

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۶۸ - تیر 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، 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.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از اول خرداد ۹۴ تا ۱۵ تیرماه از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است.

سپنتا ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش. زیتون، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش. بوعلی ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش. شهاب، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش. سپنتا ۴، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۷ گزارش. شادمانه، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم رضاپور، ۵ گزارش. مهرآنا، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مینا محمدنیا، ۱ گزارش. بوعلی ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم صمدی فر، ۵ گزارش. خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه: خانم فرانک فیروز بخش، ۲ گزارش. سپنا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم لیلا کمالیان، ۱ گزارش. زیتون ۲، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش.

خبرها

- در اولین سه‌شنبه خرداد ماه ۹۴ - سخنرانی آقای دکتر یدالله سعیدنیا با موضوع تاثیر مادران در پیاده‌کردن رویکردهای آموزشی، در موسسه برگزار شد.
- در اولین سه‌شنبه تیر ماه ۹۴ - سخنرانی خانم ربابه شیخ الاسلام با موضوع مراقبت از خود (سلامت) در موسسه برگزار شد.
- برای اطلاع از متن سخنرانی آقای دکتر یدالله سعیدنیا به پیک مام شماره‌ی ۱۱۴ مراجعه فرمایید. متن سخنرانی خانم ربابه شیخ‌الاسلام نیز در پیک آینده‌ی مام قابل مشاهده است.

خلاصه‌ی گزارش همایش ۲۱ خرداد

همایش گروه‌های راه دور در روز پنجشنبه ۲۱ خرداد ماه ۹۴ با حضور اعضای بخش راه دور موسسه و نمایندگان راه دور در محل موسسه مادران امروز، برگزار شد که خلاصه‌ای از این همایش از نظر شما می‌گذرد.

● ادامه‌ی کارگاه آموزشی « مروری بر دوره‌ی مدیریت بر خود »

● گفت‌وگو درباره‌ی خواندن گروهی کتاب‌ها در برنامه‌ی راه دور

در این بخش مروری شد بر مراحل مدیریت بر خود با توجه به صفحه‌های ۴۶ تا ۱۰۲ کتاب « چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم ؟ » چکیده مطالب به قرار زیر بود :

۱- آشنایی با گام‌های اصلی در کسب مهارت مدیریت بر خود با استفاده از کارت شماره‌ی ۳

۲- درباره‌ی اهمیت شناختن خود برای مدیریت بر خود، گفت‌وگو و تاکید شد که مدیریت بر خود در واقع یعنی آگاهانه زیستن و قدم اول آن، آگاهی بر خود است تا در گام‌های بعدی با توجه به تکنیک‌های ارائه شده در این مبحث، بتوانیم در مورد تغییر آن‌چه در وجود خودمان ضروری می‌دانیم، اقدام کنیم.

۳- درباره‌ی اهمیت بیان ویژگی‌ها صحبت شد و گفته شد منظور این نیست که ما حتما ویژگی‌های خود را برای دیگران بیان کنیم بلکه لازم است که بتوانیم آن را برای خود بازگو کنیم. در این بازگویی متوجه می‌شویم که تا چه اندازه شناختمان نسبت خود واقع‌بینانه و درست است.

۴- درباره‌ی چگونگی و چرایی انتخاب یک ویژگی برای بررسی در گروه توضیحاتی داده شد.

۵- درباره‌ی معیارهای توصیف مناسب، گفت‌وگو شد و این گفت‌وگو در بررسی ویژگی یکی از حاضران تمرین شد .

۶- درباره‌ی توجه به ویژگی‌های خود در همه‌ی ابعاد زندگی نیز گفت‌وگو شد و اهمیت آن در تعادل در زندگی مورد توجه قرار گرفت .

۷- مفهوم ابعاد مختلف زندگی یادآوری و مورد بحث قرار گرفت.

۸- گام دوم در خودشناسی، بررسی شد و توصیه‌هایی برای تشخیص مثبت و منفی بودن یک ویژگی شد .

