

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 ۱۵ شهریور تا ۱۵ مهرماه از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است.
- سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۱ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش.

خبرها

جلسه‌ی ماهانه مهر ماه ۹۴
سخنران این جلسه خانم مریم سیادت‌نسب - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی بودند.
در این جلسه ایشان به نقش مطالعه‌ی موثر و شیوه‌ی صحیح مطالعه پرداختند.

● شیوه‌های صحیح مطالعه

شیوه‌ی صحیح مطالعه، چهار ویژگی دارد:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.
- ۲- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
- ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند.
- ۴- به خاطر سپاری اطلاعات را آسان‌تر می‌سازد.

● انواع مطالعه

روش پس ختام

این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های به‌سازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ۴R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است.

● مرحله‌ی پیش‌خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب، به صورت یک مطالعه‌ی اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخش‌های اصلی و فرعی و خلاصه‌ی فصل‌ها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد.

● مرحله‌ی سؤال کردن

پس از مطالعه‌ی اجمالی موضوعات و نکته‌های اصلی، به طرح سوال در مورد آن‌ها بپردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد.

● مرحله‌ی خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤالات مرحله‌ی قبل می‌باشد. در مرحله‌ی خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت‌گذاری و خلاصه‌نویسی بهره جست.

● مرحله‌ی تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سوال‌ها و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره‌ی مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهم‌ترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مرحله‌های پنجم و ششم نیز یعنی در مرحله‌هایی از حفظ‌گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد.

● مرحله‌ی از حفظ‌گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سوالاتی که خود فرد طرح کرده بود، پاسخ دهد. در این جا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود کرده، در غیر این صورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده، پرداخته شود. مرحله‌ی از حفظ‌گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخش‌های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم.

● مرحله‌ی مرور کردن

این مرحله، که مرحله‌ی آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در این جا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوع‌های مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راه‌های کمک به این مرحله،

پاسخگویی به سوالات و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

● شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، به‌کارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می‌توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه‌ای فعال‌تر داشته باشید:

- ۱- آغاز درست
- ۲- برنامه‌ریزی
- ۳- نظم و ترتیب
- ۴- حفظ آرامش
- ۵- استفاده‌ی صحیح از وقت
- ۶- سلامتی و تندرستی
- ۷- تغذیه‌ی مناسب
- ۸- دوری از مشروبات الکلی
- ۹- ورزش
- ۱۰- خواب کافی
- ۱۱- درک مطلب

● ویژگی‌های راه‌های بهبود حافظه

- الف : اصول استفاده از حافظه
- ب : بهداشت حافظه
- ج : اصول اولیه مطالعه
- د : درک و یادگیری و یاد سپاری

گزارش همایش ۲۳ مهر ماه ۱۳۹۴

پنجشنبه ۲۳ مهر ۱۳۹۴ دومین گردهمایی گروه‌های راه دور با حضور نمایندگان و بعضی از اعضای گروه‌های راه دور قائم‌شهر و شاهرود در موسسه برگزار شد. این همایش شامل دو بخش بود

۱- بخش نخست به کارگاه نظم و انضباط اختصاص داشت که توسط سرکار خانم سلیمانی اجرا شد، که گزیده‌ای از مطالب کارگاه خدمتتان ارایه می‌شود.

نظم چیست ؟

در تعریف نظم می‌گوییم : هر چیزی سر جای خودش ، هر چیزی سر وقت خودش ، انجام دادن کار توسط مسئول خودش
اهمیت نظم :

- ۱- جلوگیری از پراکندگی و هرج و مرج
- ۲- جلوگیری از هدر دادن وقت و انرژی
- ۳- ایجاد امنیت و آرامش
- ۴- سامان‌دهی و هماهنگی بیشتر در کارها

