

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

گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ مهر تا ۱۵ آبان ماه از گروه‌های زیر:

- سپنتا ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم لیلا کمالیان، ۵ گزارش ● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پری صمدی فر، ۵ گزارش ● دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آراسته دهقان، ۲ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرخنده قربانی، ۳ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم رویا توکل‌نیا، ۱ گزارش

### خبرها

جلسه‌ی ماهانه آبان ماه ۹۴

سخنران این جلسه سرکار خانم دکتر سایناز مودت (روانشناس) بودند.

در این جلسه ایشان به اهمیت تقویت توجه و تمرکز در کودکان و نوجوانان پرداختند. خلاصه‌ای از صحبت‌های ایشان:

اگر فرزندان هنگام درس خواندن و انجام فعالیت‌های فکری و بازی کردن، دقت کافی نمی‌کند و خستگی و بی‌حوصلگی از خود نشان می‌دهد و یا در یک‌جا مدت کمی می‌نشیند و هنگامی که مشغول کاری است نمی‌تواند آن را به پایان برساند و زود خسته می‌شود، می‌توان گفت که فرزند شما دچار کمبود دقت و تمرکز است. البته این کمبود درجه‌های مختلفی دارد. بعضی در همان اوایل کار و بعضی‌ها در اواسط کار و برخی نیز در اواخر کار از اتمام کار سر باز می‌زنند.

وجود توانایی تمرکز برای هر فعالیتی که فرد درصدد به پایان رساندن آن باشد حتی برطرف کردن نیازهای روزمره، بسیار مهم است. اگر فردی مهارت تمرکز خود را افزایش دهد، موفقیت و پیشرفت بسیار بالایی را در فعالیت‌های روزانه خود مشاهده خواهد کرد. انجام تمرین‌های تقویت تمرکز یک مهارت بسیار مفید و مهم است. این مهارت برای کودکان که برای انجام تکالیف مدرسه و مطالعه در محیط‌های شلوغ به تمرکز بالا نیاز دارند و کودکان بی‌دقت و بیش فعال نیز موثر است.

علاوه بر این کودکان به طور معمول ظرفیت تمرکز پایین‌تری نسبت به بزرگسالان دارند و غیرممکن است که از کودکی انتظار رود به مدت طولانی بنشینند و تمرکز کند زیرا این طبیعت ذهن سریع کودکان است که در اطراف حرکت کنند و فعالیت داشته باشند.

کودکان می‌دانند با داشتن فعالیت می‌توانند مسایل گوناگونی بیاموزند و همین مسئله سبب حرکت مداوم و سریع به اطراف و جست‌وجوی ناشناخته‌های ذهن می‌شود.

فرآیند یادگیری بدون تمرکز حواس و توجه لازم، نمی‌تواند انجام پذیرد. در برنامه‌های آموزشی جلب توجه کودکان و دانش‌آموزان، قبل و حین آموزش از مهمترین وظایف مسئولیت‌های مربیان و والدین است. بسیاری از کودکان و دانش‌آموزان علی‌رغم این که از ظرفیت هوشی متوسط یا بالاتر برخوردارند، صرفاً به لحاظ این که دامنه‌ی توجه‌ی آن‌ها فوق‌العاده اندک است، قادر نیستند به گونه‌ای که انتظار می‌رود توفیقات چندانی در یادگیری مطالب و پیشرفت تحصیلی داشته باشند.

کودکانی که مبتلا به اختلال نقص توجه هستند، توجه کلی خوبی دارند اما نمی‌توانند تمرکز کنند، مثلاً در یک کلاس صدای وزوز مگس، صدای خش‌خش برگ‌های درختان پشت پنجره، پیچ‌پیچ بچه‌ها، سوراخ‌های موجود در سقف کلاس، صدای دریاچه‌ی کولر که باد در آن می‌وزد و... توجه آن‌ها را به خود جلب می‌کند اما قادر به فیلتر کردن هیچ یک از آن‌ها و تمرکز روی حرف‌های معلم یا نوشته‌های روی تخته سیاه نیستند. به عبارتی، توجه جزئی ندارند و نمی‌توانند تمرکز کنند.

