

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۴۰ و ۴۱- مرداد و شهریور 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.

سفنی با شما!

-دوستان عزیز راه دور، به دلیل تعطیلات تابستانی بعضی از گروه‌های راه دور و ماه مبارک رمضان و نیز تعطیلات تابستانی موسسه، دو پیک شماره‌ی ۴۰ و ۴۱ را با هم و در یک پیک برای شما می‌فرستیم.

نمایندگان عزیز گروه‌های راه دور!

- بر اساس توافق در همایش قبلی (۹۱/۲/۱۴)، همایش فصلی نمایندگان گروه‌های راه دور در تهران، در تاریخ ۸/۱۸/۹۱ در موسسه برگزار می‌شود. جزئیات بیشتر این برنامه در پیک آینده نوشته می‌شود.

**آغاز سال تحصیلی ۹۱-۹۲ را به همه‌ی دانش‌آموزان، دانشجویان، والدین، معلمان و مربیان
فوب این سرزمین تبریک می‌گوییم. امید آن است که همه با هم و در کنار هم در ارتقای
دانش و آگاهی جامعه گام‌هایی مهم و استوار برداریم.**

محیط خانه را برای سال تحصیلی آماده کنیم!

با آرامش و نظم بیشتر و توجه به برنامه‌ریزی مناسب در خانواده، به استقبال سال تحصیلی برویم. یادمان باشد که در سال تحصیلی استراحت و تفریح تعطیل نمی‌شود بلکه در جایگاهی ویژه در برنامه‌های زندگی حفظ می‌شود. تفریحات سالم و مناسب موجب کسب انرژی و روحیه‌ی بهتر برای رسیدگی به امور درسی می‌شود. بنابر این سعی نکنیم با تکرار این نکته که با شروع سال تحصیلی تفریح و بازی تعطیل است، فرزندانمان را دچار ناراحتی و دلزدگی از شروع سال تحصیلی کنیم. از روزهای قبل از شروع کلاس‌ها، در تنظیم ساعت خواب و رفت و آمدهایمان بکوشیم تا روزهای اول شروع مدارس فشار زیادی به بچه‌ها نیاید. کارهایی را که برای رفتن به مدرسه باید انجام گیرد، با خوشحالی و شادی انجام دهیم نه

با گله و شکایت. می‌توانیم به ساده‌ترین شکل و در حد امکاناتمان لوازم لازم برای فرزندانمان را تهیه کنیم و با روحیه‌ای خوب به استقبال روز اول مدرسه برویم.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر تیر ماه تا هفته‌ی آخر شهریور ماه ۹۱ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۵ گزارش ● خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه خانم پروانه ذوقی، ۴ گزارش ● شازده کوچولو، شاهرود، نماینده‌ی گروه خانم الهام طالبی، ۳ گزارش ● سپنتا ۲ (مهر رضا)، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۶ گزارش ● بانوان فعال ادبی، نماینده‌ی گروه خانم فریده کاریانی، ۲ گزارش ● طراوت، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی، ۲ گزارش ● ترن، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی، ۳ گزارش ● گلستان، تهران، نماینده‌ی گروه خانم آزاده فرهنگی، ۲ گزارش.

یک تجربه‌ی جدید!

- برگزاری دوره‌ی چگونگی شناخت نوجوانان و برخورد مناسب با آن‌ها به منظور شناخت نوجوانان و برخورد مناسب با نوجوانان، یک دوره‌ی فشرده رفتار با نوجوان برای ۴۰ نفر از مادران نوجوان دار در محل انجمن آینده‌ی روشن از تاریخ ۹۱/۴/۱۳ تا ۹۱/۴/۲۵ برگزار شد و مورد استقبال مادران این مجموعه قرار گرفت.

● کو دکان پیش دبستانی خجالتی با مشکلات آموزشی روبه رو می‌شوند!

