

شماره‌ی ۸۹ - اردیبهشت ۱۳۹۶

پیک مام ویژه‌ی راه دور

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز (مام) 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 فروردین تا ۱۵ اردیبهشت از گروه‌های زیر:

- بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۲ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی، ۲ گزارش ● سپنتا ۹، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم زهرا دیو سالار، ۳ گزارش ● کافه کتاب مادرانه، شهرری، نماینده‌ی گروه: نرگس طاهری نژاد، ۲ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۴ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی، ۲ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● مهربانو، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم اعظم دارابی، ۲ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● سپنتا ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم لیلا کمالیان، ۹ گزارش ● گل‌های خندان، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم زبیده نخعی، ۲ گزارش ● گروه زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● گروه سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● گروه کتاب و رهایی، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۳ گزارش ● گروه دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آراسته دهقان، ۲ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم رویا توکلی نیا، ۱ گزارش ● گروه بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● سپنتا ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش

خبرها

● ویژه برنامه‌های بزرگداشت روز جهانی خانواده‌ی موسسه مادران امروز (مام)

گزارش نشست تخصصی موسسه‌ی مادران امروز (مام) به مناسبت روز جهانی خانواده
روز ۲۵ اردیبهشت ماه برابر است با روز جهانی خانواده موسسه‌ی مادران امروز (مام) به عنوان اولین سازمان غیردولتی که محور اصلی فعالیتش امور فرهنگی و تربیتی خانواده است، همه ساله به این مناسبت برنامه‌های ویژه‌ای تدارک می‌بیند تا به این وسیله توجه همگان را به حمایت از این نهاد با ارزش جلب کند.

نشست تخصصی موسسه مادران امروز(مام) به این مناسبت ، در روز یکشنبه ۹۶/۲/۲۴ با حضور سازمان های زیر در محل موسسه برگزار شد:

شورای کتاب کودک، فرهنگنامه ی کودکان و نوجوانان، انجمن پژوهش های آموزشی پویا ، موسسه سرطان پستان ، کانون توسعه فرهنگی کودکان، خانه ی کتابدار، مرکز اطلاع رسانی سازمان ملل، موسسه پژوهشی کودکان دنیا، انجمن جهان دیدگان شاد، دبستان و هنرکده ی بادبادک، موسسه مهر گوهر بینا ، انجمن دوستدار کودک البرز، مهد کودک ترانه ی بهاری قائم شهر به نمایندگی از گروه های راه دور قائم شهر، انجمن احبا، آکادمی تخصصی و هنری راما ، شرکت سازیا ، انجمن سیزده آبان، مجله ی فربانو ، خبرگزاری سازمان های مردم نهاد و ...

مدیریت این نشست با سرکار خانم دکتر نوش آفرین انصاری و خانم دکتر فاطمه قاسمزاده بود .
در این برنامه ابتدا پیام موسسه ، به مناسبت این روز ، توسط سرکار خانم مریم احمدی شیرازی قرائت شد.



پیام موسسه مادران امروز به مناسبت روز جهانی خانواده در سال ۱۳۹۶

روز جهانی خانواده ، فرصتی است برای مروری بر وضعیت و جایگاه خانواده و نیاز های این نهاد ارزشمند و اساسی در جامعه.

موسسه مادران امروز ، به عنوان یک نهاد غیردولتی که محور اصلی کارش موضوع های فرهنگی و تربیتی خانواده است ، همه ساله در این چنین فرصتی ، سعی کرده است که توجه جامعه و نهاد های مسئول را به اصلی ترین مسایل و موضوع های مربوط به مسایل فرهنگی خانواده جلب کند و خود نیز برای رفع آن ها در حد توان کوشیده است .

همان قدر که جایگاه ، نقش و حوزه های عمل و اثر گذاری و اثر پذیری خانواده گسترده و متنوع است، کار برای خانواده ، تعیین وضع مطلوب و تلاش برای رسیدن به آن نیز دشوار ، همه جانبه و گسترده است .

برای همین در چنین روز هایی پرداختن به خانواده ، جنبه ی نمادین و نوعی پیمان برای حرکت در این زمینه محسوب می شود .

عمده ترین نکاتی که موسسه در چند سال اخیر و در چنین روزی به آن ها اشاره کرده و به اندازه ی توان و امکانات خود کوشیده است گوشه ای از آن ها را برای خانواده ها روشن کند و یا آن بخش هایی را که می توانسته ، به اجرا در آورد ، از این قرار بوده است :

- لزوم توجه به صلح ، آرامش و امنیت خاطر برای بالندگی خانواده
- لزوم اقدام برای کاهش مصرف گرایی و برخورد با ارزش های کاذب در خانواده
- ضرورت توجه به سالمندان ، معلولان و افراد با نیاز های ویژه در خانواده
- توجه به نوجوانان و جوانان ، نیاز ها و ارتباط آن ها با خانواده
- جلب توجه پدران به نقش مهم آن ها در فرزند پروری
- معرفی و آموزش بازی ها و سرگرمی های قابل اجرا به صورت مشترک در خانواده
- جلب همکای مراکز فرهنگی و آموزشی در بخش های خصوصی و دولتی، به عنوان پایگاه هایی مناسب برای آموزش خانواده ها
- جلب توجه بهره گیران به پیامدهایی که تحت عنوان شکل ها و مدل های نا متعارف خانواده، نهاد خانواده را تهدید می کند .
- توجه به اثر فضای مجازی در رشد و ارتقا و نیز آسیب های احتمالی به خانواده
- انتشار کتاب های مناسب برای آموزش خانواده ها
- توجه به موضوع هایی که می تواند به صورت مورد های خاص در مجموعه ی یادشده اهمیت پیدا کند .

لازم به اشاره است که در بخش یا بخش هایی از این موارد ممکن است موسسه مادران امروز، طرح و اجرای موضوعی را بر عهده گرفته باشد ولی ادامه و انجام بسیاری از آن ها ، مستلزم کوشش و همت جمعی و اجتماعی، به ویژه نهاد های تصمیم گیرنده و مسئول است .

یکی از کار هایی که موسسه مادران امروز از عمده وظایف خود می داند و تا به حال کوشیده است در این راه حرکت کند، آموزش خانواده ها برای توانمند تر شدن و کمتر آسیب دیدن در برابر مشکل هایی احتمالی است که -به صورت خاص یا عام- ایشان را تهدید می کند .

آنچه همواره و از چند سال گذشته تا کنون، بیشتر ذهن ما را به خود مشغول داشته است ، نگرانی از گسترش بدون کیفیت مقوله ای است که تحت عنوان آموزش برای خانواده ها ، رواج یافته است .

ایجاد نیاز به آموزش و جلب توجه خانواده ها به آن ، حرکتی درست است که اخیرا شاهد درک و اعلان نیاز و در نتیجه تقاضاهای بیشتر آن توسط خانواده ها هستیم . این امر جای امیدواری و خوشحالی دارد، اما این که چگونه آموزشی برآستی به کار خانواده ها می آید، دقیقا همان موضوعی است که ذهن ما را مشغول می کند .

صحبت از کیفیت آموزش های مورد نیاز خانواده ها ، بحثی جدی ، اساسی و کاملا تخصصی است ، نه سلیقه ای و وابسته به آنچه در دسترس عده ای به اصطلاح آموزش دهنده است .

کیفیت در آموزش خانواده ها و هر آموزشی به طور کلی ، ترکیبی است از آنچه به عنوان محتوا و روش آموزش بتواند به نیاز های خانواده ها و برطرف کردن آن ها نزدیک شود، نیاز های واقعی را بشناسد و آن ها را به درستی به خانواده ها نشان دهد ، از ایجاد یا بهره گیری از نیاز های کاذب و ترویج آن دوری کند ، تمایل به شتاب و سرعت در اثر بخشی آموزش را از ذهن های خسته و نیازمند به آموزش ، دور کند و در پی ترویج دانش کاذب به عنوان حلال مشکلات خانواده های امروز نباشد .

