

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۹۲ - تیر ۱۳۹۶

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.

سخن روز:

ارتباط عاطفی پدر با فرزند در شکل‌گیری شخصیت فرزند و داشتن رفتارهای مناسب بسیار موثر است. فرزندان از نوع رابطه با پدران خود تاثیرات زیادی می‌پذیرند. فرزندان ما تحت تاثیر پدرانی که ارتباط نزدیکی با آنها دارند، در ناراحتی‌ها و نگرانی‌ها در کنار فرزند خود هستند و اوقات مشترکی را باهم می‌گذرانند و فرصت‌های خوبی برای گفت‌وگو با هم دارند بهتر رشد می‌کنند، ندیده گرفتن این نیازهای فرزند توسط والدین، می‌تواند باعث ایجاد آسیب‌های جدی به او شود.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های زیر:

● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۱ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی، ۵ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۳ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی، ۴ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۶ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۷ گزارش ● آئین تربیت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم نسرین رندی، ۲ گزارش ● سلامت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم بی‌همال، ۶ گزارش ● مادران آگاه، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ملودی صمیمی، ۴ گزارش ● گروه نگاه نو، بهشهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم کریمی، ۳ گزارش ● کافه کتاب مادرانه، شهرری، نماینده‌ی گروه: نرگس طاهری نژاد، ۲ گزارش ● مهربانو، ساری، نماینده‌ی گروه: اعظم دارایی، ۲ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم توکلی نیا، ۴ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● ترانه بهاری ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: ماندانا زحمتکش، ۱ گزارش ● ترانه بهاری ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مینا احمدزادگان، ۲ گزارش ● فردای بهتر، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم امیرشکاری، ۳ گزارش

● کتاب و رهایی ۱، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم امیرشکاری، ۶گزارش ● کتاب و رهایی ۲، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم امیرشکاری، ۶گزارش ● دارا و سارا، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم دهقان، ۱گزارش ● مادران مسئول، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: آریتا ضبیحیان، ۱گزارش

خبرها

● برگزاری کارگاه آشنایی با خطاهای شناختی در کرج:



در تاریخ ۲۰ و ۲۷ تیر ماه در کرج کارگاه آشنایی با خطاهای شناختی به کارشناسی خانم ساسان‌نژاد برگزار شد. شرکت‌کنندگان این کارگاه از اعضای گروه‌های راه دور کرج (کتاب و رهایی ۱، کتاب و رهایی ۲ و فردای بهتر) بودند، عده‌ای هم به صورت آزاد شرکت کردند.

● برگزاری کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوانان در قائم‌شهر



کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوانان در تاریخ ۵ و ۶ مرداد ماه در مهد شادمانه‌ی قائم‌شهر، توسط کارشناسان موسسه‌ی مادران امروز (مام)، خانم‌ها بینا، شهری و اکبری برگزار شد، همچنین جلسه‌ی جداگانه‌ای با مادران علاقه‌مند به کار در حوزه‌ی مهارت‌های زندگی برای نوجوانان، تشکیل و در این جلسه درباره‌ی اهمیت و چگونگی انجام این کار گفت‌وگو شد.

● برگزاری نشست هماهنگ کنندگان راه دور در تهران



در تاریخ ۹۶/۵/۱۲ به دعوت موسسه مادران امروز عده‌ای از هماهنگ‌کنندگان گروه راه دور در مازندران، به تهران آمدند و موسسه میزبان آنان بود. این نشست با هدف تهیه رزومه گروه‌های راه دور به مناسبت پانزدهمین سالگرد راه دور و هم‌اندیشی برای برگزاری این مراسم در سال ۹۷ و همچنین جلسه‌ی پرسش و پاسخ در مورد گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان که در قائمشهر تشکیل شده بود، برگزار شد. در این نشست ابتدا دوستان به سوال‌هایی که برای تهیه رزومه گروه راه دور موسسه، مطرح شده بود پاسخ گفتند، سپس نظرات خود را برای ادامه‌ی کار در آینده مطرح کردند، همچنین پیشنهادهایی

برای برگزاری پانزدهمین سالگرد گروه راه دور موسسه از جانب هماهنگ‌کنندگان گروه‌های راه دور ارایه شد. در قسمت دوم نشست، به طرح سوال‌هایی در زمینه‌ی برگزاری کارگاه مهارت‌های زندگی برای نوجوانان، تربیت تسهیلگر و ... اختصاص یافت. قرار شد باز هم دوره‌ای برای مادرانی که تمایل به آموزش در زمینه‌ی مهارت‌های زندگی برای نوجوانان داشتند و دوره‌ی قبل را گذرانده بودند، در قائم‌شهر برگزار شود. در پایان، ۱۱ آبان ماه برای همایش گروه‌های راه دور در تهران در نظر گرفته شد. موضوع جلسه‌ی آموزشی همایش ۱۱ آبان مطالعه‌ی خلاق (کتاب‌های غیر موسسه‌ای را چگونه مطالعه کنیم؟) است، گرداننده‌ی آن خانم احمدی خواهند بود.