آیا کودکان خجالتی در مدرسه یا پیش دبستانی کمتر پیشرفت می‌کنند؟ این موضوعی است که گروهی از دانشمندان به تازگی به بررسی آن پرداخته‌اند. بسیاری از پدر و مادرهایی که کودکان پرچنب و جوش و پرحرف دارند، نگرانند که کودک شان با گام گذاشتن به پیش دبستانی، در سازگار شدن با محیط دچار مشکل شود و نتواند تجربه‌ی آموزشی خوبی داشته باشد. ادامه‌ی این مطلب را می‌توانید از سایت کتابک دنبال کنید. نشانی: www.ketabak.org

به بهانه‌ی ۲۲ مرداد، روز جهانی نوجوان

شاید بتوان گفت نوجوانی مهم‌ترین و حساس‌ترین دوران زندگی هر فرد است. دانستن این موضوع که فرزندان ما در این سن (نوجوانی و بلوغ) دستخوش چه تغییراتی می‌شوند، ما را قادر خواهد کرد که خود را با آن‌ها هماهنگ کنیم و بجای نگرانی به آن‌ها، امید دهیم. پس:

بکوشیم با شناخت ویژگی‌های دوران نوجوانی و تغییرات رفتاری ناشی از این ویژگی‌ها، توجه به نیازهای نوجوانان، نگاه به مسایل از زاویه‌ی دید آن‌ها و فراهم کردن محیطی سرشار از تفاهم، درک، محبت و مسئولیت‌پذیری، به فرزندان خود فرصت دهیم مسایل دوران بلوغ را به آسانی در محیط خانواده حل کنند و خود مهارت‌های لازم را برای برخورد و رویارویی با موضوعات و مسایل زندگی کسب کنند.

*برای شناخت از ویژگی‌ها و رفتار مناسب با نوجوان، والدین می‌توانند در دوره‌ی رفتار با نوجوان در موسسه مادران امروز شرکت کنند.

*نوجوانان با شرکت در دوره‌های مهارت‌های زندگی در موسسه مادران امروز، می‌توانند توانایی و مهارت‌های لازم را در خود تقویت کنند.

دوستان عزیز!

موسسه مادران امروز بنا به درخواست صاحب ملک که تصمیم به فروش خانه‌اش گرفته‌اند، باید تغییر مکان دهد. ضمن قدردانی از مالک عزیز که از آغاز تاسیس موسسه تاکنون، ما را در انجام فعالیت‌هایمان پشتیبانی کرده‌اند، از همه‌ی علاقه‌مندان به فعالیت‌های موسسه و دسترسی خانواده‌ها به آن، درخواست می‌کنیم ما را در یافتن مکانی مناسب برای موسسه یاری دهند. از همراهی شما صمیمانه سپاسگزاریم.

پرسش و پاسخ

س - واکنش والدین در مقابل رفتار نادرست کودکان دیگر و خانواده‌های آنها باید چگونه باشد؟

پ- در این مورد باید بگوییم که عکس العمل ما بستگی به نوع رفتار نادرست و سن کودک دارد. برای مثال اگر در دوران کودکی و در سنین ۲-۳ سالگی تا دبستان رفتارهایی مانند عدم سازگاری، حرف بد، داد زدن و چیزهایی از این دست که خیلی مهم نیستند و بیشتر به ویژگی‌های سنی کودک مربوط است، ببینیم، می‌توانیم با تذکری ساده برای جلوگیری از ناراحتی کودکان دیگر از آن بگذریم. ولی اگر به ویژگی‌های سنین مختلف آگاهی داشته باشیم و تشخیص دهیم که رفتاری که از کودک سر زده است آسیب‌زننده و خطرناک است بسته به این که چه کسی (والدین یا مربیان و یا معلمان) در آن موقع مسئول کودک است و حضور دارد، با باز داشتن کودک از ادامه‌ی رفتار آسیب‌زننده و نادرستش و رفتن نزد سرپرست یا مسئول کودک و بیان آن چه که اتفاق افتاده است و نیز تلاش برای آرام کردن و همدلی با کودکی که مورد این رفتار قرار گرفته است، می‌توانیم تاثیر مثبتی در این جریان داشته باشیم. به هر حال رفتار عاقلانه و منطقی و دوری از پیش داوری و تصمیم‌های احساسی، می‌تواند به ما کمک کند تا رفتار مناسبی داشته باشیم.

س- والدین باید چه مهارت‌هایی را بیاموزند تا بتوانند تفاوت‌های برافروزد با رفتار نادرست را برای کودکان خود شرح