نکات مهم در سازماندهی فضا

۱- توجه به ویژگی‌های سنی کودک و نیازهای او
۲- توجه به ویژگی‌های فردی کودک
۳- تعیین جای مناسب برای هر چیز با توجه به سن و توانایی کودک
توجه کنیم مخاطب‌های ما چه گروه سنی هستند ، چه انتظاری از مقوله نظم داریم ، به بچه ۲ساله نمی‌شود نظم داد. ویژگی‌ها از فرد به فرد و از سن به سن متفاوت می‌شود. شما استاندارد نظم خود را معرفی کنید و بررسی کنید که با استاندارد با نوجوان و همسر شما منطبق است . ممکن است استاندارد شما چیز غلطی نباشد ، ولی برای پسر سی ساله‌تان قابل قبول نیست برای هر چیزی جای مناسب با سن کودک در نظر بگیرید .سبد لباس ،سبد اسباب بازی ،.....وسایل را دسته بندی کنید. هرچه سن کودک کوچک‌تر باشد دسته‌بندی باید بزرگ‌تر باشد ،اسباب‌بازی‌های مورد علاقه را در دسترسش قرار دهید. از ظرف‌های مختلف برای دسته‌بندی استفاده کنید .این ابزار می‌تواند کارتون‌های مختلف باشد با چسباندن کاغذ روی آن و نقاشی کردن می‌توان جلوه زیبایی به آن‌ها داد.
بخش بعدی سازمان‌دهی زمان است .

یعنی چه کاری را چه موقعی چه کسی باید انجام دهد.

۱- تعیین زمان مناسب برای انجام کارها

گاهی مسایل جامعه وارد خانه‌ها می‌شود و نظم را به هم می‌زند .مثلا " دیر آمدن پدر به خانه یا بیدار ماندن برای کار با اینترنت ، که ساعات خواب و بیداری مشخص نیست . زمان خواب و غذا را مشخص کنید .

نظم در زمان را برای زندگی اجتماعی لازم داریم .

نظم در زمان

برای کارهای روزانه زمان‌بندی و برنامه‌ریزی کنید. در حد امکان کارها را سر ساعت انجام دهید. حتی اگر پرکاری دارید، آداب غذا خوردن در زمان غذا خوردن را رعایت کنید.

در مواجهه با بی‌نظمی

علت‌یابی کنید، قاطعیت و انعطاف داشته باشید، بر انجام کار نظارت کنید. از تنبیه خودداری کنید. سعی کنید همیشه تشویق کنید. از کامل‌گرایی بپرهیزید. و سعی کنید بر خشم خود مسلط باشید.

انضباط یعنی چه

یعنی فرد بداند چه کاری باید انجام بدهد. چرا باید انجام بدهد و خودش را ملزم کند که انجام بدهد.

انضباط یعنی درونی کردن نظم

انضباط واقعی یعنی کنترل خود یا کنترل تمایلات و خواسته‌های آتی خود برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب.

انضباط این‌ها نیست:

اطاعت کورکورانه

موافقت دائمی

سلب آزادی

سرکوب خواسته‌ها

تنبیه

تحمیل نظر بزرگ‌ترها

● انضباط سرکوب خواسته‌ها نیست، باید بدانم چه کاری را باید انجام بدهم و چرا باید انجام بدهم.

اگر دچار چالش شدم علت‌یابی کنم.

هدف از داشتن نظم و انضباط چیست؟

● چون می‌خواهیم به رفتار جامعه پسند دست پیدا کنیم.

● چون می‌خواهیم خود را بهتر کنترل کنیم.

● چون می‌خواهیم به کار و هدف‌های خود بهتر برسیم.

● می‌خواهیم حس مسئولیت و همکاری در نظر افراد جامعه ایجاد شود.

● می‌خواهیم مدیریت مناسب بر زمان و مکان داشته باشیم.

آموزش نظم و انضباط از بدو تولد شروع می‌شود. بین سن و سال (رشد) درک مفهوم و انضباط ارتباط وجود دارد. مثلاً "به جای "رفتم و آمدم"، اطاعت بشود دسته‌گل" بگوییم "ماشین‌ها را جمع کن، لباس‌ها

را بگذار داخل کمد، جوراب‌ها را بگذار داخل هم". ویژگی‌های کودک را بهتر است در هر سن و سالی به درستی بشناسیم و شرایطی را که کودک در آن قرار دارد درک کنیم.

انضباط را در عمل و نه در شعار و حرف رعایت کنیم.

انضباط بدون فهمیدن امکان‌پذیر نیست.

بپذیرید که :

- انضباط بدون اشتباه امکان پذیر نیست .
- درک انضباط ناگهانی نیست .
- درک انضباط و توان رعایت آن تدریجی است .

راه کارها

به مهارت‌های زیر مسلط شوید:

برنامه‌ریزی را بیاموزید.

