



مادران امروز

موسسه

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۸۴ و ۸۵ - آذر و دی 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 آبان تا ۱۵ دی ماه از گروه‌های زیر:

● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم رویا توکلی‌نیا، ۸ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آسیه شریعتی، ۵ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم مریم بهزادی، ۶ گزارش ● سپنتا ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۴ گزارش ● کتاب و رهایی، کرج، نماینده‌ی گروه خانم فاطمه امیر شکاری، ۹ گزارش ● گروه راه نو، بجنورد، نماینده‌ی گروه خانم فروغ رسایی، ۱ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم مرضیه نجفی، ۶ گزارش ● دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم آراسته دهقان، ۴ گزارش ● مهر دانش، ساری، نماینده‌ی گروه خانم سمیرا ضیایی فر، ۱ گزارش ● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم پریسا صمدی فر، ۵ گزارش ● ترانه بهاری، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم مریم رضاپور، ۱ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم مینا احمد زادگان، ۲ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی خانم حمیرا فاطری، ۲ گزارش ● ترانه‌ی بهاری ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه خانم ماندانا زحمتکش، ۱ گزارش ● کتاب و دانایی، شهر ری، نماینده‌ی گروه خانم نرگس طاهر زاده، ۱ گزارش

سپاس بسیار از هم‌هنگ‌کنندگان عزیز که در این مدت در گزارش‌دهی فعال بوده و با گزارش‌های خود ما را در جریان روند کتاب‌خوانی قرار داده‌اند. تلاشتان را ارج می‌گذاریم و امیدواریم ما نیز با پاسخ به سوال‌های شما این ارتباط را پر بارتر کنیم.

● گزارش کوتاهی از مراسم آغاز نوزدهمین سالگرد تاسیس موسسه

پنجشنبه ۹۵/۱۰/۲ ما پایان هجدهمین سال فعالیت‌مان را جشن گرفتیم اما جشن سالگرد امسال با سال‌های گذشته کمی متفاوت بود و حال و هوای دیگری داشت.

مراسم امسال در حالی برگزار شد که موسسه یکی از مشاوران و همراه همیشگی‌اش استاد توران میرهادی را در کنار خود نداشت. پس بر آن شدیم به احترام ایشان و به پاس گرمی‌داشت یاد و خاطره‌ی این بزرگوار، بخش عمده‌ای از مراسم به آموزه‌های ایشان اختصاص پیدا کند.

برنامه با خیرمقدم سرکار خانم احمدی شروع شد و سرآغاز سخن با سرکار خانم دکتر نوش‌آفرین انصاری یار دیرین و همیشگی موسسه بود. ایشان ضمن گرمی‌داشت یاد استاد توران میرهادی به پیوند و رهنمودهای ایشان با فعالیت‌های مردمی پرداختند.

در ادامه با نمایش پاورپوینتی زیبا و پراحساس مروری داشتیم بر حضور ارزشمند خانم میرهادی در ۱۸ سال گذشته در موسسه.

سپس مروری کوتاه بر سالی که بر ما گذشت و گزارشی از فعالیت‌های یک ساله‌ی موسسه در حوزه‌های مختلف از جمله فعالیت‌های گروه‌های راه دور داشتیم.

گزارش بسیار کوتاه بود و گزارش کامل به صورت پیوست در اختیار دوستان قرار گرفت.

برنامه با مروری کوتاه بر اندیشه‌های تربیتی خانم میرهادی ادامه یافت و بعد میزگردی داشتیم با حضور بنیان‌گذاران ۵ سازمان که اثر استاد میرهادی را در شکل‌گیری، تداوم و گسترش فعالیت‌هایشان توضیح داده و مورد بررسی قرار دادند.

سازمان‌های شرکت‌کننده در این میزگرد: موسسه تاریخ و ادبیات کودک، خانه‌ی کتابدار، موسسه پژوهشی کودکان دنیا، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا و موسسه مادران امروز

در این برنامه چند قطعه موسیقی کوتاه توسط نوجوانان موسسه اجرا شد.





● گزارشی کوتاه از مراسم مراسم آغاز نوزدهمین سالگرد تاسیس موسسه در قائم‌شهر

به همت اعضا و هواداران گروه‌های راه دور شهرستان قائم‌شهر، جمعه سوم دی ماه نود و پنج به مناسبت آغاز نوزدهمین سال فعالیت موسسه مادران امروز و گرامی‌داشت شب یلدا جشنی با حضور ۱۴۰ نفر از خانم‌های عضو خانواده‌ی بزرگ راه دور موسسه مادران امروز در سالن ورزشی چیکو برگزار شد.

برنامه شامل خواندن اشعاری از حافظ، خواندن پیام موسسه مادران امروز، بازی، یوگای خنده و پیام‌های کوتاه و مناسب بود.

پایان‌بخش این جشن اجرای موسیقی زنده توسط گروه روجین با هنرمندی خانم نرگس محمدی و یارانش و با پذیرایی همراه بود.



