

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

گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ دی تا ۱۵ بهمن ماه از گروه‌های زیر:

● سپنتا ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم لیلا کمالیان، ۳ گزارش ● دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده گروه: خانم آراسته دهقان، ۳ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه: خانم فرانک فیروزبخش، ۴ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۷ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۶ گزارش

خبرها

● جلسه‌ی ماهانه‌ی بهمن به نمایش فیلم سه زن که با کارگردانی آقای مصطفی امامی اختصاص داشت. در پایان نمایش با حضور کارگردان به بررسی و گفت‌وگو پیرامون آن پرداخته شد.

● در تاریخ پنجشنبه ۹۴/۱۱/۱۵ برای گروه‌های راه دور قائم‌شهر و تعدادی مهمان جلسه‌ی آشنایی با "تربیت و بلوغ جنسی نوجوان" در موسسه به شکل آنلاین برگزار شد. کارشناس این برنامه خانم فروغ بهادری بودند. ایشان در ابتدا توضیحاتی درخصوص بلوغ دادند و بعد به سوال‌های شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد. این برنامه با همکاری شرکت همایش مهرایان پایتخت (دانش بنیان) و به همت خانم‌ها فرحناز قربانی و زهرا دیوسالار برگزار شد.

● در تاریخ ۲۰ تا ۲۴ بهمن ماه برای گروه راه دور دبی سه کارگاه با عنوان‌های "تقویت اعتمادبه‌نفس در بزرگسالان"، "مشورت" و "انضباط بزرگسال" با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی برگزار شد.

پرسش و پاسخ

پرسش: مادری درمورد زورگویی دختر بزرگش نسبت به خواهر کوچکترش پرسید که چه رفتاری را باید با او داشته باشد؟

پاسخ: همیشه این اختلاف‌ها بین بچه‌ها ممکن است به وجود بیاید. چنانچه ما قوانین اصولی و درستی در خانه داشته باشیم و خودمان حق و حقوق فرزندانمان را مراعات کنیم، با هر دو با انصاف و با توجه به نیازهایشان رفتار کنیم، احترام لازم را به هر دو بگذاریم، جانبداری نامناسب انجام ندهیم و برای هر کدام بطور جداگانه وقت خاص بگذاریم، می‌توانیم به بهبود روابط کمک کنیم.

برای اطلاعات بیشتر در این مورد می‌توانید کتاب «فرصت‌آفرینی» و «رفتار مناسب با فرزند» از مجموعه کتاب‌های نشر مادران امروز را مطالعه کنید.

پرسش: فرزند ۸ ساله‌ام دوست ندارد شکست را تجربه کند و همیشه دوست دارد اول باشد. اگر مسئله‌ای اتفاق بیفتد بسیار ناراحت می‌شود و گریه می‌کند. من چه کار کنم؟

پاسخ: این طرز تفکر معمولاً از انتظارات زیاد بزرگ‌ترها و روش‌های رقابتی و مقایسه‌ای نشات می‌گیرد. بهتر است در حرف و عمل، انتظاراتمان را از بچه‌ها مناسب با توانایی‌هایشان کنیم و در مواقعی که شکست را تجربه می‌کنند، ناراحتی آن‌ها را درک کنیم ولی بگوییم که در زندگی موفقیت و شکست در کنار هم هستند یا از او بپرسیم که حالا می‌خواهی چه کنی (برای موفقیت جدید) تا خود او راه‌حل ارائه دهد و در یافتن راه‌حل کمک کنیم تا به قول معروف پایش روی زمین بیاید، واقع‌بین شود و برای رسیدن به موفقیت تلاش کند. این که بگوییم مهم نیست، مشکلی را از او حل نمی‌کند باید کمک کنیم خودش دنبال راه‌کار و راه‌حل بگردد.

پرسش: چگونه به فرزندانمان الگوهای مناسب را معرفی کنیم. اگر در خانواده فرد موفق یا بالعکس وجود دارد، مثال بزنیم؟

پاسخ: بهترین راه معاشرت و رفت‌وآمد با این افراد و فراهم کردن فرصت گفت‌وگوهای مختلف است نه مثال زدن. منظور از بالعکس منظورتان دیدن افراد ناموفق است؟ معمولاً دیدن افراد ناموفق باعث الگو سازی نمی‌شود. البته شاید منظورتان گرفتن درس عبرت باشد، در هر حال مثال زدن و تاکید روی موردها ممکن است موجب تحقیر یا غیبت و بدگویی شود.