در ضمن، پرسش‌نامه‌هایی به هماهنگ‌کنندگان به منظور تهیه‌ی رزومه‌ی گروه راه دور داده و قرار شد پس از پر کردن آن، به موسسه فرستاده شود. همچنین دوستان گروه راه دور تا پایان شهریور ماه فرصت دارند، پیشنهادهای خود را برای چگونگی برگزاری مراسم پانزدهمین سالگرد راه دور به موسسه بفرستند.

گزارش گروه‌های مختلف راه دور از فعالیت‌های غیر مطالعاتی خود

- گروه سلامت که در حال مطالعه‌ی کتاب فرصت آفرینی هستند، عکس‌هایی را از داشتن وقت خاص با فرزندان خود فرستاده‌اند.



● اعضای گروه ترانه‌ی بهاری ۲۰۱ در قائم‌شهر جشن پایان کتاب ارتباط کلامی و مدیریت بر خشم را به همراه فرزندان خود در روستای ارطه برگزار کردند، روزی همراه با آب بازی مادر و کودک.



● گروه زیتون ۲ در قائم‌شهر پایان کتاب ارتباط کلامی را جشن گرفتند. این جشن با همراهی گروه زیتون برگزار شد.



● اعضای گروه نوجوانان سپنتا در قائم‌شهر با برگزاری برنامه‌ی گلگشت، روزی لذت‌بخش و مفرح را در دامن طبیعت گذراندند.



● دیدار اعضای گروه سلامت از بانوی هنرمند خوش‌نویسی قائم‌شهر سرکار خانم کاظمی



● جلسه ی ماهانه سه شنبه ۱۳۹۶/۵/۳

● نشست ماهانه‌ی موسسه در سوم مرداد ماه به بهانه‌ی یک‌صدمین سالگرد تولد خانم مه‌لقا ملاح ، به نمایش فیلم همه درختان من، به کارگردانی خانم رخشان بنی‌اعتماد اختصاص یافت. در این جلسه که مورد استقبال پرشور شرکت‌گندگان واقع شده بود، ابتدا نماینده‌ی گروه محیط زیست موسسه مادران امروز(مام) به حضاران خوش آمد گفت سپس از آن خانم شیرین برق نورد تدوینگر فیلم، که به نمایندگی از خانم بنی‌اعتماد در این جلسه حضور داشتند پیام صوتی ایشان را برای حضاران پخش کردند. و بعد فیلم همه‌ی درختان من به نمایش در آمد . این فیلم درباره‌ی زندگی و فعالیت‌های خانم مه‌لقا ملاح مادر محیط زیست ایران است. در پایان هم خانم احمدی ، خانم برق نورد و خانم ابوالحسنی(دختر خانم مه‌لقا ملاح) صحبت کوتاهی درباره‌ی خانم ملاح، تهیه‌ی فیلم و نقش ایشان در شکل‌گیری تشکل‌های زیست محیطی داشتند.





پرسش و پاسخ

از آن جا که در ماه گذشته در مورد اسباب بازی های مناسب برای گروه های سنی مختلف کودکان سوال شده بود، مقاله ای این ماه به این موضوع اختصاص داده شده تا به طور کامل به سوال دوستان پاسخ داده شود.

خواندنی ها

● انتخاب اسباب بازی های مناسب برای گروه های سنی مختلف کودکان



منبع:

- جزوه آسان موسسه : اسباب بازی های مناسب
- همه ی کودکان تیز هوشند اگر...
- اسباب بازی، آموزش ، درمان
- گردآوری و تنظیم: خانم سهیلا طاهری

در انتخاب اسباب‌بازی اولین و مهم‌ترین نکته‌ی ایمنی اسباب‌بازی است.

اسباب‌بازی برای کودکان زیر سه سال، باید محکم و با ثبات، بدون زوایای تیز و برنده، بدون قطعات ریز جداشونده (مانند چشمان دگمه‌ای عروسک‌ها)، بدون رنگ‌های صنعتی و شیمیایی، بدون زایده‌های نخ مانند یا طناب و نخ‌های بلند (بلندتر از حتی ۳ سانت) باشد. جنس اسباب‌بازی باید از مواد سالم باشد و آلرژی‌زا نباشد. دومین نکته در انتخاب اسباب‌بازی مناسب بودن برای سن کودک است. اسباب‌بازی‌های بسیار ساده یا بسیار پیچیده‌ی کودک را از بازی باز می‌دارد و علاقه‌ی کودک را به بازی کم می‌کند. سومین نکته در مورد اسباب‌بازی چند منظوره و محرک بودن اسباب‌بازی است. مانند یک بسته لگوی ساده.

نکته‌ی چهارم این است که اسباب‌بازی نباید کودک را دچار ناکامی کند.