موضوع: پاسخ به سوال‌هایمان در حوزه‌ی ارتباط با همسران (گفت‌وگو درباره‌ی ارتباطات موثر با همسران)
کارشناس: خانم ماریا ساسان‌نژاد

ازدواج یکی از مهم‌ترین و درعین‌حال پیچیده‌ترین ارتباطات انسانی است. وقتی افراد تصمیم به داشتن زندگی مشترک می‌گیرند، می‌دانند که در بعضی از زمینه‌ها شباهت‌ها و مشترکاتی با همسر خود دارند و آگاهند که در زمینه‌های مختلف، تفاوت‌هایی هم با همسرشان دارند. منشا این تفاوت‌ها عموماً در شیوه‌های تربیتی، فرهنگ خانوادگی یا قومی، وضع اقتصادی و ... زن و شوهر است. بعد از ازدواج شیوه‌ی برخورد همسران با این تفاوت‌ها یکی از چالش‌های اساسی زوج‌ها در زندگی مشترک است. متأسفانه نظام تربیتی ما اغلب سازگاری و پذیرش را به شکل درست و مناسب آن به ما آموزش نداده است. ازدواج موفق رابطه‌ای نیست که همواره توأم با کوتاه آمدن باشد، سازگاری هدفمند و پذیرش آگاهانه در زندگی مشترک نقش زیادی در رضایت و موفقیت ازدواج دارد.

پرسش‌های مطرح شده و پاسخ‌های آن:

پرسش: اگر همسر شکاک باشد چه باید کرد؟

پاسخ: می‌دانیم که هر چیز علت یا علت‌هایی دارد. اگر شکاک بودن جزو ویژگی کسی باشد، حتماً علایمی را در دوران قبل از ازدواج هم از خود بروز داده است.

می‌توان گفت اولین قدم، حفظ آرامش خودمان است یعنی سعی کنیم آرام باشیم و از رفتارهای تند و مقابله جویانه دوری کنیم تا بتوانیم در یک شرایط نسبتاً آرام به موضوع اصلی که علت‌یابی رفتار است، بپردازیم. این که به چه دلیلی همسرمان این رفتار را دارد؟ چقدر این رفتار تکرار می‌شود؟ مرز شکاک بودن همسر و رفتار طبیعی چیست؟ بعد از آن اگر خودمان با گفت‌وگو و بیان احساس و فکرممان با همدیگر موفق به حل مسئله نشدیم، قطعاً کمک‌گرفتن از یک مشاور الزامی است.

پرسش: چه چیزهایی به بهبود رابطه‌ی همسران کمک می‌کند؟ یا چه چیزهایی به این رابطه آسیب می‌زند؟

پاسخ: عوامل مختلفی به بهبود رابطه‌ی همسران کمک می‌کند و فقدان همان عوامل هم می‌تواند به رابطه‌ی آن‌ها آسیب وارد کند. یکی از مواردی که به بهبود پایه‌های زندگی مشترک کمک می‌کند، تلاش برای شناخت بیشتر همدیگر است. اغلب ما تصور می‌کنیم این شناخت به قبل از ازدواج مربوط می‌شود و پس از ازدواج نیازی به آن نداریم. شناخت امری مستمر و دایمی در ازدواج است زیرا همه‌ی ما در طی زمان تغییر می‌کنیم. این تغییرات در افکار، احساسات، روحیات، دیدگاه‌ها، علایق و رفتارهایمان اتفاق می‌افتد. عدم توجه به شناخت همدیگر و اهمیت آن یکی از مهم‌ترین موارد آسیب‌زا در زندگی مشترک است. موضوع دیگر تلاش برای کنترل کردن همسر است. معمولاً کنترل همسر از این فکر نشأت می‌گیرد که فرد تصور می‌کند هرآنچه برای همسر و زندگی مشترکشان خوب و درست است را می‌داند و لازم می‌بیند آن‌ها را به همسرش دیکته کند، حتی انتظار دارد همسر شیوه‌های اجرای کارها را نیز موبه‌مو براساس آن چه گفته‌شده انجام دهد. طبیعی است که همسر فرد کنترل‌گر، وقتی تمایلی به انجام کاری ندارد و مجبور به انجام آن کار می‌شود حس خوبی نسبت به رابطه و همسرش پیدا نمی‌کند.

موضوع مهم دیگر نحوه‌ی برخورد ما با تفاوت‌های همدیگر و موضوع پذیرش همدیگر است. چرا پذیرش در ارتباطات فردی این قدر اهمیت دارد؟ مفهوم پذیرش چیست؟ پذیرش به معنی تایید کردن نیست بلکه پذیرفتن واقعیت بدون امتیاز یا نمره‌دادن هست یعنی اول ببین که همسر این رفتار یا خصوصیت را دارد، پذیرش به معنی تسلیم و کوتاه آمدن نیست. به این معنی است که واقعیت وجودی او را بپذیریم یعنی بدانیم که او این رفتار را دارد و این طور است. مثلاً کند کار است، پر خواب است. قبول کنم که همسر من این طور است اما در مرحله‌ی بعد به این می‌رسیم که حالا از بین این ویژگی‌ها یا رفتارها کدام آسیب‌زا هستند و سعی کنیم با تلاش مشترک آسیب آن‌ها را در زندگی به حداقل برسانیم. شاید توجه به این دسته‌بندی، کار ما را تا حدی راحت‌تر کند.

۱- من و همسر من ویژگی‌ها یا رفتارهایی داریم که مشکلی در مورد آن‌ها با هم نداریم.

۲- من و همسر من ویژگی‌ها یا رفتارهایی داریم که آسیب‌زا نیستند اما به شکل سلیقه‌ای از این رفتار همدیگر خوشمان نمی‌آید.

۳- من و همسر من ویژگی‌ها و رفتارهایی داریم که آسیب‌زاست و به زندگی ما لطمه‌ی جدی وارد می‌کند. در این جا لازم است بین این رفتارها تفکیک قایل شویم. رفتارهای دسته‌ی دوم را بهتر است که بپذیریم و با بیان احساسم به همسر من سعی کنیم خود را با آن سازگار کنیم.