در برنامه‌ریزی هدف ایجاد کنید.

هدف‌ها را کوچک کنید .

کارها را دسته‌بندی کنید .

از بازی استفاده کنید .

هنگام مواجهه با بی‌نظمی کودک :

علت‌یابی کنید.

در رفتار خود هم قاطع باشید هم انعطاف پذیر

قوانین قابل اجرا تدوین کنید. برای اجرای قوانین با کودک همکاری و نظارت کنید. آموزش به بچه صفر

به صد است. هرچه کوچک‌تر خودتان انجام دهید. یک کم بزرگ‌تر ۵٪ ماشین‌ها ، قدری بزرگ‌تر ۱۰٪

ماشین‌ها و توپ‌ها را جمع کن .

دلایل بی‌انضباطی

نرسیدن به رشد کافی از نظر ذهنی، اخلاقی و اجتماعی برای درک مفهوم.

روش‌های متکی بر تنبیه و سخت‌گیری یا آسان‌گیری افراطی

عدم ارتباطات عاطفی مطلوب در خانواده

توقعات و انتظارات بیش از حد

نبود الگوی مناسب در محیط (در خانواده، مدرسه و جامعه)

بی‌توجهی به کار گروهی و ضعف در آموزش مهارت‌های اجتماعی

نبود مقررات معین در محیط و هرج و مرج

ضعف و عدم سلامتی (جسمی و روانی)

عدم تنوع در محیط زندگی

دومین بخش به جلسه‌ی هم‌اندیشی اختصاص داشت. در این بخش به این موضوعات پرداخته شد.

۱- چگونگی استفاده‌ی بیشتر و بهتر از فضای مجازی (تلگرام): در این زمینه دوستان نظرات مختلفی داشتند، مثلاً "عده‌ای نظر داشتند بهتر است عملکردها و گزارش بعضی از برنامه‌ها مانند جشن‌ها یا فعالیت‌های خاص را در تلگرام بگذاریم. موسسه معتقد بود بهتر است که خبرهای کوتاه را در تلگرام و خبرهای مفصل‌تر را به وسیله‌ی ایمیل ارسال کنیم.

سوالی مطرح شد که به جز خبرها، چه چیزهایی می‌توانیم بنویسیم چهارچوب و محدوده را مشخص کنید، ما ده سالی است که با موسسه کار می‌کنیم و برای شهرمان شناخته شده هستیم، تعاونی داریم، با شورای شهر همکاری می‌کنیم و ... سعی داریم که در چهارچوب‌های موسسه به بهانه‌هایی دور هم جمع شویم.

جواب داده شد هر آنچه که به موضوع خانواده مرتبط می‌شود، مثل مسایل محیط زیست، صرفه جویی، جشن بازی، قصه‌گویی، نمایشگاه کتاب، مسایلی که به سلامت خانواده کمک می‌کند و ... و از مناسبت‌ها لیستی تهیه شود و برای آن برنامه‌ریزی کنیم. در حوزه‌ی تلگرام می‌توانیم با سرگروه‌ها کار آموزشی داشته باشیم.

۲- موضوع دیگری که مورد بحث و گفتگو قرار گرفت آموزش به شکل مجازی بود که از طرف گروه سپینا مطرح شده بود. که کارشناسی در موسسه با استفاده از امکانات کامپیوتری در زمان مشخصی آموزش دهد و بقیه اعضا در شهرستان‌ها با استفاده از امکانات کامپیوتری که آنجا موجود است استفاده کنند و نظرشان این بود که با این شکل آموزش:

۱. در وقت صرفه جویی می‌شود.

۲. آموزش گسترش پیدا می‌کند.

۳. از رفت و آمد جلوگیری می‌شود. (کمک به محیط زیست)

۴. کسانی هم که به علت بیماری قادر به حرکت نیستند از مطالب استفاده می‌کنند

نظر دیگری معتقد بود که الان همه‌ی کانال‌های تلویزیونی برنامه آموزشی دارند، یا اینکه می‌توانیم سی‌دی‌های آموزشی را تهیه کنیم. ولی ارتباط حضوری چیز دیگری است و در نهایت چه قدر این گونه آموزش می‌تواند جذاب باشد و قرار نیست که اینگونه آموزش جای روابط انسانی را بگیرد و باید به نوعی مکمل یکدیگر باشند، نه جایگزین. مثلاً در زمان‌هایی که به علت سردی و گرمی هوا، کارشناسان نمی‌توانند به شهرستان‌ها سفر کنند از این امکان استفاده کنیم.