اسباب‌بازی‌ها از نوزادی تا ۶ ماهگی

نوزاد از نخستین روزهای تولد به ارتباط برقرار کردن با دیگران نیاز دارد. تمرین‌های تمرکزی و بازی‌ها در شکل‌گیری و تقویت این مسئله تاثیر دارد. در اولین مراحل زندگی، فعالیت‌های حسی ارجحیت دارند. تحریک حس بینایی به وسیله‌ی نشان دادن رنگ‌های مهیج و شاد کمک می‌کند تا به تدریج حس بینایی کودک هماهنگ شود. برای این منظور می‌توانید اسباب‌بازی متحرک پر زرق و برق را بالای تخت کودک بیاویزید. آهنگ عروسک‌های آوازخوان، لالایی‌ها و شعرهای مادر، شنوایی نوزاد را تحریک می‌کند. او می‌آموزد که منشا صدا را تشخیص دهد و به تدریج می‌تواند سر و سپس بدن را به سمت صدا بچرخاند. به این ترتیب کم‌کم به دنیای پیرامون خود وارد می‌شود. جغجغه را فراموش نکنید! از حدود ۳ ماهگی کودک می‌تواند با توجه به سلیقه‌اش، وسایلی که جلوی دستش است بردارد که جغجغه یک اسباب‌بازی ایده‌آل برای این سن است. کوچولو به صداهای جغجغه گوش می‌دهد و از آن برای ضربه زدن یا پرتاب کردن به سمت دیگران استفاده می‌کند. همچنین جغجغه وسیله‌ای عالی است تا او تنها بازی کردن را بیاموزد.

کودکان از بدو تولد تا ۶ ماهگی قادر به استفاده‌ی چندانی از دست‌های خود نیستند بنابراین می‌خواهند جهان را از طریق بینایی، شنوایی و لامسه خود تجربه کنند. در این سن دوست دارند صورت اشخاص را از نزدیک نگاه کنند و اشیاء متحرک، خوش رنگ و صدا دار را ترجیح می‌دهند. با انتخاب ملحفه‌هایی که طرح‌های زیبا و رنگ‌های زنده‌ای دارند و پوشاندن جوراب‌هایی به فرزندتان که طرح‌ها یا چهره‌های شاد روی آن‌ها نقش شده است محیط مناسبی برای او ایجاد کنید.

- **آویز بالای گهواره قطعه‌های متحرک** موجود در این اسباب‌بازی توجه کودک را جلب می‌کنند. آویز را در ارتفاعی نصب کنید که کودک بتواند آن را ببیند. بهترین نوع آویز آن‌هایی هستند که هر چند روز یک بار قابل تعویض باشند.
- **اسباب‌بازی‌های فشاری یا مکیدنی** حلقه‌ها و سایر اسباب‌بازی‌های لاستیکی قالبی که کودک بتواند به راحتی در دست و در دهان بگذارد.
- **اسباب‌بازی‌ها یا توپ‌های نرم** بهترین اسباب‌بازی‌ها از این نوع، آن‌هایی هستند که بدنه آن‌ها از جنس‌های مختلفی باشد.
- **عکس‌های با پوشش پلاستیک** و آینه کودک این‌ها را باید از کنار تخت کودک آویزان کرد طوری که بتواند آن‌ها را ببیند.
- **جغجغه، زنگوله، عروسک‌های صدا دار** اسباب‌بازی‌هایی که با پرتاب کردن، زدن، فشار دادن، مکیدن یا تکان دادن، صدا در می‌آورند.

۷ تا ۱۲ ماهگی یا یک سالگی؛ اسباب‌بازی‌های ساده برای جلب توجه

دوران نوزادی تا یک سالگی مرحله رشد سریع بچه است. در این سن هماهنگی بین چشم و دست کودک بهتر می‌شود و مهارت، حس بینایی و ادراک محیط اطراف پیشرفت می‌کند. اولین و بهترین اسباب‌بازی برای تقویت این هماهنگی «طبل» است. بچه‌ها عاشق این اسباب‌بازی هستند اما والدین نه چندان زیاد! برای اینکه زیاد اعصابتان را به هم نریزید، آن را یکسره در اختیار فرزندتان نگذارید. علاوه بر تمام اسباب‌بازی‌هایی که برای کودک فراهم می‌کنید، برای فرزندتان آوازه‌های ساده بخوانید، با دست‌هایتان برایش شکلک در بیاورید و از او بخواهید تا در مقابل، عکس العمل نشان دهد و... اسباب‌بازی‌های دستی، عروسک و حتی نشستن روی پای بزرگ‌ترها و بالا و پایین رفتن باعث بیداری و فعال شدن حافظه کودک می‌شود. تکرار حرکات ساده روزانه به کودک اطمینان خاطر می‌دهد و نقطه آغاز تکامل دایره واژگان و ریتم و آهنگ کودک می‌شود. کتاب خواندن باعث گسترش واژگان و توجه کودک می‌شود. این موضوع در هر سن، در تمام اوقات روز و در هر شرایطی توصیه می‌شود. کتاب‌های مصور نیز تاثیر زیادی در تقویت قوه‌ی لامسه بچه‌ها دارد. کودک در این سن می‌تواند مفاهیم ساده را به خاطر بیاورد و خودش، اجزای بدنش و افراد آشنا را می‌شناسد. او از اشیا مختلف خوشش می‌آید و آن‌ها را واری می‌کند، داخل ظروف می‌گذارد و در می‌آورد و اگر پنهان شوند آن‌ها را جستجو می‌کند. فرزند شما صداها را تقلید می‌کند و کم‌کم یاد می‌گیرد که راه برود. اسباب‌بازی‌های سابق را به اضافه‌ی وسایل زیر در اختیار او بگذارید.