اما در مورد دسته‌ی سوم یعنی رفتارهای آسیب‌زا لازم است حتماً موضوع را بررسی و درصدد حل مشکل برآییم. شاید یکی از اشتباهات زوج‌ها این است که دسته‌ی دوم را جزو دسته‌ی سوم می‌برند و این موضوع خودش ایجاد مشکل می‌کند زیرا اولویت‌های اصلی و آسیب‌های اصلی در زندگی در جای دیگری وجود داشته است. بد نیست به این نکته هم اشاره کنیم که همه‌ی مسایل و مشکلات زندگی مشترک همیشه قابل حل و یا قابل برطرف شدن نیست. گاهی همه‌ی راه‌حل‌ها را برای تغییر در شرایط زندگی می‌رویم و همه‌ی تلاش خود را می‌کنیم اما موفق نمی‌شویم، در این شرایط چه باید کرد؟ هر چند که این موضوع نیاز به بررسی زیادی دارد اما در این گونه مواقع بهتر است ببینیم ارزش این زندگی برای ما چقدر است؟ یعنی آیا حاضریم با وجود این مسئله، همچنان به زندگی مشترک ادامه دهیم یا نه؟ در واقع میزان ارزشمندی و رضایت ما از زندگی مشترک در این جا مطرح است. اما منظور از رضایت‌مندی، نگرش‌ها یا احساس‌های کلی فرد نسبت به همسرش، رابطه‌شان و زندگی مشترک است. البته این نگرش‌ها و احساس‌ها همیشه ثابت نیست و گاهی دچار نوسان می‌شود.

پرسش: چگونگی ارتباط با خانواده‌ی همسر؟

پاسخ: به طور طبیعی قبل از ازدواج شناخت نسبی از خانواده‌ی همسر ایجاد می‌شود. پس از ازدواج اصل بر این است که ارتباط مناسبی بین زوج‌ها و خانواده‌های نزدیک‌تر خود برقرار باشد. اما نکته‌ای که معمولاً ایجاد چالش می‌کند این است که زوج‌ها بدون توجه به شناختی که از افراد خانواده‌ی همسر و ایجاد سطح مناسب از رابطه با آن‌ها، مدیریت لازم را در پیشبرد این ارتباطات نشان نمی‌دهند. این خود می‌تواند زمینه‌ی دلخوری و کدورت و یا سوءتفاهم را بین طرفین ایجاد کند. اگر برای زوج جوان روشن باشد که نمی‌توان افراد خانواده‌ی همسر را تغییر داد، آسان‌تر می‌تواند خانواده‌ی همسر، آداب و رسوم و رفتارهایشان را بپذیرند و سطح انتظارانشان را از آن‌ها تعیین کنند. از طرفی لازم است هریک از زوج‌ها بدانند که در صورت وجود مشکل با اقوام و خانواده‌ی همسر، درخواست از همسر برای قطع رابطه با آن‌ها هم رفتار مناسبی نیست. زیرا روشن است که همسر با داشتن پیوندهای عمیق عاطفی با خانواده‌ی خود، حتی اگر در حرف، این قطع رابطه را بپذیرند، اما در عمل تمایلی به ادامه و استمرار آن نخواهد داشت. خانواده‌ی هر کس بخشی از تاریخ زندگی، هویت و دلبستگی فرد است. اما نکته‌ی مهم برای ارتباط با خانواده‌ی همسر این است که زوج‌ها می‌توانند بر اساس

شناخت به دست آمده از افراد خانواده‌ی همسر میزان صمیمیت و سطح رابطه با آن‌ها را تنظیم کنند. حفظ یک رابطه‌ی محترمانه و براساس عرف و شرایط مرسوم جامعه، حداقل رابطه‌ای است که لازم است با خانواده‌های بزرگ‌تر داشته باشیم. توصیه می‌کنیم هنگامی که کدورتی در رابطه وجود دارد، ملاقات‌ها و دیدارهای طولانی‌مدت نباشد تا زمینه‌ی سوء تفاهم کمتر شود. گاهی خوب است هریک از همسران به تنهایی نزد خانواده‌ی خود برود. تا جایی که درست می‌دانیم و می‌توانیم سعی کنیم به انتظارات معقول و منطقی پدر و مادر هر یک از زوجها پاسخ دهیم.



پرسش و پاسخ

پرسش: با پسر ۹ ساله‌ای که تکالیف مدرسه را انجام نمی‌دهد و حتما باید با زور و نظارت شدید و بعضاً خشونت انجام دهد، چه رفتاری را باید کرد؟

پاسخ: بهتر است والدین قبل از هر واکنشی، سعی کنند علت‌های این کار فرزند را دریابند و در این تلاش خود به یک علت اکتفا نکنند. برای مثال علت‌هایی که برای این موضوع می‌توانیم حدس بزنیم ممکن است این‌ها باشد:

- سختی تکالیف یا عدم درک آن توسط کودک.

- کمی توجه و تمرکز کودک.

- اختلالاتی در یادگیری کودک.

- نوع برخورد والدین، سخت‌گیری والدین، خشم، عصبانیت، مقایسه، سرزنش، توهین و خلاصه برخورد نامناسب با این موضوع. (مطالعه‌ی کتاب "چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم؟" در این مورد پیشنهاد می‌شود).

همچنین والدین می‌توانند در این زمینه با یک مشاور با تجربه هم صحبت کنند. وقتی علت‌های واقعی یک رفتار مشخص شود، آن وقت می‌توانیم بگوییم که والدین باید در این مورد چه کنند.