دهند؟

پ- اگر در این سوال منظور این است که به کودکانشان یاد بدهند که در صورت مواجه شدن با رفتار نادرست دیگران، چگونه عکس العمل نشان بدهند، باید گفت که بستگی به سن و میزان توانایی‌ها و درک کودک دارد. برای نمونه به کودکی که مورد پرخاشگری و حمله‌ی کودک دیگر قرار می‌گیرد می‌توانیم بگوییم که از خودت دفاع کن و نگذار کسی به تو آسیب بزند و در این مورد راه کارهایی مانند گرفتن دست‌های طرف، داد زدن سر او و یا رفتن نزد یک بزرگتر می‌تواند راه‌های عملی در این موارد باشد. در اغلب موارد بزرگترها به دلیل حسی که روی فرزندشان دارند به او می‌گویند که اگر کسی تو را زد تو هم او را بزنی و یا اگر به تو فحش داد تو هم به او فحش بده. ولی این راه‌ها، راه‌های درست جلوگیری از رفتار نامناسب نیست چون فرزند ما را تشویق می‌کند که او هم این رفتار نامناسب را تکرار کند. از کودکی باید حق و حقوق و رفتار مناسب را به فرزند بیاموزیم تا در هر سنی با توجه به شرایط پیش آمده بتواند با آن مقابله کند. این که کسی اجازه‌ی آسیب زدن به دیگری، تهدید کردن و یا حرف زشت زدن را ندارد، استفاده از گفتگو به جای پرخاشگری و داد زدن و تلاش برای حل مشکل به شکل منطقی و یا حتی در شرایط حاد ترک به موقع محل و... از این راه کارها است. از طرف دیگر بچه‌ها از بزرگترها و والدین خود به شکل غیر مستقیم نحوه‌ی برخورد با رفتارهای مختلف را می‌آموزند. پس باید همواره مراقب رفتار خودمان باشیم. در مجموع شناخت خودمان و کار کردن روی مواردی مانند کنترل خشم، ارتباط کلامی و... و نیز آگاهی از

ویژگی های خاص و عام کودک و نوجوان و چگونگی رفتار با آن ها به ما کمک می کند تا در شرایط خاص بتوانیم تشخیص خود را درباره ی رفتار نادرست و چگونگی مقابله با آن را تقویت کنیم و به فرزندمان نیز بیاموزیم. ولی اگر منظور از سوال تشخیص رفتار نادرست در فرزندمان و نحوه ی برخورد با آن است، باید بگوییم که در این مورد نیز گذراندن دوره های رفتار با کودک، رفتار با نوجوان و رفتار با خود به ما کمک می کند تا بهترین تشخیص و برخورد را داشته باشیم. در هر موردی پس از کسب آگاهی های لازم همواره باید به فکر علت یابی باشیم. دلیل رفتار نامناسب کودک ما چیست؟ آیا فقط به او مربوط است یا شرایط محیطی و حتی رفتار ما نیز در آن تاثیر دارد. برای مثال اگر فرزند ما در هنگام غذا خوردن تلویزیون تماشا می کند و آب و یا غذا را می ریزد، آیا او مقصر است یا ما که گذاشته ایم هنگام غذا خوردن تلویزیون روشن باشد و فرزندمان را به این حالت عادت داده ایم. پس قبل از هر چیز علت یابی می کنیم تا دلیل رفتار را پیدا کنیم و بتوانیم برخورد مناسب را داشته باشیم و یادمان باشد تشخیص درستی یا نادرستی رفتار فرزندمان را با سن آن بسنجیم.

س- چه جایگزین مناسب و جذابی می توان برای تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتری در نظر گرفت به خصوص برای

بچه هایی که در سن ورود به دبستان هستند و باید این فعالیت ها برای آن ها به مداخل زمان ممکن نمود برسد ؟

پ- در این مورد و با سوالاتی مشابه در پیک های قبلی مطالبی داشته ایم. در این جا به اختصار به این نکته می پردازیم. انتخاب جایگزین مناسب باید با هوشیاری والدین انجام شود. به این معنی که والدین باید از ویژگی های سنی و ویژگی های فردی فرزند خود اطلاع کافی داشته باشند و فعالیت هایی که مناسب سن و علاقه ی اوست در هر دوره ی سنی برای او در نظر بگیرند. واقعیت این است که نمی توان به طور کامل بچه ها را از تماشای تلویزیون یا بازی با کامپیوتر منع کرد ولی می توان با گفتگو با فرزند و تعیین زمانی مشخص برای این فعالیت ها، آن ها را کنترل کرد. گاهی اوقات والدین از این که فرزندانشان مشغول بازی هستند و کاری به کار آن ها ندارند و چیزی از والدین نمی خواهند، راضی هستند، ولی در آینده و زمانی که فرزندشان با مشکلات رفتاری و یا جسمانی مواجه می شود، والدین نگران نمی دانند چه کنند و فقط با منع کردن کودک از این فعالیت ها، شرایط را بدتر می کنند. بنابر این علاوه بر آگاهی های لازم از ویژگی های فرزند، بهتر است که والدین فعالیت های مختلف و مناسب برای سنین مختلف بچه ها را یاد بگیرند و بدانند بازی های مناسب و اسباب بازی ها و تفریحات مختلفی که می توانند در اختیار آن ها قرار دهند، کدام هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید در گام های موسسه مانند گام بازی و پرورش کودک و... شرکت کنید و نیز با خواندن انتشارات موسسه مانند جزوه ی *آسان نکته هایی درباره ی بازی و اسباب بازی*، در انتخاب جایگزین های مناسب به خودتان و نیز به فرزندانتان کمک کنید.

