

شماره‌ی ۹۱ - خرداد 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.

### تابستان هم از راه رسید

فصل تابستان همراه با فرصت‌های مختلف برای دور هم بودن جمع خانواده و گذراندن اوقاتی در کنار هم است، از رفتن به سفر گرفته تا پیک‌نیک‌های خانوادگی، رفتن به موزه‌ها، دیدن فیلم و ... این فرصت‌ها را مغتنم شماریم و به بهترین شکل از آن‌ها برای تقویت ارتباطات خانوادگی و نزدیکی بیشتر به فرزندانمان استفاده کنیم. شما هم می‌توانید برنامه‌های شاد و مفرحی برای اعضای خانواده تدارک ببینید و گزارش کوتاهی همراه با تصاویر زیبا برایمان بفرستید.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

#### ● گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ خرداد تا ۱۵ تیر از گروه‌های زیر:

- بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۲ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی، ۳ گزارش ● سپنتا ۹، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم زهرا دیو سالار، ۲ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۱ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی، ۲ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● گروه زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● گروه زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مینا احمدزادگان، ۱ گزارش ● گروه سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۴ گزارش ● گروه کتاب و رهایی ۱، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۳ گزارش ● گروه کتاب و رهایی ۲، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۲ گزارش ● گروه فردای بهتر، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۳ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم رویا توکلی نیا، ۴ گزارش ● آئین تربیت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم نسرین رندی، ۱ گزارش ● سلامت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم بی‌همال، ۳ گزارش ● گل‌های خندان، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم زبیده نخعی، ۳ گزارش ● مادران آگاه، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ملودی صمیمی، ۳ گزارش ● گروه نگاه نو، بهشهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم کریمی، ۱ گزارش

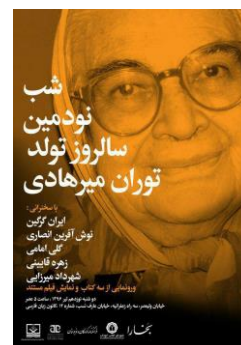
● برگزاری دومین نشست - مهمانی نیروهای داوطلب موسسه‌ی مادران امروز

دومین نشست - مهمانی نیروهای داوطلب موسسه مادران امروز در تاریخ ۹۶/۴/۱۱ برگزار شد. در این مراسم که گروه‌ها و نیروهای داوطلب موسسه مادران امروز حضور داشتند، گروه‌های داوطلب به معرفی خود، ارایه‌ی گزارشی از فعالیت‌ها و انتقال تجربه پرداختند. در این جلسه گروه‌های کتابخوانی معرفی شدند و نیروهای داوطلب پیرامون نیازهای خود گفت و گو کردند و پیشنهادهای ارایه دادند.

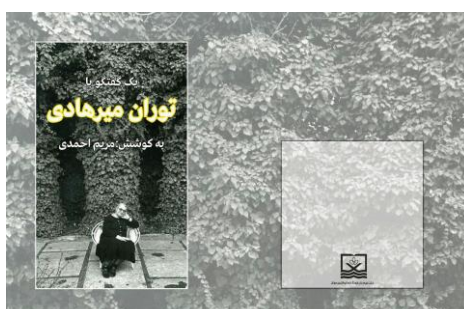


در ماه گذشته نشست‌ها و مراسم مختلفی در سطح شهر تهران برگزار شد، که تعدادی از دوستان و اعضای موسسه مادران امروز به طور فعال در آن‌ها حضور داشتند.

● برگزاری شب نودمین سالروز تولد خانم توران میرهادی



روز دوشنبه ۱۳۹۶/۴/۱۹، در کانون زبان فارسی با حضور جمعی از علاقه‌مندان، شب نودمین سالروز تولد خانم توران میرهادی برگزار شد. در این مراسم خانم دکتر نوش آفرین انصاری، خانم ایران گرگین، خانم زهره قائینی، آقای شهرداد میرزایی و آقای دلاور خمارلو (فرزند خانم میرهادی) سخنرانی کردند همچنین در این مراسم از سه کتاب رونمایی شد.