پرسش: والدین چگونه می‌توانند اختلاف سلیقه‌ی خود را حل کنند؟ یا کاری کنند که اختلاف سلیقه سبب دعوای آن‌ها و بدآموزی بچه‌ها نشود؟

پاسخ: در رابطه با هماهنگی بین والدین در تربیت کودک، بهتر است به این نکته توجه داشته باشیم که در تربیت کودک والدین هدف مشترک دارند، یعنی این که آن‌ها هر دو می‌خواهند که کودکشان را به بهترین نحو تربیت کنند. مهم این است که بدانیم هماهنگی به معنی یکسان کردن نیست بلکه به معنی عملکرد هماهنگ برای رسیدن به هدفی مشترک است.

برای اجرای هماهنگ تربیت بهتر است که در رابطه با تصمیم‌هایمان با همسر همفکری کنیم.

در مواقعی که نیاز به تصمیم‌گیری بوده و نتوانسته بودیم از قبل همفکری بکنیم، اگر می‌شود به کودک بگوییم صبر کند تا با همسر مشورت کنیم یا این که تصمیم‌گیری را به وقتی دیگر موکول کنیم.

مراقب باشیم که در جلوی کودک جروبحث نکنیم و در گفت‌وگوهایمان حتماً احترام را رعایت کنیم.

کودکان به پدران و مادران قوی و مهربان که به همدیگر احترام می‌گذارند نیاز دارند.

پرسش: فرزندم متوجهی عدم قاطعیت والدین شده و با اصرار و پافشاری سعی در تغییر نظراتمان دارد؟

پاسخ: ما باید مهارت رفتار قاطعانه را بیاموزیم و اجرا کنیم.

اما نکته‌ی مهم این است که ما باید رفتار قاطعانه را دقیق و با آرامش پیش ببریم بخصوص اگر که اجرای قاطعیت ما همراه با عدم کنترل خشم باشد، منجر به آزردن شدن کودک می‌شود و این باعث می‌شود که نتوانیم رفتار نامناسب کودک را اصلاح کنیم. هر زمان که به این مهارت مسلط شویم برای شروع دیر نیست.

خواندنی‌ها

• عواطف کودکان و عوامل موثر در آن

منبع: www.roshd.ir

مقدمه

عواطف انسان‌ها مانند هر یک از جنبه‌های شخصیتیش در نتیجه‌ی رشد و نمو ظاهر می‌شوند و از همان صورت کامل و ساخته و پرداخته در او وجود ندارند. بر اثر رشد بدنی و تکامل ذهنی و پاسخ‌های عاطفی طفل دگرگون می‌شود و پیچیدگی بیشتری پیدا می‌کند. تاثیر و ارزش محرک‌های عواطف گوناگون کودک همیشه یکسان نمی‌ماند. به این معنا که چیزی که زمانی بچه را می‌ترسانده است، ممکن است بعداً کنجکاو او را برانگیزد و در مرحله‌ی دیگری از زندگی اصلاً تاثیری در او نکند.

در رشد و تکامل عواطف آثار رشد بدنی و یادگیری چنان درهم می‌آمیزند که گاهی نمی‌توان آن‌ها را از هم تمیز داد. کار غدد داخلی نقش مهمی در عواطف دارند. در واقع رفتار عاطفی خاص نوزادان و بچه‌ها از کورتکس سرچشمه گرفته و ثانیاً رفتار عاطفی پخته و منظم تابع رشد مراکز کورتکس است. بچه در اثر رشد و تکامل حرکتی - حسی چیزهایی را درمی‌یابد که قبلاً درک نمی‌کرد. بچه‌ای که از لحاظ ذهنی و دستگاه عصبی رشد کرده باشد، مدت درازتری به چیزی دقیق می‌شود. عواطف از یک شخص به شخص دیگر سرایت می‌کنند و این حقیقت در مورد نوزادان و بچه‌های بزرگ‌تر هر دو صحیح است.

بچه‌ای که ممکن است به دلیل واهی از معلم یا شخص دیگری بدش بیاید، بزودی همه‌ی دوستان طفل نیز با آن شخص بد می‌شوند. کج خلقی معلم سرکلاس در بچه‌ها تاثیر می‌کند و ممکن است آن‌ها تا وقت خانه رفتن کج خلق باشند. از طرف دیگر بچه‌ی مضطرب و بیم‌زده ممکن است آرامش را از معلم یا دوستی که آرامش دارد، یاد بگیرد.

خصایص حالات عاطفی کودک

عواطف کودکان خردسال با عواطف بزرگسالان تفاوت برجسته‌ای دارند:

عواطف کودک زودگذرند.

کودک برخلاف بزرگسالان می‌تواند یک‌باره و بی‌پرده هیجانات عاطفی خود را بیرون بریزد. به همین علت، حالات عاطفی او زود سپری می‌شوند. اما با افزایش سن چون رفتارش زیر کنترل عادات و قواعد اجتماعی درمی‌آید، دیگر نمی‌تواند با آزادی و سرعت پیشین در مقابل محرک‌های عاطفی عکس‌العمل نشان دهد.

عواطف کودکان شدیدند.

ظهور ناگهانی عواطف بچه با شدتی همراه است که در بزرگسالان به ندرت دیده می‌شود. پاسخ عاطفی کودک درجات شدت و ضعف نمی‌شناسد. یعنی واکنش او در مقابل یک امر ناچیز به همان شدت است که در برابر یک امر جدی و مهم. مشاهده‌ی این وضع در خردسالان برای بزرگ‌ترها که به طبیعت آن‌ها آشنا نیستند، اسباب شگفتی می‌شود.