- **جغجغه‌های پایه دار** می‌توان آن را روی میز غذاخوری یا صندلی کودک گذاشت تا تشویق شود به آن ضربه بزند.
- **توپ** توپ‌هایی با اندازه‌های مختلف، هم سفت و هم نرم، برای این سن مناسب است.
- **کتاب‌هایی از جنس مقوای ضخیم، پارچه یا وینیل** این کتاب‌ها باید حاوی تصاویر بزرگ و ساده باشند و از موادی درست شده باشند که با در دست گرفتن، تکان دادن و جویدن کودک خراب نشوند.
- **اسباب‌بازی‌های متحرک** ماشین‌ها یا جانورانی که روی چرخ‌های لاستیکی یا چرخ‌های بزرگ پلاستیکی حرکت می‌کنند.
- **مکعب‌های بزرگ و نرم** می‌توان برای ساختمان‌سازی و نیز فشار دادن و پرتاب کردن از آن‌ها استفاده کرد.
- **حیوانات عروسکی پارچه‌ای** بایستی این اسباب‌بازی‌ها محکم باشند و اجزای آن‌ها از هم جدا نشوند.
- **سطل، لیوان و اسباب‌بازی‌های شناور** می‌توان از آن‌ها در حمام و برای سایر شکل‌های آب بازی استفاده کرد.

۱۲ تا ۱۸ ماهگی ؛ اسباب‌بازی‌های ابداعی

از این سن به بعد کودک به تمرکز نسبتاً خوبی می‌رسد و موقعیتی است که باید از آن بهره گرفت. رنگ آمیزی در این زمینه بسیار عالی است زیرا دست کودک را در خلاقیتش باز می‌گذارد و شناخت رنگ‌ها و توانایی او در تعیین موقعیت در فضا کامل می‌شود. رنگ آمیزی و نقاشی بهترین فعالیت آرام کودک است که والدین آن‌ها پر مشغله و گرفتار هستند! یکی دیگر از کارهایی که در تقویت خلاقیت کودک موثر است ساخت کاردستی به کمک برگ‌های خشک شده است. این کار واژگان مربوط به برگ‌ها، قدرت مشاهده و نشانه‌های زمانی فصلی را همراه با شناخت فصول تقویت می‌کند. این کار همچنین روشی است که کنجکاوی او را برای علاقه به یادگیری برمی‌انگیزد.

فرزندتان در این سن و سال چون بر راه رفتن مسلط شده است، دوست دارد دنبال شما راه بیفتد و کارهای‌تان را تقلید کند. از آن‌جا که تا حدودی در استفاده از دستانش مهارت یافته است از بازی با اسباب‌بازی‌هایی که توانایی‌های دستی او را می‌طلبد بیش از هر کار دیگری خوشحال می‌شود. همچنین با توانایی صحبت کردن و درک بعضی از کلمات و مفاهیم از گوش دادن به داستان‌ها لذت می‌برد.

- **کتاب** بهترین کتاب‌ها برای این سن آن‌هایی هستند که جنس‌های مختلف و تصاویر خوش رنگ داشته باشند.

● **جعبه یا اسباب بازی موزیکال** اسباب بازی‌هایی از این نوع که هنگام حرکت دادن صدا می‌دهند بیش از همه توجه کودک را به خود جلب می‌کنند.

● **وسایل نقلیه** این اسباب بازی‌ها باید دارای ظاهری پیچیده‌تر باشند و از چوب یا پلاستیک ساخته شده باشند.

● **پازل‌ها** پازل‌ها باید یا برآمدگی داشته باشند که برداشتن قطعات آن‌ها آسان باشد و یا از چند قطعه خیلی بزرگ که کنار هم گذاشتن آن‌ها آسان باشد تشکیل شده باشند.

● **لوازم رنگ آمیزی** این لوازم نیاز کودک شما را به خط خطی کردن بر آورده می‌سازند.

● اسباب بازی‌های در هم رونده این اسباب بازی‌ها را می‌توان روی هم چید یا به هم چفت کرد، می‌توان از قطعه‌های بزرگ‌تر به عنوان محفظه‌ای برای قطعه‌های کوچک‌تر استفاده کرد.