خانواده های امروز نیاز به آموزش هایی متناسب با خود و شرایط زندگی . فرهنگ و باور های اصیل خود دارند . خانواده ها نیاز به انسجام ، به هم پیوستگی و هماهنگی در آموزش های خاص خود دارند . خانواده ها به روش هایی برای یادگیری نیاز دارند که آن ها را در امر یادگیری مشارکت دهد ، تحلیل گر باشد و ذهن را به جست و جو و کنکاش در آنچه یاد می گیرند، ترغیب کند.

ذهن خانواده انباری نیست که هر چه بخواهیم به هر شکل و با هر روشی در آن بریزیم و امیدوار باشیم که به کارشان بیاید و برایشان موثر واقع شود .

خانواده ها نیاز به تقویت تفکر ، قدرت تجزیه و تحلیل و سرانجام ترکیب آموخته های خود و به کارگیری آن ها متناسب با شرایط خود دارند .

صرف دادن اطلاعات به خودی خود، نه تنها کافی نیست بلکه انبوه اطلاعات ناهماهنگ و بی ارتباط با شرایط خانواده های ما ، ممکن است به ضد خود تبدیل شود و حاصلی جز انفعال و بی تحرکی که در نهایت بستری مناسب برای آسیب پذیری است، چیزی در بر نداشته باشد .

موسسه مادران امروز ، از همه ی سازمان ها و نهاد هایی که به هر نوعی دغدغه ی فعالیت های سنجیده و علمی برای خانواده ها را دارند ، درخواست می کند ، بجز فعالیت های همیشگی شان برای خانواده ها ، به موضوع کیفیت و چگونگی اثر بخشی آموزش ها و اطلاعاتی که در اختیار خانواده ها قرار می گیرد ، توجه و برای آن چاره جویی کنند .

سپس نماینده ی مرکز اطلاع رسانی سازمان ملل خطوط کلی برنامه های مربوط به خانواده ی این سازمان را به اطلاع رساند.



پیام نماینده ی سازمان ملل به مناسبت روز جهانی خانواده در سال ۱۳۹۶

بنام خدا

با عرض سلام و احترام خدمت حضار محترم ،

خانم ها و آقایان

ابتدا مایلم از موسسه مادران امروز (مام) برای برگزاری این نشست و دعوت از اینجانب، سپاس خود و مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد در تهران را ابراز نمایم.

لازم به ذکر است پس از روی کار آمدن نهمین دبیر کل سازمان ملل متحد جناب آقای آنتونیو گوترش برای برخی از مناسبت های جهانی پیام صادر نمی شود. لذا اینجانب نکاتی در مورد روز جهانی خانواده و موضوع امسال آن را به عرض می رساند.

همان گونه که همگی استحضار دارند، مجمع عمومی سازمان ملل متحد در اجلاس سال ۱۹۹۳ خود پانزدهم ماه می هر سال را به عنوان روز بین المللی خانواده نام نهاده است.

در سال ۱۹۸۹ مجمع به وسیله قطعنامه‌ای، ۱۹۹۴ را به عنوان سال بین المللی خانواده نام نهاد تا از این راه آگاهی‌های عمومی را نسبت به مسائل خانواده و بهبود توان ملت‌ها برای حل مشکلات مربوط به خانواده را از طریق سیاست‌های فراگیر افزایش دهد.

موضوع روز جهانی خانواده امسال "خانواده‌ها، آموزش و رفاه" است. مناسبت سال جاری بر نقش خانواده‌ها و سیاست‌های خانواده محور در ارتقای آموزش و رفاه همه جانبه‌ی اعضای خانواده متمرکز است.

این روز به ویژه بر افزایش آگاهی نقش خانواده‌ها در ترویج آموزش در اوان کودکی و فرصت‌های فراگیری در تمامی عمر برای کودکان و جوانان تاکید می‌نماید.

امسال روز جهانی خانواده، اهمیت مراقبان در خانواده شامل والدین، پدر و مادر بزرگ‌ها، خواهر و برادرها همچنین اهمیت آموزش والدین برای رفاه کودکان را متذکر می‌شود.

این روز بر عملکردهای مناسب در زمینه‌ی توازن کار خانواده‌های شاغل جهت کمک به والدین در نقش آموزشی و مراقبتی آنان متمرکز است. بر عملکردهای مناسب از جانب بخش خصوصی در حمایت از والدین شاغل همچنین جوانان و سالمندان تاکید می‌ورزد.

علاوه بر این، هدف این روز، پرداختن به مباحثی درباره‌ی اهمیت آگاهی و مهارت لازم در ارتقای توسعه پایدار از راه آموزش برای توسعه و روش زندگی پایدار، حقوق بشر، برابری جنسیتی، ترویج فرهنگ صلح و عدم خشونت، شهروندی جهانی، و ارج نهادن به تنوع زیستی و کمک فرهنگ به توسعه پایدار است.

با کسب اجازه از استادان و فرهیختگان حاضر در جلسه به نکات کوتاه خود پایان می‌دهم و امیدوارم در مباحث خود به نکات ذکر شده که مورد توجه و تاکید این روز در سطح بین المللی است توجه فرمایید و مانند سال‌های گذشته جلسه‌ی پربار و خوبی داشته باشید.

در این نشست کلیات دو موضوع از بعد تخصصی مورد بررسی قرار گرفت: یکی موضوع افسردگی و ضرورت گفت‌وگو در خانواده درباره‌ی آن، که توسط خانم دکتر سودابه جولایی مطرح شد



Depressionlet's talk!

افسردگی.....بیایید با هم حرف بزنیم!

همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی با مشکلات و بحران‌هایی روبرو می‌شوند که ممکن است باعث غم و اندوه یا ناراحتی آن‌ها گردد، اما افسردگی با غم متفاوت است. اندوه ناشی از دست دادن یک فرد عزیز یا شکست یک رابطه و یا از دست دادن شغل و ... برای هر انسان ممکن است رخ دهد، اما این حالت با مرور زمان بهبود یافته و فرد بتدریج به روال عادی زندگی بر می‌گردد. در حالی که در فردی که دچار افسردگی است این حالت برای هفته‌ها و ماه‌ها و حتی سال‌ها باقی مانده و از روال عادی خارج می‌شود.

افسردگی یک اختلال روانی جدی است که بطور منفی بر روی احساس، تفکر و رفتار شما اثر می‌گذارد. افسردگی با مجموعه‌ای از نشانه‌ها همراه است که رایج‌ترین آن‌ها احساس عمیق غم و از دست دادن تمایل و علاقه به فعالیت‌های معمول زندگی است. برخی نشانه‌های دیگر افسردگی عبارتند از:

- تغییر در اشتها که منجر به کم یا زیاد شدن بی‌رویه وزن می‌شود
- تغییر در وضعیت خواب و بیداری
- کاهش انرژی و احساس خستگی مفرط
- بیقراری یا حساسیت زیاد
- احساس بی‌ارزش بودن یا گناه
- اختلال در تفکر، تمرکز و تصمیم‌گیری
- افکار مرگ یا خودکشی و یا اقدام به آن

افسردگی بیماری شایعی است و تقریباً از هر ده نفر یک نفر را در هر سال تحت تاثیر قرار می‌دهد. ابتلا به افسردگی در تمام طول زندگی از خردسالی تا سالمندی امکان پذیر است.

از عوامل شناخته شده مرتبط با افسردگی می‌توان به عوامل بیوشیمیایی و هورمونی، عوامل ژنتیکی، شخصیت فرد، و عوامل محیطی اشاره کرد.