سپس مساله‌ی داشتن امکانات و تجهیزات ارتباط مجازی مطرح شد که عده‌ای از گروه‌ها این امکانات را در اختیار داشتند و عده‌ای هم فکر می‌کردند از این طریق در شهر ما افراد ریزش پیدا می‌شود. شاید در بعضی از شهرها امکان پذیر باشد ولی در جاهای دیگر جذب کردن مخاطب سخت است.

موسسه نظر داشت که کار تمرینی سخت است، تا به حال روش‌ها سنتی بوده و برای ما تهیه تجهیزات هزینه بر است و تا مطمئن نشویم که چه تعدادی می‌توانند از این امکانات استفاده کنند و چند نفر تحت پوشش قرار خواهند گرفت. نمی‌توانیم برای این منظور برنامه‌ریزی داشته باشیم.

نظر دیگری بر این بود که گروه‌ها از سخنرانی خسته شده‌اند، ولی در کارگاه‌ها که کار عملی می‌شود جذابیت بیشتری دارد. در ضمن در جمع‌ها تبادل تجربه می‌شود و آمدن به موسسه حس خوبی برای ما دارد.

قرار شد در مورد شیوهی آموزش مجازی گروه‌ها در محل خود بررسی‌های خود را به عمل آورند و گزارشی از امکانات خود به موسسه بدهند تا بعد از آن موسسه بتواند تصمیم گیر کند. همچنین قرار شد با همین امکانات موجود با یک گروه (خانم قربانی) انجام شود تا از نزدیک با ویژگی‌های این نوع آموزش آشنا شویم.

سوال شد آیا گردهمایی گروه‌ها دو بار در سال کافیهست؟ عده‌ای نظر داشتند که وقتی این‌همه راه را می‌آییم بهتر است دو روز برنامه داشته باشیم و عده‌ای معتقد بودند که با دو روز و شب ماندن در تهران مساله دارند و بهتر است به جای کارگاه آموزشی بیشتر تبادل تجربه داشته باشیم. موسسه نظر داشت که می‌شود جلسات بیشتری گذاشت ولی کشش شما بیشتر از ۲۰ نفر نیست پس بیاییم مخاطب را افزایش دهیم.

یکی از گروه‌ها اظهار داشت ما تابعی از شرایط اجتماعی هستیم، امسال به خاطر گرما و رطوبت نتوانستیم برنامه‌های مان را اجرا کنیم ما گروه داشتیم با ۲۰ نفر که به ۶ نفر رسیده مضاف بر اینکه آموزش مسایل روانشناسی، موسسات جدید و کارگاه‌ها خیلی زیاد شده ما به اینجا از سر عشق می‌آییم. پس جمع تصمیم گرفت گردهمایی‌ها فصلی باشد.

موضوع دیگر مورد بحث ارسال گزارش گروه‌ها بود که مشکلات خاص خود را داشت. عده‌ای پیشنهاد کردند که به سوالات ما در تلگرام جواب بدهید. موسسه پیشنهاد کرد که کتاب زندگی با فرزند را در برنامه‌تان بگذارید و بخوانید و نظرات خود را بیان کنید و ما هم به شیوهی آموزش مجازی فکر می‌کنیم.

قرار شد جلسه بعدی ۸ بهمن ماه با کارگاه مسولیت پذیری برگزار شود.

خواندنی‌ها

نام کتاب: پیام‌های پنهان "واقعیتی که در رفتار و گفتارمان نهفته است"

معرفی کننده: فرحناز مددی

نویسنده: الیزابت پنتلی

مترجم: زهره خلیلی

ناشر: نشر قطره

محل نشر: تهران

ذهن کودک تحت تاثیر پیام‌هایی است که از والدین یا سرپرستان خود دریافت می‌کند چه این پیام‌ها مثبت باشد چه منفی. اغلب والدین از تاثیر همه‌جانبه‌ی گفتار و کردارشان بی‌اطلاع هستند و به همین دلیل علیرغم این که آن‌ها بهترین‌ها را برای فرزندشان می‌خواهند، به دلیل آگاه نبودن از پیامدهای رفتار خود، در حال فرستادن پیام‌هایی اشتباه به فرزندانشان خود هستند و اثرات نامناسبی روی فرزندانشان می‌گذارند.