● اسباب بازی‌های روی هم چیدنی حلقه‌ها یا مکعب‌های روی هم گذاشتنی سبب تقویت مهارت‌های دستی و تجسم فضایی کودک می‌شوند.

● اسباب بازی‌های هل دادنی و کشیدنی آن‌هایی که ریسمانی برای کشیدن یا دسته‌ای برای هل دادن دارند و چرخ دستی‌هایی برای پر و خالی کردن، بهترند.

۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی

کودک تا سن دو سالگی علاقه‌ای به مشارکت با دیگران ندارد، هر چند معمولاً دوست دارد با دیگران بازی کند اما زمان بیشتری را به تنهایی صرف بازی با اسباب بازی‌هایی می‌کند که بدون کمک دیگران از عهده‌ی بازی با آن‌ها بر می‌آید، به خصوص اسباب بازی‌هایی که بازی با آن‌ها به صورت تقلید از حرکات بزرگسالان است.

● **عروسک** عروسک‌هایی انتخاب کنید که فرزندتان بتواند به حمام ببرد و لباس‌هایش را در آورد و دوباره تن‌شان کند.

● **اسباب بازی‌های چکش کاری** اسباب بازی‌هایی مثل میز نجاری با گیره‌های چوبی باعث تقویت قدرت هماهنگی کودک می‌شوند و انرژی اضافی او را مصرف می‌کنند.

● **صداهای ضبط شده** کودکان صدای حیوانات، انسان و ترانه‌های کودکانه را خیلی دوست دارند.

● **اسباب بازی‌های جور کردنی و نخ کردنی** اسباب بازی‌هایی که در آن‌ها قطعه‌هایی با شکل‌های مختلف باید در جای مناسب قرار گیرند و قرقره‌هایی که می‌توان نخ‌ی را از میان آن‌ها رد کرد، تشخیص شکل‌های مختلف را آموزش می‌دهند و سبب تقویت مهارت‌های دستی کودک می‌شوند.

● **اسباب بازی‌های چرخ دار یا کشیدنی** بهترین انتخاب انواعی است که بتوان هم داخل و هم خارج از منزل به کار برد.

● **خمیر بازی** وسایل شکل سازی نرم موجب فعالیت هنری متنوع توسط کودک می‌شوند.

● **اسباب بازی‌های موزیکال** از انواع ساده‌ی این اسباب بازی‌ها می‌توان برای همراهی با ترانه‌های کودکانه یا بازی با خود آن‌ها استفاده کرد.

● **تلفن اسباب بازی** این اسباب بازی نیاز کودک به گفتگو و سایر بازی‌های لغوی را ارضا می‌کند.

۲ تا ۳/۵ سالگی بازی‌های تقویت حافظه

علاوه بر تمام روش‌های یادگیری، کودک می‌تواند کم‌کم مطالب را به خاطر بسپارد. به همین خاطر این سن بهترین زمان است تا بازی‌های حافظه‌ای به او آموزش داده شود. برای این منظور می‌توان یکی از کارت‌های جفت که تصویر حیوانات و اشیای مختلف روی آن‌ها کشیده شده را به کودک نشان داد و وقتی کودک جفت آن را پیدا کرد. کارت را کنار گذاشت. همچنین می‌توان بازی‌های تعادلی را به بچه‌های کوچک‌تر آموزش داد. در این سن هماهنگی کودک تکامل می‌یابد. و به

یاد داشته باشید که: زمانی را برای تنها بازی کردن کودک در نظر بگیرید. بچه‌ها برای یادگیری زندگی نیاز دارند که گاه بدون دخالت بزرگ‌ترها بازی کنند؛ چه باعث تنبیه یا تشویق آن‌ها شود.

در این سن استقلال، کنترل زبان و مهارت‌های جدید کودک روز به روز افزایش می‌یابد. با این حال باید کاملاً مواظب او باشید، زیرا هنوز معنی احتیاط را به خوبی درک نمی‌کند. فرزندتان دوست دارد چیزهایی را روی هم بچیند و واژگون کند و به هم بچسباند و جدا کند، او از هر چیزی که توانایی‌هایش را بیازماید لذت می‌برد.

● **انواع اسباب‌بازی‌های ساخت و ساز** این اسباب‌بازی‌ها ساعت‌ها می‌توانند فرزند شما را سرگرم کنند.

● **رنگ لعابی یا آبرنگ و قیچی** در این سن کودک می‌تواند برای انجام کارهای ظریف‌تر تلاش کند. هر بار فقط چند رنگ در اختیار کودک بگذارید و دقت کنید قیچی مخصوص کودک را استفاده کند.

● **لوازم و لباس‌های خیالی** بازی‌هایی مثل دکتر بازی، پلیس بازی و غیره، لباس‌ها و وسایل خیالی مربوطه، سبب تحریک قوه‌ی تخیل کودک می‌شوند.

● **اسباب‌بازی‌های دستی** در این سن می‌توان از اسباب‌بازی‌هایی که به حرکات ظریف دست نیاز دارند استفاده کرد.