بودن و زندگی کردن در کنار افراد موفق هم به شرطی اثرگذار است که دور از نصیحت، فخر فروشی، برخورد از موضع بالا، مقایسه و.... باشد. اما خواندن سرگذشت و زندگینامه‌ی بزرگان و افراد موفق می‌تواند اثرگذار باشد.

پرسش: با کودک ۸ ساله‌ام قرار گذاشته‌ام که رازهای خود را با هم در میان بگذاریم و این باعث شد که ما به دنیای هم نزدیک‌تر شویم اما گاهی اوقات برخی از کارهایش را از من مخفی می‌کند. نمی‌دانم چه کنم؟

پاسخ: جای نگرانی ندارد. همه‌ی گروه‌های سنی رازهایی برای خود دارند که به دیگران نمی‌گویند. مفهوم راز در گروه‌های سنی مختلف با هم فرق دارد. همین که شما فضای امنی برای گفت‌وگو و به هم نزدیک شدن ایجاد کرده‌اید خیلی خوب است. با اصرار به توضیح بیشتر، این فضای به دست آمده را از دست ندهید و گفت‌وگوهای شما جنبه‌ی نصیحت و بازخواست هم نداشته باشد. به همین رابطه‌ای که هست ادامه دهید.

پرسش: با فرستادن به اردوهای چند روزه که از طرف مدرسه برای نوجوانان گذاشته می‌شود، چه باید بکنیم تا اعتماد به نفس فرزندم به خودش کم نشود و اعتمادش به من هم خدشه‌دار نشود.

پاسخ: بخشی از رشد اجتماعی نوجوانان در این گونه فضاها شکل می‌گیرد و آشنایی با قوانین، آشنایی با حقوق خود و دیگران، استفاده از توانایی‌های بالقوه و ... پس خود اردوها مشکلی ندارد اما ما به عنوان والدین هر چه توانمندی‌ها و مهارت‌های بچه‌ها را افزایش دهیم و به این توانمندی‌ها باور داشته باشیم، با فرستادن آن‌ها به اردو بچه‌ها در عمل توانایی‌های خود را محک می‌زنند و سبب باورشان می‌شود و این خود به تقویت اعتمادبه‌نفس آن‌ها کمک می‌کند. اما اگر مرتب به آن‌ها بگوییم تو تنها نمی‌توانی از پس کارها برآیی، اعتمادبه‌نفس را کم می‌کنیم. پس مهارت‌ها را افزایش دهید. به آن‌ها اعتماد کنید و با فرستادن آن‌ها به اردوها و گردش‌های حساب‌شده و مطمئن، فرصت تجربه و خطا را برایشان مهیا کنید. در ضمن خودتان از برنامه‌ریزی اردو و مسئولین و چگونگی اجرای آن با خبر باشید.

پرسش: من وقتی تصمیم می‌گیرم راجع به موضوعی مثل ارتباط با جنس مخالف با پسر صحبت کنم، نمی‌توانم این کار را انجام دهم و در نبودش با خودم صحبت می‌کنم که اثرات آن ایجاد تنش در منزل و دغدغه‌ی ذهنی برای من است و ادامه‌داشتن تماس با جنس مخالف و حل‌نشدن موضوع.

پاسخ: اگر فرزند شما نوجوان است و لازم است در این مورد با او صحبت کنید، نخست لازم است که هدف از این گفت‌وگو برای خودتان روشن باشد. دادن اطلاعات با توجه به نیاز نوجوان و درک شرایط موجود باید صورت گیرد. به همین دلیل اول اطلاعات خودتان را در این زمینه کامل کنید، بدون خجالت و شرم با او وارد گفت‌وگو شوید و دلایل خود را برای وجود یا عدم وجود این رابطه یا حدود آن به طور واضح و شفاف بیان کنید. سعی کنید دلایلتان درست و علمی باشد و معیارهای شما قابل قبول هم برای خودتان هم برای او باشد، کمک کند او معیارهایی برای ارتباط داشته باشد، چگونگی مراقبت از خود هم از بعد جسمانی و هم از بعد سلامت روان را بیاموزد و این نیاز خود را با کمک شما به درستی مدیریت کند. شما نیز می‌توانید با توجه به نیاز نوجوانتان به فکر جمع‌های مناسب با فعالیت‌های مشخص باشید تا این نیازها به شکل متعادل ارضا شود.

