

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره ۷۸ - خرداد ۱۳۹۵

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 اردیبهشت تا ۱۵ خرداد ماه از گروه‌های زیر:

- سپنتا ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● سپنتا ۱، قائم‌شهر، گزارشگر خانم لیلا کمالیان، ۳ گزارش
- بوعلی ۲، قائم‌شهر، گزارشگر خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، گزارشگر خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش
- شهاب، قائم‌شهر، گزارشگر خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش

مناسبت‌ها

● ۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست گرامی باد!

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز به این مناسبت بیانیه‌ای داده است که توجه شما را به آن جلب می‌کنیم.

ما به واسطه‌ی عملکردهای ناآگاهانه‌ی خود، در معرض خطرات و بحران‌های بسیار جدی در محیط زیست هستیم که هم زندگی خودمان و هم دیگر موجودات این کره‌ی خاکی را به خطر انداخته‌ایم.

ما یادگرفته‌ایم با رعایت قوانین فضا، در هوا و فضا بمانیم.

ما یادگرفته‌ایم با رعایت قوانین آب، در آب‌ها بمانیم.

اما یاد نگرفته‌ایم با رعایت قوانین زمین و احترام به آن در این سیاره‌ی خاکی بتوانیم زیست پایدار داشته باشیم.

به قول یوتا فیلیپس (Utah Phillips):

زمین در حال مردن نیست، زمین را دارند می‌کشند و کسانی که زمین را می‌کشند، هم اسم دارند و هم نشانی.

ولی بنا نداریم راوی تلخ وقایع و اخبار محیط زیستی باشیم که گوش همگان از این شنیده‌ها پر است.

می‌خواهیم اسم و نشانی افرادی از جنس خودمان را بدهیم که در همین شرایط سخت به پرستاری زمین و محیط زیست شتافته‌اند.

می‌خواهیم از شیوا و سعید سلیمانی بگوییم که سبزترین شرط ازدواج را در عقدنامه‌ی خود گذاشتند: کاشت ۱۳۰۵ نهال به احترام طول عمر بنیانگذار سازمان محیط زیست آقای فیروز.

می‌خواهیم از مهریه مصطفی راستاد و ویدا بگوییم که کاشت ۵۰۰ نهال سرو و جمع‌آوری ایده‌ی زباله است. می‌خواهیم از آقای نجفی بگوییم که با داشتن حداقل امکانات زندگی، آهو بچه‌ای را به خانه می‌آورد که مادر آهو به تیر شکارچیان از دست رفته، تا مادرش تمیاز داریش را بکند.

می‌خواهیم از خانواده‌ی خوانساری بگوییم که برای نجات فلامینگوی زخمی از هزینه‌ی زندگی خود گذشته تا به درمان فلامینگو بپردازند.

می‌خواهیم از عروس و دامادی بگوییم که به جای قربانی کردن، سنت پسندیده‌ی کاشت درخت را انتخاب کردند.

می‌خواهیم از خانواده‌ی مازندرانی بگوییم که با تولد فرزندشان نهالی کاشتند.

می‌خواهیم از بلال فروشی که تمام داراییش منقل زغالیش است بگوییم که اعلام می‌کند در ازای جمع‌آوری یک کیسه زباله، بلال مجانی دریافت کنید.

می‌خواهیم از کسی بگوییم که برای نجات لک‌لک به دام افتاده بر سر تیر چراق برق، جان عزیز خود را از دست داد.

می‌خواهیم از طرح جنگلانه بگوییم که با مشارکت ۱۰ هزار نفر (که هم اسم دارند و هم نشانی) در سراسر کشور به کاشت درختان بومی همان منطقه پرداختند.

می‌خواهیم از صندوقی بگوییم که با جمع‌آوری کمک‌های مردمی و ترتیب دادن گل ریزان‌های محیط زیستی، به آزادی سه محیط بان دربند موفق شد.

می‌خواهیم از برآورده کردن آرزوی نوجوان اهوازی که مبتلا به سرطان است، توسط مردم اهواز بگوییم که آرزویش دیدن خیابان‌های تمیز و پاکیزه‌ی شهر اهواز بوده است.