ممکن است در بسیاری از موارد تغییر شیوه‌ی زندگی، ورزش کردن، داشتن خواب و استراحت کافی و تغذیه مناسب به تنهایی نتواند افسردگی را درمان کند. اما افسردگی کاملاً درمان پذیر است و بین ۸۰ تا ۹۰ درصد افراد دچار افسردگی به تدریج به درمان پاسخ داده و تا درجات زیادی از آن رهایی می‌یابند.

یکی از درمان‌های رایج افسردگی داروهای ضدافسردگی است که توسط پزشک متخصص تجویز می‌شود. روان درمانی یا صحبت درمانی رویکرد دیگری است که گاهی همراه با داروهای ضد افسردگی و گاه به تنهایی برای کنترل و درمان افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

American Psychiatric Association (APA)

سازمان جهانی بهداشت همه ساله در روز ۷ آوریل سالگرد خود را با جلب توجه به یک موضوع مهم جهانی جشن می‌گیرد و در این راستا موضوع انتخاب شده برای سال ۲۰۱۷ و روز جهانی بهداشت افسردگی است. شعار امسال افسردگی...بیایید

با هم حرف بزنییم است. پس بیایید به عنوان بخشی از جامعه جهانی، و به عنوان فعالان فرهنگی در کشور خودمان درباره‌ی افسردگی حرف بزنییم و دیگران را تشویق به حرف زدن کنیم تا ما هم گامی هرچند کوچک در جهت پیشگیری و کنترل معضل بزرگ افسردگی برداشته باشیم.

و دیگری موضوع کتابخوانی به طور عام و رمان خواندن به طور خاص در خانواده که قرار بود و اثر آن در ارتباطات که قرار بود توسط دکتر یزدان منصوریان ارائه شود. اما چون ایشان نتوانستند در جمع حاضر شوند، این متن توسط استاد نوش آفرین انصاری برای جمع ارائه شد.



متن سخنرانی آقای دکتر یزدان منصوریان رمان راوی راستین زندگی

رمان راوی راستین زندگی روزمره‌ی آدم‌های معمولی را می‌کاود و پیچیدگی‌های روح و روان آنان را به تصویر می‌کشد. رمان راوی رنج آدمی در به دوش کشیدن بار هستی خویش است و انسان در کانون روایتش حضور دارد. در میان انبوهی از نیکبختی‌ها و شوربختی‌ها، شادی‌ها و اندوه‌ها، بیم‌ها و امیدها، ترس‌ها و تردیدها، و تنهایی و انزایی که در جهان تجربه می‌کند. بنابراین، رسالت رمان پرسش و کاوش درباره‌ی چیستی و چگونگی زندگی است. این کند و کاو برای خواننده لذت‌هایی به ارمغان می‌آورد که قبلاً در یادداشتی با عنوان «یازده پاداش خواندن رمان»^۱ آن‌ها را دسته‌بندی کرده‌ام: فرصتی برای آزادی و رهایی، فرار از چنگال ملال، تجربه‌ی «همذات‌پنداری» یا «همزادپنداری»، التذاذ زیبایی‌شناختی، تمرین خودکاوی و خودشناسی، یادگیری و کسب معلومات عمومی، شکستن کلیشه‌های ذهنی، مجالی برای مرور تاریخ، تمرین فلسفه‌ورزی، لذت تخیل و رویاپردازی و در نهایت امیدآفرینی و الهام‌بخشی.

به نظرم چشیدن طعم آزادی نخستین دستاورد رمان است. زیرا ذهن خواننده را از بندهای زمان و مکان می‌رهاند و به او حسی از رهایی می‌بخشد. ما رمان می‌خوانیم تا برای لحظاتی از دنیای پیرامون خود بگریزیم و به جهان دیگری قدم بگذاریم. جهانی که محصول ترکیبی از تخیل و تجربه‌ی زیسته‌ی نویسنده است و تاریخ، جغرافیا و حال و هوایی متفاوت با اینجا

^۱ منصوریان، یزدان (۱۳۹۵) «یازده پاداش خواندن رمان» سخن هفته لیزنا، شماره ۲۸۴، به نشانی: <http://www.lisna.ir>

و اکنون ما بر آن حاکم است. حوادثی که می‌تواند در چند قرن گذشته و در قاره‌ای دیگر رخ دهند و به ما امکان می‌دهد به اعماق تاریخ سفر کنیم و در بطن و متن رخدادهای روزگاران کهن حضور یابیم و جهان را از منظر انسان‌هایی که هرگز ندیده‌ایم تجربه کنیم. به این ترتیب، روزنه‌ای برای گریز از روزمرگی و مناسبات مرسوم است و این گریز می‌تواند دلپذیر باشد.

علاوه بر این، خواندن رمان یکی از راه‌های فرار از چنگال ملال است. گویی به سفری دور می‌رویم، با آدم‌های تازه آشنا می‌شویم، با آنان به گفتگو می‌نشینیم و روایت پر فرار و نشیبی که داشته‌اند را می‌شنویم. به تعبیر ژوزه ساراماگو: «خواندن احتمالاً شکل دیگری از بودن در یک مکان است»^۲. ما در این سفر با شخصیت‌ها «همذات‌پنداری» یا «همزادپنداری» می‌کنیم و در شادی و اندوه آنان همدلانه شریک می‌شویم. از خود می‌پرسیم اگر در چنین شرایطی بودیم در مواجهه با آنچه سرنوشت سر راهمان قرار داده چگونه واکنش نشان می‌دادیم؟ بنابراین، رمان فرصتی برای تماشای «خود» در آینه «دیگری» است. گویی ما در آینه شخصیت‌های داستان خود را می‌بینیم و به نقاط قوت و ضعف خویش بیشتر پی می‌بریم. علاوه بر این، معلومات عمومی فراوانی می‌آموزیم، زیرا روایت هر در یک در زمان و مکانی متفاوت رخ داده که می‌تواند برای ما سرشار از آگاهی و دانشی تازه باشد. واژگان جدید، اسامی شهرها، روستاها، مناطق مختلف، آداب و رسوم اقوام و ملل، ضرب‌المثل‌ها، ترکیب‌های تازه‌ای از کلمات و بسیاری اطلاعات دیگر در این آثار یافت می‌شوند که بسیار آموزنده‌اند. به کمک رمان‌ها می‌توانیم کلیشه‌های ذهنی را بشکنیم و در هوایی تازه نفس بکشیم. زمانی که نویسنده ذهن و ضمیر شخصیت‌ها را می‌کاود و آنچه در دل دارند هویدا می‌سازد، آدمی در درستی کلیشه‌هایی که عمری او را به اسارت گرفته‌اند تردید می‌کند. رمان ابزاری برای فروپاشی این کلیشه‌هاست. شاید به همین دلیل کسانی که رمان می‌خوانند در داوری دیگران احتیاط می‌کنند و به سادگی آدم‌ها را به دو گروه خوب‌ها و بد‌ها تقسیم نمی‌کنند. زیرا رمان راویست و قاضی نیست. علاوه بر این، در هر اثر درجاتی از فلسفه‌ورزی یافت می‌شود. البته سهم فلسفی برخی از آنها بیشتر است. اما پیگیری کشمکش‌های شخصیت‌ها و چگونگی معنابخشی آنان به پدیده‌ها و رخدادهای زندگی فرصتی برای فلسفه‌ورزی است.

در نهایت، خواندن رمان قدرت تخیل ما را بهبود می‌بخشد. زیرا باید همه آنچه را می‌خوانیم تصور می‌کنیم و این بر قدرت توصیف و تحلیل ذهن خواننده خواهد افزود. ضمن آنکه رمان‌ها اغلب شورانگیز و الهام‌بخش‌اند. زمانی که خواننده به دورنمای زندگی شخصیت‌ها می‌نگرد، به روشنی می‌بیند که روزگار به یک مدار نمی‌چرخد. رخدادهایی در راهند که مسیر زندگی را تغییر می‌دهند. ایستادگی و مبارزه نیز بخشی از این امیدآفرینی است. در مجموع، به نظرم رمان‌ها به ما می‌آموزند که چگونه می‌توان به زندگی عادی و روزمره رنگی از شکوه و شگفتی بخشید و امید و الهامی تازه در مسیر زیستن آفرید.