در واقع، «اختلال در توجه» امروزه از شایع‌ترین اختلال‌ها در بین کودکان پیش از دبستان و دانش‌آموزان به ویژه در سنین دبستان محسوب می‌شود. همواره بسیاری از والدین دانش‌آموزان، مربیان مهدکودک و معلمان مدارس احساس نگرانی خود را از کم‌توجهی یا بی‌توجهی بعضی از کودکان اعلام داشته و خواستار مشاوره، راهنمایی و کمک جهت رفع این مشکل مهم و تاثیرگذار در آینده کودکان هستند.

پدیده‌ی کم‌توجهی یا اختلال کمبود توجه، توصیف وضعیت کودکانی است که عمدتاً بدون دلیل خاصی بی‌توجهی، زود برانگیختگی و در بسیاری از مواقع نسبت به سن تقویمی و عقلیشان بیش‌فعالی از خود نشان می‌دهند. اگر چه اختلال کمبود توجه عمدتاً با رفتار زیاده‌فعالی یا بیش‌فعالی همراه است، اما این نقیصه می‌تواند همراه با رفتار نابهنجار بیش‌فعالی و یا بدون آن، مورد تشخیص واقع گردد.

– علل احتمالی اختلال کمبود توجه:

پژوهش‌های انجام یافته حاکی از آن است که احتمالاً عواملی نظیر عامل ژنتیکی، شرایط قبل از تولد (دوران بارداری)، شرایط محیطی (آب و هوا)، شرایط تغذیه و یا شرایط خاص زیستی (بدنی) فردی می‌تواند موجب اختلال کمبود توجه شود.

#### ▪ چگونه توجه و تمرکز کودکان را افزایش دهیم؟

برای کار روی توجه و تمرکز کودکان، اولین قدم جلب توجه آن‌هاست. برای این کار باید روش‌هایی را به کار بگیریم که برای کودک جذاب و بازی‌گونه باشد. در این صورت توانمندی‌های کودک در زمینه‌ی توجه به نحوی گسترش می‌یابد که در طول زندگی برای وی مفید خواهد بود. سعی ما بر این است که به کودکان مهارت‌هایی را آموزش دهیم تا هر دو نوع توجه را داشته باشند. در شیرخوارگی که مغز در حال رشد است، باید روی توجه کلی کار کرد. افزایش تجربه‌ها و انجام بازی‌هایی که مهارت توجه را افزایش می‌دهند، در این میان بسیار کمک کننده است. در سنین بالاتر یعنی پیش‌دبستانی یا دبستان، می‌توان از بازی‌هایی استفاده کرد که کودک را وارد جزئیات زندگی می‌کند و به عبارتی تمرکز وی را افزایش می‌دهد. هر چه توجه در یک کودک افزایش یابد، در آینده میزان تمرکز او بالاتر خواهد رفت. مثلاً اگر در سن پایین با کودکی در مورد گل وحشی صحبت کنیم، در بزرگسالی وقتی وارد یک باغ گل می‌شود،

توجهش بیشتر به گل‌های وحشی خواهد بود و روی آن‌ها تمرکز می‌کند. نکته‌ای که لازم است مورد توجه قرار گیرد، تازگی و نوظهوری مطالبی است که به کودک آموزش داده می‌شود. اگر مطلبی تازگی داشته باشد، باعث برانگیختگی و افزایش دقت هنگام یادگیری می‌شود. وقتی مطلبی تازگی ندارد، کودک حس خستگی و خواب‌آلودگی پیدا می‌کند. در مهدکودک و مدرسه برای آن‌که توجه کودکان و دانش‌آموزان را جلب کنیم، باید مطالب نوظهور باشند. بچه‌ها به همین دلیل به کارهای گروهی و متواتر علاقه نشان می‌دهند.