و می‌خواهیم‌هایی که بسیارند و باید گفته و دیده شوند، تا از شعار حفظ محیط زیست به عمل آن دست پیدا کنیم.

ما هم عهدی می‌بندیم که برای گرمی داشت روز جهانی محیط زیست، قدمی عملی برداریم و باور داشته باشیم، قدم‌های کوچک ما وقتی در ۷۸ میلیون نفر ضرب شود، شاید اتفاق شگفتی را رقم زند اگر با اقدام‌های بنیادی و اساسی برای حفظ این کره‌ی خاکی به هم بیامیزد.

● گرامیداشت روز جهانی لغو کار کودک

۱۲ ژوئن (۲۳) خرداد روز جهانی "لغو کار کودک" است. به همین مناسبت، انجمن‌هایی که درحوزه‌ی کودک فعالیت می‌کنند، مجموعه برنامه‌هایی برای مبارزه با کار کودک تدارک دیدند.

خبرها

● سخنرانی ماهانه

سخنرانی ماهانه‌ی خرداد ماه موسسه مادران امروز با موضوع «آشنایی با مدرسه‌های طبیعت (چیستی، چرایی، چگونگی)» در قالب میزگردی با حضور عده‌ای از موسسان مدرسه‌های طبیعت و فعالان این حوزه برگزار شد. در این

نشست ضمن اشاره به پیشینه‌ی این نوع مدرسه‌ها در جهان و ایران، به بخشی از پرسش‌های حاضران درباره‌ی مدرسه‌های طبیعت پاسخ داده شد.

به منظور گفت‌وگوی بیشتر و بررسی جوانب مختلف موضوع، موسسه‌ی مادران امروز جلسه‌ی تیرماه خود را نیز به همین موضوع اختصاص داده است. گزارش کامل این دو جلسه در پیک بعد در اختیار شما قرار می‌گیرد.



● اخبار مربوط به بزرگداشت روز جهانی محیط زیست

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی محیط زیست مجموعه برنامه‌هایی از سوی گروه محیط زیست موسسه به اجرا در آمد.

● برگزاری برنامه‌ی جمع‌آوری امضا در رابطه با مراقبت از زمین به مناسبت هفته‌ی زمین پاک و نمایش فیلم طعم شیرین خیال به مناسبت هفته‌ی محیط زیست توسط گروه محیط‌زیست موسسه مادران و سرای محله‌ی جهاد در محل سرای محله‌ی جهاد

● شرکت در کارگاه ردپای اکولوژیک به دعوت شورای گسترش فرهنگ صلح در موسسه پژوهشی کودکان دنیا
● شرکت در کارگاه ردپای اکولوژیک کلی و شهری به دعوت موسسه‌ی آوای سبز داربن در کتابخانه‌ی حسینییه ارشاد

● شرکت در همایش روز جهانی محیط‌زیست به دعوت سرای محله‌ی شهرآرا در محل پارک شهرآرا.

پرسش و پاسخ

پرسش: در مطالعه‌ی کتاب مدیریت برخورد در بخش علت‌یابی و تقسیم‌بندی علت‌ها به دو گروه، سوالی برای گروه پیش آمده که خوشحال می‌شویم پاسخ آن را بدانیم.

سوال ما این است که گاهی بخشی از یک علت می‌تواند توسط خود فرد کنترل شود، یعنی قابل کنترل توسط خودمان است و بخشی نمی‌تواند توسط خودمان کنترل شود. آیا مجازیم چنین علتی را در هر دو گروه قرار دهیم؟

پاسخ: گاهی چنین اتفاقی می‌افتد، بهتر است علت مورد نظرتان را به آن دو بخش تقسیم کنید و هر بخش را در جایگاه خودش قرار دهید.

اما در مثالی که زدید، در بررسی علت‌های چاقی به این علت برخورد کرده‌اید: «در موقع استرس اشتهایم زیاد می‌شود.» به آنچه مربوط به شماست فکر کنید.

حالا فکر می‌کنید که آیا این علت قابل کنترل است یا غیر قابل کنترل؟ چون بالاخره تلاش می‌کنید که رژیم درستی را رعایت کنید ولی استرس با افزایش بعضی هورمون‌ها ممکن است موجب اشتهاهای بیشتر شما شود که این دیگر به نظرتان تحت کنترل شما نیست.