در این کتاب به پیام‌های اشتباهی که توسط والدین و اطرافیان به کودک داده می‌شود، پرداخته می‌شود. نویسنده‌ی کتاب الیزابت پنتلی، متخصص امور تربیتی، در این کتاب از طریق داستان‌های جالب و شنیدنی و بررسی آن‌ها، پیام‌های پنهان را آشکار می‌کند و راهکارهای مناسبی به والدین ارائه می‌کند. برای آشنایی بیشتر شما با این کتاب، یکی از موضوع‌های مطرح شده در کتاب که درباره‌ی یکی از مشکلات خواب کودکان یعنی "ترس از وجود موجودات خیالی در اتاق خواب" است، در ادامه آورده می‌شود:

هیولاهای زیر تخت خواب

مونیکا مایوس شده بود. ماه‌ها بود که هراس موقع خواب پسرش زندگی کل خانواده را به هم ریخته بود؛ هیولاهایی که زیر تخت و توی کمدش زندگی می‌کردند و آماده بودند به محض این‌که چشم‌هایش را می‌بندد به جان‌ش بیفتند. این هیولاها کاری کرده بودند که بچه‌ی طبیعتاً شاد مطمئن، با شنیدن وقت خوابه مثل ابر بهاری اشک بریزد. هر شب مونیکا و آدام یک ساعت یا بیشتر مراسم دفع هیولا داشتند که بالاخره هم یا به خواب پریشان و نامنظم او ختم می‌شد- یا مونیکا مجبور بود یک نفر اضافه را توی تخت تحمل کند.

از نخستین بار که آدام وجود هیولاها باخبر شد، یک شب معمولی بود که همراه مادرش به سمت اتاقش می‌رفت. یک مرتبه با نگرانی عنوان کرد که یک چیزی توی کمدش پنهان شده. مونیکا هم با یک نمایش کامل در کمد را باز کرد و دست‌هایش را توی آن حرکت داد و اعلام کرد تنها چیزی که توی کمد هست، لباس‌های اوست. اما حتی مامان قوی و آرزوهای خوبش برای خواب راحت، نتوانست هیولا را فراری دهد؛ مطمئن بود که یک چیز دیگری همان دور و برها مخفی شده: "این‌هاش، می‌بینیش؟ پشت شلوارهام، لابه‌لای لباس‌های تا شده" دیگر جابه‌جا کردن رخت‌آویزها یا اطمینان بخشی‌های مادرانه هم نتوانست بر کج خیالی‌های پسر کوچولو فائق آید. آن شب مونیکا با قلبی که برای پسرش به درد آمده بود و سری که از خستگی درد گرفته بود، کنار تخت آدام بیدار نشست تا او به خواب رود. از آن پس هر شب آدام روی ادعایش پافشاری می‌کرد که چیزهایی هنوز توی کمدش قایم شده‌اند و به زودی شروع کردند به جا گرفتن زیر تخت و یا پشت میزش. مونیکای وحشت‌زده و نگران با جدیت تمام توصیه‌های دوست و آشنا را به کار بست.

مادربزرگ پیشنهاد داد یک تابلو پشت در نصب کند و رویش بنویسد ورود هیولا ممنوع! آدام از این ایده خوشش آمد و چند ساعتی سرگرم درست کردن یک علامت بسیار هشداردهنده بود- اما ظاهراً چیزها بلد

نبودند بخوانند. عمه لیزا پیشنهاد داد از اسپری دفع هیولا استفاده کند. برای همین مونیکا یک بطری آب فشان را با آب پر کرد و اجازه داد آدام آن را با خودش توی تخت ببرد. هرچند، چیزهای آدام در مقابل این قبیل معجون‌ها هم واکنش بود. یکی از دوستان مونیکا پیشنهاد چراغ‌قوه و چراغ‌خواب داد- که تنها باعث شد سایه‌های بیشتری تولید کند که در آن چیزها منتظر بودند و تماشا می‌کردند. یکی از همسایه‌ها پیشنهاد خواندن داستان قدیمی *چیزهای وحشی کجا هستند* را داد، که در آن پسری با هیولای اتاقش دوست می‌شود. اما آدام به سرعت خصلت چیزهایش را تشریح کرد که البته از نوع دوستانه نبود. بدتر این که تصاویر کتاب باعث شد از آن پس برای چیزهایش صورت هم مجسم کند- آدام اعلام کرد که چیزهایش شبیه عکس‌های هیولای صفحه‌ی هفته کتاب هستند.