▪ بازی‌ها چطور می‌توانند تمرکز کودکان را بالا ببرند؟

منظور از بازی‌هایی که تمرکز کودکان را بالا می‌برد، بازی‌هایی است که روی توجه کلی و جزئی اثر می‌گذارد و سیالیت بین این دو را تسریع می‌کند. نکته‌ی اصلی برای موفقیت در این میان، جذاب بودن بازی است تا توجه و تمرکز کودک را بالا ببرد. اگر کودکان حین بازی احساس شادمانی و رضایت کنند، بازی را یاد می‌گیرند.

نتیجه‌گیری:

با توجه به ضرورت مناسب‌بودن میزان توجه و تمرکز در افراد، به خصوص کودکان، بهتر است اگر نشانه‌هایی مشابه آن‌چه ذکر شد در فرزند خود می‌بینید، آن را کم‌اهمیت نشمرده و در جهت بهبود بخشی و رفع آن اقدام نمایید تا از امروز و آینده‌ی خود به خوبی بهره و لذت ببرد.

## پرسش و پاسخ

### پرسش: استفاده از موبایل از چه سنی درست است؟

پاسخ: قبل از هر چیز ببینیم موبایل چگونه وسیله‌ای است و هدف ما از داشتن یا نداشتن آن چیست و موارد استفاده‌اش کدام است.

آیا برای بازی، موسیقی گوش دادن یا دیدن فیلم است و یا چون همه دارند و بچه‌ی ما هم باید داشته باشد، یا نه وسیله‌ای است برای اطلاع پیدا کردن از موقعیت‌های یکدیگر، خبر دادن به هم و ... آن وقت می‌توانیم برای هر فرد متناسب با نیازش، سنی را تعیین کنیم.

در کل سن شناسنامه‌ای ندارد باید هم به نیازش توجه کرد هم به سنی که درک و توانایی درست استفاده کردن را داشته باشد. آن‌چه مهم است شیوه‌ی استفاده‌ی درست از این وسیله و مدیریت زمانی استفاده از آن است. در واقع آموزش صحیح استفاده از این ابزار که این آموزش هم از طریق دیدن ما به عنوان الگو برای شیوه‌ی صحیح استفاده از این وسیله و هم توضیحات قابل درک از چگونگی استفاده و احياناً صدمات ناشی از استفاده‌ی نادرست همراه است. و نکته‌ی دیگر اگر برنامه‌ها و تفریحات خوب و مناسب برای بچه‌ها در سنین مختلف داشته باشیم آن‌ها از بی‌برنامه‌گی به موبایل به عنوان وسیله‌ی سرگرمی کمتر مراجعه می‌کنند.

### پرسش: با بچه‌ی ۲ ساله‌ای که دوست دارد با پدرش حمام کند چه کنیم؟

پاسخ: گفته نشده جنس بچه چیست؟ اما آن‌چه در تربیت جنسی تاکید می‌شود این است که ما با بچه‌ها حمام نکنیم، بچه‌ها را حمام کنیم، حالا چه با پدر چه مادر تا بچه‌ها یاد بگیرند خود را چگونه بشویند، توانایی این کار را پیدا کنند. ما بچه‌ها را حمام می‌کنیم هم در کنارشان هستیم هم با هم حمام، نمی‌کنیم و دیگر جای نگرانی ندارد و او هم می‌آموزد که هر فرد حریمی دارد و ما بزرگ‌ترها هم این نکته‌ها را مراعات می‌کنیم.

نکته‌ی دیگر که قابل توجه است باید دید پدر از چه شیوه‌هایی در حمام کردن استفاده می‌کند که او دوست دارد بیشتر با پدر حمام کند مثل بازی، عجله‌نداشتن و ... و آن وقت ما می‌توانیم تنوع در شیوه‌ی حمام کردن را همیشه در نظر بگیریم تا اصراری به انجام این کار فقط توسط پدر نباشد. حمام کردن با یک نفر نباشد.