۹- در بررسی گام سوم در خودشناسی، به چگونگی پیدا کردن علت‌ها و عوامل موثر در ایجاد هر ویژگی اختصاص یافت.

گفته شد که بدون درک علت‌ها و عوامل موثر در یک پدیده، نمی‌توان برای تغییرش کاری کرد. به اضافه‌ی این که این کار فقط به منظور کشف علت‌ها و عوامل موثر بر یک رفتار نیست بلکه یک ورزش ذهنی است برای عمیق‌تر دیدن موضوع‌ها و حوصله و صبر بیشتر برای برخورد با موضوع‌ها.

۱۰- در این بخش به این موضوع پرداخته شد که همه‌ی این مراحل در خدمت تغییر ویژگی‌هایی است که نمی‌پسندیم یا برای نگه داشتن و تقویت ویژگی‌هایی است که مفید بوده است .

۱۱- پس با توجه به اهمیت مرحله‌ی که تا کنون طی کردیم و با تاکید بسیار بر ضرورت آن‌ها، به مرحله‌ای می‌رسیم که باید اقدام کنیم. یعنی باید کاری در جهت تغییر رفتارمان برداریم.

۱۱- در مورد چگونگی دستیابی به هدف‌های واقعی اطلاعاتی به حاضران داده شد و منشا هدف‌های درست معرفی شد.

۱۲- در این مرحله چگونگی دسته‌بندی و اولویت‌بندی هدف‌ها مطرح شد.

۱۳- سپس در مورد چگونگی ارزیابی و درستی هدف‌گذاری راهکارهایی داده شد.

۱۴- در این جا تاکید شد که برای کسانی که مراحل مدیریت بر خود را طی کرده‌اند، هدف‌گذاری معمولاً به نیازهای واقعی افراد نزدیک است.

۱۵- به جنبه‌های فردی هدف‌گذاری هم توجه شد.

۱۶- در مورد برنامه‌ریزی اجرایی و چگونگی اقدام به انجام کارهایی برای رسیدن به هدف توصیه‌هایی شد.

۱۷- در این جا تاکید شد که برنامه‌ریزی اجرایی حتماً باید نوشته شود.

۱۸- تاکید شد که با رسیدن به هر هدفی حتی خیلی کوچک احساس شادی و رضایت درونی می‌کنیم و انرژی بیشتری برای دنبال کردن سایر هدف‌ها پیدا می‌کنیم.

۱۹- این نوع هدف‌مندی به ما کمک می‌کند که حتی اگر در رسیدن به یکی از هدف‌ها موفق نشویم، احساس ناامیدی نکنیم و به هدف دیگری در همان زمینه بپردازیم. یعنی انعطاف‌پذیری ما بیشتر و ناامیدی کمتر می‌شود.

۲۰- در این مرحله کمی درباره‌ی برنامه‌ریزی اجرایی و چگونگی اجرا صحبت شد و کار عملی در این باره به برنامه‌ی دیگری موکول شد.

بخش دوم کارگاه به پرسش و پاسخ برای خواندن کتاب مدیریت برخورد در گروه‌ها اختصاص یافت .

در این بخش توصیه‌ی اکید این بود که : در خواندن کتاب به هیچ وجه سرعت به خرج ندهید، چون موضوع فقط مربوط به رفتار نیست بلکه ارتباط مستقیم با چگونه فکر کردن ما دارد. بنابراین این مطالب ممکن است ساده به نظر برسد ولی در عمل نیاز به درک عمیق مفاهیم و تمرین کافی برای اجرایی کردن راهکارها دارد. اجازه بدهید برای هر نکته‌ای تمرین شود تا مطالب خوب جا بیفتند، اشکالات خود را با ما درمیان بگذارید. بهتر است از تمرین‌های ساده‌تر شروع کنید و برای انجام آن‌ها نظر شخصی ندهید و مطابق کتاب پیش بروید.