^۲ Reading is probably another way of being in a place. José Saramago

• یکی دیگر از برنامه‌های موسسه مادران امروز به مناسبت روز جهانی خانواده گفت‌وگوی

دوستانه ، گردش ، بازی و دورهمی خانوادگی بود

در این برنامه اعضا به همراه سایر افراد خانواده‌یشان حضور داشتند حضور مادرزگ‌ها و تعدادی از کودکان و نوجوانان به همراه بزرگ‌ترها و بازی‌های همگانی سبب نزدیکی افراد خانواده به هم شد و لحظات خوشی را برای همه به ارمغان آورد.



روز جهانی خانواده در شهرستان‌ها

• جشن در مهد کودک ترانه بهاری در قائم‌شهر به مناسبت روز جهانی خانواده و پایان سال تحصیلی. در این برنامه با اشاره و بیان مختصری از بیانیه موسسه مادران امروز به مناسبت روز جهانی خانواده و توجه به نقش آموزش والدین در تربیت کودک و توضیح ویژگی‌های دوره‌های آموزش راه دور در مهد کودک و بیان

تجربییاتی از این دوره‌ها از زبان دو نفر از اعضای گروه راه دور موسسه مادران امروز به نمایندگی از طرف پدران و مادران آموزش راه دور گروه ترانه بهاری این روز گرامی داشته شد.



● گلگشت خانوادگی به مناسبت روز جهانی خانواده

مجموعه گروه‌های سپینتا در قائم‌شهر گلگشت لذت بخشی را با خانواده‌هایشان در کنار یکدیگر به مناسبت ۲۵ اردیبهشت روز جهانی خانواده در پارک جنگلی تالار گذراندند. در این گلگشت یکی از نوجوانان مفهوم خانواده را از نگاه لطیف خود برای شرکت‌کنندگان بیان کرد و تعدادی از پدران و مادران احساس خود را در رابطه با تاثیر آموزش در زندگی خانوادگی خود بیان کردند. در ادامه ، خانواده‌ها با بازی‌های نشاط آور در دامن طبیعت روز خوب و فرح بخشی را تجربه کردند.



● بزرگداشت روز جهانی خانواده مربوط به گروه‌های راه دور ترانه‌ی بهاری ، شهاب، بوعلی ، زیتون و ... در ۲۵ اردیبهشت ۹۶ در پارک تالار قائم‌شهر با حضور عده‌ای از اعضا و خانواده‌ها برگزار شد. این برنامه با ورزش همگانی و خواندن پیام موسسه‌ی مادران امروز به مناسبت این روز و بازی‌های متنوع برای خانواده و کودکان همراه بود .



● گرامیداشت روز جهانی خانواده در کرج

به مناسبت روز جهانی خانواده یکشنبه ۳۱/۲/۹۶ در پارک تنیس کرج مراسمی با همکاری موسسه مادران امروز و انجمن دوستدار کودک البرز برگزار شد. در این مراسم ابتدا بیانیه موسسه‌ی مادران امروز (مام) به مناسبت روز جهانی خانواده خوانده شد سپس خانم شاه کرمی در رابطه با ضرورت آموزش در خانواده‌ها و نقش خانواده در تربیت فرزندان صحبت کردند و به پرسش‌های شرکت کنندگان پاسخ دادند و در پایان این برنامه برای کودکان نمایشی اجرا شد در این برنامه نمایشگاهی از کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها، از انتشارات موسسه‌ی مادران امروز (مام) و موسسه پژوهشی کودکان دنیا برپا شد.



● جلسه‌ی ماهانه سه شنبه ۱۳۹۶/۳/۲

موضوع: تغذیه و موفقیت در کاهش وزن (تغییر در افکار، آمادگی و ایجاد انگیزه برای کاهش وزن و حفظ وزن کاهش یافته)

کارشناس: سرکار خانم منیره لچینانی (کارشناس ارشد روانشناسی عمومی)

اضافه وزن و چاقی تهدیدی جدی برای سلامتی محسوب می‌شوند. از آنجا که شیوع اضافه وزن و چاقی در دنیا روز به روز در حال افزایش است، سازمان جهانی شیوع این پدیده را به صورت یک اپیدمی جهانی در نظر گرفته است و کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد شاخص جرم بدنی (BMI) عامل خطر ساز و مهم ابتلا به بیماری و کاهش طول عمر تلقی می‌شود. به این معنا که چاقی باعث ایجاد عوارض جسمی نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، آسیب‌دیدگی مفاصل،

کمردرد، انواع سرطان، فشار خون و افزایش مرگ و میر می‌شود و پیامدهای روانشناختی آن نیز شامل کاهش حرمت خود، ضعف تصویر خود، کاهش کیفیت زندگی و باز هراسی است.

از علل چاقی می‌توان به سبک‌های مدرن (نظیر کاهش فعالیت بدنی، دسترسی بیشتر به غذا، محبوبیت غذاهای پرکالری و تغییر ساختارهای اجتماعی مرتبط با غذا خوردن) عوامل روانشناختی - اجتماعی، محیطی و فیزیولوژیکی اشاره کرد که با ایجاد عدم تعادل در انرژی به چاقی منتهی می‌شود. عوامل ژنتیکی نیز بخشی از علل چاقی را نشان می‌دهد. با این حال از دیدگاه بسیاری از افراد ایجاد تغییر در رفتار غذا خوردن از نظر ذهنی و هیجانی بیش از آن‌چه که تاکنون مورد نظر بوده موثر است.

به آخرین باری که چیزی را خوردید که می‌دانستید قرار بوده آن را نخورید فکر کنید. آیا آن چیز نوعی هله هوله بوده؟ یا اینکه غذای مجازی را خوردید اما مقدار آن بیش از اندازه بوده؟ جالب است که چقدر ذهن ما می‌تواند وقتی واقعا می‌خواهیم که کاری را که نباید انجام دهیم، انجام دهیم، خلاقیت به خرج می‌دهد. این موقعیت‌ها مانند این افکار هستند که مشکلی ندارد این غذا را بخورم چون استرس دارم / گرسنه هستم / الان به آن اهمیتی نمی‌دهم / واقعا آن را می‌خواهم / هر کس دیگری هم بود این غذا را می‌خورد و

احتمالا حالا متوجه می‌شوید که این نوع فکر کردن چقدر اشتباه است. متوجه می‌شوید اگر می‌خواهید وزن کم شود، در این مواقع غذا خوردن درست نیست. اما افکار تخریب کننده می‌توانند وقتی کاملا در حال فکر کردن به آن‌ها هستید به شما تحمیل شوند. خوشبختانه با شناسایی افکار غیر مفید و مخرب می‌توان با آن‌ها مخالفت ورزی کرد و آن‌ها را شکست داد.

پاسخ مناسب به افکار مخرب نه تنها برای کاهش وزن بلکه برای حفظ همیشگی آن لازم است. اگر این مهارت را تا کنون یاد نگرفته‌اید، تعجبی ندارد که با کاهش وزن مشکل پیدا کرده باشید یا دوباره به وزن قبلی رسیده باشید. به یاد داشته باشید

چنانچه تصمیم به خوردن، تنش را کاهش می‌دهد، تصمیم به نخوردن هم تنش را کاهش می‌دهد.