**پرسش: فرزندم پسر ۱۰ ساله به هنگام درس خواندن یا نوشتن یا تماشای تلویزیون ... با دست چپش مشغول بازی با وسیله‌ای دیگر مثل پاک‌کن یا یک اسباب‌بازی کوچک و هر چیز دیگر است یعنی داریم یک دستش مشغول انجام کار کردن یا بازی کردن با وسیله‌ی دیگران حتی با دست راست مشق می‌نویسد با دست چپ بازی با پاک‌کن می‌کند؟**

پاسخ: باید دید تمرکز روی کارهایش وجود دارد. یعنی کار خودش را به درستی انجام می‌دهد، در نمره‌ها و تکالیف مشکلی ندارد و در حین انجام دادن کارها حالت عصبی و عدم توجه و تمرکز کافی وجود دارد یا نه. ممکن است اگر چنین باشد مشغول بودن دست چپش یک عادت باشد که برای تمرکز بیشتر انجام می‌شود. اگر نه باید به یک روانشناس مراجعه کرد و علت این عدم تمرکز را ریشه‌یابی کرد.

**پرسش: وقتی دختر ۷ ساله‌ام را حمام می‌کنم و می‌خواهم ناحیه تناسلی او را بشورم اجازه نمی‌دهد، چون فکر می‌کنم او تمیز نمی‌شود، اصرار در انجام آن توسط خودم دارم به نظر شما این مسئولیت را چگونه به او واگذار کنم؟**

پاسخ: دادن مسئولیت یا واگذار کردن، همیشه با دادن آموزش و آگاهی همراه است و باید برای فرد شیوه‌ی درست انجام کار را توضیح داد تا او کم‌کم بتواند از پس کار بر آید.

در این مورد هم همین‌طور به دختر ۷ ساله‌مان باید اجازه بدهیم خودش بدنش را تمیز کند بخصوص این ناحیه که جز نقاط خصوصی فرد محسوب می‌شود. به او توضیح دهیم چگونه این کار را انجام دهد و دلیل و ضرورت پاکیزه بودن این ناحیه را هم توضیح دهیم، هم در شستن هم در تعویض لباس زیر. او کم‌کم خودش یاد می‌گیرد که چگونه این کار را انجام دهد.

هر چند که در ابتدا به پاکیزگی و کاملی شما این کار را صورت ندهد به مرور و تکرار شکل صحیح را یاد می‌گیرد. بهتر است در ابتدای یادگیری فاصله‌ی بین حمام کردن‌ها کوتاه‌تر شود.

**پرسش: در مدرسه فرزندم بین مدیر و ناظم اختلاف وجود دارد در نتیجه از فرزندان سواستفاده می‌شود و هر کدام یارکشی می‌کنند و بچه‌ها اولیا را به سمت خودشان می‌کشند فرزند من ۱۰ ساله است و من جزو انجمن اولیا هستم و با این که به اداره اطلاع دادیم و در مدرسه جلسه کردیم باز تاثیر نگذاشت. من چطور به فرزندم گزارش بدهم که قاطی این مسایل نشود.**

پاسخ: اول از همه سعی کنیم در خانه و در گفت‌گوهای خودمان قضاوت و جانب‌داری نکنیم و اصولاً جزییات جلسه‌ها و اختلاف نظرها با مسولین مدرسه را در خانه بیان نکنیم و ذهن بچه‌ها را درگیر مسایل بزرگ‌ترها نکنیم.

چون بچه‌ها بیشتر ظاهر کار را می‌بینند و بیشتر با احساسشان نظر می‌دهند و توانایی تجزیه و تحلیل آن‌ها مانند بزرگسالان نیست.