● گفت‌وگوی عمومی و گزارش گروه‌ها و تعیین برنامه‌ی آینده

در این بخش درباره‌ی برنامه‌های گروه‌های راه دور گفت‌وگو شد . چکیده‌ی زیر حاصل این بخش از نشست نمایندگان راه دور است :

۱- بخش راه دور موسسه از نمایندگان گروه‌ها خواستند گزارش‌های گروه را طبق جدول داده شده که مشخصات لازم را دارد، برای موسسه ارسال نمایند.

۲- از گروه‌ها خواسته شد نشانی سرگروه‌ها با فهرست اعضای گروه و در صورت تغییر سرگروه. همراه با شماره‌ی تلفن و ایمیل ایشان اطلاع داده شود. این کار هر چند وقت یک بار برای لحاظ کردن تغییرات در سیستم موسسه لازم است.

۳- از گروه‌ها خواسته شد سوال‌های مشخص و مرتبط با بحث و گفت‌وگوهای خود را در صورتی که جواب کتاب برایشان کافی نیست ، به وضوح برای موسسه بنویسند.

۴- پیشنهاد شد در خواندن مجموعه کتاب‌ها طبق روش پیشنهادی راه دور مطالعه ادامه پیدا کند.

۵- بخش راه دور موسسه از پاسخ دادن به پرسش‌های مربوط به کتاب‌های متفرقه ای که مطالعه می‌شود، معذور است.

۶- چون ممکن است فهرست اعضای که هم اکنون با گروه‌ها همکاری می‌کنند، تغییر کرده باشد به آخرین فهرست‌های مربوط گروه‌ها و اعضای آن‌ها و مورد مطالعاتی هر گروه نیازمندیم.

۷- نمایندگان گروه‌های راه دور خواستار رفتن نمایندگان و کارشناسان موسسه به شهرستان‌ها و ارتباط تنگاتنگ بین موسسه و گروه‌های راه دور بودند که پاسخ گفته شد که اگر گروه‌ها تمایل داشته باشند، این کار را می‌کنیم، درعین حال که خیلی از گروه‌ها به تازگی اعلام حضور نموده‌اند که مشتاقیم از نزدیک با آن‌ها آشنا شویم.

۸- خانم شریعتی اظهارداشتند که نیاز به کارگاه ارتباط همسران و تربیت جنسی در دو مقطع سنی کودک و نوجوان را دارند.

۹- تاریخ نشست بعدی نمایندگان راه دور ۹۴/۶/۱۲ تعیین شد.

۱۰- قرار شد موضوع کارگاه بعدی خطاهای شناختی باشد. از آن‌جا که این موضوع نمی‌تواند در یک نشست ۳ تا ۴ ساعته اجرا شود، باید درباره‌ی این خواسته بیشتر فکر شود. بنابراین از نمایندگان عزیز می‌خواهیم پیشنهادهایشان را در این مورد بدهند. کارگاه خطاهای شناختی دست‌کم می‌تواند در دو جلسه‌ی ۳ ساعته اجرا شود.

۱۱- در مورد ادامه‌ی کار کتاب مدیریت بر خود، به نظر می‌رسد با توجه به این که در این نشست اعلان شد که فقط تعداد محدودی از گروه‌ها کار مطالعه‌ی گروهی را آغاز کرده‌اند، ادامه‌ی کارگاه شیوه‌ی خواندن کتاب مدیریت بر خود و رفع اشکال‌ها، ضروری است که باز هم در این باره نیاز به همفکری نمایندگان داریم. چگونه می‌توانیم هم کارگاه مربوط به مدیریت بر خود را دنبال کنیم هم کارگاه خطاهای شناختی برگزار کنیم، آن هم با توجه به سنگینی کارگاه خطاهای شناختی؟

۱۲- در مورد هزینه‌های کارگاه‌ها فعلاً افزایشی در نظر گرفته نشده و همان ساعتی /۱۰۰۰۰۰ تومان می‌باشد.

۱۳- در ضمن دوستان عزیز چنانچه فایل ورد شما باز نمی‌شود، امتحان کنید و ببینید که اگر این نام را برای فایلتان بگذارید باز می‌شود یا نه docx.