به نظر می‌رسد این علت تا حدی بینابینی است. یعنی یادگیری کاهش استرس، در این جا سهم شماست که اگر تا حدی بهبود یابد، می‌تواند استرس را کم کند و وقتی استرس کم شود، اشتهاهای ناشی از آن هم کم می‌شود.

پرسش: من در همه‌ی کارهای بچه‌ها دخالت و گاهی سخت‌گیری می‌کنم. الان که نوجوان من برای هر کاری تایید مرا می‌خواهد، چه کنم؟

جواب: دخالت‌های بیش از اندازه در امور نوجوان، هم آن‌ها را ناتوان در انتخاب و تصمیم‌گیری می‌کند، هم دلخور از شما و هم سبب بی‌اعتمادی به خودشان می‌شود. آن چه مهم است این است که ما به عنوان والدین فرق بین دخالت و نظارت را به درستی متوجه شدیم و سعی کنیم به خصوص در سن نوجوانی بیشتر نظارت و راهنمایی کنیم و رسیدگی به امور مربوط به نوجوانان را بیشتر به خودشان واگذار کنیم تا تمرینی باشد برای انتخاب و تصمیم‌گیری. نمی‌شود فرصت تمرین و تجربه به نوجوان نداد. اما انتظار داشت در موقعیت‌های مختلف، تصمیم و انتخاب درست داشته باشند.

بهتر است برای فراهم کردن این بستر از این پس، وقتی در موردی تایید شما را می‌خواهد شما از او بپرسید نظر خود چیست و دلایلی را بشنوید و در انتها نظر خود را با دلیل بیان کنید.

پرسش: چرا نوجوانان کمتر حرف‌های ما را می‌پذیرند و می‌خواهند آن چه را خود دوست دارند انجام دهند؟

پاسخ: اگر به بخش رشد ذهنی نوجوان مراجعه کنید می‌بینید یکی از آیتم‌های ویژگی‌های رشد ذهنی، کاهش تلقین‌پذیری در این سن است و دلیل آن دقیقاً رشد ذهنی اوست که هیچ چیزی را بی دلیل نمی‌پذیرد و برای همه چیز چرایی می‌خواهد و نباید انتظار داشته باشیم که او مانند گذشته (کودکی) دلایل ما را راحت و بدون چون و چرا بپذیرد و این ویژگی را به عنوان مرحله‌ای از رشد ذهنی بپذیریم و از آن راضی و خوشحال باشیم.

اما حواسمان باشد از این پس وقتی با او صحبت می‌کنیم و می‌خواهیم برای حرفمان دلیل بیاوریم از روش‌های کودکانه برای قانع کردن آنان استفاده نکنیم. بلکه با دلایل درست راهنمایی کنیم.

پرسش: بچه‌ی من موقع غذا خوردن غذا زیاد می‌کشد و در بشقابش می‌ماند؟

پاسخ: به جای منع کردن و مرتب توضیح دادن به او، میزان کمتری غذا بر سر میز بیاورید و در صورت نیاز دوباره غذا بکشید. می‌شود ظرف‌ها را هم کمی کوچک کرد و کمتر در این مورد گفت‌وگو کنیم چون این حرص زدن به یک رابطه و گفت‌وگوی قبلی بر می‌گردد پس حساسیت را کم کنید و بدون توضیح این کارها را انجام دهید.

پرسش: دخترم دفتر خاطراتش را بیشتر اوقات در زمان‌هایی که ناراحت و دلگیر و غمگین است می‌نویسد چه باید کرد؟

پاسخ: اصولاً نوشتن راه خوبی است برای تخلیه و به آرامش رسیدن و خالی شدن. بگذارید این روش ادامه پیدا کند. شاید دلیلش این است که او در مورد موضوع‌هایی که سبب دلخوری و درگیری او می‌شود نمی‌تواند راحت حرف بزند یا یک سر درگیری خود ما هستیم و او جرات حرف زدن ندارد. بهتر است در یک رابطه‌ی صمیمی شرایط را برای گفت و گوی خودمانی فراهم کنیم.