برادر بزرگ‌تر و عاقل‌تر مونیکا، گرگ، پا پیش گذاشت و توصیه کرد برای فراری دادن هیولاها از جن‌گیر استفاده کنند. خودش با کلاه و شل و در قامت جن‌گیر دور اتاق بالا و پایین پرید و وردهایی زیر لب خواند که به نظر مونیکا بیشتر شبیه وردهای قبیله‌ای بود. با این حال هیچ موفقیتی در کار نبود. آدام کشف کرد که چیزهایش تنها زمانی که دایی گرگ توی اتاق است، بیرون می‌روند و همین‌که دایی پایش را بیرون می‌گذارد برمی‌گردند.

بالاخره مونیکا تسلیم شد. یک کیسه خواب کنار تخت خودش روی زمین پهن کرد و یک آرزو زیر بالشش گذاشت، با این امید که آدام به زودی از شر ترس‌هایش خلاص شود.

پیام پنهان

”بله آدام، هیولاها وجود دارند و مسلماً ما خیلی بیشتر از تو از آن‌ها می‌ترسیم. درواقع، آن‌قدر وحشت داریم که تمام این روش‌های افراطی را به کار می‌بندیم، که البته آن‌ها هم کارایی ندارند. حتی مادرت هم نمی‌تواند کاری کند که آن‌ها فرار کنند! بهتر است امشب پیش من بخوابی؛ تو دلیل خوبی برای ترسیدن داری.“

در این باره فکر کنید

کودکان انواع ترس‌های غیرعادی و عجیبی را که ریشه در دنیای واقعی دارند، در ذهن می‌پروراندند: سگ‌ها، جاروبرقی‌ها، رعدوبرق، غریبه‌ها و سایه‌های وحشت‌زا. بعد شیاطین پرتعدادی در تصورات آن‌ها شکل می‌گیرد و به وقت خواب به سراغشان می‌آید- یک رژه‌ی خیلی از موجودات مزاحم ترسناک. ما والدین باید به کودکانمان بیاموزیم که چگونه ترس‌های موجه و ترس‌های خیالی را از هم تشخیص دهند و چگونه بر آن‌ها غلبه کنند.

بارها شده که درتلاش برای کمک به فرزندانمان جهت غلبه بر ترس‌هایشان ناخواسته اوضاع را از آن‌چه که هست بدتر کرده‌ایم. ما با اهمیت دادن و پذیرفتن بیش از حد چیزهای خیالی درواقع به آن‌ها اعتبار می‌بخشیم. همین اشتباه را در محیط‌هایی که سوای اتاق بچه است نیز انجام می‌دهیم. برای مثال، صدها پدر و مادری را در نظر بگیرید که وقتی می‌خواهند کودکان خود را به مهدکودک‌ها بفرستند چه‌طور آن‌ها را ترک می‌کنند؛ این والدین خوش‌قلب بچه‌ها را تنگ در آغوش می‌گیرند، به چشم‌های ملتمس‌شان

خیره می‌شوند و با لحن دلسوزانه‌ای دلداری‌شان می‌دهند که: ”اوه عزیزم، گریه نکن. همه‌چی درست می‌شه، قول می‌دم.“ بعد اکثر این والدین نگاه‌هایی حاکی از نگرانی به اطراف می‌اندازند و درحالی‌که غمگین هستند پاورچین دور می‌شوند- و هر کدام از آن بچه‌ها نگاه‌ها را می‌بینند و با خود فکر می‌کنند: ”وای! اگر اونا این قدر نگرانند، پس منم باید دلهره داشته باشم!“ در چنین محل‌هایی تعداد زیادی کودک نگران هر روز منتظرند که ساعت حضور در مهدها به پایان برسد، اما لزومی ندارد که این چنین باشد.