۱۴- دوستان عزیز از آن‌جایی که خطاهای شناختی در یک روز قابل اجرا نیست و زمان بیشتری می‌طلبد. لطفاً پیشنهادات خود را برای انتخاب موضوع کار را تا تاریخ ۲۰ مرداد ماه ۹۴ به ما بدهید تا برنامه‌ریزی کنیم.

درخواست‌های ما از گروه‌های آموزش از راه دور

- از تمام گروه‌هایی که گزارش خود را در جدول گزارش نویسی برای ما ارسال کردند، متشکریم.
- از گروه‌هایی که فهرست اسامی اعضای خود را برای ما فرستادند، خواهشمندیم که موضوع مطالعه و گزارش مطالعات گروهی خود را طبق جدول پیوست برای ما بفرستند.
- از نمایندگان گروه‌های بهاران ۱، بهاران ۲، مبعث، طلوع، بهار، نارنج، پبله، نورسته، توانا و همچنین گروه‌های کیمیا از ساری و گروه پیوند از نکا درخواست می‌کنیم ایمیل خود را برای ما بفرستند.
- از نمایندگان گروه‌ها خواهش می‌کنیم از فرستادن گزارش‌های تکراری پرهیز کنند.
- ارتباط گروه‌های آموزش از راه دور به تلگرام منتقل شده است. به پرسش‌های مربوط به روند کار مطالعاتی گروه‌ها، در تلگرام و به سوالات محتوایی در پیک پاسخ داده می‌شود.
- چون تلگرام گروهی، فقط مخصوص ارتباط بین گروه‌های راه دور است، از دوستان هماهنگ‌کننده‌ی گروه‌های راه دور درخواست می‌کنیم برای ورود به آن، اطلاعات زیر را در درخواست ورود خود بنویسند :

۱- نام هماهنگ کننده

۲- نام گروه

۳- تلفن تماس و تلفن ثبت در گروه

۴- ایمیل

۵- دوستان تقاضا کننده حتما باید تلگرام داشته باشند.

پرسش و پاسخ

پاسخ به سوالات شرکت کنندگان "آموزش بهداشت جنسی کودکان" در قائم شهر و هادی شهر در تاریخ ۳۱ خرداد و ۱ تیر ماه ۹۴:

از آنجایی که پرسش‌های شرکت‌کنندگان عمومیت دارد پاسخ سوال‌ها را برای اطلاع همه‌ی دوستان در پیک می‌آوریم. 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 نتیجه‌ی درست برسیم. پس حتماً با توجه به این توضیح به پاسخ‌های داده شده، توجه کنید.

پرسش: 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؟

پاسخ: 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 این که از نظر بهداشت و شستشوی این ناحیه، آموزش‌های لازم توسط پدر به او داده شود. اگر رابطه 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 رابطه نزدیکی با او دارند و افراد آگاهی هستند، به او بگویید که دست زدن به ناحیه تناسلی بخصوص در جاهای عمومی 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 جلو دیگران انجام گیرد. به او نگوید این کار "گناه" دارد و یا دستت کثیف 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 آستانه 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 ببینید. پس آگاهی‌ها باید هر چه سریع‌تر به او داده شده و او را برای گذراندن این دوران آماده کنید.

پرسش: دختر ۱۴ ساله‌ای دارم که فکر می‌کنم با توجه به سنش (سن بلوغ) در مقایسه با دخترهای هم سنش از نظر احساسی و در مسائل عادی در این سن، عقب‌تر و بچه‌گانه‌تر است. البته از نظر اخلاق و ادب و محبت و عشق به خانواده و هم کلاسی خیلی بالاست. آیا این رفتار او نوعی عیب محسوب میشود و باید پیگیر باشیم و یا او را رها کنیم و نگران نباشیم؟

پاسخ: در سوال خود توضیح ندادید که آیا دختر شما تغییرات فیزیکی بلوغ مثل رشد پستانها، افزایش قد، رشد موهای ناحیه 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 آب و هوایی 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 فاصله زمانی تقریباً دو ساله تکمیل می‌شود که ترتیب آن در افراد مختلف با یکدیگر فرق می‌کند. موضوع مهم دیگر اینست که بلوغ فکری نسبت به بلوغ فیزیکی دیرتر اتفاق می‌افتد. با در نظر گرفتن موارد فوق به نظر می‌رسد جای نگرانی وجود نداشته باشد.

