌آمیز هیچ جایی در خانواده‌های معاصر ندارد.

متن کامل پیام بان کی‌مون به شرح زیر است:

"مسئولیت مردان" به عنوان موضوع امسال روز جهانی خانواده، بر اهمیت برابری جنسیتی و حقوق کودکان در خانواده‌های معاصر تاکید دارد.

در سراسر جهان زنان بیشتری به عنوان شرکای برابر و تصمیم‌سازان در خانواده‌ها به رسمیت شناخته شده‌اند - که باید هم این‌گونه باشد - تا بتوانند در تضمین ایجاد محیطی مولد برای توسعه همه‌جانبه و متوازن کودکان کمک نمایند.

در عین حال در بسیاری از کشورها تبعیض علیه زنان و بی‌اعتنایی به حقوق کودکان در بطن قوانین خانواده و سیاست‌های دولتی باقی مانده و معیارهای اجتماعی حاکم همواره از سیاست‌های تبعیض‌آمیز چشم‌پوشی کرده یا آن‌ها را توجیه می‌نمایند.

همه‌ی مردم هزینه‌ی اقتصادی و اجتماعی را احساس می‌کنند. تبعیض و اهمال غالباً به خشونت ختم می‌شود که تهدیدی علیه سلامت زنان و کودکان است، همچنین شانس آنان برای تکمیل آموزش و به ثمر رساندن توان بالقوه زنان و کودکان را محدود می‌نماید. همان‌گونه که کودکان خشونت را تجربه می‌کنند و به احتمال زیاد در زمان بزرگسالی به خشونت روی خواهند آورد این چرخه برای نسل‌های آینده تمایل به ادامه دارد.

توسعه‌ی اجتماعی و اقتصادی متوازن بستگی به چارچوب‌های حقوقی منصفانه و معیارهای اجتماعی دارد که از حقوق زنان و کودکان حمایت می‌کند. قوانین و عملکردهای تبعیض‌آمیز که حقوق برابر همه را نادیده می‌گیرد و حقوق زنان و کودکان را پایمال می‌کند، هیچ‌جایی در خانواده‌ها، جوامع، اجتماعات و ملت‌های معاصر ندارد.

در این روز بین‌المللی، اجازه دهید معیارهای حقوقی و اجتماعی را دگرگون کنیم که از کنترل مردان بر

زنان حمایت و تبعیض را تقویت می‌کند، همچنین از خشونت علیه افراد آسیب‌پذیر خانواده جلوگیری کنیم. همان‌گونه که دستور کار توسعه پایدار نوینی را تدوین و جهت هویت جهانی برای همه تلاش می‌کنیم، اجازه دهید برای حقوق زنان و کودکان در خانواده و جوامع بزرگتر متحد باشیم.

خبرهای گروه آموزش از راه دور شهرستانها

- خانم راسخیان از شهرستان ساری از اولین افرادی هستند که کار با گروه راه دور موسسه را شروع کردند، وجود ۱۱ گروه در ساری با نام‌های بهاران یک، بهاران دو، مبعث، طلوع، بهار، نارنج، پبله، نورسته، توانا که در مهدکودک بهاران تشکیل می‌شود را اطلاع‌رسانی کردند.
- یک گروه دیگر در شهرستان نکا با همکاری خانم سبحانی "ایشان هم از اولین افرادی هستند که کار با گروه راه دور موسسه را شروع نمودند" و با سه گروه با نام‌های امید، قاصدک و پیوند مشغول همکاری هستند.
- دو گروه هم به تازگی در کمیسیون بانوان کانون مهندسين ساری و گروه دیگر در دانشگاه منابع طبیعی و کشاورزی ساری شروع به فعالیت کرده‌اند. با هماهنگ‌کنندگی خانم راسخیان
- ضمن خوش‌آمدگویی به دوستان عزیز، از سرگروه‌های محترم خواهش می‌کنیم اسامی افراد گروه با موضوع مورد مطالعه و ایمیل هماهنگ‌کننده‌ی گروه را برای ما ارسال کنند تا پیک راه دور برایشان فرستاده شود.
- در ضمن از همه‌ی گروه‌هایی که به تازگی به برنامه‌ی راه دور پیوسته‌اند، در خواست می‌کنیم گزارش جلسه‌هایشان را برای ما بفرستند .
- البته گروه کیمیا از ساری به نمایندگی خانم مهرآسا خدابخش ، گروه پیوند از نکا، به نمایندگی خانم کبری سبحانی و کار گروه مهندسی زندگی از (کانون مهندسين ساری) به نمایندگی خانم ناهید امینی و گروه سپنتا ۱ به نمایندگی خانم لیلا کمالیان از قائم‌شهر و گروه گل‌های خندان به نمایندگی خانم زبیده نخعی از قائم‌شهر اطلاعات گروه خود را ارسال کرده‌اند و ضمن تشکر از دوستان عزیز از سایر گروه‌ها هم می‌خواهیم که اطلاعات گروه و آدرس ایمیل سرگروه خود را برای ما ایمیل کنند.
- گروه رنگین‌کمان به نمایندگی خانم ابراهیمی از رفسنجان به مناسبت روز جهانی خانواده نشست دوستانه‌ای در پارک بانوان برگزار کردند خانم ابراهیمی گزارشی از این جلسه را برای ما ارسال کردند به مناسبت روز جهانی خانواده یک نشست دوستانه در پارک بانوان برگزار نموده‌اند.
- برگزاری کارگاه تربیت جنسی در قائم شهر به همت خانم فرحناز قربانی (گروه سپنتا و سایر گروه‌های راه دور) با کارشناسی سرکار خانم فروغ بهادری
- برگزاری کارگاه تربیت جنسی در کله‌بست (مازنداران) به همت خانم مریم اندیش با کارشناسی سرکار خانم فروغ بهادری

س - تفاوت بین عواطف و احساسات چیست؟

ج - در گفت‌وگوهای غیرتخصصی بین این دو واژه تفاوتی نیست اما در اصطلاحات روانشناختی، احساسات مقدمه‌ی هیجان‌هاست و به زبان بسیار ساده هیجان‌ات یا عواطف رفتارهای توام با حالت‌های خوشایند یا ناخوشایند است.