● **بازی‌های ساده و پازل‌های با قطعات بزرگ** پازل‌هایی انتخاب کنید که موضوعات آشنا داشته باشند و کودک بتواند به تنهایی یا همراه با شما آن‌ها را درست کند.

● **ابزارها و وسایل خانه داری** هنگام کار کردن به فرزندتان اجازه دهید همراه شما باشد تا به آن عادت کند.

۳/۵ تا ۵ سالگی

در این سن بازی با هم‌سالان و فعالیت‌های مشترک با سایر کودکان اهمیت دارد. کودک شما نسبت به خیلی از چیزها کنجکاوی نشان می‌دهد، زیاد پرسش می‌کند و می‌خواهد مهارت‌های بدنی خود را بیازماید. گستره‌ی توجه او آنقدر طولانی شده است که بتواند برای مدتی خود را با فعالیت‌های مختلف سرگرم کند.

● **مجموعه‌های ساختمانی و ماشین‌های کوچک** در این سن اسباب‌بازی‌ها با قطعه‌های کوچک‌تر و واقعی‌نماتر را می‌توان به کودک داد.

● **تابلوهای مغناطیسی یا پارچه‌ای** این تابلوها برای چیدن حروف، اعداد و تصاویر مناسب هستند.

● **مدل‌های کوچک از چیزهای واقعی** خوار و بار فروشی اسباب‌بازی، اثاثیه خانه عروسکی و ماشین‌های باری و مسافری اسباب‌بازی، مشوق بازی‌های تخیلی هستند.

● **اسباب‌بازی‌های ورزشی** می‌توان از پرتاب حلقه، توپ، گوی و چوگان و بولینگ هم در داخل و هم در خارج از منزل استفاده کرد.

● **کتاب** کتاب‌های خواندنی با تصاویر برجسته و کتاب‌های پیچیده‌تر، کتاب‌هایی که جاهای خالی برای پر کردن دارند، کتاب‌های تمرین برای نوشتن و حساب و نیز کتاب‌های علمی ساده، انتخاب‌های خوبی هستند.

● **دستگاه ضبط صوت** برای پخش ترانه‌ها و داستان‌های مورد علاقه‌ی کودک می‌توان از این دستگاه استفاده کرد. جنس آن باید محکم باشد.

● **ذره بین و دوربین** این وسایل و سایر دستگاه‌های ساده‌ی علمی به کودک بینشی در مورد دنیای دیگر می‌دهند.

۵ تا ۷ سالگی

کودک در این سن علاقه روز افزونی به خواندن، نوشتن و جمع‌های ساده نشان می‌دهد، او همچنین در مورد جهان و طرز کار آن کنجکاو است و دوست دارد در فعالیت‌های بزرگسالان دخالت کند و علاقه‌ی بیشتری به فعالیت‌های اجتماعی دارد و دوست دارد برای انجام کارهایی با دوستانش برنامه‌ریزی کند.

● **عروسک‌های لباس‌دار** عروسک‌هایی که دارای انواع لباس‌های قابل تعویض و وسایل جانبی هستند وسیله‌ی ساعت‌ها بازی را برای کودک فراهم می‌آورند.

● **نمونه‌های کوچک از دستگاه‌های بزرگسالان** صندوق پول شمار، ماشین تحریر و کامپیوتر اسباب‌بازی و غیره برای بازی‌های تقلید از بزرگسالان مناسب می‌باشند.

● **دوربین عکاسی ساده** می‌توان از آن برای ضبط خاطرات و فعالیت‌های روزانه استفاده کرد.

● **کاردستی‌های ساده** کودک در این سن از خشک کردن گل، بافتنی و چاپ کردن لذت می‌برد.

● **قطار** قطارهای برقی یا کوکی اسباب‌بازی خوبی برای کودک است.

● **کتاب** کتاب‌های آموزشی علمی، کتاب‌هایی که فصل‌های مختلفی دارند و کتابچه خاطرات برای این گروه سنی جذابیت دارند.

● **ادوات موسیقی** ضبط صوت، ساز دهنی، گیتار و غیره توانایی کودکان در موسیقی را تقویت می‌کنند.

● **بازی‌های تخته‌ای** بازی‌هایی که با تاس انجام می‌شوند یا نیاز به شمارش دارند به رشد توانایی‌های عددی کودکان کمک می‌کنند.

معرفی کتاب



نام کتاب: خانواده، کودک و مدرسه

نویسنده: ماندانا سلحشور

ناشر: انجمن اولیاء و مربیان

تعداد صفحات: ۲۵۰ صفحه

گروه سنی: بزرگسال

معرفی کننده: خانم سهیلا طاهری

"زمانی که پدر و مادر فرصت‌هایی برای یادگیری و کشف محیط اطراف برای فرزندشان فراهم می‌آورند، در حقیقت او را برای مدرسه و پذیرش مسئولیت‌های جدید آماده می‌کنند. تلاش برای یادگیری و آموزش خیلی زودتر از سن مدرسه آغاز می‌شود."