عواطف کودکان فراوانند.

عواطف کودکان بطور متوسط بیش از بزرگسالان هست. زیرا کودک بتدریج یاد می‌گیرد که ابزار بی‌باکانه و بی‌کنترل عواطف با تنبیه دیگران مواجه می‌شود و در نتیجه در مقابل آن‌چه قبلاً فقط پاسخ عاطفی نشان می‌داد، راه‌های دیگری می‌گزیند و از فراوانی پاسخ‌های عاطفی کاسته می‌شود.

پاسخ‌های عاطفی کودک متفاوتند.

مشاهده‌ی رفتار کودکان معلوم کرده است که افراد یک گروه وقتی با یک محرک ترس‌آور یا ناراحت‌کننده مواجه می‌شوند، هر یک به نحوی دیگر پاسخ نشان می‌دهد. این امر نه تنها درباره محرک‌های ترس‌آور بلکه در مورد همه‌ی عواطف صدق می‌کند. هنگام ترس یک بچه از اتاق می‌گریزد، دیگری پشت مادر پنهان می‌شود و سومی شاید همان‌جا می‌ماند و گریه می‌کند. این تنوع در رفتار عاطفی نتیجه‌ی یادگیری‌ها و محیط بچه‌هاست و گرنه نوزادان که از تجارب عاری هستند در برابر یک محرک همه یکسان واکنش نشان می‌دهند.

عواطف کودکان را می‌توان با علایم رفتار تشخیص داد.

یک بزرگسال می‌تواند احساسات و عواطف خود را پنهان کند و پی‌بردن به حالات درونی آن‌ها مشکل است. در حالی‌که در بچه‌ها چنین نیست. گرفتگی، بی‌قراری، خیال‌بافی، خیس کردن پی‌درپی خود، ناخن‌گزیدن، انگشت مکیدن، برهم‌زدن جشن، بی‌اشتهایی، حرکات بچگانه، پی‌درپی گریستن، لجبازی و عارضه‌ی حمله‌ی علایمی هستند که بر عواطف افشا شده کودک دلالت می‌کنند. هیجانات درونی عموماً در پسران بیشتر از دختران است.

نیروی عواطف در کودکان تغییر می‌کند.

برخی از عواطف در برخی از مراحل زندگی کودک قوی هستند و بعد قدرت اولیه‌ی خود را از دست می‌دهند. بعضی از آن‌ها نیز عکس این هستند. مثلاً بچه‌های کوچک در حضور اشخاص و جاهای ناشناس کم‌رویی و ترس نشان می‌دهند، بعد که می‌فهمند در اینجا هیچ چیز ترس‌آوری وجود ندارد، ترسشان از میان می‌رود. ترس در بچه‌هایی که به سن مدرسه نرسیده‌اند، به منتهای درجه می‌رسد. ولی در دوره‌های بعد هم از شدت ترس و هم از تکرارش کاسته می‌شود. شدت و ضعف عواطف در مراحل مختلف زندگی تابع تغییر اهمیت محرک‌ها، رشد و تکامل ذهنی کودک و تغییر علایق اوست.

شیوه‌های تغییر و بیان عواطف تغییر می‌یابند.

طفل خردسال در ابراز عواطف خود نه به قضاوت و عیب‌جویی دیگران می‌اندیشد و نه به عواطف رفتار خود. رفتار عاطفی کودک فقط از محرکات درونی پیروی می‌کند و نه چیز دیگر. کودک بعدها در مواجهه با گروه‌های اجتماعی خارج از خانواده درمی‌یابد که عملی که زمانی وسیله‌ی موثری برای مقصودش بود، اکنون آن را بچه‌گانه می‌خوانند. به این ترتیب تمایل شدید به مقبول واقع شدن در منزل و مدرسه رفتارش را هدایت می‌کند.

عوامل موثر در عواطف

وضع عاطفی انسان چه بزرگسال و چه خردسال از یک زمان به زمان دیگر و برحسب عواملی چون کیفیت مزاجی، موقع روز و تاثیرات محیطی تغییر می‌یابد. در پرورش عواطف باید عواملی را که زمینه را برای هیجانات فراهم می‌سازند، در نظر گرفت و در رفع آن‌ها کوشید.

خستگی

خستگی که نتیجه‌ی استراحت کم، هیجانات زیاد، غذای ناکافی و علل درجه دوم دیگری می‌باشد، طفل و کودک را برای کج خلقی و تندخویی آماده می‌سازد. گرچه این در تمام مراحل کودکی صادق می‌باشد، ولی در اوایل زندگی، یعنی وقتی که طفل خستگی را نمی‌تواند تشخیص دهد و با آن که خسته است، بی‌اعتنا به بازی ادامه می‌دهد، مخصوصاً مهم و قابل توجه است.

عدم تندرستی یا فقر بهداشتی

ضعف و ناراحتی حاصله از تغذیه بد اختلالات گوارشی، نقص بینایی، دندانی ناسالم و هر چیز دیگر که به سلامت مزاج محققاً لطمه زند، زمینه را برای تحریکات عاطفی منفی بخصوص خشم آماده می‌سازد. ناراحتی‌های عاطفی در میان کودکی تندرست ۷ و ۱۱ سال کمتر است تا در میان کودکان ناتندرست همان سنین و کودکان سالم کوچکتر.