پرسش: مادران در خانه همیشه فدایی هستند و این باعث عصبانی شدن من می‌شود؟

پاسخ: اگر در خانه نقش‌ها و وظایف مشخص باشد. و من مادر هم به وظایف خود به شکل درستی نگاه کنم. و به جای دیگران هم کار نکنم و مسئولیت دیگران را نپذیرم این احساس کمتر می‌شود. پس باید یاد بگیریم بین اعضای خانواده تا حد ممکن تقسیم کار و مسئولیت کنیم (البته با توجه به توانایی و علاقه‌مندی) نقش‌ها را مشخص کنیم همه‌ی کارها را ما انجام ندهیم و برای خودمان هم وقت‌های خاص و سرگرمی‌های لازم در نظر بگیریم تا احساس بد فدا شدن نداشته باشیم.

خواندنی‌ها

توضیح مرگ به کودکان

منبع: سایت انتشارات مدرسه

توضیح مرگ به کودکان یکی از سخت‌ترین کارها برای اولیاست، بخصوص هنگامی که خود آن‌ها با غم مرگ عزیزی دست به گریبان هستند. اما مرگ یک بخش غیر قابل انکار از زندگی است و چه بخواهیم و چه نخواهیم، از خردسالی، کودکان نسبت به آن کنجکاو می‌شوند و به فهمیدن و پرسیدن درباره‌ی روش‌هایی که احساس غم مربوط به آن را بطور طبیعی نشان بدهد، علاقه‌مند هستند، روش‌هایی که بزرگترها عزاداری می‌نامند.

چگونگی نگاه کودکان به مقوله ی مرگ

شاید باعث تعجب باشد که بدانید حتی کودکان ۲ساله از مرگ آگاه هستند. کودکان در قصه‌هایشان یا برنامه‌های تلویزیون از مرگ می‌شنوند، یا در اطراف خود حیوانات خانگی یا خیابانی مرده را می‌بینند. علی‌رغم این موارد، هیچ‌کدام از کودکان مفهوم مرگ را نمی‌دانند. آنها نمی‌توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک کنند و در عوض، آن را به عنوان یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می‌گیرند.

آن‌ها تصور می‌کنند که اجساد هنوز می‌خورند و می‌خوابند و کارهای همیشگی خود را انجام می‌دهند، فقط با این فرق که این کارها را یا در آسمان‌ها و یا در زیر خاک انجام می‌دهند. حتی وقتی یکی از اولیا یا خواهران و برادران کودک در گذشته است، او نمی‌تواند این اتفاق را برای آنها در نظر بگیرد.

واکنش کودکان نسبت به مرگ

کودکان به روش‌های مختلف نسبت به مرگ واکنش نشان می‌دهند: اصلاً تعجب نکنید اگر کودک ۲ ساله‌ای در آموزش مهارت توالی رفتن پسرقت کند، یا کودک ۵ ساله‌ای نخواهد به مهدکودک همیشگی‌اش برود، چرا که کودک در جست‌وجوی علت پریشانی و غمگینی بزرگترها است و می‌خواهد بداند چرا برنامه‌ی روزمره‌اش تغییر کرده است. او با خودش فکر می‌کند چرا به ناگهان جهان اطرافش این همه نگران کننده شده است. از سوی دیگر، ممکن است کودکی هم باشد که اصلاً واکنشی به مرگ نشان ندهد، یا گاه‌گاهی در بین شادی و خوشحالی‌های کودکانه‌اش به یاد آن بیفتد که این هم کاملاً طبیعی است و دلیل سنگدلی کودک نیست!

اصولاً کودکان این مفهوم را کم‌کم و به آهستگی درک می‌کنند و نباید انتظار داشت که همه‌ی موضوع را در یک لحظه یا یک روز بفهمند و حتی بسیاری از آن‌ها تا وقتی که کاملاً احساس امنیت نکنند، به احساس غم خود اجازه ظهور نمی‌دهند، یعنی فرایندی که ممکن است ماه‌ها تا سال‌ها به طول بینجامد، بخصوص اگر مرگ عزیزی را شاهد بوده باشند. بعضی از کودکان رفتارهایی انجام می‌دهند که به نظر عجیب می‌رسد. مثل بازی‌های تشییع جنازه یا ادای مردن کسی را درآوردن. این هم امری طبیعی است، حتی اگر به نظر بزرگترها غیر معقول باشد. بنابراین، این روش ابراز احساسات در مورد مرگ را نباید از کودک گرفت.