پرسش و پاسخ

پرسش: پسر ۱۱ ساله ام از طریق دوستش باکانالی آشنا شده که رفتارهای جنسی در آن به نمایش گذاشته می شود و متوجه شدم با گوشی مشغول دیدن است برخورد درست در اینگونه مواقع باید چگونه باشد؟

پاسخ: اگر فرزند خود را در حال جست و جو در کانال و یا در یک فضای مجازی دیدید فکر نکنید که به طور اتفاقی و تصادفی با آن مواجه شده است. بلکه نشان می دهد او نیاز دارد برای سوالاتش جواب پیدا کند. در چنین مواقعی، کاملاً خونسردی، آرامش و مهربانی خود را داشته باشید با فرزند خود ارتباط خوب برقرار کنید و به او بگویید می فهمید او نیاز به یکسری اطلاعات دارد و این نیاز در تمام انسان ها در مراحل مختلف زندگی وجود دارد. در واقع به این نیاز و خواسته ی او مشروعیت بدهید و به رسمیت بشناسید. مراقب باشید با تهدید، تحقیر و مارک زدن مشکلی حل نمی شود.

در مرحله ی دوم به او بگویید آماده اید تا سوالات او را به طور کامل پاسخ دهید و در صورتی که خود اطلاعات کافی ندارید به او بگویند برای دریافت جواب صحیح، از منابع درست و معتبر کمک خواهید گرفت. ضمناً به او یادآوری کنید که اطلاعات موجود در شبکه های اجتماعی، الزاماً اطلاعات صحیح و کافی نیست و این امکان وجود دارد که پاسخ های اشتباه دریافت شود. از آنجایی که ضروری است به سوالات نوجوانان، پاسخ های درست و مناسب سن داده شود برای دریافت اطلاعات مناسب به مشاور یا کتاب های مناسب مراجعه کنید.

خواندنی ها

گذراندن اوقات فراغت اعضای خانواده

منبع: برگرفته از مصاحبه ی باشگاه خبرنگاران جوان با خانم صدیقه نوبهار

گذراندن اوقات فراغت اعضای خانواده در کنار هم تاثیرات مثبت روحی و روانی برای آن ها به همراه دارد. شرایط اجتماعی، روحیات و خلیات شخصی، علاقه ها و تمایلات، توانمندی و بضاعت اقتصادی در نحوه ی گذراندن این اوقات تاثیر زیادی میگذارد در کنار هم قرار گرفتن با یکدیگر باعث انسجام بیشتر خانواده می شود. اوقات فراغت یکی از عناصر تعیین کننده در تحکیم بنیان خانواده محسوب می شود که علاوه بر حصول آرامش روحی و روانی خانواده، در تقویت الزامات زندگی اجتماعی همچون حس مسئولیت پذیری، احترام متقابل و روحیه تعاون، اثر گذار است.

اوقات فراغت نقش موثر و حائز اهمیت در آرامش روانی انسان ایجاد می کند و فقدان و خلاء آن در زندگی فرد را به روزمرگی و در نهایت اختلالاتی دچار می کند که جبران و رفع آن مستلزم زمان و هزینه های بسیاری خواهد بود. کارشناسان و متخصصان علوم رفتاری و روانشناسی معتقدند، یکی از عوامل اصلی در حصول بهداشت روانی جامعه معطوف به اوقات فراغت می شود و این عنصر شادی بخش، در تحکیم و انسجام بنیان خانواده نیز بسیار اثر گذار و تعیین کننده به شمار می رود.

اساسا انسان تمایل دارد بعد از انجام امور روزمره اجباری، مقطعی را به گذران امور دلخواه خویش اختصاص دهد و بعد از یک فعالیت سخت، مستمر و طولانی تامین این نیاز جدی، از ضروریاتی است که تقریباً فردی را نمی‌توان یافت که علاقه و تمایلی به این امر نشان ندهد.

چگونگی و نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت به عوامل متعددی همچون فرهنگ، شرایط اجتماعی، روحیات و خلقیات شخصی، علاقه‌ها و تمایلات، توانمندی و بضاعت اقتصادی وابسته است و به تعبیری هر کدام از مولفه‌های فوق به فراخور شرایط در کمیت و کیفیت پرداختن به این موضوع موثر است.

از پرورش روحی و جسمی تا پیشگیری از انحرافات اجتماعی

صدیقه نوبهار، کارشناس علوم رفتاری و روانشناس در گفت‌وگو با خبرنگار گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به اهمیت اوقات فراغت و ضرورت لحاظ کردن آن در زندگی اظهار داشت: یکی از عوامل موثر در پرورش قوای جسمانی، روحی و فکری و رفتاری انسان‌ها را باید در اوقات فراغت جست‌وجو کرد و هر آنچه به این موضوع بیشتر توجه شود به همان میزان ضریب بروز انحرافات اجتماعی کاهش می‌یابد.

وی افزود: البته لازمه‌ی حصول چنین ثمرات سازنده‌ای، برنامه‌ریزی دقیق و هوشمندانه است در غیر اینصورت، این اوقات می‌تواند به معضل و روزنه‌ای برای ورود به آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اجتماعی مبدل شود.

نوبهار گفت: کم نیستند جوانانی که در اوقات فراغت خویش به اعمال هنجار شکنانه و بعضاً غیرفرهنگی و غیر اخلاقی مبادرت می‌ورزند و به واقع باید گفت چنین افراد و گروه‌هایی مسیر اوقات فراغت را به اشتباه می‌پیمایند.

روانشناس و کارشناس علوم رفتاری عنوان کرد: هدفمندی سازنده‌ی یکی از عوامل تاثیرگذار در ارتقای نتایج و ثمرات اوقات فراغت محسوب می‌شود و این نکته ظریف ضرورتی است که باید به نحوی شایسته مد نظر قرار گیرد.

وی افزود: پرداختن به امور بی‌هدف و کور یا باری به هر جهت از آسیب‌های اوقات فراغت محسوب می‌شود که زمینه‌ی لغزش و انحراف را تشدید می‌کند.

نوبهار با اشاره به نقش بسیار سازنده و تاثیر گذار اوقات فراغت در تحکیم بنیان خانواده و انسجام فزاینده تار و پود این نهاد تعیین کننده (خانواده) در رشد و پویایی جامعه، عنوان کرد: برخی گمان می‌کنند نتایج اوقات فراغت صرفاً در دایره‌ی فردی و شخصی قابل تعریف است، اما در واقع، نتیجه و اثر بخشی این مولفه‌ی خطیر در نظام خانه و خانواده‌ها نیز بسیار حائز اهمیت است و در دوام و قوام و پویایی حاکم بر این نهاد بسیار موثر به شمار می‌رود.

وی افزود: نکته‌ی ظریف و برجسته در تحقق اهداف و حصول ثمرات اوقات فراغت به تطابق طراحی آن با نیازهای خانواده باز می‌گردد.

روانشناس و کارشناس علوم رفتاری عنوان کرد: به واقع خانواده به مجموعه‌ای از افراد با ارتباطات سببی یا نسبی اطلاق می‌شود که در دایره‌ای وسیع و با در کنار هم قرار گرفتن با یکدیگر، جامعه را شکل می‌دهند و به تعبیری باید گفت تامین نیازهای خانواده در دامنه‌ای گسترده تر، نیازها و الزامات جامعه را در سطح کلان مرتفع می‌کند.

نوبهار گفت: آنچه که باید بزرگان خانواده به عنوان هادیان مسیر حرکتی اعضای خانوار مورد توجه قرار دهند به وجه اشتراکات و علائق فرد اعضای خانواده معطوف می‌شود و به واقع باید پرداختن به امور و تفریحات اوقات فراغت به نحوی تنظیم شود که تامین کننده‌ی نیازهای روحی و روانی حداکثری اعضای خانوار باشد.