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

پاسخ: تمایل به دیدن ناحیه تناسلی در کودکان ناشی از کنجکاوی می‌باشد 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 بر طرف کنید، بعید است که این کار مجدد 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 بیا موزید.

پرسش: دختر نوجوانی دارم که ۲ سال است پیروی می‌شود، و خیلی حساس است که پدرش از پیرویش چیزی نفهمد و اگر من طوری صحبت کنم که پدرش متوجه پیرویش بشود، بسیار ناراحت و عصبانی می‌شود.

پاسخ: به خواسته‌اش احترام بگذارید و حریمی را که او برای خودش قائل 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 پیروی شدن یک اتفاق طبیعی و نشانگر سلامت جنسی او می‌باشد. لازم است بداند که زنها و مردها باید از کارکرد طبیعی بدن جنس مخالف خود اطلاع داشته باشند.

پرسش: دختر ۸ ساله‌ام در دوران پیروی کنجکاو می‌شود که چرا مثل نی‌نی‌ها پوشک می‌پوشی. چه جوابی به او بدهم؟

پاسخ: 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 پیروی است که کاملاً با خونریزی ناشی از جراحی و آسیب فرق میکند و نه تنها

هیچ خطری ندارد، بلکه نشانه سلامت کامل و رشد طبیعی بدن اوست) و برای او پررود شدن را توضیح بدهید و در توضیح نکات بهداشتی، اطلاعات اشتباه قبلی را اصلاح کنید و بگویید این یک وسیله بهداشتی است که در طول دوران پررود استفاده میشود و اسم آن نوار بهداشتی است و همچنین اصول صحیح انداختن آن در سطل زباله را که باید در تکه ای کاغذ پوشانده شود به او آموزش دهید.

پرسش: فرزند پسری دارم که کلاس دوم ابتدایی است و در فامیل، پسر هم سن خود ندارد و اغلب دختر هستند و علاقه شدیدی به بازی با آنها دارد و دنباله روی آنهاست. آیا اشکالی دارد؟

پاسخ: 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 اندازه کافی نیست و متأسفانه جواب قطعی نمی‌شود به این سوال داد ولی همانطور که در جلسه 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 روحیه ظریفی دارد؟ و یا روحیه جنگجویی و خشنی دارد. اگر پاسخ تمام این پرسشها به سمتی است که تمایل کودکان را به دخترها بیش از پسرها است، بدون هیچگونه قضاوت و نگرانی، با یک روانپزشک که در زمینه مسایل جنسی کار میکند (سکسولوژیست) مشاوره کنید.

پاسخ پرسش گروه سپنتا از قائم شهر

پرسش: خانمی از دختر نه ساله‌اش گفت که عاشق شده و از عشق و عاشق شدن از مادرش پرسید که مادر پاسخ و عملکرد درست را نمی‌داند و سکوت کرد.