● نشست علمی - ترویجی قصه‌ی مهمان‌های ناخوانده

به مناسبت ثبت کتاب مهمان‌های ناخوانده در فهرست میراث ناملموس و روز ادبیات کودکان و نوجوانان، نشست علمی - ترویجی قصه‌ی مهمان‌های ناخوانده، ۱۸ تیر ماه در کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد برگزار شد.



● رونمایی از کتاب یادگار ماندگار به مناسبت روز قلم

این برنامه به مناسبت روز قلم به پاسداشت ۱۱۰ پیشکسوت اهل قلم در تاریخ ۱۳ تیرماه در مرکز همایش کتابخانه ملی برگزار شد. در این مراسم ضمن تجلیل از خانم نوش آفرین انصاری، از کتاب یادگار ماندگار رونمایی شد.



● رونمایی موزه‌ی مجازی هنر کودک

برای اولین بار در ایران، موزه‌ی مجازی هنر کودک در تاریخ ۹۶/۴/۲۷ راه اندازی شد. در این مراسم که به دعوت مجموعه‌ی هنری بادبادک انجام شد، نمایندگان از سازمان‌های غیر دولتی، کارشناسان کودک و مسولین این موزه حضور داشتند. این حرکت، فرصت مغتنمی برای کودکان است تا از فضای مجازی که به ناگزیر با آن درگیر هستند، به درستی

یا برای فعالیت های هنری خود ، استفاده کنند . نکته ی دیگر این که این موزه ی مجازی می تواند سبب پیوند بین کودکان در همه جای ایران و جهان باشد .



### ● جشن یکصدمین زاد روز بانو مه لقا ملاح

روز یکشنبه ۲۵ تیر نمایندگان سازمان های غیر دولتی در مراسمی صمیمانه یکصدمین زاد روز بانو مه لقا ملاح را جشن گرفتند.

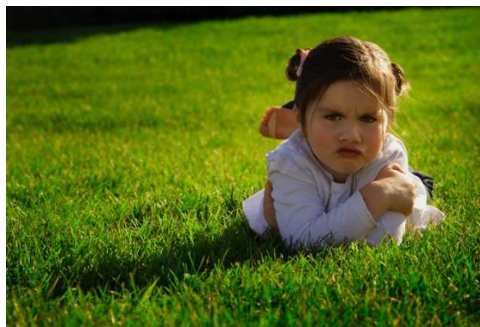


### پرسش و پاسخ

این ماه سوالی از طرف شما دوستان مطرح نشده بود. منتظر طرح سوال های شما برای شماره های آینده هستیم.

### طرز برخورد با بچه‌های بهانه‌گیر

منبع: سایت بیتوته



نق نق نکن بچه...! تربیت کودکان کار دشواری است. پسر بچه‌ای را مجسم کنید که وسط یک فروشگاه شلوغ، شروع به پرخاشگری کرده و جسورانه با والدینش جر و بحث می‌کند. در چنین مواقعی، شاید والدینی هم که خیلی در مورد تربیت فرزندشان به خود اطمینان دارند، مایوس و دلسرد شوند و دنبال روش و کلماتی مناسب بگردند تا کودک را آرام کنند. می‌خواهم به شما اطمینان بدهم که با استفاده از برخی روش‌ها می‌توانید در شرایطی که فرزندتان این‌طور بدررفتاری می‌کند، خونسردی خود را حفظ کنید و روش مناسبی در پیش بگیرید، به‌خصوص هنگامی که با مشکلات تربیتی زیر مواجه می‌شوید.