س - آیا محرومیت از چیزی که مورد علاقه‌ی بچه‌هاست می‌تواند به عنوان یک روش در تربیت استفاده شود؟

ج - والدین باید بین چیزهایی که مورد علاقه است اما جزو نیازها نیست تفاوت قایل شوند، اما در هر حال محروم کردن کودک، از ابزار تربیتی نیست و عوارض خود را دارد. برای اطلاع بیشتر در این زمینه پیشنهاد می‌کنیم کتاب « تنبیه » چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم؟ را دوباره مطالعه کنید.

پاسخگویی به سوالات شرکت‌کنندگان "آموزش بهداشت جنسی کودکان" در قائم شهر و هادی شهر در تاریخ ۳۱ اردیبهشت و ۱ خرداد ماه

توجه داشته باشید که پاسخ‌های داده شده، صرفاً بر اساس اطلاعاتی است که شما در پرسش خود مطرح کرده‌اید ولی گاهی برای گرفتن پاسخ صحیح، لازم است به صورت رو در رو و انجام پرسش و پاسخ مساله بررسی گردد تا به نتیجه درست برسیم. پس حتماً با توجه به این توضیح به پاسخ‌های داده شده نگاه کنید.

س - پسر ۱۱ ساله‌ای دارم که معمولاً آلت تناسلی خود را می‌خاراند و چند بار خودم نگاه کردم که ببینم مشکلی دارد، که دیدم مشکلی نیست. لطفاً بگویید چکار کنم؟

ج - پیش از هر چیز باید بدانید که پسر شما در سنی نیست که شما به ناحیه خصوصی او نگاه کرده و یا دست بزنید. در واقع او ابتدا باید توسط یک پزشک بررسی شود تا اگر مشکل پوستی وجود داشته باشد، رفع گردد. دوم اینکه از نظر بهداشت و شستشوی این ناحیه، آموزش‌های لازم توسط پدر به او داده شود. اگر رابطه‌ی پدر با او نزدیک نیست شما می‌توانید آموزش‌های بهداشتی را به او بدهید. گاهی تعریق و یا پوشیدن شورت‌های تنگ و یا پلاستیکی می‌تواند تحریکات پوستی ایجاد کند. اگر پزشک تایید کرد که هیچ مشکلی وجود ندارد و موارد بهداشتی نیز رعایت شد و همچنان این کار ادامه داشت، حتماً توسط پدر، عمو، دایی یا سایر کسانی که رابطه‌ی نزدیکی با او دارند و افراد آگاهی هستند، به او بگویید که دست‌زدن به ناحیه تناسلی نباید انجام شود. ضمناً از او بخواهید که با کنترل و تمرین از انجام این کار خودداری کند. اگر تا به حال مناطق خصوصی بدن را به او آموزش نداده‌اید و آداب رفتار با این مناطق را برای او نگفته‌اید، حتماً در اولین فرصت این موارد را برایش توضیح دهید و اندام‌های بدنش را با اسامی واقعی (اندام تناسلی مردانه، بیضه‌ها) به او معرفی کنید و به او بگویید که گاهی لمس این ناحیه منجر به حس خوشایندی می‌شود ولی از نظر آداب اجتماعی، نباید این کار در جلوی دیگران انجام گیرد. به او بگویید این کار "گناه" دارد و یا دست‌کشی می‌شود و یا سایر جملاتی که موجب ایجاد حس

ناخوشایندی در او می‌شود. به او بگویید سعی کند با تمرین، این کار را کنترل کند و ضمناً توجه داشته باشید که پسر شما در آستانه‌ی بلوغ است بخصوص اگر تغییراتی از نظر قد و یا صدا و سایر رفتارهای بلوغ که در جلسه به آن‌ها پرداختیم دارد، را در او می‌بینید. پس آگاهی‌ها باید هر چه سریعتر به او داده شده و او را برای گذراندن این دوران آماده کنید.

س- دختر ۱۴ ساله‌ای دارم که فکر می‌کنم با توجه به سنش (سن بلوغ) در مقایسه با دخترهای هم‌سنش از نظر احساسی و در مسایل عادی در این سن، عقب‌تر و بچه‌گانه‌تر است. البته از نظر اخلاق و ادب و محبت و عشق به خانواده و هم‌کلاسی خیلی بالاست. آیا این رفتار او نوعی عیب محسوب میشود و باید پیگیری باشم و یا او را رها کنم و نگران نباشم؟

ج - در سوال خود توضیح ندادید که آیا دختر شما تغییرات فیزیکی بلوغ مثل رشد پستان‌ها، افزایش قد، رشد موهای ناحیه‌ی تناسلی و قاعدگی را دارد یا خیر و متأسفانه در سوال شما روشن نیست که شما نگران رفتار او هستید که هنوز به نظر شما کودکانه است و یا او هنوز تغییرات فیزیکی بلوغ را ندارد و این باعث نگرانی شما شده. اما کلاً توجه داشته باشید که "هرگز کودک خود را در هیچ زمینه‌ای با سایر کودکان مقایسه نکنید".

توجه داشته باشید که بلوغ در یک سن مشخص اتفاق نمی‌افتد و در یکی زودتر و در فردی دیگر دیرتر بروز می‌کند و سن شروع بلوغ به عوامل مختلفی همچون: ارث، وزن فرد، نژاد، وضعیت تغذیه و وضعیت آب‌وهوایی که فرد در آن زندگی می‌کند بستگی دارد. در دخترها سن بلوغ بین ۹ تا ۱۶ سالگی است و در این فاصله هر دختری بالغ شود کاملاً طبیعی است. ضمناً علایم ذکر شده در یک فاصله‌ی زمانی تقریباً دو ساله تکمیل می‌شود که ترتیب آن در افراد مختلف با یکدیگر فرق می‌کند. موضوع مهم دیگر این است که بلوغ فکری نسبت به بلوغ فیزیکی دیرتر اتفاق می‌افتد.