خواندنی‌ها

قانون "پل طلایی" در روان‌شناسی روابط

اگر کسی در مذاکره به شما دروغ گفت و شما متوجه شدید که او دروغ می‌گوید، نباید این مسئله را مطرح کنید. به عبارتی، ما اصلاً حق نداریم طرف مقابل‌مان را ضایع کنیم. چرا که در مذاکره، طرف مقابل، یا همکار من است یا دوست یا یکی از اعضای خانواده‌ی من. باید به یاد داشته باشیم که به هر حال، می‌خواهیم رابطه‌ام را با این فرد ادامه بدهم و اگر بخواهیم دروغش را به رویش بیاورم، برای خودم نامطلوب خواهد بود. چرا که حرمت‌ها از بین می‌رود و دیگر به سختی می‌توان رابطه را ادامه داد. به همین دلیل در مذاکره مفهومی داریم به نام "پل طلایی". این مفهوم که یک قانون خیلی قدیمی چینی است، می‌گوید اگر دشمن به شما حمله کرد و از پلی بر روی رودخانه‌ای گذشت، پل پشت سرش را خراب نکنید، چون وقتی دشمن بداند دیگر راه برگشتی ندارد، انرژی و تلاشش برای شکست دادن شما

مضاعف خواهد شد. در عوض بروید و پل پشت سرش را از طلا بسازید تا اگر خواست عقب‌نشینی کند احساس کند که روی این پل طلایی، حتی عقب‌نشینی هم افتخار است.

پس ما، نه تنها نباید طرف مذاکره‌مان را ضایع کنیم، بلکه موظف هستیم کمک کنیم که او خطایش را به شیوه‌ی آبرومندانه‌ای درک کند، درصدد جبران باشد و عقب‌نشینی کند. در این صورت، رابطه قابل ترمیم خواهد بود. مطرح کردن دروغ و خیانت دیگران، تنها در حالتی معنا پیدا می‌کند که تصمیم گرفته باشیم دیگر تحت هیچ شرایطی به دوستی و همکاری با آنان ادامه ندهیم. نه تنها مثال‌های متعدد سیاسی و تجاری بلکه حتی مثال‌های خانوادگی هم در این زمینه وجود دارد. وقتی مادری از فرزندش می‌پرسد که تو سیگار می‌کشی؟ فرزند هم می‌گوید نه، اصلاً! مادر ممکن است یک لحظه اشتباه کند و بخواهد ثابت کند که من گیج نیستم! من زرنگم و واقعیت را می‌فهمم. با بیان این واقعیت، اولین اتفاقی که می‌افتد این است که قبح این ماجرا در خانواده می‌ریزد. ولی زمانی که قبح این قضیه ریخته نشده است، حداقلش این است که در ساعتی که فرزندشان در خانه است، به خاطر پنهان کردن از آن‌ها سیگار نمی‌کشد. حتی اگر در خانه دیدند که ته سیگار افتاده، می‌توانند پل طلایی بسازند: “آن مهمانی که سیگاری بود، چرا ته سیگارش را این جا انداخته؟” که فرزند احساس کند هنوز حرمتی وجود دارد و باید مواظب باشد. سخت است که من چیزی را بفهمم و نگویم، ولی من می‌خواهم بچه‌ام تربیت شود نه این که شعور خودم را ثابت کنم!

البته چنانچه لازم باشد، می‌توان به صراحت اما بدون بازخواست به فرزندمان بفهمانیم که متوجه‌ی مسئله‌ای شده‌ایم و آماده‌ی کمک برای حل آن هستیم.

این خیلی خطرناک است که ما با اطرافیانمان به شکلی برخورد کنیم که چیزی برای از دست‌دادن باقی نماند.

اگر شما به من دروغ بگویید و من این دروغ را به روی شما بیاورم، شما مسلماً به من نمی‌گویید: من نمی‌دانستم تو متوجه می‌شوی من دروغ می‌گویم بلکه با خودتان می‌گویید باید به این آدم دروغ‌های پیچیده‌تری گفت! پس شما با این کار آن فرد را تبدیل به یک آدم راستگو نمی‌کنید، بلکه او را به یک دروغگوی حرفه‌ای‌تر، تبدیل می‌کنید. بنابراین من که کیف بچه‌ام را می‌گردم، درواقع امنیت ایجاد نمی‌کنم، بلکه باعث می‌شوم فرزندم سوراخ‌های بهتر و امن‌تری برای قایم کردن پیدا کند.

