

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی بیست و هشتم - مرداد ۱۳۹۰

### در باره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع رسانی 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

از آخر تیر ماه ۹۰ تا آخر مرداد ماه ۹۰ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- سپنتا ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۵ گزارش ● طراوت، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی، ۲ گزارش ● جوانان ترنه، بابل، نماینده‌ی گروه خانم شمسی پورعباسی، ۴ گزارش ● شازده کوچولو، شاهرود، نماینده‌ی گروه خانم الهام ابراهیم زاده، ۲ گزارش ● بانوان فعال ادبی، دبی، نماینده‌ی گروه خانم فریده کاریانی، ۱ گزارش.

### خبرها

- سخنرانی ماهانه‌ی موسسه، با موضوع "اهمیت و نگه‌داری گیاهان به ویژه گیاهان آپارتمانی" با کارشناسی آقای مهندس آرش سلمانی در روز سه شنبه ۹۰/۶/۱ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در موسسه برگزار شد.
- دومین همایش گروه‌های راه دور در سال ۱۳۹۰ با همفکری و پیشنهاد گروه‌ها در روزهای پنجشنبه ۱۹ آبان و جمعه ۲۰ آبان ماه ۱۳۹۰ در موسسه مادران امروز برگزار می‌شود.
- گام مدیریت بر خود از این به بعد درد نوبت، بهار و پاییز، برگزار می‌شود. نوبت پاییز گام مدیریت بر خود از روز چهارشنبه ۹۰/۷/۱۳ تا ۹ تا ۱۱ آغاز می‌شود.
- گام آموزش پیش از ازدواج که دوره‌ی اول خود را در موسسه به پایان رسانید، با استقبال قابل توجه جوانان روبه‌رو شده است. دوره‌ی جدید این گام از روز دوشنبه ۹۰/۷/۱۸ ساعت ۴:۳۰ تا ۶:۳۰ بعد از ظهر آغاز می‌شود.
- جلسه‌ی ماهانه‌ی مهر ماه موسسه، این بار به موضوع فلسفه برای کودکان اختصاص یافته است.
- کتاب پدر، مادر، نوجوان نویسنده: دون دینک میر، گری مک کی ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی از انتشارات پیک بهار به گروه سپنتا قائم‌شهر بعد از پایان دوره‌ی رفتار با نوجوان برای خواندن در گروه، معرفی شد. به همه‌ی گروه‌هایی که دوره‌ی رفتار با نوجوانان را به پایان رسانده‌اند، پیشنهاد می‌شود این کتاب را به عنوان کتاب تکمیلی، شروع به خواندن کنند.

● این خبرها را می‌توانید از سایت کتابک دنبال کنید. نشانی: [www.ketabak.org](http://www.ketabak.org)

### ۱- دنیای مان را دگرگون کنیم!

جمعه ۲۱ مرداد، روز جهانی نوجوان بود. شعار امسال روز جهانی نوجوان، این بود: "دنیای مان را دگرگون کنیم!" ...

## ۲- برابری دختران و پسران در آموزش

برابری دختران و پسران در آموزش، چگونه به بهتر شدن زندگی همه ی ما کمک می کند . ...

## ۳- ذهن زبانه ساز"، میراث ما برای کودکان!

آموزش محیط زیستی باید در برنامه درسی مدرسه ها و همین طور آموزش های غیر رسمی، وارد شود و در همه مراحل زندگی انسان وجود داشته باشد. . ...

### گزارش های شما

● در گزارش جلسه ی ۴ گروه سازده کوچولو( شاهرود) به تاریخ ۹۰/۴/۱ و از کتاب **زمینه های تربیت** ، نوشته شده بود : عوامل محیطی بر کودک تاثیر بیشتری از عوامل ارثی دارند. در این جا لازم است یاد آور شویم که بستگی به عواملی دارد که از آن ها نام می بریم. یعنی نمی توان به قطعیت گفت که عوامل محیطی تاثیر بیشتری از عوامل ارثی دارد ؛ در حالی که می دانیم هم تعداد عوامل محیطی فراوان تر است هم احتمال کنترل و قابلیت تغییر آن ها بیشتر است و بهتر می توانیم روی آن ها اثر بگذاریم و آن ها را کم رنگ تر یا پر رنگ تر نماییم.

### پرسش و پاسخ

#### س- چگونه می توان بچه ها را در مقابل شکست صبور و مقاوم کرد؟

پ - به رفتار خودتان در مقابل ناکامی ها و تلاش بعد از آن توجه کنید . چون رفتار های شما به نوعی الگویی است برای فرزند و به طور غیر مستقیم از آن ها می آموزد .

به اهمیت سرزنش نکردن و پرهیز از تحقیر فرزند بعد از شکست یا ناکامی توجه کنید . شکست را امری عادی و طبیعی قلمداد کنید و به این موضوع توجه داشته باشید که زندگی توام با شکست و ناکامی است ؛ همچنین به فرزند برای علت یابی و کشف دلایل شکست کمک کنید و شرایطی فراهم کنید که او برای برنامه ریزی بهتر در آینده و جبران شکست خود آماده شود .