دوم آن‌که هرگاه می‌خواهیم نظری را بدهیم حتماً با دلایل کافی باشد تا آن‌ها هم بیاموزند که جانب‌داری و قضاوت نیاز به دلایل کافی دارد و به آن‌ها توضیح دهیم که چون شما دلایل این اختلاف را نمی‌دانید این مسایل و اختلاف‌ها را به بزرگ‌ترها واگذار کنید و خود را درگیر نکنید.

**پرسش:** چرا تعداد افراد در گروه با این که اظهار می‌دارند که از شرکت در گروه کتابخوانی راضی هستند تغییراتی در خود مشاهده می‌کنند رو به کاهش است؟ برای ایجاد انگیزه چه پیشنهادی دارید؟

پاسخ: اگر همه‌ی افراد گروه در برنامه‌ریزی و زمان‌بندی و اجرا مشارکت داشته باشند و در جلسه‌ها فرصت سوال و صحبت کردن برایشان فراهم شود و پاسخ سوال و ابهام‌های خود را بگیرند با علاقه‌ی بیشتری برای این جلسه‌ها وقت می‌گذارند و جلسه را از خودشان می‌دانند.

## خواندنی‌ها

### مهارت همدلی

نویسنده: فریبرز نیکدل (دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی)

**«از چشم من اندر دراز دیدم بنگر مرا زیرا برون از دیده‌ها منزلگهی بگزیده‌ام  
«مولانا»**

هر روزه بر تعداد نوجوانانی که معتقدند پدر، مادر و به طور کلی بزرگسال‌ها، آن‌ها را درک نمی‌کنند، افزوده می‌گردد. آن‌ها بر این باورند که پدر و مادر دنیایی متفاوت از دنیای آن‌ها دارند. وقتی از آن‌ها می‌پرسیم درک نمی‌کنند، به چه معنی است؟ یا چه چیزی را درک نمی‌کنند؟ شاید در پاسخ می‌گویند در کل ما را درک نمی‌کنند ولی در واقع منظور آن‌ها این است که احساس‌هایشان نادیده گرفته می‌شود و مورد احترام و پذیرش بدون قید و شرط قرار نمی‌گیرند. به طور کلی با آن‌ها همدل نیستند.

بارها این شعر را شنیده‌ایم که «همزبانی‌ها اگر شیرین‌تره - همدلی از همزبانی بهتره».

همدلی (Empathy) یعنی این که احساس طرف مقابل را درک کنیم، مسایل را نه از منظر خودمان بلکه از منظر و دنیای فرد دیگری بنگریم. یعنی آن‌چه خودمان می‌دانیم کنار گذاشته و از دید دیگران ببینیم. این دیدن از چشم دیگران باید بدون هرگونه ارزشیابی و قضاوت درباره احساس‌ها، افکار و رفتارهای طرف مقابل صورت گیرد. در همدلی مهم این است که طرف مقابل به این نتیجه برسد که احساس‌های او درک می‌شوند.

برای رسیدن به همدلی با نوجوانان باید ابتدا دو گام مهم طی شود، به عبارت دیگر دو شرط مهم و اساسی لازم است. گام اول به نوع رابطه‌ای که ما با نوجوانان برقرار نموده‌ایم برمی‌گردد. چه نوع رابطه‌ای با فرزندان خود داریم؟ آیا آن‌ها را همان‌گونه که هستند می‌پذیریم و یا برای پذیرش آن‌ها شرط گذاشته‌ایم (مثلاً خوب درس خواندن)؟ آیا آن‌ها با تمام احساس‌ها و افکارهایشان مورد احترام ما قرار می‌گیرند یا برای به دست آوردن توجه مثبت باید ما را راضی کنند (مثلاً هر ساعت مطالعه بیشتر برابر با توجه و احترام بیشتر)؟ احترام نشان‌دهنده‌ی آن است که هیچ‌گونه شرطی برای پذیرش فرد وجود ندارد. به بیان دقیق‌تر افراد هر جا و هرگونه که در حال حاضر زندگی می‌کنند (چه درسخوان و چه غیر درسخوان)، نسبت به آن‌ها احساس گرم، مثبت و غیر نقادانه داشته باشیم و به آن‌ها اجازه دهیم احساس‌های خودشان را داشته باشند. خواه این احساس‌ها مثبت باشد، خواه منفی.