موقع روز

از آنجا که خستگی در برخی از ساعات روز بیشتر از ساعات دیگر است، جای تعجب نیست اگر در آن ساعات تحریکات عاطفی آشکارتر دست دهند. در مورد اطفال و کودکان خردسال موقع قبل از غذا و خواب تظاهرات عاطفی شدت می‌یابند. به هم خوردن برنامه غذا و خواب نیز باعث بهم خوردن اعتدال عاطفی می‌شود.

هوش

روی هم رفته کودکان کم‌هوش، کمتر به کنترل عواطف خود قادرند، در صورتی که کودکان باهوش دارای عواطف وسیع‌تر و علایق متنوع‌تر می‌باشند و طبعاً بیش از کودکان کم‌هوش دستخوش عواطف گوناگون می‌شوند. اینها بهتر می‌توانند نکات غم‌انگیز و مضحک زندگی را دریابند، پیشامدهای نامطبوع آینده را احساس کنند و دچار ترس شوند، علایق وسیع‌تری به هم رسانند که تجاربشان ممکن است برای رسیدن به آن‌ها کافی باشد یا نباشد. خلاصه آن که تفاوت میزان حساسیت برحسب درجه هوش حتی درباره‌ی بچه‌های خردسال نیز صادق است.

محیط اجتماعی

محیط زندگی طفل و کودک اگر پرهیجان و جار و جنجال باشد، اگر والدین آن‌ها غالب اوقات به دعوا و مرافه سرگرم باشند و همچنین تفریحات و سرگرمی‌هایی که بیش از ظرفیت آن‌ها هیجان‌انگیز باشد، مانند سینما و رادیو و غیره، آرامش عاطفی آن‌ها را به هم می‌زنند. در خانه‌هایی که آمد و رفت مهمان زیاد بوده و بیش از دو نفر عضو بزرگسال داشته‌اند، خشم در اطفال مکررتر دیده می‌شود. طرز رفتار بزرگسالان و نوع انضباط و موانعی که برای کنترل رفتار کودکان به کار برده می‌شود و میزان اشکالی که آن‌ها در کسب خواسته‌های خود دارند، همگی در وضع عاطفی اطفال موثرند.

روابط خانوادگی

یکی از علل اساسی ناراحتی‌های عاطفی اطفال را باید در طرز رفتار والدین جستجو کرد. در خانواده‌هایی که پدر و مادر بیشتر اوقات را در خارج خانه و دور از فرزندان به سر می‌برند. درباره‌ی بچه‌ها بیش از حد نگرانی نشان می‌دهند، پیوسته راجع به وضع مزاجی و رفتار فرزندان حرف می‌زنند، بیش از اندازه به اطفال کمک می‌کنند، مطیع اراده‌ی آن‌ها می‌شوند و یا این که آن‌ها را محور حیات خانوادگی قرار می‌دهند. چنین پدران و مادرانی مقدمه را برای انواع فشارهای عاطفی فرزندان خود آماده می‌سازند.

سطح آرزوها و انتظارات

گاهی فشار عاطفی کودک نتیجه‌ی آن است که پدر و مادر از او انتظاراتی دارند که بیش از توانایی او می‌باشند و کودک چون از برآوردن این انتظارات عاجز می‌ماند، خود را گناهکار و نالایق پندارد و گاهی نیز این امر نتیجه آرزوها و هدف‌هایی است که خود طفل دارد. اگر نتواند به آرزوها و هدف‌های خود برسد، خود را بی‌کفایت تصور کرده و دچار ترس و اندوه و دلواپسی می‌شود.

معرفی کتاب



گفت و گو با زمان

مجموعه‌ی گفت و گوهای توران میرهادی

تدوین: مسعود میرعلایی

این کتاب مجموعه‌ی مصاحبه‌ها، سخنرانی‌ها و پیام‌های توران میرهادی در دوره‌ای بیش از پنجاه سال است. اندیشه‌هایی که هر آموزگار، مربی، پدر و مادر با شناخت آن می‌تواند راهی تازه در کار خود بیابد. می‌توان گفت، گفت و گو با زمان، اندیشه‌های خانم توران میرهادی است. این کتاب در ۸ بخش و با مقدمه‌ی آقای محمدهادی محمدی، پژوهشگر و نویسنده‌ی ادبیات کودک و نوجوان، ارایه شده است.

هشت عنوان کتاب:

- من کیستم؟
 - کودک کیست و مفهوم کودکی چیست؟
 - درباره‌ی شورای کتاب کودک
 - درباره‌ی ادبیات کودک
 - درباره‌ی کتاب و کتابداری
 - درباره‌ی فرهنگنامه
 - درباره‌ی آموزش و پرورش
 - درباره‌ی هنر و اجتماع
 - در بخشی از کتاب می‌خوانیم:
- سختی‌ها به من یاد دادند همه چیز را غنیمت بشمارم و تا زمانی که نفس می‌کشم بکوشم خدمت کنم و هر کاری که از دستم برای هرکسی برمی‌آید، انجام بدهم. در تمام عمرم هم شاگرد بوده‌ام و هم معلم.
- آن‌چه بلد بوده‌ام، یاد می‌دادم و آن‌چه را بلد نبودم یاد می‌گرفتم. و این جریان هنوز هم ادامه دارد و چون شاگرد خوبی هستم و بسیار می‌آموزم، خسته نمی‌شوم.
- احترام به استاتید هنوز هم در دل و جان من پابرجاست.