با در نظر گرفتن موارد فوق به نظر می‌رسد جای نگرانی وجود نداشته باشد.

س- اگر یک بار فرزندمان (۶ ساله) با همجنس خود (پسر) بدنشان را به هم نشان داده و ما متوجه شده و برخورد درستی کردیم، آیا امکان دارد دوباره اتفاق بیفتد؟

ج - تمایل به دیدن ناحیه تناسلی در کودکان ناشی از کنجکاوی است که توسط والدین ارضا نشده. اگر کنجکاوی کودکان را نسبت به شناخت ناحیه تناسلی با نشان دادن عکس‌هایی که برای شناساندن این مناطق به کودکان طراحی شده برطرف کنید، بعید است که این کار مجدداً تکرار شود. همچنین قانون "مناطق خصوصی بدن" که "کسی اجازه ندارد به مناطق خصوصی فرد دیگری دست بزند و یا نگاه کند" را به کودکان بیاموزید.

س- دختر نوجوانی دارم که ۲ سال است پرپود می‌شود و خیلی حساس است که پدرش از پرپودش چیزی نفهمد و اگر من طوری صحبت کنم که پدرش متوجه پرپودش بشود، بسیار ناراحت و عصبانی می‌شود.

ج - به خواسته‌اش احترام بگذارید و حریمی را که او برای خودش قایل شده رعایت کنید. در این سن طبیعی است که دختران و پسران سعی کنند مسایل خصوصی خود را از جنس مخالف جدا کنند. ولی در عین حال برای او توضیح دهید که پرپود شدن یک اتفاق طبیعی و نشانگر سلامت جنسی او می‌باشد. لازم است بدانند که زن‌ها و مرد‌ها باید از کارکرد طبیعی بدن جنس مخالف خود اطلاع داشته باشند.

س - دختر ۸ ساله‌ام در دوران پرپودم، کنجکاو می‌شود که چرا مثل نی‌نی‌ها پوشک می‌پوشی. چه جوابی به او بدهم؟

ج - شما باید برای او تغییرات دوران بلوغ دختران را بگویید (در سن بلوغ بدن دختران تغییراتی می‌کند مثل بزرگ شدن پستان‌ها، رشد موهای ناحیه تناسلی، بلند شدن قد و بزرگ شدن و کامل شدن رحم و تخمدان‌ها که نتیجه‌ی این تغییرات بروز خونریزی ماهیانه به نام پرپود است که کاملاً با خونریزی ناشی از جراحت و آسیب فرق می‌کند و نه تنها هیچ خطری ندارد بلکه نشانه‌ی سلامت کامل و رشد طبیعی بدن اوست و برای او پرپود شدن را توضیح بدهید و در توضیح نکات بهداشتی، اطلاعات اشتباه قبلی را اصلاح کنید و بگویید این یک وسیله‌ی بهداشتی است که در طول دوران پرپود استفاده می‌شود و اسم آن نوار بهداشتی است و همچنین اصول صحیح انداختن آن در سطل زباله را که باید در تکه‌ای کاغذ پوشانده شود به او آموزش دهید.

س - فرزند پسری دارم که کلاس دوم ابتدایی است و در فامیل، پسر هم‌سن خود ندارد و اغلب دختر هستند و علاقه‌ی شدیدی به بازی با آن‌ها دارد و دنباله‌رو آن‌هاست. آیا اشکالی دارد؟

ج - از مشخصات این سن (دبستان) این است که کودک هم‌بازی‌های خود را از بین افراد همجنس انتخاب می‌کند. اما اطلاعاتی که شما در این پرسش داده‌اید، به اندازه‌ی کافی نیست و متأسفانه جواب قطعی نمی‌شود به این سوال داد ولی همان‌طور که در جلسه‌ی آموزش جنسی توضیح دادم، یکی از عوامل موثر بر رشد جنسی کودک، محیط است. شما باید ببینید که آیا پسر شما بین دو جنس دختر و پسر، دختران را بر پسران ترجیح می‌دهد؟ آیا بازی‌های دخترانه را بر بازی‌های پسرانه ترجیح می‌دهد؟ آیا روحیه‌ی ظریفی دارد؟ و یا روحیه‌ی جنگجویی و خشنی دارد. اگر پاسخ تمام این پرسش‌ها به سمتی است که تمایل کودکان به دخترها بیش از پسرها است، بدون هیچ‌گونه قضاوت و نگرانی، با یک روانپزشک که در زمینه‌ی مسایل جنسی کار می‌کند (سکسولوژیست) مشاوره کنید.

خواندنی‌ها

مهارت‌های فرزندپروری

دکتر مصطفی نجفی

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

پدر و مادر عزیز آیا برای تربیت فرزندانتان دانشی آموخته‌اید؟ یا مهارتی کسب نموده‌اید؟ برای تربیت سازنده فرزندان مهارت‌هایی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها در روند مراقبت از کودکان می‌توانید نقش اساسی در رشد آن‌ها داشته باشید.

