

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی سی و هشت - خرداد ۱۳۹۱

### 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، خیر 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 هفته‌ی آخر اردیبهشت ماه تا هفته‌ی آخر خرداد ماه ۹۱ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه خانم پروانه ذوقی، ۲ گزارش ● شازده کوچولو، شاهرود، نماینده‌ی گروه خانم الهام طالبی، ۲ گزارش ● سپنتا ۲ (مهر رضا)، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● بانوان فعال ادبی، نماینده‌ی گروه خانم فریده کاریانی، ۲ گزارش

### خبرها

#### ● ۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست گرامی باد!

به همین مناسبت امسال به گونه‌ای دیگر، با تغییر اندیشه و رفتار خود، روز جهانی محیط زیست را پاس می‌داریم. با خود و محیط زیستمان عهدی می‌بندیم. در برنامه‌های روزانه‌ی خود یک کار کوچک را به خاطر حفظ محیط زیست انجام می‌دهیم. به‌طور مثال:

- هوا را کمتر آلوده کنیم (با حذف یک سفر درون شهری با اتومبیل شخصی).

- از مواد پلاستیکی کمتر استفاده کنیم.

- با استفاده از دو روی کاغذ و بازیافت صحیح آن، از قطع درختان جلوگیری کنیم.

- با خاموش کردن وسایل صوتی و تصویری در مواقع غیر لزوم، در مصرف انرژی و پاکیزگی هوا کمک کنیم.

#### ● قابل توجه خانواده‌ها و نوجوانان عزیز! برگزاری گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان

گام مهارت‌های زندگی ویژه‌ی نوجوانان در دو گروه سنی ۱۵-۱۲ سال و ۱۷-۱۵ سال به ترتیب در تاریخ ۹۱/۴/۶ و ۹۱/۴/۸ در موسسه برگزار می‌شود. از علاقمندان درخواست می‌کنیم برای اطلاعات بیشتر با موسسه تماس بگیرند.

● به تازگی کارگاه جدید "تک فرزندی" به مجموعه کارگاه‌های موسسه اضافه شده. این کارگاه قرار است چهارشنبه ۹۱/۴/۲۸ از ساعت ۹-۱۲ در موسسه مادران امروز با کارشناسی خانم احمدی اجرا شود.

● کارگاهی با عنوان بازی کودکان و والدین (اجرای فعالیت‌های مشترک فرزندان و والدین در قالب بازی) با هدف تقویت پرورش مهارت‌های جسمی، ذهنی فرزندان برای گروه سنی ۷-۱۲ سال در تاریخ چهارشنبه ۹۱/۴/۲۱ از ساعت ۴-۷ بعدازظهر در موسسه مادران امروز برگزار می‌شود. فعالیت‌ها شامل اریگامی (کاغذ و تا)، نخ بازی، پانتومیم و... است.

● جلسه‌ی فصلی موسسه با عنوان دیابت و پیشگیری (برای همه گروه‌های سنی) با کارشناسی خانم دکتر ترمه نوروزی در تاریخ سه‌شنبه ۹۱/۵/۳ از ساعت ۹-۱۱ در موسسه مادران امروز برگزار می‌شود.

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

**- آموزش موسیقی برای رشد نوزادان مفید است!**

پژوهشگران به تازگی دریافته‌اند که آموزش موسیقی به کودکان حتی پیش از آن که بتوانند راه بروند یا حرف بزنند، برای رشد آن‌ها بسیار مفید است. برای خواندن ادامه‌ی مطلب به سایت مراجعه کنید.

**- احمدرضا احمدی و فرشید مثقالی نامزد دریافت گران‌ترین جایزه ادبیات کودک!**

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، فرشید مثقالی و احمدرضا احمدی را به عنوان نامزدان دریافت جایزه یادبود آسترید لیندگرن در سال ۲۰۱۳ معرفی کرد. متن کامل را در سایت کتابک بخوانید.