معرفی چند کتاب مناسب

کتاب‌های مناسب برای کودکان:

- قصه‌های من و بابام
- فیلکس و ماجراهای کریسمس
- گوسفند پشمالو
- یک روز با اما
- اما گریه می‌کند
- اما می‌خندد
- کمی گم شده‌ام
- نشر چشمه
- نشر زعفران
- نشر مبتکران
- نشر موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان
- نشر موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان
- نشر موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان
- نشر علمی و فرهنگی

کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

- موش کوچولو
- اسپاد مورفی
- آمبر براون اسباب‌کشی می‌کند
- ستاره‌ها را بشمار
- وقتی زمان می‌ایستد
- نشر افق
- نشر افق
- نشر افق
- نشر افق
- نشر آفرینگان

کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

- تابستان قوها
- جنگ چهارشنبه‌ها
- مرغ مقلد
- کشور دروغگوها
- نشر افق
- نشر پیدایش
- نشر امیرکبیر
- نشر آفرینگان

تجربه‌های زنده و ملموس

همانطور که می‌دانید از آبان ماه ۹۵ پرسش‌های چهارشنبه‌ی گروه‌های راه دور، بر عهده‌ی خود گروه‌ها و با توجه به کتاب‌های در حال مطالعه‌ی هر گروه، طرح می‌شود. مسئول هماهنگی این بخش خانم لیلا کمالیان هستند. ما سعی می‌کنیم در هر شماره‌ی پیک راه دور، تعدادی از پرسش‌هایی که در آن ماه مطرح شده و اعضای گروه‌ها به آن‌ها پاسخ داده‌اند، بیاوریم. مسول گردآوری پاسخ‌ها خانم بهار عابدینی از بخش راه دور موسسه هستند. ضمن تشکر از همه‌ی دوستان که در پاسخ به پرسش‌ها مشارکت کرده‌اند، از شما دوستان عزیز درخواست می‌کنیم، در پاسخ به پرسش‌ها نام، نام خانوادگی و نام گروه خود را حتما ذکر کنید تا نوشته‌های این بخش مستند باشد. با سپاس

• پرسش چهارشنبه ۹۵/۹/۳

مسلط بودن یا مدیریت کردن بر خشم ، یعنی بروز ندادن آن ؟

طراح پرسش : گروه ترانه بهاری ۱

سرگروه : خانم ماندانا زحمتکش

کتاب در حال مطالعه : ”چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم؟“

اعضای گروه خانم‌ها: افسانه نبی‌بخش، فاطمه مافی، سمیرا عظیم‌زاده، روجا محمودی، معصومه جمشیدی، فریبا ماک، سولماز گودرزی، منیره باقری، کامنوش کریمی، عاطفه یار احمدی، عاطفه اقاچانی، مهدیه قلی‌پور، محدثه باقری، معصومه عظیم‌زاده

• مینا احمدزادگان - زیتون ۲

زمانی ما خشمگین می‌شویم که یا نیاز ما نادیده گرفته شده، یا ارزش‌های ما در معرض خطر هست، یا کاری خلاف میل ما انجام شده، یا مورد توهین و سرزنش و نکوهش فردی قرار گرفتیم، یا حقی از ما گرفته شده و یا آرامش ما مخدوش شده و که اگر ما خشمگین شویم کاری طبیعی و معقول انجام دادیم ولی این‌که ما چگونه خشم خود را بروز دهیم که

هم نیازمان برآورده شود و هم کمترین آسیب را به خود، اطرافیان و محیط اطراف وارد آوریم، همان مهارت کنترل خشم و یا مدیریت خشم است.

● نرگس کمالیان - سپنتا ۲

عدم بروز خشم و فرو خوردن آن نه تنها نشان گر مدیریت بر آن نیست، بلکه گاهی این خشم‌های نهفته مانند خاکستر زیر آتش، به شکل ناگهانی فوران می‌کند و اثرات جبران ناپذیری به بار می‌آورد. کنترل خشم یعنی شیوهی درست و معقول ابراز خشم، مانند هر احساس دیگری که یادگرفتم، باید بیان شود.

● اعظم بی‌همال - شهاب

خشم مانند تهاجم نیست. خشم یک احساس است و تهاجم یک رفتار. احساس خشم کردن، طبیعی و سالم است، ولی بیان خشم باید با سازندگی همراه باشد نه با تخریب. وقتی خشم خود را مدیریت نمی‌کنیم، این احساس بر ما مسلط شده و قدرتمان را از دست می‌دهیم. خشم درمان نشده معمولاً به شکل بیماری‌هایی مانند سردردهای میگرنی، فشار خون، روماتیسم مفصلی و مشکلات کبدی ظاهر می‌شود (نیل وارنر- کتاب خشم را همدست خود کنید)

● سمیرا عظیم زاده - ترانه بهاری ۱

خیر، یعنی بتوانیم در موقعیت‌های خشم برانگیز عکس‌العملی از خود نشان دهیم که هم به خود، هم به دیگران و هم به محیط اطراف آسیب نرسانیم و در عین حال مشکلی را که باعث ایجاد خشم شده را هم با کنترل خشم خود بتوانیم حل کنیم.

● مرضیه نجفی - سپنتا ۵

خیر، خشم همانند دیگر هیجان‌ها باید بروز داده شود، اما با شیوهی درست، طوری که به خود، سایرین و محیط، صدمه وارد نشود. این که در عین خشمگین بودن عکس‌العمل مناسب نشان دهیم، کار آسانی نیست اما با تمرین می‌توانیم مسلط شویم.