۱) به رفتارهای کودکان با دقت توجه کنید

بسیاری از والدین توجه کمی به آن‌چه که در خانه اتفاق می‌افتد دارند و به همین دلیل ممکن است مشکلات را بیشتر و مهم‌تر و بالعکس کمتر و کم اهمیت‌تر از آنچه که هست ارزیابی کنند. برای مثال: کودکان گاهی نق می‌زنند به‌ویژه، در زمان خستگی، بیماری و یا تغییرات محیط، اگر والدین خود خسته و ناراحت باشند ممکن است این مشکل را خیلی بزرگ جلوه دهند. گاهی بالعکس، کودکی که مرتباً با همسالانش دعوا می‌کند والدین بی‌توجهی کرده و آن را طبیعی می‌دانند و هیچ اقدامی نمی‌کنند. با توجه نمودن به رفتارها و یادداشت کردن آن‌ها و اینکه چند بار در روز اتفاق می‌افتد بهتر می‌توانید بفهمید که آیا کودکان مشکل دارد و آیا نحوه برخورد شما برای حل مشکل مفید است یا نه؟

۲) چگونه می‌شود رابطه بهتری با فرزندتان داشته باشید؟

• اوقات خوبی را با فرزندتان بگذرانید

معمولاً والدین زمان بسیار کمی را با فرزندشان می‌گذرانند و بیشتر مواقعی که به ظاهر با بچه‌ها هستند، اغلب به فعالیت دیگری مشغول هستند. بهتر است در طول روز و به‌طور مکرر زمان‌هایی را با کودکان بگذرانید. زمان‌های کوتاه (برای مثال ۱ تا ۱۰ دقیقه) مفیدتر است. مثلاً وقتی که کودک به شما مراجعه می‌کند تا چیزی بپرسد و یا چیزی می‌خواهد، بهترین زمان برای توجه به کودک است.

• با کودک‌تان صحبت کنید

در مورد چیزهایی که فرزند شما به آن علاقه دارد صحبت کنید. صحبت با کودک به او کمک می‌کند که سخن گفتن را یاد بگیرد، مهارت‌های اجتماعی و گفتگو کردن را بیاموزد و اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد.

• احساسات خود را به کودک‌تان نشان دهید

فرزندتان را بغل کنید، لمس کنید، در آغوش بگیرید، ببوسید، ماساژ دهید، قلقلک دهید. این کارها به کودکان کمک می‌کند که از مورد توجه بودن و مورد محبت واقع شدن احساس آرامش کنند و رابطه عاطفی آن‌ها محکم‌تر شود.

۳) اگر مایلید فرزند شما رفتار مطلوبی انجام دهد، مهارت‌های تشویق کردن را بیاموزید

رفتار مطلوبی را که می‌خواهید کودکان انجام دهد دقیقاً مشخص کنید (برای مثال «داشتن نظم» برای کودک مبهم است، به جای آن می‌توانید از کودک خود بخواهید مثلاً اسباب‌بازی‌ها را در محل خودش قرار دهد).

در هر نوبت یک رفتار را انتخاب کنید و وقتی فرزند شما آن رفتار را به صورت خودکار انجام می‌داد، روی رفتار دیگری تمرکز کنید.

از روش‌های گوناگون تشویق کردن استفاده کنید. تشویق‌های شما می‌تواند کلامی باشد (برای مثال: آفرین دختر من واقعاً از این که بعد از اتمام بازی، اسباب‌بازی‌هایت را مرتب کردی، خوشحالم) یا تشویق‌های غیرکلامی مثل لبخند زدن، چشمک‌زدن، بغل کردن و ... که کودکان از آن لذت می‌برند. اگر از تشویق مادی (خرید یک وسیله) استفاده می‌کنید دقت کنید آن وسیله گران نباشد ولی مورد علاقه فرزندتان باشد. حتماً بعد از اینکه کودکان رفتار مطلوب را انجام داد آن را تهیه کنید و به وعده‌ی خود عمل کنید. اگر در تشویق کردن فرزندتان برای انجام یک رفتار مطلوب ناموفق هستید با متخصص مشورت کنید.

۴) رفتار و مهارت‌های جدید را به کودکان آموزش دهید

برخی از والدین تصور می‌کنند کودکان با گذشت زمان و وقتی بزرگ‌تر می‌شوند یاد می‌گیرند چگونه در هر موقعیتی رفتار کنند. در حالی که برای یادگیری هر مهارت جدید لازم است والدین آموزش دهند، با فرزندشان تمرین کنند، کودک خود را تشویق نمایند و خود الگوی خوبی در این زمینه باشند.

۵) چگونگی برخورد با رفتار نامطلوب فرزند

کودکان خواسته‌های زیادی دارند که انجام همه آن‌ها مقدور نیست و یا برخی از این خواسته‌ها پسندیده نیستند. بنابراین همه کودکان لازم است که حدود و قوانین را یاد بگیرند و ناکامی و ناراحتی خود را هنگامی که به خواسته‌هایشان نمی‌رسند کنترل کنند. مدیریت این رفتارها برای والدین ممکن است پردردسر باشد، اما روش‌های مثبت و موثری وجود دارد که به کودکان کمک می‌کند کنترل بر خویش (خویشتن‌داری) را یاد بگیرند.

روش‌های مختلفی برای اداره‌ی مشکلات رفتاری کودکان وجود دارد. والدین با تمرین این شیوه‌ها فرصت خواهند یافت که در هر شرایطی روش مناسب را برگزینند.

۶) چگونگی مدیریت رفتارهای نامطلوب کودکان در خارج از خانه

کودکان ممکن است در خانه مشکلی نداشته باشند ولی در موقعیت‌های دیگری مثل مهمانی، فروشگاه، مطب پزشک و یا مسافرت مشکلاتی را به وجود آورند. از قبل آماده باشید و چنین موقعیت‌هایی را در خانه و خارج از خانه تمرین کنید. انتظاراتی را که از کودک خود دارید از قبل مشخص کنید و برای او توضیح دهید (برای مثال امروز که می‌رویم فروشگاه می‌خواهم که دست من را بگیری و از من دور نشوی) فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای برای کودک در آن موقعیت خاص فراهم کنید (مثلاً بردن اسباب‌بازی مورد علاقه کودک).