## پرسش و پاسخ

س- زمانی که ما بعنوان گوینده متوجه می‌شویم که مفاصل به فکر جواب دادن است یا به هر دلیل دیگری به

صمیمت‌مان کم توجه می‌کند بهتر است عکس‌العملمان چگونه باشد؟

پ- اول به شیوه‌ی گویندگی خود توجه کنیم. آیا ما در مقام گوینده با ویژگی‌های گوینده‌ی خوب آشنا هستیم؟ آیا گفتگو را با طرح سوال یا نصیحت یا قضاوت یا ابهام و... شروع می‌کنیم؟ پس بهترین عکس‌العمل پس از یادگیری راه‌های ارتباطی انتخاب می‌شود. اگر ما بدانیم رفتار درستی که باید انجام دهیم چیست و چگونه باید صحبت کنیم، به شکل غیر مستقیم به طرف مقابل می‌گوییم که بهتر است رعایت چه چیزهایی را بکند. برای مثال اگر ما به گونه‌ای پرخاشگرانه و حمله‌ای با طرف مقابل صحبت کنیم، او نیز حالت دفاعی به خود می‌گیرد و به جای گوش دادن به حرف ما به فکر جواب دادن به ما است و ارتباط در این صورت مختل و ناقص می‌شود. بنابر این ابتدا لازم است ما آن چه را که باید خودمان رعایت کنیم، انجام دهیم و اگر مورد برطرف نشد از طرف مقابل بخواهیم که به حرف‌های ما توجه کند. اگر نتوانستیم شرایط مناسب برای حرف زدن را فراهم کنیم، می‌توانیم بحث را به موقع دیگری موکول کنیم.

س- چه نوع یادگیری در اولویت بندی است؟ آیا کلاس‌ها و آموزش‌های تفریمی در اولویت هستند؟

پ- همان گونه که می‌دانید به طور کلی بهترین شیوه‌ی یادگیری، روش غیر مستقیم است. مخصوصاً در سنین کودکی و

نوجوانی. هر چه سن بالاتر رود فرد از روی نیاز و با اختیار خود در برنامه‌ای شرکت می‌کند تا هر چه سریع‌تر مطلبی را یاد بگیرد. اگر هر کلاسی که فرزند ما می‌رود با توجه به علاقه و توان فرزندمان انتخاب شود و دقت کنیم که آموزش در آن کلاس با شیوه‌های مناسب سن و درک فرزندان انجام شود، مسلماً جنبه‌ی خوشایند و جذابیت زیادی برای کودکان دارد و تاثیر مستقیم در یادگیری آنان دارد. در غیر این صورت حتی کلاس‌هایی که جنبه‌ی تفریحی دارند برای بچه‌ها جالب نخواهد بود و آن‌ها را از آن فعالیت زده خواهد کرد. برای مثال کلاس شنا و یا موسیقی اگر در زمان نامناسب سنی و با نحوه‌ی نامناسب رفتاری و آموزشی اعمال شود و علاقه و توان فرزند در آن در نظر نگرفته شده باشد، می‌تواند نتیجه‌ی عکس بدهد و باعث ایجاد حس ناخوشایند از آن فعالیت در فرزند ما گردد. اما با شیوه‌های مناسب و متناسب با توان و علاقه‌ی فرزند به گونه‌ای که باعث لذت شود حتی مفاهیمی مانند ریاضی، علوم و چیزهای دیگری که جنبه‌ی درسی دارند، می‌توانند تبدیل به فعالیتی جالب برای بچه‌ها شود. با توجه به این نکته‌ها می‌توانیم اولویت را برای فرزندمان تشخیص دهیم.

## گزارش های شما

● گروه سپنتا ۲ (مهر رضا) از قائم شهر به نمایندگی خانم فرحناز قربانی، در حال مطالعه ی کتاب "چه کنیم تا محیط خانه برای پرورش فرزند بهتر شود؟" هستند. این گروه در گزارش جلسه ی ۲۱ خود در تاریخ ۹۱/۳/۱۶ نوشته اند: "در رابطه با محیط مناسب، گروه تمرینی برای هفته ی خود در نظر گرفته است به این شکل که مادران در رابطه با خطاهای فرزندانشان دقت بیشتری کنند و ببینند که در مقابل این خطاها ی فرزندان چه عکس العملی انجام داده اند و نتیجه ی این برخوردشان روی فرزندانشان چه بوده است؟" انتخاب تمرین متناسب با مطالب کتاب، نکته ی جالبی بود که تصمیم گرفتیم با دوستان دیگر در گروه ها آن را سهیم شویم.