● مرجان یوسفی - زیتون

در گذشته این‌گونه فکر می‌کردیم، ولی با کسب آگاهی به این نتیجه رسیدم که یکی از عواطف، خشم نام دارد که می‌تواند خیلی مفید باشد به شرطی که به خوبی مدیریت شود و فروخوردن آن به معنی مدیریتش نیست. با خشم می‌توانیم به مخاطب خود بفهمانیم که از بعضی مسایل ناراحت شده و اذیت می‌شویم. در واقع با مدیریت کردن این عاطفه به طرف مقابل کمک می‌کنیم برای داشتن یک تعامل خوب و منطقی.

● مهناز فرهادی - ترانه بهاری ۲

با نظر خانم احمدزادگان کاملاً موافقم.

● کامنوش کریمی، ترانه بهاری ۱

خیر، یعنی خشم خود را درست و بجا نشان دهیم و در موقعیت‌های خشم برانگیز عکس‌العملی از خود نشان دهیم که کمترین آسیب را به اطرافیان و حتی خود ما بزند و ما بتوانیم با کنترل خشم خود، مشکل را تا حدودی حل کنیم.

● پرسش چهارشنبه ۹۵/۹/۱۰

کودکان را در چه کارهایی می‌توان مشارکت داد؟ و چه کارهایی را پدر و مادر باید انجام دهند که فرزندان راغب و همراه شوند؟

طراح پرسش: گروه زیتون ۲

سرگروه: خانم مینا احمدزادگان

کتاب در حال مطالعه: چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟

اعضای گروه خانم‌ها: رها جمالی، ناهید حقیقت، نسترن اکبری، پونه خشتکار، میترا جانباز، فاطمه دانایی، هما رضایی،

شیوا مذبوچی، فاطمه شریعتی، نوشین جان

● اعظم بی‌همال - گروه شهاب

یکی از فواید مشارکت فرزندان در کارها این است که انسانیت را بیاموزند و همچنین فعالیت‌های هنری هم در این امر سودمند است.

● احمدی خطیر - گروه شهاب

البته کارهایی که به کودک سپرده می‌شود باید متناسب با سن او باشد. در این صورت با مشارکت دادن بچه‌ها در کارها، حس مسؤلیت‌پذیری در آن‌ها تقویت می‌شود و با انجام کارها کودک حس استقلال پیدا می‌کند و تا حدودی مستقل می‌شود. اگر در این بین والدین بتوانند رابطه‌ی عاطفی خوبی با کودک برقرار کنند، حرف‌شنوی و اطاعت‌پذیری او بیشتر می‌شود.

● نرگس کمالیان - گروه سپنتا دو

با توجه به سن، توانایی و شناختی که از فرزندانمان داریم، می‌توانیم آن‌ها را در کارها مشارکت دهیم. نباید فراموش کنیم که برای کودکان همکاری در کارهای منزل بسیار لذت‌بخش و سرگرم‌کننده است و با تلفیق کارها با بازی و داستان، می‌توانیم ساعات خوشی را برای فرزندان رقم بزنیم که خود، آموزش بسیاری از مفاهیم (بطور غیر مستقیم) را شامل می‌شود. مانند: آموزش نظم، قوانین خانه یا اجتماع، همکاری، صبر و...

● شیوا جوادیان - گروه سپنتا ۱

همان‌طور که دوستان گفتند با توجه به سن فرزندانمان و توانایی‌هایی که دارد، از همان زمانی که خیلی کوچک است مسؤلیت می‌دهیم و بعد از انجام کارش حتماً باید تشویق شود تا ترغیب شده و مسؤلیت‌های بعدی را پذیرا شود. ابتدا از

کارهای کوچک و شخصی خودش شروع می‌کنیم و در ابتدا خودمان نیز در انجام کارها با آنها همراه می‌شویم. تا کم‌کم بتواند مسئولیت آن را به تنهایی بر عهده بگیرد.

● آسیه شریعتی - گروه شهاب

یکی از راههایی که بچه‌ها می‌توانند با انجام آن برای پذیرش مسئولیت‌های آینده و رشد اجتماعی پرورش یابند، مشارکت در منزل است. بچه‌ها از بدو تولد با توجه به سن و توانایی‌های خودشان می‌توانند همکاران خوب پدر و مادرشان باشند و برای این کار باید محیط خانه را طوری درست کنیم که والدین خود الگو باشند، یعنی نسبت به امورات هم حساس و یاری‌دهنده باشند و بچه‌ها ببینند که آنها در هر زمان در صدد فرصتی برای همکاری هستند و این خود آموزش بزرگی است. پدر و مادر می‌توانند از کودک برای کارهای ساده‌ی خانه کمک بگیرند و اعتماد کنند و یک تقسیم کار نانوشته ولی جاری در خانه داشته باشند.

● مهناز فرهادی - گروه ترانه بهاری دو

با توجه به شرایط سنی و توانایی‌هایشان، می‌توان آنها را در کارها مشارکت داد و در بعضی کارها به صورت تفریحی و سرگرمی در کنار آنها بود.

نشانی موسسه مادران امروز: خیابان ولیعصر - ابتدای خیابان شهید مطهری - خیابان سربداران - نبش جهانسوز -

شماره‌ی ۳۷ - واحد یکم (زیر همکف)

کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz>

اینستاگرام ۱:

valedeyn_va_farzandan

اینستاگرام ۲:

madaraneemrooz

سایت:

madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com

ایمیل راه دور: amoozeshrahedor@yahoo.com