۷) تسلط بیشتر بر اوضاع

والدین عزیز هر روز حوادث و مسائلی در زندگی شما پیش می‌آید که ممکن است تعادل شما را دچار اشکال کند. نمی‌توانیم از وقوع بعضی حوادث جلوگیری کنیم ولی می‌توانیم خود را برای مقابله با چنین حوادثی آماده

کنیم. می‌توانیم فکر، احساس و رفتارمان را طوری تنظیم کنیم که آسیب کمتری ببینیم. ابتدا موقعیت‌های دشوار را مرور کنید و مهارت‌هایی که برای برخورد با آن‌ها لازم است تمرین کنید. توانایی‌ها و ضعف‌های خود را بشناسید. اگر مشکلاتی در زندگی شما هست همین امروز برای حل آن اقدام کنید.

۸) دست‌یابی به روحیه بهتر

هنگامی که یک اتفاق ناگوار برای شما می‌افتد، افکار منفی از ذهن‌تان می‌گذرد. این افکار ممکن است در همان موقع باورکردنی باشند اما اگر بعداً راجع به آن فکر کنید به نظرتان غیرواقعی، مبالغه‌آمیز و حتی خنده‌دار بیابند. اما در همان زمان این افکار باعث ناراحتی و نگرانی بیشتر شما می‌شود و موجب می‌شود که شما تصمیمات درستی نگیرید و حتی مشکل‌تان بدتر شود. افکار منفی را شناسایی کنید (مثل من همیشه خراب می‌کنم). در گفتگو با خود عبارت مثبت در جهت سازگاری بیشتر استفاده کنید. (مثل می‌توانم این مشکل را حل کنم) و با افکار منفی مبارزه کنید (گاهی خراب می‌کنم ولی بیشتر اوقات خوب عمل کرده‌ام) یاد بگیرید که چگونه خودتان را در شرایط سخت آرام نگه دارید. برای موقعیت‌هایی که احتمال دارد مشکلی پیش بیاید برنامه‌ریزی کنید و آماده باشید.

۹) تقسیم مسئولیت‌ها

پدر یا مادر بودن وظیفه دشواری است و اگر پدر یا مادر هر کدام بخواهند به تنهایی این مسئولیت را بپذیرند دچار خستگی و ناامیدی خواهند شد. یاد بگیرید از دیگران کمک بخواهید با همسرتان کارها را تقسیم کنید در مورد مشکلات پیش آمده حرف بزنید. اگر تا حالا چنین کاری نکرده‌اید ممکن است در ابتدا همسر و سایر اطرافیان به راحتی تقاضای شما را نپذیرند چون آنان عادت کرده‌اند که شما به تنهایی همه کارها را انجام دهید.

کمک‌های اولیاء و معلمان به کودکان برای غلبه بر کمرویی

روش‌های مختلفی برای کمک به کودکان برای غلبه بر کمرویی‌شان وجود دارد. برخی از آن‌ها ممکن است برای بعضی کودکان موثرتر از بقیه باشد. به کار بستن مرتب برخی از روش‌هایی که در زیر آمده است می‌تواند برای برخی کودکان بسیار مفید باشد. پیشنهاد من این است که هر چه بیشتر از این روش‌ها را که می‌توانید به مدت حداقل یک ماه امتحان کنید و آن‌هایی را که موثرتر می‌یابید ادامه دهید. برخی از این روش‌ها را باید به طور نامحدود ادامه دهید زیرا در واقع آن‌ها جزو اصول فرزندپروری هستند.

۱- با کودکان در مورد هنگامی که خودتان کمرو و خجالتی بودید صحبت کنید

هنگامی که کودکان کمرو احساس بدی نسبت به کمرو بودن پیدا می‌کنند، بیشتر و بیشتر اعتمادبه‌نفس خود را از دست می‌دهند. پدر و مادر می‌توانند این تاثیر منفی را با بازگو کردن خاطراتی از موقعی که خودشان خجالتی بودند، خنثی کنند (زیمباردو، ۱۹۸۱). از آن‌جا که کودکان معمولاً پدر و مادر خود را قوی و خداگونه احساس می‌کنند، بدین ترتیب احساس بهتری نسبت به رفتارهای خجالتی خود پیدا می‌کنند. اگر پدر و مادر بعداً در مورد چگونگی رفع مشکل خودشان (مثلاً هدف‌گذاری برای رفتارهای اجتماعی‌تر و دنبال کردن آن) صحبت کنند، کودکان یک الگوی قوی برای دنباله‌روی پیدا خواهند کرد. قشنگی این کار این است که چیزی برای

مقاومت کردن کودک وجود ندارد. در واقع، کسی به او نمی‌گوید چکار کند. پدر و مادر فقط شرح می‌دهند که خودشان چه کردند و چطور موفق شدند.

۲- برای کودکان توضیح دهید که منافع رفتارهای اجتماعی چیست

کودکان هنگامی که انتظار فایده بردن از یک رفتار را داشته باشند، تمایل به انجام آن پیدا می‌کنند (پیر و مارتین، ۱۹۹۶). مطمئن‌ترین شیوه‌ای که پدر و مادر می‌توانند مزایای رفتارهای اجتماعی را به کودکانشان بگویند، نقل مثال‌های شخصی است. برای مثال: «من برای این که معلم شوم مجبور بودم بر کم‌رویی خود غلبه کنم زیرا معلم باید هر روز در مقابل عده‌ی جدیدی صحبت کند.» پدر و مادر می‌توانند آن‌گاه به توصیف مزایای فوری رفتارهای اجتماعی، مثل دوست بیشتری پیدا کردن، تفریحات بیشتری داشتن و لذت بردن بیشتر از محیط مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی بپردازند.