س- منظور از " افتلاف سنی" که در صفحه ی ۲۶ ، پاراگراف اول از کتاب "زمینه های تربیت" ( در بخش اهمیت و نقش والدین و خانواده در تربیت) آمده است ، چیست؟

پ - در واقع اختلاف سنی والدین با فرزند و با خودشان می تواند به عنوان یکی از عواملی روی تربیت اثر می گذارد مورد توجه قرار گیرد . برای مثال اختلاف سنی کم می تواند می تواند موجب رابطه های نزدیک تر ، درک بهتر از یکدیگر ، شادابی بیشتر اما توام با کم تجربگی و ضعف در بعضی مهارت های ارتباطی است .

اختلاف سنی زیاد می تواند موجب کسب تجربه های بیشتر ، آگاهی و تسلط بر خود و رابطه با فرزند باشد اما احتمال درک کمتر دنیای فرزند و اختلاف سلیقه ی بیشتر نیز باشد .

پس، از اختلاف سنی به عنوان عاملی اثر گذار بر تربیت می توان نام برد اما نباید نادیده بگیریم که آنچه گفته شد حکم کلی نیست و چه بسیار والدین که با اختلاف سنی کم یا زیاد با فرزند ، به دلیل کسب آگاهی ها و مهارت های ارتباطی ضروری ، دارای رفتار ی مناسب در نتیجه رابطه ی مطلوب و سالم با فرزند هستند .

### گزارش ویژه

#### مهارت های زندگی برای نوجوانان در موسسه

اصولا برنامه ریزی آموزش مهارت های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی است . این برنامه به منظور ارتقا سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی تهیه می شود .

بهداشت روان ، به زبان ساده یعنی توانایی شاد ، سالم ، راحت و بدون دردسر زیستن است . بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) بهداشت روان فقط به معنی نبود بیماری روانی نیست ، بلکه بیشتر با نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد. افرادی از نظر روانی سالم هستند که ، احساس کنند به خوبی با زندگی ، مسائل و تغییرات آن کنار می‌آیند ، می‌توانند زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند. مسئولیت پذیر باشند ، از توانایی‌های ذهنی خود به خوبی استفاده کنند . با دیگران ارتباط خوب و مناسبی برقرار کنند و به مناسبت‌های مفید و سازنده بپردازند . مهارت یعنی استفاده از توانایی لازم برای انجام صحیح یک کار در کوتاه‌ترین زمان و کمترین خطا . پس باید توانایی‌ها را به مهارت تبدیل کنیم . از آنجا که هدف برنامه‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی ارتقا سطح سلامت روان است . مهارت‌هایی در این برنامه مطرح می‌شود که با هدف برنامه مناسبت داشته باشد .

### **ده مهارت پایه و اساس این برنامه است :**

- ۱- مهارت خود آگاهی
- ۲- مهارت همدلی
- ۳- مهارت برقراری رابطه موثر ( ارتباط اجتماعی )
- ۴- مهارت روابط بین فردی سازگاران ( ارتباط بین فردی )
- ۵- مهارت تصمیم گیری
- ۶- مهارت حل مسئله
- ۷- مهارت تفکر
- ۸- مهارت تفکر خلاق
- ۹- مهارت مقابله یا هیجان
- ۱۰- مهارت مقابله با استرس

از سال ها پیش موسسه مادران امروز اقدام به طراحی و اجرای برنامه ی آموزش مهارت های زندگی برای نوجوانان کرده است . این برنامه طی سال های گذشته بر اثر تجربه های حاصل از کار نزدیک با نوجوانان و افزایش دانش در این مورد دستخوش تغییر و تحولاتی شده است . امسال برنامه ی مهارت های زندگی برای نوجوانان به شکلی جا افتاده تر و مطلوب تر از سال های گذشته و با شور و هیجان قابل تاملی در موسسه در حال اجرا است .

**یکی از کارشناسان موسسه که از آغاز پرداختن به موضوع مهارت های زندگی برای نوجوانان همواره به آن توجه ویژه داشته و طراحی این برنامه را نیز بر عهده دارند ، سرکار خانم مرضیه شاه کرمی هستند . برای روشن تر شدن ابعاد کار مهارت های زندگی برای نوجوان خدمت خانم مرضیه شاه کرمی رسیدیم و پرسش‌هایی را در این باره با ایشان در میان گذاشتیم . پیشاپیش از همکاری ایشان صمیمانه تشکر می‌کنیم .**