بهانه‌گیری معمولاً در بین خردسالان، به خصوص قبل از این که بتوانند به خوبی صحبت کنند، رایج است. این یکی از محدود راه‌هایی است که بچه‌ها توسط آن می‌توانند نارضایتی و خشم خود را از آن‌چه که نمی‌توانند به دست آورند، ابراز کنند. هر قدر هم که این مسئله ناراحت‌کننده باشد، والدین باید بدانند که علت بهانه‌گیری کودک‌شان فقط دیدن عکس‌العمل از جانب آن‌ها نیست (گرچه علت اصلی آن همین است) ولی حتی کودکان دبستانی هم وقتی که به مقصودشان نمی‌رسند، با بهانه‌گیری، احساسات درونی خود را آشکار می‌کنند و در نتیجه آرامش می‌یابند.

### لطفاً کنار بیایید!

۱- وقتی کودک خردسال شما شروع به بهانه‌گیری و نق نق کرد، از او بخواهید که به صورت‌های مختلف ابتدا درگوشی، بعد به آهستگی و سپس خیلی بلند و... چیزی را که می‌گوید، تکرار کند. این روش، درست مثل یک بازی، توجه او را جلب کرده و بهانه‌گیری را فراموش خواهد کرد.

۲- در مورد کودک دبستانی خود می‌توانید از چند روش کلی استفاده کنید. به محض اینکه شروع به بهانه‌گیری کرد، حرف او را قطع کنید و به آرامی بگویید: «داری نق نق و بهانه‌گیری می‌کنی و من گوش نمی‌کنم، پس بهتر است که با صدای شمرده صحبت کنی.»

۳- اگر باز هم ادامه داد، دوباره درخواست خود را تکرار کنید. اگر طریقه گفتار خود را تغییر داد، با بیان جمله‌ای او را تشویق کنید. می‌توانید بگویید: «وقتی بدون نق نق کردن می‌گویی که چه می‌خواهی، بهتر متوجه‌ی حرفت می‌شوم.»

۴- اگر در چنین مواقعی عصبانی می‌شوید، سعی کنید ابتدا خشم خود را مدیریت کنید و سعی کنید آرام باشید.

۵- به خاطر بسپارید که با مهار عکس‌العمل خود می‌توانید ارتباط بهتری با فرزندتان برقرار کنید. بعد به او بگویید که می‌دانید دلیل ناراحتی او چیست و از این طریق با او به توافق برسید. به‌عنوان مثال فرض کنید چون به فرزندتان اجازه نداده‌اید که قبل از ناهار شیرینی بخورد، ناراحت شده است پس شیرینی را در جایی قرار دهید که بتواند آن را ببیند و به او قول دهید که بعد از خوردن غذا به او شیرینی می‌دهید. هنگامی که فرزندتان واضح و محکم صحبت می‌کند، گوش دهید و او را تحسین کنید. با این عمل، به او یاد می‌دهید که اگر بدون بهانه‌گیری چیزی بخواهد، زودتر آن را به دست خواهد آورد.

### وقتی بهانه‌جویی به پرخاشگری می‌کشد

بهانه‌جویی گاهی به پرخاشگری منجر می‌شود، به این سبب که والدین احساس می‌کنند روی رفتار کودک خود و شرایط موجود، کنترل ندارند. خوشبختانه کج‌خلقی‌های کودکان با رسیدن به سن مدرسه کاهش می‌یابد؛ زیرا می‌توانند راه‌حل‌های بهتری در مواجهه با شکست و ناکامی پیدا کنند.

۱- روش موثر برای از بین بردن پرخاشگری ناشی از بهانه‌جویی‌های پاسخ داده نشده یا رفع نشده، این است که آن را از ابتدا مهار کنید.

۲- وقتی که در مقابل پرخاشگری کودک خود با خشم و عصبانیت عکس‌العمل نشان دهید، به‌طور غیرمستقیم به او می‌آموزید که عصبانیت وسیله کارسازی برای دست یافتن به اهداف است. در عوض می‌توانید بگویید: «وقتی از گریه کردن دست برداشتی، در مورد آن با هم صحبت می‌کنیم و راه‌حلی پیدا می‌کنیم و به اتاق دیگری بروید.»