۳- هنگامی که کودکان از تعامل با دیگران واهمه دارند با آن‌ها همدلی نشان دهید

یک روش برای کمک به کودکان در زمینه کنترل ترسشان از برخی موقعیت‌های اجتماعی، نشان دادن همدلی با آن‌ها هنگامی که از تعامل با دیگران واهمه دارند است. بنابراین، اگر مثلاً کودکی به دلیل کم‌رویی از رفتن به زمین ورزش و بازی کردن با دیگران سرباز زد، پدر و مادر می‌توانند به او بگویند «من احساس تو را به خوبی درک می‌کنم. من هم خودم گاهی چنین احساسی داشتم - هنگامی که مطمئن نبودم چکار باید بکنم و دیگران مرا تماشا می‌کردند.» با نشان دادن همدلی، پدر و مادر به کودک کمک می‌کنند که حس کند او را درک کرده و پذیرفته‌اند و نیز به او کمک می‌کنند که هیجانانش را بشناسد و درباره‌ی آن‌ها صحبت کند و شروع به جستجوی راهی برای کنترل آن‌ها نماید.

۴- به کودکان برچسب «کمرو بودن» نزنید

پدر و مادرها گاهی به هنگام صحبت با دیگران، در جلوی کودکان می‌گویند که او کمرو و خجالتی است. این یک اشتباه بزرگ است! کودکانی که به آن‌ها گفته می‌شود که کمرو هستند، رفته‌رفته درباره خودشان چنین فکر می‌کنند و بدون این که تلاشی برای تغییر یافتن نمایند، در این نقش جا می‌افتند. پدر و مادر عاقل هرگز برچسب منفی به کودکانشان نمی‌زنند.

از آن‌جا که رفتارهای خجالتی در کودکان بسیار واضح و آشکار است، معمولاً دیگر کودکان یا بزرگسالان درباره‌ی آن اظهار نظر می‌کنند. مثلاً می‌گویند: «اوه، چه بچه کم‌رویی» یا «بچه خجالت می‌کشد». در این مواقع بهترین واکنشی که پدر و مادر می‌توانند نشان دهند چیست؟ بهتر است به شیوه مناسبی (مثلاً با لبخند) با این حرف مخالفت کنند و از عبارات دیگر مانند این که «بچه‌ها گاهی مدتی طول می‌کشد تا با شرایط خو بگیرند و آماده بشوند» استفاده کنند.

۵- برای رفتارهای اجتماعی کودک هدف‌گذاری کنید و پیشرفت او را بسنجید

پژوهش‌های زیادی بر ارزش هدف‌گذاری در بهبود عملکرد صحنه گذاشته‌اند (لاک، ۱۹۹۶). مفیدترین هدف‌ها آن‌هایی هستند که قابل اندازه‌گیری، واقعی و در حد توانایی فرد مورد نظر باشند. برای بسیاری از کودکان کم‌رو، یک هدف واقعی و چالش‌انگیز، گفتن حداقل یک جمله به یک آدم جدید در هر روز است. هدف‌های

مناسب دیگر می‌تواند صحبت کردن در مقابل کلاس، شرکت کردن در بازی با دیگر کودکان (حتی بدون حرف زدن)، یا سوال کردن از معلم باشد. پدر و مادر می‌توانند پیشرفت کودک را با قرار دادن جدول یا نموداری در خانه و مثلاً گذاشتن یک ستاره در جلوی هر روزی که کودک به هدف مورد نظر دست یافته است، پیگیری کنند. کودکان معمولاً دوست دارند خودشان ستاره‌ها را در جدول قرار دهند.

۶- مدل و الگویی برای رفتار اجتماعی قرار دهید

کودکان معمولاً از مشاهده رفتار اولیاء یا دیگران، درس‌های زیادی می‌آموزند (بندورا، ۱۹۸۴). در واقع، توصیه‌های شفاهی پدر و مادر اثرش در کودک کمتر است از مشاهده‌ی انجام آن کارها توسط خود پدر و مادر. پدر و مادرانی که هیچکس را به خانه‌شان دعوت نمی‌کنند، هرگز به کسی تلفن نمی‌کنند و تمایلی به صحبت کردن با غریبه‌ها ندارند، کودکانی که پرو و غیراجتماعی بار خواهند آورد. پدر و مادری که می‌خواهند کودکان رفتار اجتماعی بیشتری داشته باشد باید مراقب رفتار خودشان باشند و هرگاه که امکان داشته باشد در جلوی فرزندشان به چنین رفتارهایی بپردازند. دوستان و اقوام را به خانه دعوت کنند، به دیدار همسایگان بروند و با افراد ناآشنا در فروشگاه سر صحبت را باز کنند. از همه مهم‌تر این که با کودکانی همسن و سال کودک خود صحبت کنند و در بازی‌های آن‌ها شرکت نمایند. اگر کودک شما با آن‌ها صحبت نمی‌کند و به آن‌ها نمی‌پیوندد، نگران نباشید. شما الگویی برای کودکان شده‌اید که به او نشان می‌دهد رفتار اجتماعی با کودکان چگونه است و این که کودکان معمولاً واکنش مثبتی به این گونه رفتارها نشان می‌دهند. شما همچنین نحوه تعامل با دیگران را به کودکان نشان می‌دهید. اگر فرزندان از رفتار شما ناراحت شد (مثلاً به دلیل خجالت کشیدن)، با او همدلی کنید و به تعامل خود به نحو مناسبی خاتمه دهید. اما این نوع تعامل را باز هم در آینده تکرار کنید و به تدریج بر طول مدت آن بیافزایید.

۷- کودکان را در معرض موقعیت‌ها و افراد ناآشنا قرار دهید

کودکان کم‌رو هر چه بیشتر در معرض تعامل با افراد ناآشنا قرار گیرند، کم‌رویی آن‌ها با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد. البته بیشترین فایده این کار هنگامی است که تدریجی باشد. هرگاه امکان داشت، بگذارید کودکان به موقعیت‌ها و افراد جدید عادت کند، قبل از آن که شما آن‌ها را برای تعامل با دیگران تحت فشار بگذارید. به فرزندان کمک کنید در یک موقعیت جدید، کم‌کم اعتمادش تقویت شود. یک موقعیت مثلاً می‌تواند یک بستنی فروشی باشد که کودک به تدریج شروع کند خودش سفارش بستنی بدهد. نکته‌ی کلیدی برای کودک کم‌رو، دیدن یک موقعیت و در صورت امکان، افراد بخصوص، به طور مکرر است. در این صورت او به تدریج به رفتارهای اجتماعی‌تری خواهد پرداخت.