## نظرها، پیشنهادها و تجربه ها

گروه سپنتا ۲ (مهر رضا) از قائم شهر به نمایندگی خانم فرحناز قربانی، در حال مطالعه ی کتاب "چه کنیم تا محیط خانه برای پرورش فرزند بهتر شود؟" هستند. در جواب به سوال کادر ص ۳۹: آیا می دانید چرا والدین آگاه در پرورش فرزند موفق تر هستند؟ مادری تجربه‌ی خود را در این رابطه به این شکل بیان کردند: "والدین آگاه بهتر می توانند حالت ها و رفتارهای فرزند و علت های آن را درک کنند و با فرزندشان ارتباط بهتری برقرار کنند برای مثال روزی با پسرم جایی رفته بودم و او تشنه شده بود و نمی‌توانست تحمل کند. من با وجود آن که خیلی خسته بودم و عصبانی ولی با او همدلی کردم و به او گفتم: می‌دانم خیلی تشنه‌ای، در اولین مغازه برایت آب معدنی تهیه می‌کنم. همین جمله او را آرام‌تر نمود و دست از رفتار خود کشید."

## معرفی کتاب

### فرحناز مددی

خواندن کتاب زیر را به خانواده ها پیشنهاد می کنیم :

نام کتاب: کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوان

نویسنده: دکتر دروتی ریچ ، مترجم: اکرم قیطاسی ، نشر صابرین ۱۳۸۲

مهارت‌های اساسی، لازمه‌ی زندگی و ادامه‌ی مسیر هستند. مهارت‌های زندگی اکتسابی و آموختنی است. می‌توان آن‌ها را آموزش داد و می‌توان آن‌ها را یاد گرفت. با آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان در دنیای پیچیده‌ی کنونی، به آنان می‌آموزیم که چگونه خطرات را از خود دور سازند و به مسایل زندگی به عنوان معماهای قابل حل نگاه کنند.

در کتاب "کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان" نویسنده تلاش کرده تا چگونگی آموزش این مهارت‌ها را به گروه‌های سنی "۴ الی ۱۲ سال" به والدین و مربیان بیاموزد، مطالب کتاب با توجه به ویژگی‌های سنی هر گروه ارایه شده و دارای مثال‌ها و فعالیت‌هایی ساده و کاربردی که تمامی ما در روز با آن‌ها سر و کار داریم، است. کتاب شامل ۱۲ فصل است که هر فصل به یک مهارت اختصاص یافته است. مهارت‌هایی که به ما می‌آموزند چگونه به‌جای آن‌ها که همواره با نگرانی مراقب فرزندانمان باشیم، به آن‌ها بیاموزیم که چگونه خودشان یاریگر خود باشند. در کتاب، کادریایی در تمامی فصول دیده می‌شود که با خلاصه کردن متن در آن خواننده را در درک بهتر مطلب یاری می‌رساند. در این کتاب به مطالب زیر پرداخته شده است.

اعتماد به نفس (احساس توانایی انجام کارها)، انگیزه (می‌خواهم این کار را انجام دهم)، تلاش (رغبت به انجام کارهای سخت)، مسئولیت‌پذیری (انجام هر کاری که درست است)، خلاقیت (عمل کردن)، پشتکار (آن‌چه را شروع می‌کنی، تمام کن، توجه به دیگران (توجه نشان دادن به دیگران)، کار گروهی (کار کردن با دیگران)، عقل سلیم (استفاده از شعور و منطق)، حل مشکلات (عمل کردن به آن‌چه می‌دانید و آن‌چه می‌توانید انجام دهید) و تمرکز (متمرکز شدن با هدفی در ذهن). این‌ها مهارت‌های اساسی و مهمی هستند که در موفقیت کودکان و نوجوانان نقش بسزایی دارد باشد با بهره‌گیری از این روش‌ها، می‌توان بستر مناسبی را برای پرورش مهارت‌های زندگی ایجاد نماییم.

## درخواست

از نمایندگان گروه‌هایی که گزارش‌های خود را برای ما فرستادند ، درخواست می‌کنیم ما را از فعالیت‌های گروهشان باخبر سازند. وقفه در فرستادن گزارش‌ها باعث دوری ما از گروه‌ها و فعالیت‌هایشان می‌شود و ممکن است انگیزه‌ها را در افراد گروه پایین بیاورد. بنابر این به این امر توجه بیشتری کنید.

## تبریک

● تشکیل گروه "گلستان" به نمایندگی خانم آزاده فرهنگی، در شهر تهران را تبریک می‌گوییم. امیدواریم در راهی که آغاز کرده‌اند با صبر و شکیبایی و قدم‌های استوار ، گام بردارند تا با کمک یکدیگر بتوانیم آگاهی را در خانواده‌ها گسترش دهیم.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷

ایمیل راه دور : amoozeshrahedoor@yahoo.com