احساسات خود را در مورد مرگ توضیح بدهید.

سوگواری یک قسمت بسیار مهم برای التیام غم مرگ عزیزان است و این هم در مورد بزرگسالان و هم در مورد خردسالان صادق است. کودک را نباید با سوگواری شدید، وحشت‌زده کرد، ولی از طرفی هم نباید مسأله را

بی‌اهمیت جلوه داد. به کودک باید توضیح داد که بزرگترها هم نیاز به گریه کردن دارند و اینکه ما به خاطر از دست دادن کسی ناراحت هستیم. در غیر این صورت، کودک کنجکاوانه تغییرات خلقی شما را درک می‌کند و بخصوص وقتی حس کند مسأله‌ای وجود دارد، ولی شما سعی در مخفی کردن آن دارید، نگران تر می‌شود.

پاسخ دادن به سوالات کودکان

به سوالات کودک پاسخ دهید. کنجکاوی کودکان درباره‌ی مرگ یک امر عادی است و نباید از سوالات آن‌ها فرار کرد، بلکه بهتر است از فرصت پیش آمده استفاده کرده و به کودک کمک کنیم تا بتواند با مسأله‌ی از دست دادن دیگران روبرو بشود. جواب‌های آسان و کوتاه عرضه کنید. کودکان قدرت درک اطلاعات پیچیده و سنگین را ندارند. بنابراین سعی کنید برای توضیح مرگ وارد جزئیات و بحث‌های پیچیده‌ی آن نشوید. آنچه برای کودکان بخصوص زیر ۵ سال درک بهتری دارد، توضیح مرگ به عنوان توقف تمام کارهای جسمانی است.

مثلا به او گفته شود مردن این گربه یعنی اینکه او دیگر راه نمی‌رود یا غذا نمی‌خورد و چیزی را نمی‌بیند و هیچ دردی را احساس نمی‌کند و جسم آن دیگر کار نمی‌کند. کودکان نیاز دارند در مورد خودشان اطلاعاتی داشته باشند. ممکن است بپرسند که «من کی می‌میرم؟» که در جواب بهتر است گفته شود: «هیچ کس نمی‌داند که کی کسی می‌میرد، ولی بیشتر ما زمان خیلی خیلی زیادی زندگی می‌کنیم. من مطمئنم که تو تا وقتی که خیلی پیر بشوی، زندگی می‌کنی.» یا ممکن است کودک بپرسد: «مامان، تو کی می‌میری؟» این سوال معمولا برای اولیا خیلی تکان‌دهنده است.

عملا منظور کودک از این نوع سوال این است که آیا تو از من مراقبت می‌کنی و یا چه کسی بعد از این از من مراقبت می‌کند، بنابراین بهتر است به کودک گفته شود «مامان قوی و سالم است و خیلی خیلی وقت زیادی، پیش تو خواهد ماند.» حتی به اولیا توصیه می‌شود به کودکان زیر ۵ سال بگویند: «مامان نمی‌میرد»، بابا نمی‌میرد». بنابراین اگر اینگونه جواب بدهیم که «فرزند عزیزم همه ما یک روزی می‌میریم» برای کودک مانند این است که بگوییم ما همین امروز می‌میریم.

از عبارتهایی که به یک امر خوب اشاره می‌کند، پرهیز کنید.

عبارتهای معمول بزرگترها در مورد مرگ مثل «در آرامش استراحت کردن» یا «خواب ابدی» یا «رفتن به یک جای دور» برای خردسالان بسیار گیج‌کننده است. پس نگویند که «پدربزرگ خوابیده است» یا «به یک جای دور رفته است». کودک ممکن است با این توضیحات از رفتن به تخت‌خواب نگران بشود و فکر کند که او هم ممکن است بخوابد و دیگر برنگردد، یا اگر شما به خرید و کار بروید، فکر کند که شما هم بر نمی‌گردید.

مرگ را هرچه قابل لمس‌تر برای او توضیح بدهید مثلا بگویید: «پدربزرگ خیلی خیلی پیر شده بود و بدنش قادر به کارکردن نبود.» اگر پدربزرگ قبل از مرگ مریض بوده، اطمینان حاصل کنید که کودک بفهمد مریض شدن مثل سرماخوردن معنی مردن نمی‌دهد. به او توضیح بدهید که این مریضی‌ها نمی‌تواند کسی را بکشد.