وی افزود: حفظ محبت و دوام ارتباطات عاطفی، یکی از نتایج اوقات فراغت غنی در نظام خانواده است و به تعبیری دورهمی‌هایی که بواسطه‌ی حضور اعضای خانواده در کنار یکدیگر محقق می‌شود، به همدلی و تعامل عاطفی بسیار سازنده‌ای منتهی می‌شود که تنش زدا و آرامش خواهد بود و طبیعتاً هر آنچه تنش‌ها در خانواده کاهش یابد به همان میزان پایه‌های چنین خانواده‌ای مستحکم‌تر خواهد شد.

*اوقات فراغت، عرصه‌ای برای آموزش، تعاون و مسئولیت‌پذیری خانواده

حمیده بروجردی، پژوهشگر و محقق مسائل اجتماعی در گفت‌وگو با خبرنگار گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، در واکاوی ثمرات اوقات فراغت در تحکیم بنیان خانواده عنوان کرد: برخی گمان می‌کنند اوقات فراغت صرفاً به مقطع و بازه زمانی گفته می‌شود که صرفاً باید آن را گذراند، اما کیفیت این گذران وقت نکته‌ی بسیار حائز اهمیت است که کم توجهی به آن، به بطالت منتهی خواهد شد.

وی افزود: اوقات فراغت علاوه بر فرصتی برای تجدید قوا، عرصه‌ای موثر در آموزش خانواده، مسئولیت‌پذیری و تقسیم کار محسوب می‌شود که هر کدام در تحقق اهداف کلان و میان مدت و بلند مدت خانواده تاثیرگذار خواهد بود.

بروجردی گفت: در نظر گرفتن علاقه‌های فردی، هم‌افزایی و همگرایی، روحیه تعاون و همکاری، مسئولیت‌پذیری و تقسیم کار از نکات ظریفی است که هر کدام به انحای مختلفه در اوقات فراغت و سرگرمی ظهور و بروز پیدا می‌کند و این عرصه آزمونی است که می‌توان با اتکالی به آن هماهنگی، نشاط و مناسبات میان اعضای خانواده را تقویت کرد.

وی افزود: نشاط و آرامشی که در اوقات فراغت هدفمند و سازنده‌ی جاری و ساری می‌شود رفع‌کننده‌ی بسیاری از ناملازمات و فشارها و استرس‌های روزمره‌ی زندگی است و مجموعه‌ی این عوامل آن‌چنان سازنده و اثر بخش است که با قاطعیت می‌توان گفت اثرات معجزه آمیز آن در بقای اجتماعی خانواده نیز غیر قابل انکار و کتمان است.

پژوهشگر و محقق مسائل اجتماعی در خاتمه یادآور شد: حصول این ثمرات منوط به آموزش صحیح است که در این میان نقش رسانه‌ها بخصوص رسانه‌ی ملی و نهادهای آموزشی بسیار برجسته است و می‌تواند رسانه‌ها و ارکان پرورشی و تربیتی کشور به نحوی ویژه به آموزش صحیح غنی سازی اوقات فراغت برای مخاطبان خود که آحاد جامعه هستند همتی مضاعف را لحاظ کنند.

معرفی کتاب

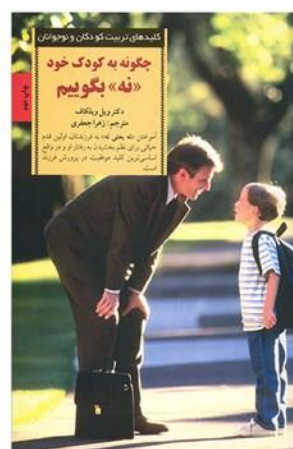
نویسنده: ویلیام ویلکاف

مترجم: زهرا جعفری

ناشر: صابرین

گروه سنی: بزرگسالان

معرفی‌کننده: مرضیه شاه‌کرمی



اساسی‌ترین کلید موفقیت در پرورش کودکان آموختن “نه” به آنهاست .
 روی این آموزش به ظاهر ساده، می‌توانید به عنوان قدمی حیاتی برای نظم بخشیدن به رفتار کودکان یا بد
 قولی کاربرد عملی “نه” در کنترل رفتار آنها حساب کنید.
 این کتاب به شما می‌آموزد که چه‌طور برای رسیدن به یک راه‌کار موثر و مناسب، برای کنترل رفتار
 فرزندان‌مان، برنامه‌ریزی کنید.
 از عادت دادن بچه‌ها به زودتر خوابیدن گرفته تا در نظر گرفتن محدودیت‌های مناسب با سن آنها.
 این کتاب ، مجموعه‌ای از نظرات جمع‌آوری شده‌ی پدر و مادرانی است که در کنترل مدیریت رفتار
 فرزندان‌شان موفق شده یا شکست خورده‌اند.

معرفی چند کتاب مناسب

کتاب‌های مناسب برای کودکان + تا ۲ سال:

- همین لالا کرده نی نی جون
- آفرینگان
- هیچ هیچ هیچچانه
- افق
- قیافه‌های بامزه
- کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- مجموعه کتاب‌های من می‌توانم
- پیک ادبیات

کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

- مشق شبم را ننوشتم چون
- مشق
- سفر بخیر قطره کوچولو
- مبتکران
- آدم کوچولوها
- افق
- خرسی به نام پدینگتون
- ماهی
- مجموعه کتاب‌های جودی
- افق

کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

- شمال ناکجا
- ایران بان
- سازده کوچولو
- امیر کبیر
- مربای شیرین
- معین
- ماتیلدا
- چشمه

همان طور 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. مسئول گردآوری پاسخ‌ها خانم بهار عابدینی از بخش راه دور موسسه هستند.

دوستان عزیز

ضمن سپاس از طرح سوال و پاسخ‌های شما عزیزان که این بخش را پر بار می‌کند، از شما پاسخ‌دهندگان عزیز درخواست می‌کنیم نام و نام خانوادگی و نام گروه را کامل بنویسید تا ما بتوانیم نامتان را به طور کامل در پیک راه دور بیاوریم.

متشکریم

پرسش هفدهم: ۶/۲/۹۶

به نظر شما چه عواملی روی چگونگی خواب کودک اثر می‌گذارد؟

طراح سوال: گروه سپنتا ۲

سرگروه: خانم فرحناز قربانی

کتاب مورد مطالعه:

چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟

خانم نرگس کمالیان - سپنتا ۲

در قدم اول، باید مقرراتی برای زمان خواب کودک در منزل وجود داشته باشد و کودک با طی یک روند مناسب و در عین حال شیرین، برای خواب آماده شود، مانند: مسواک زدن، پوشیدن لباس خواب، شنیدن قصه و... اگر والدین سعی کنند، با خلاقیت و حفظ آرامش، این قبیل کارها را برای کودک جذاب کنند، او خیلی راحتتر و با رغبت بیشتری به رختخواب می‌رود.

خانم محدثه اکبری - سپنتا ۲

به نظر من عواملی مثل کم کردن نور اتاق، خوابیدن بقیه‌ی اعضای خانواده، نوع و ساعت خوردن غذا، حذف بازی‌های هیجانی یک ساعت قبل از خواب و خواندن کتاب و قصه‌گویی می‌توانند در خواب کودک تاثیرگذار باشند.

خانم گلستانی

به نظر من مهم‌ترین عامل برای عادت دادن بچه به انجام کارهای قبل خواب، شیرین کردن این زمان و فضا برای بچه هست مثلاً با مهربانی و بازی او را همراهی کنیم و یا هنگام مسواک زدن از زبان میکروب حرف‌های خنده‌داری بگوییم

تا کودک لذت ببرد و با مداومت و پیگیری به این ترتیب بعد از مدتی برای کودک عادت می‌شود که قبل از خواب کارهای لازم را انجام دهد و با روحیه‌ای شاد به رختخوابش برود و در آن جا هم باید کودک را همراهی کنیم . مثلا پوشیدن لباس خواب و کتابخوانی و یا گفتگوی صمیمی داشتن باهم و... تاثیر خوبی روی خواب کودک می‌گذارد ، مثلا او ترس و هیجانات خود را در میان می‌گذارد و سبک می‌شود. البته سلامت جسمی کودک هم بسیار مهم است و در چگونگی خواب کودک تاثیر دارد.