پاسخ: بد نیست برای صحبت در این باره ابتدا ببینیم منظور مادر از «عاشق شده» چیست؟ مادر چگونه به نتیجه رسیده که این صفت را به فرزندش بدهد؟ چه علایم و نشانه‌هایی در رفتار فرزندش دیده که دلالت بر این موضوع دارد؟ اگر از حرف‌های خود دختر به این نتیجه رسیده است، باید بگوییم که ممکن است استفاده از واژه‌های مشابه بزرگسالان برای بیان عشق، یک نوع تقلید و یادگیری ظاهری باشد و مفهوم واقعی عشق را نداشته باشد. بد نیست مادر توجه کند که در محیط اطراف کودک چه گفت و گوهایی در این باره می‌شود؟ چه در محیط انسانی پیرامونش چه در فیلم‌ها و سرگرمی‌های متداول در محیطی که این دختر ۹ ساله زندگی می‌کند. ممکن است بین دوستان و اطرافیان در این باره صحبت می‌شود و دختر هر رابطه‌ی دوستانه یا نزدیک بین خودش و فرد دیگری را به عشق نسبت دهد. در هر حال به دلایل مختلف بخصوص مبهم و نامعلوم بودن مفهوم عشق برای یک دختر ۹ ساله (حتی برخی بزرگسالان!) و بودن در معرض روابطی که در اطرافش به عشق نسبت داده می‌شود، بخواهد تجربه‌ی خود را از یک رابطه که فعلاً برای ما مشخص نیست، عشق بنامد. گاهی هم استنباط مادر چنین است. که باز باید همان پرسش را تکرار کنیم که مادر از کجا به این نتیجه رسیده است؟ در مجموع پیشنهاد می‌کنیم بدون خیلی جدی گرفتن، نگرانی یا به کارگیری بیجای واژه‌ی «عشق» و مشغول کردن ذهن به آن، به فکر محیط و روابطی باشید که فرزندتان در آن زندگی می‌کند. کمک کنید تا بفهمد که روابط دوستانه، انسانی و عاطفی امری طبیعی است. به سرگرمی‌ها، فیلم‌ها و میزان حضورش در گفت و گوها و روابط خصوصی بزرگترها توجه داشته باشید و فرصت‌هایی

برای کار و بازی و تفریح‌های متناسب با سنش، با همسالانش هم باشید. مادر باید خوشحال باشد که فرزندش پرسش خود را با او در میان گذاشته است. پس فرصت ارتباط کلامی با او را از دست ندهد. مادر باید دقت کند که نه تنها در برابر این پرسش بلکه به طور کلی، روابط انسانی و دوستانه را با ارزش و عادی تلقی کند و صحبت از عشق و عاشقی را برای بزرگتر شدن بگذارد.

خواندنی‌ها

انواع ارتباطات غیر کلامی

به گفته متخصصان، بخش عمده‌ای از ارتباطات ما با دیگران، غیر کلامی است. هر روز، ما به صدها و گاه هزاران نفر با نشانه‌ها و رفتارهای غیر کلامی مانند حالت بدن (طرز نشستن، طرز ایستادن، ژست و قیافه کردن)، حالت چهره، حالت چشم‌ها، حرکات سرو دست، و آهنگ و لحن صدا، پاسخ می‌گوییم و واکنش نشان می‌دهیم. از نحوه‌ی دست دادن تا آرایش موهایمان، همه‌ی این جزئیات غیر کلامی، نشانگر این هستند که ما که هستیم و بر چگونگی ارتباط ما با دیگران تأثیر می‌گذارند.

پژوهش‌های علمی درباره‌ی رفتارها و ارتباطات غیر کلامی از سال ۱۸۷۲ با انتشار کتاب «بیان هیجانات در انسان و حیوانات» نوشته چارلز داروین آغاز گشت. از آن زمان تاکنون، پژوهش‌های فراوانی بر روی انواع، تأثیرات و نحوه‌ی بیان رفتارها و ارتباطات غیر کلامی صورت گرفته است. با وجودی که این علائم غالباً آنقدر ظریف هستند که ما به طور هشیارانه از وجودشان آگاه نیستیم، اما پژوهش‌ها چند نوع مختلف از ارتباطات غیر کلامی را شناسایی کرده‌اند. در بسیاری موارد، ما به انتقال اطلاعات از راه‌های غیر کلامی و با استفاده از مجموعه‌ای از رفتارها می‌پردازیم. برای مثال، ما ممکن است برای نشان دادن مخالفت خود، از ترکیب اخم کردن، دست به سینه ایستادن و خیره شدن استفاده کنیم. در ادامه، ۸ رفتار غیر کلامی عمده آورده شده است:

۱- حالت چهره

حالت‌های چهره، بخش عظیمی از ارتباطات غیر کلامی را تشکیل می‌دهند. در نظر بگیرید که چه مقدار اطلاعات می‌تواند از طریق تنها یک لبخند یا اخم منتقل گردد. با وجودی که رفتارها و ارتباطات غیر کلامی می‌توانند در فرهنگ‌های مختلف، تفاوت‌های معنایی بسیار متفاوتی داشته باشند اما حالت‌های چهره برای شادی، غم، عصبانیت و ترس در سراسر جهان یکسان و مشابه است.