در مورد کاربرد واژه‌های خداوند و بهشت با احتیاط کامل رفتار کنید.

دقت کنید این مفاهیم را برای یک کودک ۵ ساله یا حتی کوچکتر بکار می‌برید و هدف شما این است که او را آرام کنید. پس مراقب باشید او را بیشتر گیج و مضطرب نکنید. برای مثال اگر بگویید «مادربزرگ الان خیلی خوشحال است، چون

توی بهشت است.» کودک فکر می‌کند «چطور مادربزرگ واقعا خوشحال است اگر همه کسانی که دور و بر من هستند، این همه ناراحتند؟!» یا مثلا بگویید که «عمو آنقدر خوب بود که خداوند او را پیش خودش برد.» کودک فکر می‌کند اگر خدا عمو را پیش خودش برده چون خوب بوده، پس ممکن است ماما، من یا هرکس خوب دیگری را نیز پیش خودش ببرد!! یا «اگر من هم خیلی خوب باشم، می‌توانم برم پیش خداوند و بابابزرگ را ببینم» یا اینکه «سعی کنم که بچه بدی باشم تا بتوانم بیشتر پیش بابا و ماما بمانم!» بنابراین عبارتی بکار ببرید که او را نگران تر نسازد. مثلا بگویید: «ما خیلی ناراحتیم که بابابزرگ دیگر پیش ما نیست و ما خیلی دلتنگ او می‌شویم، ولی این خوب است که بدانی او الان پیش خداوند است.»

منتظر واکنش‌های مختلفی از سوی کودک باشید.

کودکان علاوه بر احساس غم درباره‌ی مرگ، احساس گناه یا خشم نیز پیدا می‌کنند. بخصوص اگر متوفی یک فرد نزدیک خانواده باشد. مثلا کودک ممکن است فکر کند خواهرش به خاطر حسادت‌های او مرده است یا چون او خواهرش را کتک می‌زده و اذیت می‌کرده، مرده است و از این احساس به احساس گناه شدید برسد. گاهی ممکن است کودک نسبت به متوفی خشمگین بشود که چرا او را ترک کرده و رفته، یا حتی نسبت به شما، پزشکان و پرستاران احساس خشم کند.

از سوی دیگر کودک ممکن است با بروز رفتاری کاملا بی‌تفاوت شما را متعجب کند. مثلا بگوید: «حالا که بابا پیش ما نیست، من راحت‌تر می‌توانم بازی کنم!» از اینگونه عبارات تعجب نکنید و آن‌ها را به حساب ناتوانی کودک از درک مفهوم پیچیده مرگ بگذارید. کودکان نمی‌توانند آن‌طور که بزرگترها معنی و اثر مرگ را درک می‌کنند، این موضوع را درک کنند، بنابر این چنین کودکانی سنگدل و بی‌احساس نیستند.

انتظار تکرار سوالات کودک را داشته باشید.

سوالات تکراری در مورد مرگ و توضیح علایم غم و ناراحتی برای کودک ممکن است مدت‌ها به طول بینجامد. حتی با بزرگتر شدن وی و رشد مهارت‌های شناختی او، سوالات تازه‌تری مطرح می‌شود. نگران نباشید که توضیحات شما ناقص بوده، چرا که سوالات تکراری کودکان یک امر طبیعی است. تنها کاری که باید بکنید این است که با صبر هرچه تمام‌تر به آن‌ها پاسخ دهید.

به کودک کمک کنید خاطرات خوب فرد فوت شده را به یاد بیاورد.

صحبت از شیرینی با او بودن و اجازه تعریف از گذشته دادن به کودک خیلی آرامش می‌دهد. کودکان به روش‌های قابل لمس برای سوگواری نیازمند هستند، بنابراین به جای شرکت در مراسم تدفین، کودک زیر ۵ سال می‌تواند در خانه شمع روشن کند، یا یک آواز برای فرد درگذشته بخواند، تصویر او را بکشد یا در مراسم دیگر سوگواری شرکت داده شود. دادن یک وسیله از فرد فوت شده به کودک، برای ایجاد احساس آرامش در او بسیار موثر است، مثلا می‌توان یک گردنبند از مادربزرگ را در اتاقش گذاشت.