تغییراتی که می‌توانید ایجاد کنید

همیشه به نظرم آن‌ها می‌رسد وقتی بچه‌ها مشغول بازی و سرگرمی هستند، متوجه‌ی ما بزرگ‌ترها نیستند- اما اشتباه نکنید: آن‌ها همیشه درحال تماشا، گوش‌دادن و ضبط تمام وقایع هستند. همچنین منتظر سرنخ هستند تا ببینند دنیای خارج را چگونه باید تعبیر و درک کنند. آن‌ها به علایم ما اعتماد دارند؛ علایمی که می‌گوید آیا ترس‌هایشان منطقی است یا آیا ما مطمئنیم که کارها واقعاً درست پیش می‌رود. چارچوب این بحث ترس‌های خیالی کودکان است؛ با ترس از موجودات واقعی یا حوادث- از قبیل ترس از مرگ قریب‌الوقوع یکی از اعضای بیمار خانواده، یا ترس از سوارشدن ماشین بعد از یک تصادف کشنده- به طرق دیگری باید برخورد شود.

صریح‌ترین راه برای فرونشاندن ترس از خطرات خیالی این است که نه‌تنها بگویید اوضاع روبه‌راه است، بلکه طوری عمل کنید که انگار همه چیز به خوبی پیش می‌رود و هیچ تهدیدی وجود ندارد. در برابر توهمات به واکنش تند نشان دهید و نه تسلیم شوید، اما درعین حال نسبت به احساسات کودک خود حساسیت به خرج دهید.

حالت خاطرجمعی خود را با احساس دلسوزی متعادل کنید و به یاد داشته باشید، هرچند علت ترس وجود خارجی ندارد، اما خود ترس مسئله‌ای واقعی است. موقعیت ایجاب می‌کند روشی مدبرانه‌تر و از روی همدردی در پیش بگیرید تا این که به حالت از سر باز کردن بگویید: ”دلیلی برای ترس وجود ندارد“، و به کودک فشار آورید که با ترس شاخ‌به‌شاخ شود. **مسخره کردن و تحقیر او تنها باعث می‌شود که او احساس حماقت کند؛ وانگهی، به این نتیجه خواهد رسید که شما حامی او نیستید- که درواقع خود این امر نیز مسئله‌ای ترسناک است.**

درحالی‌که بسیاری از نقشه‌های مونیکا می‌توانست در ریشه‌کن کردن ترس‌های هیولایی موثر باشد، همه‌ی آن‌ها بر روی هم، همراه با جدیت او در حل مشکل، درواقع هیولاها را بزرگ‌تر از آن‌چه بودند نشان داد. بسته به شرایط، شما هم می‌توانید دیگر راه‌های دور کردن ارواح را که مونیکای از قلم انداخته بود به کار بندید!

راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید در عین تصدیق احساس کودکان درمورد واقعی بودن ترس‌هایش، دلایلی بیاورید که نشان دهد عامل به‌وجودآورنده‌ی آن‌ها خیالی است. بگذارید بداند که بچه‌های دیگر هم همین ترس‌ها را دارند، و آدم‌ها در هر سنی از چیزهایی که نباید بترسند، می‌ترسند. پس از آن، ببینید آیا می‌توانید عامل ترس او را پیدا کنید. این نوع از ترس‌ها، که خیلی هم طبیعی هستند، معمولاً در

بچه‌های در حال رشدی ریشه می‌دوانند که با کوهی از تجربیات جدید روبه‌رو هستند. از این‌رو، یک تغییر قابل توجه در زندگی - نقل مکان به یک خانه‌ی جدید، درس خواندن در یک مدرسه‌ی جدید، به‌دنیا آمدن یک بچه‌ی جدید - می‌تواند در الگوهای فکری او ایجاد اغتشاش کند و منجر به اضطراب‌های جدید شود. صحبت کردن با او (البته نه موقع خواب!) درباره‌ی تجربیات زندگی‌اش می‌تواند موثر باشد و به او کمک می‌کند خود را با تغییرات فراوان دوره‌ی رشد هماهنگ سازد.