کارل راجرز (مبدع روش‌درمانی مراجع محور)، معتقد است که آسیب‌شناسی کودکان و نوجوانان از واکنش‌های آن‌ها به محبت‌های مشروط پدید می‌آید. ناسازگاری، حاصل ناهمخوانی بین خویشتن از یک‌سو و تجربه‌ها از سوی دیگر است، این تجربه‌ها زمانی روی می‌دهند که کودکان و نوجوانان برای کسب حرمت نفس، به تلاش بیشتری روی می‌آورند تا والدین و دیگر افراد عزیز و مهم خود را خرسند کنند. همان‌گونه که کودکان رشد می‌کنند، بخشی از قلمرو ادراکی‌شان به عنوان خویشتن «من»، جدا شده و موجودیت مستقلی پیدا می‌کند. این احساس‌ها خویشتن به خودپنداره تبدیل می‌شود. خودپنداره از تجربه‌های درونی و ادراک‌های محیطی کودکان به ویژه این که دیگران چگونه به آن‌ها پاسخ

می دهند و یا با آنها تعامل می کنند، تشکیل می شود. نیاز کودکان به توجه مثبت دیگران، ارزشمند بودن، عزیز بودن، مقبول بودن و دوست داشتنی بودن چنان ارزشمند است که از تمام نیازهای دیگر آنها نیرومندتر است!!!  
کودکانی که توجه مثبت را دریافت می کنند، حس ارزشمندی را به دست می آورند. وقتی والدین این تصور را ایجاد می کنند که محبتشان بستگی به این دارد که کودکان آنها را راضی کنند (مثلاً خوب درس بخوانند)، فرزندان در احساسها و افکار درونی خودشان تردید می کنند و آن گاه به راضی کردن آن بزرگسال روی می آورند.  
راجرز حتی فرض را بر این می گذارد که به شرط ایجاد یک جو درمانی خاص (مبتنی بر پذیرش بدون قید و شرط و درک همدلانه)، می توان امیدوار بود که افراد در زندگی مسیری برای خودشان انتخاب کنند که به رشد و تعالی و بهداشت روانی بینجامد. او حتی معتقد است که اگر افراد فقط و فقط توجه مثبت غیر مشروط و مبتنی بر احترام را تجربه کنند، آن وقت هیچ گونه شرطی برای ارزشمندبودن خود قایل نخواهند شد، حرمت نفس غیر مشروط خواهند داشت، نیاز به توجه مثبت و حرمت نفس هرگز با تکامل ارگانیک مغایرت نخواهد داشت و فرد سازگاری روان شناختی خود را تداوم بخشیده و کاملاً فعال خواهد بود.

شرط دوم برای ایجاد همدلی با دیگران، گوش دادن فعالانه است. منظور از گوش دادن فعالانه، گوش دادن به صحبت های طرف مقابل بدون هیچ گونه ارزشیابی و قضاوت است که ضمن این گوش سپاری، احساس های او تشخیص داده شده و منعکس شوند. بنابراین فرآیند گوش دادن فعال شامل دو مرحله است. ابتدا گوش دادن به صحبت های طرف مقابل یا در برخی موارد دیدن احساس های او از طریق نگاه کردن، سپس بیان احساس های طرف او به درستی، به گونه ای که طرف مقابل به این برداشت برسد که احساس هایش درک شده و ارزشمند هستند. جالب این که ایجاد رابطه ی مبتنی بر پذیرش بدون قید و شرط، شرط لازم گوش دادن فعالانه است.  
در پایان برای درک بهتر همدلی با فرزندان، نمونه ای از مواردی که درک همدلانه و غیر همدلانه را نشان می دهد، ارائه می شود.