خانم سمیه پور محمد-سپنتا ۲

در ادامه‌ی موارد گفته شده تخلیه انرژی کودک هم از لحاظ روحی و هم از لحاظ جسمی در خواب مناسب تاثیر گذار است. یعنی اینکه کودکی که در زمان بیداری با بازی‌های مناسب و حتی گردش در بیرون از منزل و همین‌طور رابطه دوستانه و دودن تنش با والدین هیجانانش تخلیه شده باشد، راحت تر و بهتر می‌خوابد.

خانم مرجان یوسفی - گروه زیتون ۱

به نظر من هماهنگ بودن پدر و مادر یکی دیگر از ضروریات است ، چون خودم با موردی مواجه شده بودم ،ترجیح دادم اینجا مطرحش کنم ، در حال حاضر بچه‌هایم به سن جوانی رسیدند ولی فکر کردم با دوستان در میان بگذارم ، امیدوارم دوستان با بیان تجربه خودشان به درک بهتر مطالب کمک نمایند .

خانم مینا احمدزادگان - گروه زیتون ۲

از جمله عواملی که روی خواب کودک اثر دارد : کودک سلامت باشد ، هر بیماری باعث بی‌قراری و بی‌خوابی کودک می‌شود ، کودک گرسنه نباشد ، زمان خواب کودک ثابت باشد ، در اتاق‌های دیگر سرو صدا نباشد که کودک بتواند در آرامش بخوابد . لباس مناسب خواب بپوشد . قبل از خواب کتاب قصه خوانده شود و قبل از خواب یکی از والدین کمی در کنار فرزند بماند تا فرزند با آرامش بخوابد .

خانم زهرا دیوسالار - سپنتا ۱

اینکه حداقل سه ساعت قبل خواب کودک شام خورده باشد که با معده سنگین وارد مرحله خواب نشود ، مثلا کودکی که ۹ شب می‌خوابد، مادر ساعت ۶ تا ۷ شام او را بدهد و بعد از شام از تنقلات انرژی‌زا مثل شیرینی و شکلات و غیر استفاده نشود.

خوردن شیر یا سیب قبل خواب می‌تواند به آرام خوابیدن کودک کمک کند.

نکته دیگری که سعی می‌کنم اغلب شب‌ها رعایت کنم بیان احساس یا گفت و شنود کوتاه قبل خواب، به طوری که اگر موردی وجود داشته باشد که کودک در طول روز اذیت شده باشد را بیان کند و مادر بتواند با همدلی و اطمینان خاطر دادن به کودک بسته به مورد ، به آرامش بیشتر او کمک کند. مثلا دخترم باران (۵ ساله) اغلب عادت کرده قبل خواب می‌گوید ... مامان من ناراحتم یا خوشحالم، می‌گویم از چی و ادامه می‌دهد تا اینکه در نهایت با گفت‌وگویی که صورت می‌گیرد راضی و خوشحال به مرحله‌ی بعدی که قصه‌گویی یا کتاب قصه هست وارد می‌شویم.

فضای خواب و مقدمات طوری باشد که کودک هم احساس کند وقت خواب است مثل سکوت در منزل به طوری که تلویزیون و رادیو خاموش باشد و سرو صدا نباشد و نورها کم شود، لباس خواب، مسواک، دستشویی رفتن، انتخاب کتاب قصه، آوردن عروسکی که با کودک می‌خواهد، همگی می‌تواند اعلام نزدیک شدن زمان خواب باشد. حتی المقدور شب‌ها مودم را خاموش و موبایل را به حالت پرواز قرار داده چرا که امواج بر اختلالات خواب تاثیر گذار هستند. گوش دادن به موسیقی آرامش بخش برای کودک که در گذشته تاثیر خوبش را تجربه دارم ولی متأسفانه در دو سال اخیر نتوانستم پیوسته انجام دهم.

خانم سارا میری - سپنتا ۲

زمان خوابیدن کودک باید به واقعیت تبدیل شود و نه کاری که والدین می‌خواهند کودک به اجبار انجام دهد یا زمان نزدیک شدن خواب باید طوری تنظیم شود که کودک متوجه شود چقدر از زمان بازش مانده است.

خانم آسیه شریعتی - گروه شهاب

شرایط خواب برای بچه‌ها با توجه به سن آنها، ویژگی‌های خانواده‌ها تا حدی با هم فرق می‌کند، ولی تجربه‌ی خوبی که خودم این روزها با توجه به حضور نوه‌هایم دارم قصه‌گویی و خواندن لالایی‌هایی که در آن نوازش می‌شوند و عشق سرشارمان را نثارشان می‌کنیم هم توصیه می‌کنم.

خانم حمیرا

همه‌هنگ بودن اعضای خانواده و رعایت قانون وضع شده.

خانم @ ۲ & M۲

برای تنظیم خواب کودک و اینکه کودک شب‌ها زود به خواب رود باید وقتی که کودک ظهر می‌خوابد را کم کرد، من به شخصه به پسر بزرگم که ۸ سالش است را عادت ندادم که ظهر بخوابد و برای همین شب حدود ساعت ۵/۸ تا ۹ می‌خوابد به همین صورت پسر دومم که دو سال و نیم دارد و چون وقت خوابش به طبع باید بیشتر باشه ظهر حدود یک ساعت اجازه می‌دهم بخوابد و دقیقا وقتی او را می‌خوابانم که از مهد کودک تعطیل شد. نمی‌گذارم برای غروب بخوابد، چون خواب غروب باعث می‌شود بچه‌ها شب دیر تر بخوابند.

پرسش هجدهم: ۱۳/۲/۹۶

در مبحث قاطعیت به نظر شما در چه شرایطی انعطاف‌پذیری و گذشت لازم هست؟

کتاب مورد مطالعه:

چگونه با فرزند خود رفتار کنیم؟

طراح سوال: گروه سپنتا ۹

سرگروه: خانم زهرا دیوسالار

خانم مرضیه نجفی - سپنتا ۵

با درک شرایط جسمی و روحی کودک و موقعیت مورد نظر می‌توان انعطاف‌پذیر بود. مثلاً اگر یک بار ساعت دیدن برنامه‌ی مورد علاقه‌ی کودک، کمی بیشتر از ساعت توافق شده با کودک باشد.

خانم مرجان یوسفی - گروه زیتون ۱

مبحث قاطعیت رو خیلی دوست دارم، از وقتی به اهمیتش پی بردم به خودم اعتماد بیشتری پیدا کردم ... به نظر من در صورتی که خیلی به اصل قضیه آسیب نرساند می‌توان انعطاف به خرج داد، البته مفهوم قاطعیت برای گروه سنی کودک با نوجوان فرق میکند.

خانم الهام متانی - سپنتا ۷

به نظر من در فصل امتحانات یا در هنگام بیماری می‌شود در یک سری از وظایف مثل مرتب کردن اتاقش منعطف بود و مادر می‌تواند در این زمینه با فرزند همکاری کند. یا در مورد کودکان زمانی که در اتاق خود خوابیده‌اند و کابوس می‌بینند، وقتی با ترس بیدار می‌شوند اگر تمایل دارند آن شب کنار والدین بخوابند می‌توان منعطف بود. به طور کلی در موقعیت‌های خاص می‌شود از برخی مسئولیت‌ها یا خطاهای فرزند چشم‌پوشی کرد.