### **سوال ۱- از چه زمانی کار مهارت های زندگی برای نوجوانان را آغاز کردید ؟**

از حدود ده سال پیش که اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در جامعه مطرح شد و با دیدن دوره‌هایی در یونیسف، مرکز بهبود زندگی زنان و موسسه پژوهشی کودکان دنیا با این مقوله آشنا شدم . موضوع برایم جالب، پر اهمیت و جذاب آمد و چون در زمینه ی رفتار با نوجوان کار می‌کردم . گرایش به سمت آموزش مهارت‌ها برای نوجوانان برایم پر اهمیت‌تر شد . کار را با گروه نوجوانان موسسه در سال ۸۰ شروع کردم و هر ساله این برنامه برای نوجوانان در تابستان ها اجرا می‌شد. طی این چند سال در مدرسه ها و مهدها و مراکز آموزشی هم این دوره‌ها را اجرا می‌کردم. امسال با توجه به درخواست بیشتری از دوستان نوجوان و خانواده‌هایشان این دوره در دو گروه سنی ۱۲-۱۵ و ۱۵-۱۷ سال در موسسه مادران امروز و در موسسه آینده روشن برای جوانان ۱۶-۱۸ سال اجرا می‌شود.

## سوال ۲- عکس العمل نوجوانان در باره ی این دوره چگونه است ؟

در واقع عکس العمل بچه‌هاست که من را سر ذوق می‌آورد و هر ساله تدارک برنامه‌های جدیدتر و متنوع‌تر را می‌بینم . از آنجایی که شیوه ی برگزاری این دوره متفاوت با کلاس‌ها و دوره‌های مختلفی است که بچه‌ها تجربه کرده اند ، برایشان جذابیت بیشتری دارد . دختر و پسر در کنار هم با موضوع‌ها و بحث‌ها درگیر می‌شوند و بحث و گفتگو می‌کنند . آزادی بیان و ابراز عقیده دارند و در کل فضای شادی فراهم می‌شود . بچه‌ها با علاقه در این دوره‌ها شرکت می‌کنند. هر چند طرح موضوعات در ۸ جلسه فقط آغاز تفکر و تمرین است اما به نظرم شروع بسیار خوبی برای آموزش بچه‌ها و کمک به رشد و ارتقا سطح مهارت های آنان است.

## سوال ۳ - آیا برگه هایی هم برای ارزیابی این دوره دارید ؟

مطابق معمول موسسه ما برای هر یک از گام‌ها و کارگاه‌های موسسه برگه ی ارزشیابی پایان دوره داریم . اما آن چه بیشتر از همه اهمیت دارد عکس العمل شرکت کنندگان در پایان هر جلسه است . ما در پایان هر جلسه با اظهار رضایت و علاقه بچه‌ها روبرو می‌شویم .

## سوال ۴- حس خودتان نسبت به این کار چیست ؟

بسیار لذت بخش است ، در عین سختی . سختی به خاطر متفاوت بودن بچه‌ها ، ویژگی‌های دوران نوجوانی و دقت و مراقبتی که در برخورد با آن‌ها باید کرد. به نظر من کار با نوجوانان ، نیاز به شناخت از نوجوانان دارد، در عین حال باید هم انعطاف داشت هم اقتدار تا بشود با نوجوانان کار کرد. وقتی می‌بینم بچه‌ها در کنار هم، صبوری، مراعات کردن حقوق ، حرف زدن و .... را تمرین می‌کنند و کم کم ظرفیت سازی در آن‌ها صورت می‌گیرد بسیار خوشحال می‌شدم.

## سوال ۵- آیا خیال ندارید کتابی در این باره بنویسید ؟

نه ! به نظرم می‌شود از کتاب‌های موجود طرح درس‌های خوبی بیرون آورد . آن چه در مهارت‌ها و آموزش آن مهم است شیوه اجرا و فعالیت گروهی به معنای واقعی آن است . باید با شیوه‌های جذاب ، شاد و مشارکتی بچه‌ها را درگیر موضوع‌ها و مسایل مربوط به مهارت‌ها کرد.

**امیدواریم در فرصت های دیگر باز هم از تجربه های شما در این باره استفاده کنیم . برایتان آرزوی موفقیت بیشتر می‌کنیم .**

## درخواست

- از نمایندگان گروه طراوت ، خانم معصومه ی عبدی و جوانان ترنه خانم شمسی پور عباسی، درخواست می‌کنیم از برگه ی گزارش نویسی که برایشان می‌فرستیم استفاده نمایند. برگه ای که در حال حاضر از آن استفاده می‌کنید بخش شماره ی جلسه ندارد و شماره ی جلسه برای بایگانی کردن گزارش‌های شما لازم است.
- از نمایندگان گروه هایی که در " ماه مبارک رمضان " جلسه های مطالعاتی خود را تعطیل کرده اند ، درخواست می‌کنیم آغاز به کار مجدد گروه خود ، به ما اطلاع دهند.

### سپاس

از همه ی دوستان عزیز که در غم از دست دادن مادر ، با همدلی و همراهی خود به ما آرامش دادند ، صمیمانه سپاسگزاریم . باشد که در شادی‌ها در کنار هم باشیم .  
سیامک جولایی - مریم احمدی شیرازی

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

ایمیل راه دور : amoozeshrahedoor@yahoo.com