### مثال اول:

نوجوان: برای چند اشتباه جزئی نمره کم شده است.  
عکس العمل احتمالی والدین: مهم نیست. دفعه ی دیگر بهتر خواهد شد.  
در این مورد احساس این دانش آموز ناراحتی است. او به شدت ناراحت است که چرا فقط به خاطر چند اشتباه جزئی نمره اش کم شده است. بنابراین احساس دانش آموز نادیده گرفته شده است.  
**پاسخ همدلانه:** «خیلی ناراحت به نظر می رسی، واقعاً ناراحت کننده است که جواب سوال را بدانی ولی به خاطر بی توجهی نمره ات کم شود» این همان احساسی است که دانش آموز در آن لحظه دارد.

### مثال دوم:

نوجوان: «از معلم ریاضی متنفرم»  
عکس العمل احتمالی والدین: «چرا این گونه فکر می کنی؟» یا «نباید درباره ی معلمت این گونه فکر کنی».  
باید توجه داشت که نوجوان شما در برابر سؤال هایی که با «چرا» شروع می شود، حالت دفاعی یا خصمانه به خود می گیرند و هنگام ابراز احساس هایشان از سرزنش کردن و حتی توصیه و نصیحت متنفرند. این گونه عکس العمل ها نشان دهنده ی قضاوت و ارزیابی احساس های آنها است که بزرگ ترین آفت در روابط همدلانه است.  
**پاسخ همدلانه:** به نظر می رسد از دست معلم ریاضی خیلی عصبانی هستی که درباره ی او این احساس را داری. باید خیلی ناراحت کرده باشد که این گونه عصبانی هستی.  
لازم است بر این نکته تاکید کنیم که همدلی یک مهارت است و آموختن مهارت نیاز به تمرین بسیار دارد.

کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان

نوشته: دکتر کریستال دفریتاس

مترجم: سارا ریسی طوسی

ناشر: صابرین

معرفی کننده: فرحناز مددی

اگر والدین به سوال‌ها و کنجکاوی‌های جنسی کودکان واکنش‌های مناسب، طبیعی و متناسب با ظرفیت و ادراک شناختی آن‌ها، به دور از مخفی کاری و سرکوب نشان دهند، خطر منحرف شدن ذهن کودکان نسبت به مسایل جنسی کاهش می‌یابد. این کتاب سعی دارد اطلاعاتی در اختیار والدین قرار دهد تا در مراحل مختلف رشد فرزندشان، آگاهی‌های لازم درباره‌ی موضوع جنسیت را به تدریج در اختیار آن‌ها قرار دهند و ارتباطی آگاهانه، سالم و سرشار از اعتماد به وجود آورند.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا هنگام گفت‌وگو درباره‌ی سوال‌های مربوط به جنسیت کودکان از عبارات‌ها و اصطلاح‌های مناسب استفاده کنید و بدانید که در ارایه‌ی اطلاعات، در مراحل مختلف سنی، چه نکته‌هایی را مورد ملاحظه قرار دهید با به کارگیری رهنمودهای کتاب به فرزندان‌تان کمک می‌کنید تا به تحولات دوران بلوغ بهتر کنار بیایند و آن‌ها را یاری می‌کند در هویت و جهت‌گیری جنسی راه درست را انتخاب کنند.



دوستان عزیز عضو گروه

موسسه کانال اطلاع رسانی مشترک خود را راه اندازی کرده است. چنانچه مایلید در این کانال عضو

شوید، لطفاً روی نشانی زیر کلیک کنید.

@Telegram.me/madaraneemrooz1

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

ایمیل راه دور: [amoozeshrahedoor@yahoo.com](mailto:amoozeshrahedoor@yahoo.com)