کودک را هر چه بیشتر در معرض موقعیت‌ها و افراد گوناگون قرار دهید. بهتر است کودکان کم‌رو را به طور مرتب در معرض دید کودکان کم‌سن و سال‌تر بگذارید. برخی کودکان کم‌رو اعتمادبه‌نفس بیشتری در تعامل با کودکان کوچک‌تر از خود نشان می‌دهند (هونیگ، ۱۹۸۷). همچنین کودکان کم‌رو را در معرض ملاقات افراد جدیدی که به منزل دعوت می‌کنید قرار دهید. کودکان کم‌رو غالباً در خانه احساس اطمینان بیشتری می‌کنند.

۸- کودکان را به تعامل با دیگران وادارید

کودکتان را وادار به صحبت کردن، پیوستن یا تعامل با دیگران، هرگاه که احتمال می‌دهید این کار را بکند،

نمائید. مثلاً به او بگوئید «بگو که اسمت مریم است» یا «بگو خداحافظ». اگر کودک چیزی بر زبان نیاورد سعی کنید او را وادار به دست تکان دادن (برای سلام یا خداحافظی) کنید. دست تکان دادن، یک گام به جلو در مسیر صحیح است. یک روش خوب دیگر این است که با کودک دیگری صحبت کنید و سپس به فرزند خود بگوئید: «از این کفش‌ها خوشت میاد؟ خودت لنگه آن‌ها را نداری؟»

مواظب باشید که کودک کمرو را تحت فشار قرار ندهید. با این کار مقاومت بیشتری در او به وجود می‌آورد (هونیگ، ۱۹۸۷). به دنبال پیشرفت‌های تدریجی باشید و بدانید که کودک یک روز پیشرفت نشان می‌دهد و روز دیگر نه.

۹- به کودکان برای رفتارهای اجتماعی پاداش دهید

پاداش پیش‌بینی شده، انگیزه‌ی بسیار قدرتمندی به وجود می‌آورد (بندورا، ۱۹۸۶). هرگاه کودک کمرو رفتاری اجتماعی از خود بروز داد او را تشویق و تحسین کنید. حتی در مورد پیشرفت‌های جزئی نیز این کار را انجام دهید. اگر کودک به هدف تعیین شده روزانه دست یافت، او را تحسین کنید و با چیزی که او دوست دارد (مثل غذای خاص یا کار خاص) تشویقش نمائید. مثلاً اگر کودک رفتار فوق‌العاده‌ای انجام داد، در جدول یا نموداری که قبلاً از آن صحبت کردیم، ستاره‌ی طلایی بگذارید. از قبل به کودکان بگوئید که انجام یک رفتار اجتماعی خاص چه پاداشی در پی خواهد داشت.

۱۰- رفتار اجتماعی دیگران را در جلوی فرزند خود تحسین کنید

پدر و مادر با اظهار نظر مثبت درباره رفتار اجتماعی دیگران می‌توانند به کودک کمرو در ارزش‌گذاری بر رفتارهای اجتماعی کمک کنند. برای مثال، پدر و مادر می‌توانند به فرزندشان بگویند «من از شیوه‌ای که آن پسر بچه نزد ما آمد و اسم ما را پرسید خوشم آمد» و یا این که مستقیماً به تعریف از آن بچه در مقابل فرزند خود بپردازند. البته مواظب باشید که از اظهار نظرهایی از قبیل این که «چرا تو نمی‌توانی مثل او عمل کنی؟» پرهیز نمائید.

۱۱- به فرزندان در تعامل با دیگران کمک کنید

برخی کودکان کمرو نمی‌دانند در بعضی موقعیت‌های خاص، مثلاً هنگامی که کودک جدیدی را ملاقات می‌کنند، چه بگویند. پدر و مادر می‌توانند به کودک کمرو از طریق تشویق آن‌ها به تمرین مهارت‌های اجتماعی کمک کنند. یک روش موثر برای کمک به فرزند در بهبود مهارت اجتماعی، تشویق آن‌ها به تمرین کردن (نقش بازی کردن) است (میلتن برگر، ۱۹۸۷). برای مثال، پدر و مادر می‌توانند هر کدام نقشی را در یک موقعیت ایفاء کنند. از عروسک هم می‌توان برای این منظور استفاده کرد.

۱۲- برای هر کودک کمرو در هر موقعیت مهم، یک جفت پیدا کنید

یک کودک کمرو که بتواند در یک موقعیت جدید حتی یک دوست هم پیدا کند، احساس آسایش بیشتری خواهد یافت و نهایتاً با کودکان بیشتری به تعامل خواهد پرداخت. پدر و مادر یا معلم می‌توانند با درخواست از دو بچه برای بازی کردن با یکدیگر و سپس صحبت کردن با هر دوی آن‌ها در مورد فعالیت‌ها و علایق مشترک، این فرایند را تسهیل کنند. پدر و مادر یا معلم همچنین می‌توانند به آن دو کودک کاری را تخصیص دهند (مثل

سر هم کردن یک پازل) و از آن‌ها بخواهند با هم آن را انجام دهند (هونینگ، ۱۹۸۷). انتخاب کودک مناسب به عنوان جفت برای کودک کمرو نیز حائز اهمیت است.

۱۳- کتاب‌هایی را که درباره افرادی است که بر کمرویی یا ترس‌شان غلبه کرده‌اند، برای کودکان بخوانید

خواندن کتاب‌هایی درباره کودکانی که بر کمرویی یا ترس‌شان غلبه کرده‌اند، برای کودکان کمرو مفید است. به هنگام خواندن این‌گونه کتاب‌ها، پدر و مادر می‌توانند از طریق صحبت کردن با کودک درباره‌ی درس‌هایی که از آن داستان می‌شود گرفت و چگونگی به کار بستن آن‌ها در زندگی، بیشترین تاثیر را بر کودک بگذارند.