نظرها ، پیشنهادها و تجربه ها

● گروه بانوان فعال ادبی ، از دبی ، به نمایندگی خانم فریده کاربانی مطالعه ی کتاب ارتباط کلامی را به پایان رساندند. این گروه در گزارش جلسه ی تاریخ ۹۱/۵/۷ خود نوشتند : " از آنجایی که چندی قبل کارگاه مدیریت بر خود را به کارشناسی استاد محترم خانم "مریم احمدی" گذرانده ایم قرار شد در جلسه بعدی ، جهت یادآوری مطالب ، هر کدام از اعضا یادداشتهای خود را بیاورند تا در جلسه و با هم مروری دوباره بر مطالبی که ایشان گفتند داشته باشیم."

● گروه سپنتا ۱ به نمایندگی خانم فرحناز قربانی در حال مطالعه ی کتاب پدر، مادر، نوجوان هستند. این گروه در گزارش جلسه ی ۱۸۶ خود از خانم شاه کرمی برای برگزاری برنامه ی مهارت های زندگی برای نوجوانان گروه سنی ۱۲ تا ۱۵ در شهر قائم شهر تشکر کردند؛ به این دلیل که مادران ابراز کردند این جلسات در ایجاد انگیزه در نوجوانان چقدر موثر بوده و مادران شگفت زده شدند و فکر نمی کردند این برنامه چنین تاثیری روی نوجوانانشان بگذارد. در این گروه هر جلسه تمرین های عملی انتخاب می شود که اعضا در طول هفته روی آن کار می کنند و در جلسه روی نتایج به دست آمده گفتگو می

کنند. برای مثال این گروه در گزارش جلسه‌ی ۱۸۹ خود درباره‌ی تمرینی تحت عنوان "۵ نمونه از نقاط قوت فرزندان را بنویسید" تجربیاتی را برای ما نوشتند که در این جا می‌آوریم. مادران گفتند که ویژگی‌هایی مانند: راستگویی، حس همدردی، زود جوش بودن، استقلال، خنده رو بودن و... را در فرزندانشان دیدند و ابراز داشتند تاکنون از توانمندی و نقاط قوت فرزند خود اطلاع نداشتند و این تمرین سبب شد به این موضوع بیندیشند و متوجه بسیاری از صفات خوب و توانمندی های فرزندان خود شوند و فقط نقاط منفی را در نظر نگیرند. این نکته تجربه‌ی جالبی است که می‌توانیم به آن دقت و از آن استفاده کنیم.

معرفی یک کتاب تازه از نشر مادران امروز

نام کتاب: **کتاب و قصه از تولد تا دو سالگی**

نگارش: مریم احمدی شیرازی، چاپ اول: ۱۳۹۱، قیمت: ۳۴۰۰ تومان

کتاب "کتاب و قصه از تولد تا دو سالگی" برای اولین بار در ایران به بررسی و شناخت ابزار و روش‌هایی می‌پردازد که می‌تواند زمینه‌ی آشنایی کودکان را با کتاب از آغاز تولد فراهم سازند.

در این کتاب، بر نقش کتاب خوانی در تقویت حواس و رشد بدنی و حرکتی نوزادان و کودکان شیرخوار و نوپا تاکید می‌شود؛ و کتاب برای این گروه سنی به عنوان محرکی برای تقویت حواس معرفی می‌شود. کتاب خوانی برای کودکان از هنگام تولد، یکی از وسایلی به شمار می‌رود که به کمک آن می‌توان بین نوزاد و بزرگ‌ترها روابط عاطفی، لطیف و عمیق ایجاد کرد. بنابراین کتاب و کتاب خوانی از بدو تولد می‌تواند در خدمت یادگیری بهتر و رشد همه جانبه‌ی کودکان قرار گیرد. این کتاب، اطلاعات و راه‌کارهایی را در اختیار خانواده‌ها قرار می‌دهد تا انجام کارهای فرهنگی برای کودکان را از سنین نوزادی و شیرخواری جدی بگیرند.