۳- اگر فرزند شما خیلی کوچک است و نمی‌توانید او را تنها بگذارید، پیش او بمانید. اگر به طرف شما آمد، او را بغل کنید ولی تا وقتی که آرام نشده، چیزی را که می‌خواهد به او ندهید.

۴- خودتان را به کار دیگری مشغول کنید. مثلاً مطالعه کنید. با این کار به او می‌فهمانید که تا آرام نشود، نمی‌تواند توجه شما را جلب کند. اغلب پرخاشگری‌های بچه‌ها، اگر مخاطب مورد نظر حضور نداشته باشد، زودتر متوقف می‌شود.

۵- در صورتی که کودک شما در یک مکان عمومی شروع به بدخلقی و پرخاشگری کرد، بدون توجه به نگاه‌های مردم، او را به گوشه‌ای خلوت ببرید و منتظر شوید تا آرام شود. به او بگویید: «اینجا پیش تو می‌مانم تا وقتی که آرام شوی و با هم صحبت کنیم.» اگر بعد از سه یا چهار دقیقه باز هم به فریاد و گریه خود ادامه داد، او را بردارید و از آن مکان خارج شوید.

۶- البته از یاد نبرید که بهانه‌جویی همیشه به پرخاشگری منجر نمی‌شود و در واقع کودکان به علل مختلفی این کار را انجام می‌دهند.

- هنگامی که کودک شما چیزی می‌خواهد ولی نمی‌تواند آن را به دست آورد.
- وقتی یادگیری انجام کاری برایش دشوار باشد.
- وقتی که خسته شده باشد.

پس با اجتناب از عواملی که ممکن است به بهانه‌گیری و در نهایت پرخاشگری منجر شود، می‌توانید از وقوع تنش جلوگیری کنید.

۷- اگر می‌بینید کودک خردسالتان می‌خواهد پازلی را که خواهر بزرگ‌ترش انجام می‌دهد بازی کند، یا او را در این بازی با خواهرش همراه کنید یا اینکه توجه‌اش را به بازی دیگری که بیشتر مناسب سن او باشد، جلب کنید.

۸- از کودک خود انتظاری بیش از آن‌چه که از عهده‌اش برمی‌آید، نداشته باشید. خردسالان به این دلیل که قدرت تحمل زیادی ندارند، نمی‌توانند خود را برای مدت طولانی سرگرم کنند؛ بنابراین کودک خردسال خود را در ساعات شلوغ روز و در صف‌های طولانی به خرید یا به بانک نبرید و اگر باید او را به جایی ببرید که می‌دانید معطل می‌شوید، برای سرگرمی او اسباب بازی و خوراکی همراه ببرید.

## معرفی کتاب

نام کتاب: کودک کجا و چگونه باید بخوابد؟

نویسنده: کتی هالند

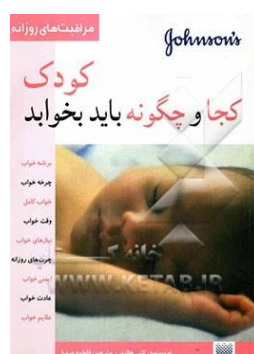
مترجم: فاطمه صهبا

ناشر: پیدایش

تعداد صفحات: ۶۴ صفحه

گروه سنی: بزرگسال

معرفی‌کننده: خانم نگین نابت



این کتاب در ۸ بخش به سوالات متعدد والدین در مورد خواب کودک پاسخ می‌دهد.

بخش ۱: وقتی کودک می‌خواهد چه اتفاقی می‌افتد؟ بخش ۲: فرزندم کجا باید بخوابد؟ بخش ۳: هفته‌های اول بخش ۴: تشویق به خوابیدن بخش ۵: مزایای برنامه‌ریزی بخش ۶: خواب کودک نوپا بخش ۷: سال‌های پیش از دبستان بخش ۸: شرایط ویژه.