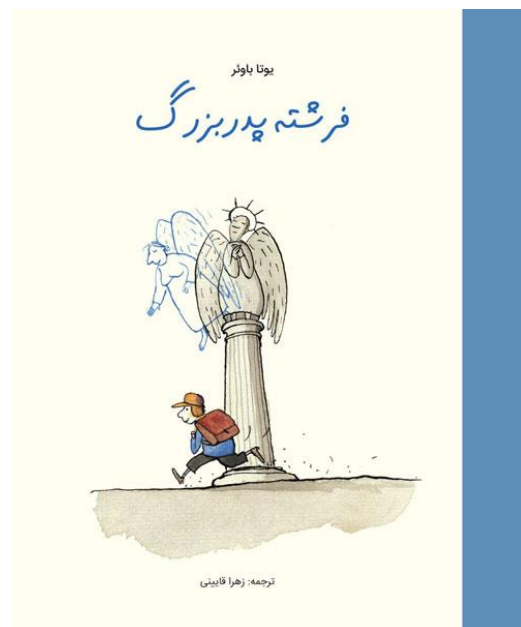
کتاب با طرح ۲۴ عنوان تلاش دارد تا بسیاری از نکاتی را که خانواده‌ها در باره‌ی درس و مدرسه با آن روبه‌رو می‌شوند، طرح کند.

در بخش "آموزش‌های مقدماتی کودکان در خانواده ، نویسنده ابتدا به نقش خواندن در خانواده پرداخته و معتقد است که والدین با خواندن کتاب ،شعر و مطالب جالب،کودکان را با لذت خواندن و نیز نحوه‌ی خواندن کتاب آشنا می‌کنند. نویسنده به طرح نکاتی در مورد نوشتن ،مباحث ساده‌ی ریاضی ، علوم و هنر نیز پرداخته است. در سایر بخش‌ها مطالبی در مورد آماده‌سازی کودکان برای ورود به مدرسه،دانش‌آموزان و روز اول مدرسه،آموزگاران و اولین روز تدریس،مشق شب،تفاوت یادگیری بین دخترها و پسرها،اهمیت روابط معلم و دانش آموز، خشونت‌های کلاسی دانش آموزان ،آموزش همدلی و نوع دوستی به کودکان و...می‌پردازد. در پایان هر بخش نویسنده منابعی که برای نوشتن مطلب از آن استفاده کرده است ،معرفی کرده و فرصتی برای خواننده به وجود آورده که با مراجعه به منابع اصلی با دیدی بهتر، در قبول یا رد نوشته‌ها و یا کاربرد آن‌ها اقدام کنند.

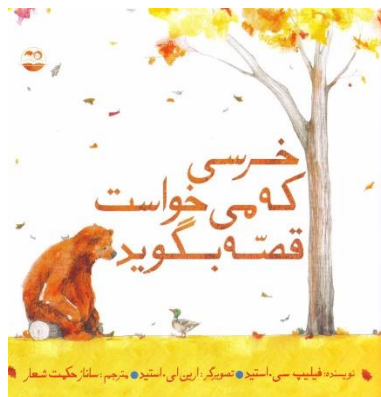
معرفی چند کتاب مناسب

کتاب‌های مناسب برای کودکان:

- فرشته‌ی پدر بزرگ نویسنده: زهره قائینی / انتشارات: موسسه پژوهشی تاریخ و ادبیات



- خرسی که می‌خواست قصه بگوید نویسنده: فیلیپ سی. استید / مترجم: ساناز حکمت شعار / انتشارات: امیرکبیر

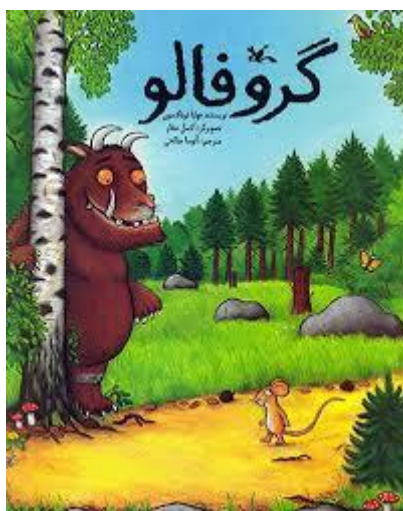


کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

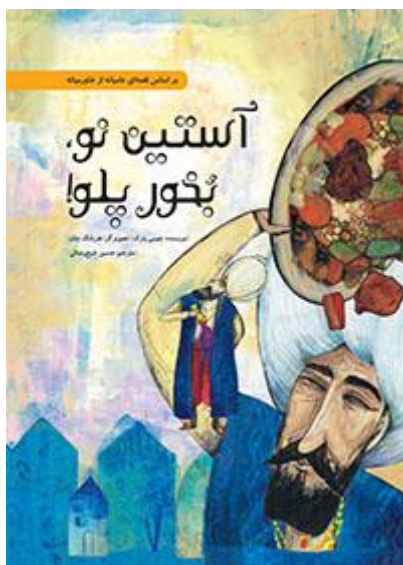
• قصه‌های کوتی کوتی نویسنده: فرهاد حسن‌زاده / ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