معرفی کتاب

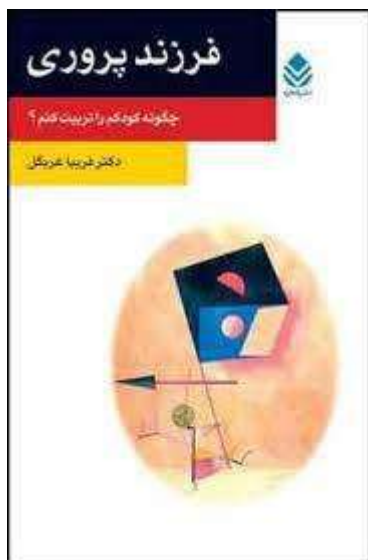
خانم فریبا مقدس زاده شما را با کتاب “فرزند پروری” آشنا می‌کند و خواندن آن را به شما پیشنهاد می‌دهد.

“چگونه کودکم را تربیت کنم؟”

نویسنده: دکتر فریبا عربگل

انتشارات: قطره

زندگی در دنیای پیچیده کنونی، ما را با مسایل گوناگونی مواجه می‌کند که گاه موجب سردرگمی ما می‌شوند
 چاره‌ای نداریم جز کسب اطلاعات و بهبود روابط.
 کتاب فرزند پروری به مباحث زیر می‌پردازد:
 چرا کودکان با هم متفاوتند؟
 عوامل تاثیر گذار بر رشد کودک چیست؟
 چه ویژگی‌هایی را می‌توانیم در کودک خود تغییر دهیم
 علل مشکلات رفتاری کودکان چیست؟
 رفتار چیست و برای تغییر رفتار چه باید کرد؟
 چگونه با کودک خود ارتباطی سازنده برقرار کنیم؟
 شیوه‌ی درست دستور دادن چگونه است؟
 و در مورد نقش عوامل موجود در محیط خانواده در بروز مشکلات رفتاری کودکان نکات بسیار مهمی را
 می‌آموزیم.



خانم نگین نابت شما را با کتاب ”کتاب کوچک آرامش نوزاد“ آشنا می‌کند و خواندن آن را به شما پیشنهاد می‌دهد.

”کتاب کوچک آرامش نوزاد“

لمس و تماس آگاهانه و عاشقانه‌ی کودک

نویسنده: فیروزه روستا

انتشارات: فراروان - ۷۶ صفحه

کتاب با بیانی ساده مادر را آگاه می‌سازد که از بدو تشکیل نطفه جنین را موجودی با شخصیت تصور کند، با او حرف بزند و محیط آرام برایش فراهم کند. بعد از تولد نیز از طریق نوازش و ماساژ و بازی تعادل شخصیتی او را باور کند تا نوزاد با روحیه‌ای مثبت زندگی را آغاز کند.

نوازش و در آغوش گرفتن نوزاد می تواند احساس اضطراب و نگرانی و افسردگی او را خنثی کند و فرصت مناسبی است که پدر و مادر را قادر می سازد که نه تنها به منظور برطرف ساختن نیاز زیستی کودک بلکه از طریق لمس و تماس با وی ارتباطی برقرار کنند که احساس اعتماد و امنیت و رشدی متعادل را در کودک بنا نهد .

در بخش های مختلف به اهمیت ماساژ در دوران بارداری و زایمان و اینکه ماساژ نوزاد اولین قدم در شکل گیری رفتار هوشمندانه کودک است توجه شده .

بررسی فواید ماساژ، نحوه ی آمادگی والدین برای شروع ماساژ کودک و مراحل و چگونگی ماساژ و ممنوعیت در ماساژ از جمله نکات ارزشمندی است که در این کتاب راهنمای والدین است.



اطلاع رسانی

موسسه به محل جدید منتقل می شود.

نشانی و شماره تلفن محل جدید در سایت موسسه و کانال های اطلاع رسانی اعلام می گردد.

دوستان عزیز عضو گروه

دوستانان را به عضویت در کانال اطلاع رسانی موسسه تشویق کنید .

نشانی کانال اطلاع رسانی موسسه <https://telegram.me/madaraneemrooz>^۱

نشانی اینستاگرام موسسه [valedeyn_va_farzandan](https://www.instagram.com/valedeyn_va_farzandan)

ایمیل راه دور: amoozeshrahedoor@yahoo.com