یک کار جدید در زمان خواب هم می‌تواند مفید باشد. یک خوردنی سبک، یک داستان آرامش‌بخش، یک موزیک آرام، صحبت‌های شاد و نوازش مادرانه می‌تواند ذهن کودک را آرام کند تا راحت به خواب رود. به کودک خود کمک کنید بین واقعیت و خیال، تفاوت قایل شود. این یک فرآیند اکتشافی است که با صحبت‌های فراوان شکل می‌گیرد، و همچنین یک پروسه‌ی در حال توسعه که مرتبط با سطح رشد عقلی کودک شماست. شما می‌توانید در طول این فرآیند با روشن کردن تفاوت‌ها بین مثلاً خرگوشی که در باغ وحش می‌بیند با خرگوش توی کارتون، خرگوش اسباب‌بازی، و خرگوشی که در ذهنش مجسم می‌کند، به او کمک کنید. می‌توانید درباره‌ی تصویرهایی که موقع خواندن یک کتاب در ذهنش شکل می‌گیرد حرف بزنید. می‌توانید تفاوت‌های بین یک موجود واقعی - مثل دلفین - و یک موجود خیالی - مثل پری دریایی - را مقایسه کنید. می‌توانید به صورت بازی مطالب را برایش بازگو کنید: "یه خرگوش اسباب‌بازی می‌تونه غذا بخوره؟" "یه خرگوش واقعی می‌تونه حرف بزنه؟" "تو می‌تونی روی سقف راه بری؟" به او نشان دهید که تصور کردن چیزی نمی‌تواند به آن چیز موجودیت ببخشد.

با شکیبایی و متانت به کودک خود کمک کنید با اضطراب‌هایش روبه‌رو شده و بر آن‌ها غلبه کند. اگر سایه‌های تاریکی برایش هیولا می‌شوند، مدتی را در تاریکی همراهش در اتاق سپری کنید. اشیایی که سایه‌های ترسناک یا مشکوک ایجاد می‌کنند از اتاق خارج کنید؛ یک بازی بسازید و حدس بزنید کدام واقعی است. بعد چراغ را روشن کنید و ببینید چه کسی برنده شده. شاید کودک‌تان با یک چراغ روشن بهتر به خواب رود، در این صورت بگذارید چراغ روشن باید و در صورت تمایل وقتی به خواب رفت، آن را خاموش کنید.

برای این که از اسرارآمیز بودن تاریکی بکاهید، چند تا سرگرمی برای موقع خواب درست کنید. قدم‌زدن زیر نور ستاره‌ها، یا خوردن شام زیر نور شمع به کودک کمک می‌کند تا با تاریکی دوست شود. اگر تمام این پیشنهادات را دنبال کردید و کودک‌تان هنوز دچار ترس بود، بد نیست با یک مشاور اعصاب و روان صحبت کنید تا بتواند دلیل اصلی ترس او را پیدا کرده و راه درمان بهتری توصیه کنید. بله، حوادث و عوامل هستند که شایسته‌ی ترسیدنند. ما باید به‌خاطر داشته باشیم که میزان ترس ما مستقیماً متناسب با اندازه‌ی ماست. شما با افکار سنجیده و دقیق، و همچنین استفاده از بهترین راه‌حل‌ها می‌توانید به فرزند خود کمک کنید بر ترس‌های خیالی‌اش فائق آید - به این ترتیب می‌تواند بهتر با ترس‌های واقعی بجنگد؛ ترس‌هایی که بخش اجتناب‌ناپذیر دوران بزرگسالی‌اند.

آموزش مسئولیت پذیری به کودکان

نوشته: خانم ماندانا سلحشور انتشارات موسسه مادران امروز

بی گمان ، داشتن فرزندان مسئول ،وظیفه شناس و با تدبیر خواست هر پدر و مادری است . اما، به راستی چگونه می توان این مهارت را به آن ها آموخت؟ چگونه می توان از آنها انتظار داشت که مراقب خودشان باشند، به احساس ها و نیازهای دیگران توجه کنند و وظیفه ای که به آن ها سپرده شده است را به نحوی شایسته انجام دهند؟

مسئولیت پذیری مهارتی است که کودکان هر چه زودتر آن را یاد بگیرند بهتر است . چون ،هم موجب تسلط بیشتر کودکان بر کارها و فعالیت های گوناگون می شود و هم آن ها را برای پذیرش مسئولیت های مهم تر و اساسی تری که در آینده بر عهده می گیرند ،آماده تر می کنند.



دوستان عزیز عضو گروه

موسسه کانال اطلاع رسانی مشترک خود را راه اندازی کرده است . چنانچه مایلید در این کانال عضو شوید ، لطفا روی نشانی زیر کلیک کنید .

[Telegram.me/madaraneemrooz](https://t.me/madaraneemrooz)

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

ایمیل راه دور: amoozeshrahdoo@yahoo.com