گاهی اوقات مادر به علت سقط جنین بیمار، دچار سوگ می‌شود. در این موارد کودک نیز نگران مادر می‌شود، حتی بدون اینکه بداند حاملگی و تولد چه معنی می‌دهد. او ممکن است احساس گناه کند و یا به سوگ از دست رفتن نقش خواهر یا برادر بزرگتر شدن خودش بنشیند که شما از قبل به او وعده داده بودید. در این مواقع، کودک احتیاج دارد مطمئن بشود اینگونه مرگ و میر خیلی نادر است، بخصوص اگر شما قصد بارداری دیگری دارید. به کودک باید توضیح

داد «بچه فوت شده به اندازه کافی بزرگ نشده بود که بتواند به دنیا بیاید و بیرون شکم مامان زندگی کند». به کودک خود اجازه بدهید با کشیدن یک نقاشی یا درست کردن یک کاردستی در این باره سوگواری خود را نشان بدهد.

وقتی با مساله مرگ روبه رو می شوید

در شرایط دشواری که خود شما از یک غم بزرگ در رنج هستید، انتظار رفتار کامل و بدون اشکال از خود نداشته باشید. در این مواقع، ممکن است شما جلوی کودک گریه کنید، یا جواب سوالات او را در وهله اول نداشته باشید، که اینها همه طبیعی است. بنابراین از دوستان و اقوام کمک بخواهید و به یاد داشته باشید هرچه شما به خودتان بیشتر کمک کنید تا با مساله سوگ کنار بیایید، به کودکان نیز بیشتر می توانید یاری برسانید.

در مواقعی که از تلویزیون یک حادثه را مشاهده می کنید، کودک شما اضطراب و نگرانی شما را درک می کند. بنابراین به او بگویید: «از اینکه مردم ناراحت شده اند و با سختی روبه رو هستند، من هم ناراحت هستم. ولی در کنار تو، کودکم، خواهم بود و از تو مراقبت خواهم کرد.»

سعی کنید که کودک هرچه زودتر به زندگی همیشگی و روزمره اش برگردد، فعالیتها و برنامه های همیشگی به کودک کمک می کند که زودتر احساس امنیت و آرامش کند.

معرفی کتاب



«مادربزرگ سوپ می پزد!»

نویسنده: شارون کریج

برگردان: پروین علی پور

انتشارات: چشمه

معرفی کننده: خانم فرخنده صادق پور

اصلاً، چرا بیلی را دوست داشتم؟

خب بیلی همیشه این جا بود . او همین جا ، درخانه‌ی بغلی ما به دنیا آمد ، درست یک هفته بعد از تولد من . هر دو از نوزادی کنار هم بزرگ شدیم ، مادرهای مان باهم دوست بودند. باهم روی چمن‌ها، روی ایوان و کف زمین ، بازی می کردیم.

”به بیلی کمک کن .“ جمله‌ای بود که مادرهای مان به من می گفتند ”کمکش کن رزی ، خب ؟.“ و من کمکش می کردم.

مادربزرگ سوپ می پزد، داستانی است که حول محور خانواده می گردد و از دوستی ، همسایگی ، ناتوانی جسمی ، مهربانی و عشق در زندگی می گوید. این داستان خواننده را به جایی می رساند که می پذیرد بهترین راه از بین بردن غم‌ها، افسردگی‌ها، دل شکستگی‌ها و در کل مشکلات عاطفی ما انسان‌ها این است که خود را درگیر مشکلات دیگران کنیم ، و بکوشیم تا جایی که می توانیم باری از دوش‌شان برداریم ، این گونه است که دنیای ما بزرگ و بزرگ‌تر و دردهای عاطفی مان کوچک و کوچک‌تر می شوند.

نشانی موسسه مادران امروز: خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری-

خیابان سرداران- نیش جهانسوز- شماره‌ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف)

کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵ ، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶

کانال اطلاع رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام:

valedeyn_va_farzandan

سایت :

Madaraneemrooz.com

ایمیل : info@ Madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور : amoozeshrahedoor@yahoo.com