خانم آسیه شریعتی - گروه زیتون

به نظر من مسایل بچه‌ها را باید به چند دسته مهم، کم‌اهمیت، بی‌اهمیت، باید تقسیم کنیم و در مورد هر کدام مواضع روشن و واضح داشته باشیم. در امور پر اهمیت نمی‌توانیم زیاد تغییر دهیم مثل قوانین مدرسه که ملزم به اجرای آن هستند و در مسایل کم‌اهمیت می‌توانیم انعطاف به خرج دهیم مثل زمان‌هایی که بچه‌ها بیمارند و به برخی از تعهداتشون نمی‌توانند برسند مثل شستن ظروف، در مسایل بی‌اهمیت که بیشتر در حوزه‌های خصوصی می‌باشد سعی بر عدم دخالت داریم، البته همانطور که دوستان گفتند مسایل بچه‌ها با توجه به سن دسته‌بندی می‌شود.

خانم لیلا کمالیان - گروه دارا و سارا

اگر ما به عنوان یک والد آگاه قاطعیت داریم به این خاطر است که اهمیت یک موضوع را فقط خاطر نشان کنیم، موضوعی که وجودش لازم و ضروری است. بنابراین نه تنها سعی می‌کنیم این موضوع را به کودک بیاموزیم بلکه باید در پذیرش و علاقمندی او به این قضیه کمک کنیم. ولی گاهی پافشاری ممکن است برای فرزند دلزدگی ایجاد کند و حالت اجبار و خشونت پیدا کند به نظرم اینجاست که انعطاف‌پذیر می‌شویم. این شرایط بسته به سن کودک و موضوع متفاوت می‌شود.

پرسش نوزدهم: ۲۰/۲/۹۶

چرا نقش خانواده در تربیت فرزند مهم است؟

طراح سوال : گروه پدران ترانه بهاری
کتاب مورد مطالعه :
خانواده چه نقشی در تربیت فرزند دارد؟
سرگروه : خانم ماندانا زحمتکش

خانم اعظم بی همال - گروه شهاب

خانواده به عنوان اولین نهاد اجتماعی که کودک در آن پرورش می‌یابد ، رشد می‌کند و الگو می‌گیرید بسیار نقش سرنوشت سازی در تربیت فرزندان دارد. در سال‌های نخست زندگی که پایه‌گذاری شخصیت فرد از نظر فروید است کودک با افراد خانواده در تعامل می‌باشد که هر کدام می‌توانند با رفتار خود بر کودک اثر بگذارند ، چه رفتاری که با خود و با دیگران دارند و چه رفتاری که با کودک .

خانم آسیه شریعتی - گروه شهاب

خانواده که از پدر و مادر و فرزندان تشکیل می‌شود اولین جایگاه تربیتی بچه‌ها می‌باشد و همه‌ی آموزش‌ها از آن شروع می‌شود، چه به صورت مستقیم و چه غیر مستقیم ، بنابراین آینده‌ی یک فرد و بالطبع جامعه در گرو شرایط و وضعیت خانواده هست . پس باید به آن توجه شده و تقویت گردد.

خانم مرجان یوسفی - گروه زیتون ۱

نقش خانواده به حدی مهم و پر رنگ است که می‌تواند این سوال را به چالش بکشد ، خانواده مهمترین جایگاه برای فرزندان خواهد، اگر محبت ، صمیمیت همدلی، هم فکری ، درک متقابل در فضای امن خانه موج بزند ، این موج مثبت ناجی فرزندان در دریای متلاطم زندگی خواهد بود .

خانم شیوا جوادیان - گروه سپنتای ۱

از آن جایی که خانواده از پدر و مادر و فرزندان تشکیل می‌شود بنابر این همه افراد خانواده بر هم تاثیر گذارند به خصوص پدر و مادر بر فرزند.مهمترین الگو برای فرزند والدین او هستند رفتار والدین به طور غیر مستقیم بر فرزند تاثیر گذار است و همین طور هماهنگی بین پدر و مادر بسیار مهم است.

خانم رویا توکلی نیا - گروه سپنتا ۶

در خصوص تاثیر خانواده در تربیت فرزند باید بگویم که خانواده اولین گروه اجتماعی هست که کودک با آن برخورد می‌کند و از آن جایی که بیشترین ، بهترین و عمیق‌ترین یادگیری‌ها در دوران کودکی صورت می‌گیرد ، این مورد هم به علت توانایی سلول‌های مغزی کودک می‌باشد و کودک زمان بسیاری را در کنار خانواده سپری می‌کند بنابراین والدین بهترین

الگوی رفتاری فرزند هستند و اگر در زمان کودکی بیشترین عشق و محبت را از والدین دریافت شود شخصیت سالمی در بزرگسالی خواهد داشت، همین‌طور عزت نفس خوبی هم دارد.

خانم مرضیه نجفی - گروه سپنتا ۵

اولین نهاد اجتماعی که کودک تجربه می‌کند، خانواده هست و به خصوص ۶ سال اول زندگی که کودک ساعات بیشتری را در کنار خانواده سپری میکند. رفتار والدین به صورت غیر مستقیم در تربیت فرزند نقش دارد و این نکته‌ی مهمی هست که باید به آن توجه شود.

خانم زری باطبی - گروه بوعلی ۱

اولین جایی که کودک با جهان پیرامونش با خوبی‌ها و بدی‌ها آشنا می‌شود خانواده‌ست و این خانواده است که مشی و راه آینده‌ی کودک را رقم می‌زند. عزت نفس، اعتماد به نفس و شخصیت او در خانواده شکل می‌گیرد و به همین دلیل خانواده مهم‌ترین و اصلی‌ترین رکن جامعه هست و این کودکان امروز هستند که جامعه‌ی فردا را می‌سازند.

خانم محمودی - سپنتا ۵

نقش پر رنگ والدین بر تربیت فرزندان حتی بعد از مرگ نیز، بر فرزندان تاثیر گذار است. و بنده همان فرزندم که رفتار و منش والدین عزیزم بعد از مرگشان، همچنان در زندگی‌ام پررنگ و تاثیر گذار است.

خانم ماندانا زحمتکش - گروه ترانه بهاری

وقتی کودکی وارد مهدکودک می‌شود ما از مدل رفتار او با کودکان دیگر متوجه رفتار والدین او می‌شویم. معمولاً والدین را دعوت می‌کنیم و در مورد رفتار درست با کودک با هم گفت و گو می‌کنیم. ابتدا عنوان می‌کنیم رفتار درست با کودک آموزشی است و لازم است والدین در این زمینه آموزش ببینند. وقتی برای والدین مختصری راجع به رفتار درست با کودک صحبت می‌کنیم و آن‌ها متوجه اشتباهات رفتاری خود می‌شوند، از آن‌ها می‌خواهیم سعی کنید در خانه این اصول را رعایت کنید و آن‌ها را تشویق می‌کنیم در کلاس‌های آموزش راه دور شرکت کنند. بعد گفت‌وگو با والدین، در مدت یک هفته که والدین رفتار خود را تغییر دادند متوجه تغییر رفتار در کودک می‌شویم. والدینی که در کلاس‌های آموزش راه دور شرکت می‌کنند به عینه متوجه می‌شویم چقدر کودکان آن‌ها متفاوت‌تر از بقیه کودکانی هستند که والدینشان در کلاس آموزش راه دور شرکت نمی‌کنند. مربی کودک فقط چند ساعت در روز با کودک است، اما والدین افرادی هستند که زمان خیلی بیشتری را با کودکان هستند و چون رابطه‌ی عاطفی عمیقی بین کودک و پدر و مادر وجود دارد اثر رفتار والدین روی کودک بسیار بیشتر از سایر افراد می‌باشد. رفتار والدین روی فرزند نه تنها در زمان کودکی بلکه در تمام سنین موثر است.

نشانی موسسه مادران امروز(مام): 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 ، 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