• گروفالو نویسنده: دونالدسون / مترجم: منصور کدیور / ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



• آستین نو، بخور پلو نویسنده: چومی پارک / مترجم: حسین رضائی / انتشارات: فاطمی



کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

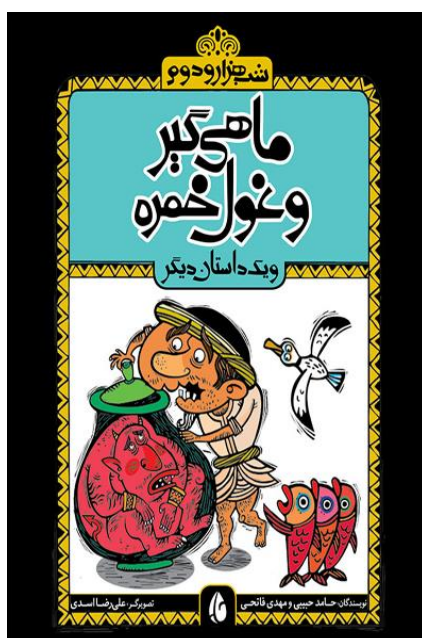
نویسنده: ژان کلود مورلوات / مترجم: زهره ناطقی / انتشارات: محراب قلم

• رودخانه واژگون ۲۰۱



نویسنده: حامد حبیبی و مهدی فاتحی / انتشارات: چکه

• مجموعه شب هزار و دوم



نویسنده: صوفیا محمودی / انتشارات: ونوشه و چشمه

• قصه‌هایی از موسیقی



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. 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 و سوم: ۹۶/۵/۴

آیا مدیریت بر خود می‌تواند ما را هدفمند کند و از انجام کارهای زائد دور سازد؟ چگونه؟

کتاب در حال مطالعه :

مدیریت بر خود

طراح سوال :

گروه سپنتا ۱

سرگروه : خانم لیلا کمالیان

خانم کمالیان - سپنتا ۱

بله. به خاطر این که مدیریت بر خود به من آموخت اول روشن و واضح با خودم به توافق برسم چه می‌خواهم! و دیگر اینکه خواسته‌های واقعی در مورد موضوع من از علت‌هایی سرچشمه می‌گیرد که آن را بوجود می‌آورد. از آنجایی که فکر و انرژی‌ام را روی علت و هدفی متمرکز می‌کنم که در کنترل خودم است، مسلماً از انجام کارهایی که زائد و تلف کننده وقت است پرهیز می‌شود.

خانم رویا توکلی نیا-سپنتا ۱

به نظر من مدیریت بر خود موجب می‌شود که ما در زندگی دچار روزمرگی نشویم، چرا که در مدیریت بر خود ما یاد می‌گیریم که هدفمند زندگی کنیم نه از روی عادت. وقتی یاد می‌گیریم که اهدافی را در زندگی در نظر بگیریم متعاقب آن برنامه‌ریزی درست صورت می‌گیرد و در ادامه چون تمام تلاش ما رسیدن به اهداف بر اساس اولویت هاست در نتیجه

بازده کارهایمان افزایش یافته و از کارهای زائد کاسته می‌شود و همین مدیریت زمان هم موجب رضایت از خود و احساس آرامش بیشتر می‌شود و از تمام امکانات و توانمان و مهارت‌هایمان جهت رسیدن به اهداف استفاده می‌کنیم

خانم نجفی - سپنتا ه

روش مدیریت بر خود کمک می‌کند تا علت‌هایی را که در کنترل ما نیست و یا حتی موضوعاتی که نمی‌توانیم برای آن کاری انجام دهیم (چون مربوط به ما نمی‌شود) و همچنین موضوعاتی که اهمیت ندارند ، بیابیم . در نتیجه وقت و انرژی خود را صرف آن‌ها نمی‌کنیم بلکه به علت‌های قابل کنترل با اولویت بندی و هدفمند ، می‌پردازیم .

خانم شیوا

کاملاً درست است ، زمانی که روی خودمان کنترل داشته باشیم می‌توانیم کارهایمان را طبق برنامه‌ای که در نظر داریم و هدف گذاری کردیم پیش ببریم. با یادگیری مدیریت بر خود خیلی وقت‌ها در مورد حرف‌هایی که می‌خواهم بزنم یا عکس‌العملی که می‌خواهم نشان بدم فکر کرده و درست‌ترین را انتخاب می‌کنم. با درست و واضح بیان کردن مطلب ، دیگران را به اشتباه نمی‌اندازیم .

نشانی موسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سرداران- 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 : amoozeshrahedoor@yahoo.com