در این کتاب می‌خوانیم: خواب یک پدیده‌ی با ارزش برای تمام انسان‌هاست که کمیت و کیفیت آن اهمیت دارد. خواب خوب ذهن کودک شما را فعال و جسم او را سالم نگه می‌دارد. اگر کودک خوب بخوابد این مسئله برای تمام اعضای خانواده سودمند خواهد بود.

کتاب‌های مناسب برای کودکان:

- مجموعه کتاب‌های فرانکلین نشر پیک دبیران/نویسنده: پالت بورژوا/مترجم: الهام کلاتری



- سیاه کوچولو و سفید کوچولو نشر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان/نویسنده: حمیده زاهد شکرابی



کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

- لاکپشت نشر چشمه/نویسنده: رولدال/مترجم: گیتا گرگانی



- غول بزرگ مهربان نشر چشمه/نویسنده: رولدال/مترجم: گیتا گرگانی





• الی عزیز

نشر افق / نویسنده: مایکل مارپرگو / مترجم: پروین علی پور



### کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

• کشتن مرغ مینا

نشر امیرکبیر / نویسنده: هارپلی / مترجم: فخرالدین میر رضانی



• رودخانه واژگون

نشر محراب قلم / نویسنده: ژان کلود مورلوا / مترجم: نوید اعطار



• سایه هیولا

نشر کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان / نویسنده: عباس جهانگیریان



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 بیست دوم ۹۶/۳/۲۷

برای جلوگیری از استفاده بی رویه از کامپیوتر، تبلت و موبایل از جانب فرزندان، چه پیشنهاداتی دارید؟

کتاب در حال مطالعه: نقش خانواده بر تربیت فرزندان

گروه: مادران آگاه

سرگروه: خانم ملودی صمیمی

خانم طاهری نژاد - شهرری

برای کم‌تر شدن استفاده‌ی بچه‌ها از تبلت باید وقت بیشتری را با فرزندان مان بگذرانیم و آن‌ها را تشویق کنیم بازی‌های حرکتی، درست کردن پازل، کاردستی، کتاب خواندن و... انجام دهند. آن‌ها را به پارک و طبیعت ببریم، به ورزشی مشغول کنیم. وقتی بچه‌ها سرگرم این جور فعالیت‌ها بشوند کم‌تر سراغ کامپیوتر و تبلت خواهند رفت.

خانم نسیم

وقتی کودکان از کاری لذت می‌برند، این که بخواهیم در لحظه دستور بدهیم که این کار را انجام ندهند بی‌نتیجه است. به جای این که بخواهیم با تهدید مانع کودک بشویم بهتر هست کارهای جذاب تری را پیشنهاد بدهیم و یا زمان بدهیم، مثلاً بگوییم:

بیا با هم کیک بپزیم.

بریم فوتبال بازی کنیم.

وقتی عقربه‌ی بزرگ ساعت به عدد سه رسید، تبلت را خاموش کن.

بریم با رنگ انگشتی روی دیوار حمام نقاشی کنیم.

بسته به علایق فرزندان جایگزین در نظر بگیریم.

خانم صمیمی

خودمان هم باید تحت نوعی انضباط قرار بگیریم... تا وقت و بی وقت دست به گوشی نبریم و ...

خانم ....

به نظر من باتوجه به همه‌ی راه‌هایی که گفتید اول از خودمان شروع کنیم. بچه‌ها آینه‌ی ما هستند و از ما یاد می‌گیرند.

### خانم رضوانه تنها - سپتتا ۶

در درجه‌ی اول باید برنامه‌ریزی درستی برایشان در نظر بگیریم که حداقل روزی مثلاً ۲ ساعت، البته نه به صورت مداوم بلکه با فاصله‌ی مناسب یعنی درطول روز ۴ تا نیم ساعت می‌تواند از تبلت و کامپیوتر استفاده کند. و دردرجه‌ی دوم جایگزین مناسب مثل بازی‌های گروهی یا حداقل دونفره.

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