در این کتاب درباره‌ی انواع کتاب برای نوزادان و کودکان شیرخوار، هدف‌های هر کتاب، چگونگی تهیه‌ی هر یک و استفاده از آن‌ها نیز، توضیح داده می‌شود.

نمونه‌هایی که برای هر مرحله پیشنهاد می‌شود، با استفاده از وسایل ساده و در دسترس خانواده‌ها و امکاناتی چون دوخت و دوزهای ساده، بریدن و چسباندن، تهیه شده است.

برای سهولت کار آشناسازی کودکان با کتاب از هنگام تولد، مراحلی در نظر گرفته شده و برای هر مرحله نیز طرز ساخت تعدادی کتاب و قصه‌ی مناسب برای آن مرحله پیشنهاد می‌شود.

انواع کتاب برای این گروه سنی از دو نظر مورد بررسی قرار گرفته است؛ یکی از نظر موضوع و محتوا و دیگری از نظر شکل و جنس کتاب‌ها.

آنچه می‌توان با اطمینان بیان کرد، این است که بنابر مستندات علمی و تجربی، به کارگیری فعال و موثر یافته‌ها و پیشنهادها موجود در این کتاب، در پر بارتر کردن زندگی کودکان و کمک به پرورش بهتر آن‌ها از بدو تولد، نقش مهم و انکار ناپذیری دارد.

راه کارهای آرایه شده در این کتاب، در کارگاه‌هایی که به همین منظور طراحی شده، توسط کارشناسان آموزش دیده‌ی موسسه مادران امروز، همه ساله به مادران باردار و نوزاد دار آموزش داده می‌شود.

همچنین بخشی از کتاب به ویژگی قصه‌های این گروه سنی و چگونگی قصه‌گویی و قصه‌سازی برای این گروه سنی اختصاص دارد. در پایان کتاب برای آشنایی والدین با شعرهای مناسب کودکان، چند شعر کودکانه زیبا از شاعران نامی شعر کودک آمده است.

نکته‌ی جنبی اما قابل توجه در چاپ این کتاب، این است که پشتیبانی مالی انتشار آن، توسط والدینی انجام گرفته است که فرزند خود را در یک حادثه از دست داده‌اند و به این ترتیب می‌خواهند آنچه را در جهت رشد و پرورش او در نظر گرفته بودند، در خدمت پرورش سایر کودکان قرار دهند.

درخواست

- از نماینده‌ی گروه بانوان فعال ادبی در دبی، خانم فریده‌ی کاریانی درخواست می‌کنیم در مورد نوشتن شماره‌ی جلسه دقت نمایند یا اگر به دلیل خاصی این شماره را نوشتند، آن دلیل را برای ما بنویسند.
- از نماینده‌ی گروه‌های سپتا ۱ و ۲ درخواست می‌کنیم پس از جابه‌جایی مهد کودک، آدرس جدید خود را در اختیار موسسه قرار دهند.
- از نمایندگان گروه‌ها درخواست می‌کنیم، سوال‌ها یا ابهام‌های گروه‌ها را صریح و قابل درک برای ما بفرستند. گاهی اوقات سوالات به گونه‌ای نوشته می‌شود که ما نمی‌توانیم متوجه‌ی منظور آن‌ها بشویم و به درستی پاسخ دهیم.

تسلیت

هر چند رسم دیرین زندگی را سر برتافتن نیست ؛ اما بازهم در دل می‌گوییم :
"کاش قرعه به نام او زده نمی‌شد!"
بدین وسیله درگذشت همسر عزیز **خانم زهرا فرمانی** را تسلیت می‌گوییم، روحشان شاد!

در این جا به هموطنانمان که در زلزله‌ی آذربایجان شرقی، عزیزان خود را از دست داده‌اند تسلیت می‌گوییم. موسسه مادران امروز همدردی عمیق خود را با مادران و خانواده‌های آسیب دیده ، اعلان می‌کند و آماده رساندن خدمات موسسه به این عزیزان می‌باشد .

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ – ۸۸۷۲۸۳۱۷
ایمیل راه دور : amoozeshrahedor@yahoo.com

پیک مام ویژه‌ی راه دور به کوشش مریم ملک آبادیان با همکاری گروه راه دور و زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می‌شود.