۱۴- جلوی تمسخر کودکان را بگیرید

طرد اجتماعی و مسخره کردن می‌تواند به شکل‌گیری کمرویی کمک کند. بنابراین، کودکان را مسخره نکنید و به دیگران نیز اجازه ندهید که چنین کنند. در صورت لزوم، کودکان را از جمع کودکانی که او را مسخره می‌کنند خارج نمایید. با کودکان صحبت کنید و به آن‌ها بگوئید که حرف دیگران اهمیتی در زندگی آن‌ها ندارد. برای آن‌ها از مواردی که در گذشته خودتان مورد تمسخر دیگران قرار گرفته بودید صحبت کنید. خود افشاگری شما به فرزندتان کمک می‌کند که احساس ناراحتی کمتری از مسخره شدن توسط دیگران پیدا کند.

۱۵- به کودکان بیاموزید که هیجان‌اتشان را به صورت کلامی بیان کنند

بهترین شروعی که کودکان کمرو برای کنترل احساس شرمندگی و ترس‌شان می‌توانند داشته باشند، شناسایی و صحبت کردن درباره‌ی آن احساسات است. برای کمک به کودک در رشد این مهارت‌ها، در جلوی او درباره‌ی هیجان‌ات خود صحبت کنید. برای مثال، بگوئید «وقتی از میز بالا می‌روی، من می‌ترسم» یا «وقتی به کودکان بی‌سرپناه فکر می‌کنم، غمگین می‌شوم». کودکان را وقتی درباره هیجان‌اتش صحبت می‌کند تحسین کنید.

۱۶- تلاش‌های خود را با دیگران هماهنگ سازید

تلاش‌هایی که به منظور کمک به اجتماعی‌تر کردن کودک صورت می‌گیرد، در صورتی که توسط همگان (پدر، مادر، معلم و ...) به طور هماهنگ اجرا شود، تاثیر بیشتری خواهد داشت. در این میان، معلمان نیز با تشویق کودک به انجام کارهای اجتماعی و کمک به آن‌ها در دوست‌یابی، می‌توانند نقش عمده‌ای ایفا کنند. این نکته را باید در نظر داشت که کودکان کمرو ممکن است شیوه‌های خاص خودشان را برای دستیابی به هدف‌های مقرر داشته باشند. تا جایی که امکان دارد با آن‌ها همراهی کنید و آن‌ها نیز احتمالاً با شما همکاری خواهند کرد.

۱۷- اطلاعات خودتان را در مورد کمرویی تکمیل کنید

هر چیزی که درباره این موضوع می‌یابید را بخوانید. توصیه‌های متخصصان را در نظر بگیرید و آن‌ها را به کار ببندید.

۱۸- با مشاور، روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید

اگر به کار بستن روش‌هایی که در اینجا گفته شد برایتان دشوار است و اگر این روش‌ها در مورد کودکان جواب نمی‌دهد، با مشاور مدرسه کودکان و یا یک روان‌شناس مشورت کنید. روان‌شناسان ممکن است روش‌های دیگری به جز آن‌چه در اینجا گفته شد را به شما پیشنهاد کنند. برخی روان‌پزشکان گاهی داروهای مهارکننده جذب مجدد سروتونین مثل پروزاک را برای موارد حاد کمروبی یا اختلال اضطراب اجتماعی تجویز می‌کنند اما دارو درمانی برای کودکان باید به عنوان آخرین راه حل در نظر گرفته شود زیرا اثرات جانبی بلند مدت این داروها هنوز کاملاً شناخته شده نیست.

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌یار

منبع

"Helping Young Children Overcome Shyness", John Malouff, Ph.d., Clinical Psychologist, University of New England, Australia, ۲۰۰۶.

معرفی کتاب

الفبای آموزش دبستانی‌ها اثر ماندانا سلحشور از تازه‌ترین کتاب‌های منتشر شده‌ی موسسه می‌باشد. این کتاب یکی از مجموعه کتاب‌های راهنماست که برای کمک به آموزگاران دوره‌ی ابتدایی و پدر و مادرهایی که کودک دبستانی دارند، تالیف شده است.

این کتاب به خواننده کمک می‌کند با ویژگی‌های کودک دبستانی و مسایل تحصیلی آن‌ها آشنا شود تا از این طریق هم با آن‌ها به‌طور موثرتری ارتباط برقرار کند هم در زمینه‌ی مسایل تحصیلی به آن‌ها کمک کند. همچنین با دادن راهکارهایی ساده، زمینه‌های رشد همه‌جانبه، یادگیری بهتر و موقعیت بیشتر این کودکان را فراهم نمایند.

اطلاع و درخواست

همایش گروه راه دور در ۲۱ خرداد ۱۳۹۴ در موسسه مادران امروز برگزار می‌شود. از علاقه‌مندان به شرکت در این همایش خواهشمندیم تا ۱۵ خرداد ماه حضور خود را اعلام فرمایند. منتظر دیدار شما هستیم.

برنامه‌ی همایش طی نامه‌ای برای متقاضیان شرکت در برنامه، فرستاده خواهد شد.

دوستان عزیز ضمن تشکر از گزارش‌های فرستاده شده از شما درخواست می‌کنیم سوالات خود را بطور مشخص بیان کنید تا بتوانیم پاسخ کامل را خدمتتان ارائه دهیم.
در بعضی از گزارش‌ها ابهام در پاسخ‌گویی‌ها دیده می‌شود اما باز هم برای ما مشخص نیست که سوال اصلی کدام است.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰
ایمیل راه دور : amoozeshrahdoo@yahoo.com

پیک مام ویژه‌ی راه دور زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می‌شود.