۲- حرکات سر و دست

علامت‌ها و حرکات‌های آگاهانه سر و دست، شیوه‌ی مهمی برای انتقال مفاهیم و معانی، بدون کلام هستند. حرکات معمول شامل دست تکان دادن، اشاره کردن و استفاده از انگشتان برای نشان دادن مقادیر عددی می‌باشند. سایر حرکات سر و دست دل‌خواهند و به فرهنگ استفاده‌کنندگان بستگی دارند.

۳- زبان دیگر

منظور از زبان دیگر، نوعی ارتباطات آوایی است که با زبان واقعی تفاوت دارد. نمونه‌هایی از آن عبارتند از لحن، بلندی، آهنگ و زیر و بمی صدا. در نظر بگیرید که لحن و آهنگ صدا چه تأثیر قدرتمندی می‌تواند بر معنی یک جمله داشته باشد. هنگامی که جمله‌ای با یک لحن قوی بیان شود، شنوندگان آن را به عنوان تأیید و علاقه‌مندی گوینده تعبیر می‌کنند. در حالی که اگر همان جمله با لحن آرام و بی‌تفاوتی گفته شود، می‌تواند مخالفت یا بی‌علاقگی گوینده را

برساند.

۴- حالت بدن

حالت و حرکات بدن نیز می‌تواند اطلاعات زیادی را انتقال دهد. پژوهش‌ها درباره‌ی زبان بدن از دهه‌ی ۱۹۷۰ رشد قابل توجهی داشته است و حرکات دفاعی بدن، دست به سینه ایستادن و پا روی پا انداختن، بیشتر از سایر حرکات مورد توجه قرار گرفته‌اند. با وجودی که این رفتارهای غیرکلامی می‌توانند نشانگر احساسات و نگرش‌ها باشند اما پژوهشگران معتقدند که زبان بدن بسیار ظریف‌تر و غیرقطعی‌تر از آنچه که قبلاً پنداشته می‌شد است.

۵- فاصله

فاصله‌ی بین فردی جنبه‌های فرهنگی، رفتاری و اجتماعی فاصله‌ی فضایی بین افراد مورد مطالعه قرار گرفته است. فاصله‌ای که بین افراد از نظر مقدار فضا وجود دارد، نوع مهمی از ارتباطات غیرکلامی است. مقدار فاصله‌ای که ما نیاز داریم و مقدار فضایی که می‌خواهیم داشته باشیم تحت تأثیر عوامل متعددی نظیر هنجارهای اجتماعی، عوامل وضعیتی، خصوصیات شخصیتی و سطح آشنایی قرار دارد. برای مثال، میزان فضای شخصی مورد نیاز هنگام یک مکالمه عادی با فردی دیگر معمولاً بین ۰/۵ تا ۱/۲ متر است. در حالی که فاصله شخصی مورد نیاز هنگام سخنرانی در یک جمع در حدود ۳ تا ۳/۵ متر می‌باشد.

۶- خیره شدن

نگاه کردن، خیره شدن و پلک زدن نیز از ارتباطات مهم غیرکلامی است. هنگامی که افراد با افراد یا چیزهایی که دوستشان دارند مواجه می‌شوند، سرعت پلک زدنشان افزایش می‌یابد و مردمک چشمشان باز می‌شود. نحوه نگاه کردن به فردی دیگر می‌تواند نشانگر هیجانات مختلفی نظیر تنفر، علاقه و جذابیت باشد.

۷- تماس بدنی

برقراری ارتباط از طریق لمس کردن و تماس بدنی، نوع دیگری از رفتارهای غیرکلامی است. پژوهش‌های گسترده‌ای درباره‌ی اهمیت لمس کردن و تماس بدنی در دوره‌ی نوزادی و دوران اولیه‌ی کودکی، صورت گرفته است. مطالعات هری هارلو نشان می‌دهد که محرومیت از تماس و جلوگیری از آن، چگونه بر رشد تأثیر می‌گذارد. این مطالعه که بر روی میمون‌ها صورت گرفته نشان می‌دهد که بچه میمون‌هایی که در بغل مادرهای سیمی (غیرواقعی) بزرگ شده‌اند از نظر رفتار و تعامل اجتماعی دچار کمبود بوده‌اند. تماس بدنی و لمس کردن می‌تواند برای انتقال عاطفه، احساسات و سایر هیجانات به کار رود.

۸- قیافه ظاهری

انتخاب رنگ، لباس، آرایش موها و سایر عوامل تأثیرگذار بر ظاهر فرد نیز به عنوان ابزار ارتباطات غیرکلامی در نظر گرفته می‌شوند. پژوهش‌هایی که درباره روان‌شناسی رنگ‌ها صورت گرفته نشان داده است که رنگ‌های مختلف می‌توانند بیانگر احوال مختلف باشند. ظاهر فرد همچنین می‌تواند واکنش‌های روان‌شناختی، قضاوت و تفسیرهای فرد را تغییر دهد. برای اثبات این ادعا، قضاوت‌های سریع خود را درباره افراد، بر پایه وضع ظاهریشان، در نظر بگیرید. این احساس و تصور اولیه در مورد افراد بسیار اهمیت دارد و به همین دلیل است که توصیه می‌شود متقاضیان کار به هنگام مصاحبه استخدامی، لباس مناسبی به تن داشته باشند.

ترجمه: کلینیک الکترونیکی روان‌یار

منبع : Type of Nonverbal Communication” Kendra Cherry,

<http://psychology.about.com>

معرفی کتاب

چگونه ذهن و جسم کودکان و نوجوانان را پرورش دهیم؟

موسسه مادران امروز/ اثر ماندانا سلحشور

انجام حرکت‌ها، نرمش‌ها و بازی‌های تقویت جسم و ذهن برای کودکان و نوجوانان بسیار مفید است، زیرا نه تنها آن‌ها را با توانایی‌ها و مهارت‌های بدنی و ذهنی‌شان آشنا می‌کند بلکه هماهنگی حرکتی‌شان را نیز افزایش می‌دهد. در واقع حرکت‌ها و نرمش‌های جسم و ذهن، نیروی بدن و نیروی ذهن را به‌طور هم‌زمان به کار می‌گیرند. کودکان و نوجوانان می‌توانند با تمرکز بر حرکت‌ها و نرمش‌ها، رابطه‌ای فعال میان مغز و اندام‌های گوناگون بدن‌شان برقرار سازند. افزون بر این، انجام این حرکت‌ها و نرمش‌ها، ماهیچه‌های بدن کودکان و نوجوانان را نیرومندتر و کشش و انعطاف‌پذیری آن‌ها را بیشتر می‌کنند.

این کتاب قصد دارد پدر و مادرها و آموزشگران ورزش را با حرکت‌ها، نرمش‌ها و بازی‌های تقویت جسم و ذهن آشنا کند تا از این راه بتوانند ضمن انجام این تمریم‌ها با کودکان و نوجوانان، احساس شادی و نشاط را در خانواده‌ها افزایش دهند.

در گفتار نخست، تعریف‌ها، مفهوم‌ها و مزیت‌های نرمش‌های تقویت جسم و ذهن آمده است و در گفتارهای دوم و سوم نیز، حرکت‌ها و نرمش‌های ویژه‌ی کودکان و نوجوان معرفی شده‌اند.

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

ایمیل راه دور : amoozeshrahedor@yahoo.com

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