

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۹۴- مهر 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:

۲۵ سال است ماه اکتبر، (۹ مهر تا ۹ آبان) به عنوان ماه آگاهی بخشی درباره‌ی سرطان پستان (معرفی راه‌های پیشگیری سنجیدن و درمان) اختصاص یافته است. "سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در بین زنان محسوب می‌شود. هر سال در کل جهان حدود یک میلیون و سیصد و هشتاد هزار مورد جدید از سرطان پستان تشخیص داده می‌شود." تشخیص زود هنگام سرطان پستان در جهت کنترل این بیماری اهمیت فوق‌العاده زیادی دارد و شانس بهبودی و طول عمر بیمار را چندین برابر می‌کند.

"از راه‌های مهم کنترل این بیماری، افزایش آگاهی زنان درباره‌ی علایم سرطان پستان و غربالگری از طریق معاینه توسط پزشک است." یکی از وظایف مهم زنان و مادران جامعه، اهمیت قایل شدن برای حفظ سلامتی و مراقبت از خود در مقابل این بیماری می‌باشد.

در این رابطه پزشکان توصیه می‌کنند خانم‌ها به طور مستمر و دایم معاینات ماهانه و سالانه را جدی بگیرند و با دیدن مورد مشکوک یا هر نوع توده‌ای در پستان، سریعاً به پزشک مراجعه کنند. فراموش نکنیم که سلامتی مادر خانواده، بخش مهمی از سلامتی کل خانواده است.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های زیر:

- بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۲ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی، ۵ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۴ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی، ۱ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● آئین تربیت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم نسرين زندی، ۱ گزارش ● مهربانو، ساری، نماینده‌ی گروه: اعظم دارایی، ۱ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم توکلی نیا، ۳ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● مادران مسئول، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آریتا ذبیحیان، ۱ گزارش ● سپنتا ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۶ گزارش ● راه نو، بجنورد، نماینده‌ی گروه: خانم فروغ رسایی، ۱ گزارش ● مادران شکوفا، مشهد، نماینده‌ی گروه: خانم بنو فامیل، ۲ گزارش ● کافه کتاب، شهر ری، نماینده‌ی گروه: خانم

طاهری نژاد، ۱ گزارش ● سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه: خانم کمالیان، ۸ گزارش ● نهال، نوشهر، نماینده‌ی گروه: خانم رویا عبادی، ۱ گزارش

خبرها

● برگزاری سومین نشست- مهمانی نیروهای داوطلب موسسه‌ی مادران امروز



سومین نشست- مهمانی نیروهای داوطلب موسسه‌ی مادران امروز در تاریخ ۹۶/۷/۱۳ برگزار شد، ابتدا گزارشی از فعالیت‌های گروه‌های کتابخوانی در تهران ارائه شد و سپس دوستان به طرح پیشنهادها و تبادل تجربه در این زمینه پرداختند. بخش دیگر این برنامه به کارهای داوطلبانه‌ی گروه‌های مختلف در داخل موسسه اختصاص داشت که هر کدام، گزارش کوتاهی در زمینه‌ی کار خود ارائه کردند و سپس به پرسش‌ها و ابهام‌ها و ارائه‌ی پیشنهادها پرداخته شد. این گروه‌ها عبارت بودند از گروه خبر، فوق برنامه، معرفی کتاب، پدران، محیط زیست، راه دور، آموزش، بخش اداری و انتشارات.

● برگزاری کارگاه مهارت‌های ارتباطی در خدمت صلح و مدارا



در تاریخ ۹۶/۶/۲۸ به مناسبت روز جهانی صلح ۲۱ سپتامبر (۳۰ شهریور) کارگاهی با عنوان "مهارت‌های ارتباطی در خدمت صلح و مدارا" در موسسه‌ی مادران امروز تشکیل شد. در این کارگاه عده‌ای از علاقمندان و فعالان حوزه‌ی صلح، سازمان‌ها و نهادها و اعضای شورای گسترش فرهنگ صلح و اعضای موسسه مادران امروز شرکت داشتند. شعار روز جهانی صلح امسال "باهم برای صلح، احترام، امنیت و منزلت برای همه" است.

● شرکت موسسه مادران امروز در نمایشگاه کتاب به مناسبت روز جهانی و هفته ملی کودک



به مناسبت روز جهانی و هفته ملی کودک (۱۵ تا ۲۱ مهر) موسسه مادران امروز در فعالیتهای گوناگون حضور داشت از جمله شرکت در نمایشگاه کتاب کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بود که به همین مناسبت از تاریخ ۱۵ تا ۲۱ مهر برگزار شد. در این نمایشگاه، موسسه مادران امروز با حضور فعال به ارائه کتابهای مناسب برای والدین و مربیان پرداخت.

● سخنرانی خانم مرضیه شاه کرمی به دعوت اداره کتابخانه های عمومی پاکدشت



به دعوت اداره کتابخانه های عمومی پاکدشت مراسمی در کتابخانه عمومی امام جعفر صادق روز شنبه ۲۲ مهر ماه برگزار شد. مهمان این مراسم، خانم دکتر نوش آفرین انصاری و خانم مرضیه شاه کرمی بودند. در این مراسم خانم شاه کرمی در رابطه با ضرورت آموزش در خانواده و چگونگی تشکیل گروه های کتابخوانی صحبت کردند.

● جلسه ماهانه سه شنبه ۱۳۹۶/۷/۴

● چگونه خواسته هایمان را به فرزندانمان بگوییم؟

کارشناس: افسون احمدی

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

تلاش همه‌ی انسان‌ها در تمام اعصار، برای دستیابی به احساس خوب و برآورده‌کردن نیازها و خواسته‌هایشان بوده است. در این راستا در تمام مراحل زندگی، هر فردی با مسائل و مشکلات متفاوتی روبه‌رو می‌شود که از مهم‌ترین آن‌ها مشکلات ارتباطی با عزیزان و افراد نزدیک خانواده است.

یکی از شکایتهایی که روانشناسان بارها با آن مواجه می‌شوند، شکایت والدین از فرزندانشان است. بی‌انضباطی، بی‌مسئولیتی، درس‌نخواندن، لجبازی، پرخاشگری و بسیاری مسایل دیگر، از جمله مواردیست که والدین با آن روبه‌رو هستند و مدام درصدد یافتن راهی برای حل این مشکلات هستند. در این راستا والدین معمولاً بر اساس باورهایی که از پیشینیان به ارث رسیده عمل می‌کنند که "فهم و برداشت رایج" نامیده می‌شود.

یکی از موانع جدی و اساسی در برابر انتخاب‌های بهتر و مؤثر والدین این "فهم و برداشت رایج" است که تقریباً همه به آن باور دارند. "فهم و برداشت رایج" به ما می‌گوید وقتی فرزندمان به حرف ما گوش نمی‌دهد، او را تهدید کنیم و اگر تهدیدمان مؤثر نبود تنبیهش می‌کنیم. ما حتی اگر مؤثر نبودن این رفتارها را بارها و بارها تجربه کرده باشیم باز بی‌هیچ شک و تردیدی آن‌ها را تکرار می‌کنیم، چون تایید دیگران و جامعه را از "فهم و برداشت رایج" هر بار دریافت کرده‌ایم. بر اساس این باورها یک سری رفتارها را مدام تکرار می‌کنیم و به انجام آن‌ها عادت کرده‌ایم که آن‌ها را رفتارهای مخرب رابطه می‌نامیم. این رفتارها و عادت‌ها عبارتند از:

۱- انتقاد

۲- سرزنش

۳- شکوه و گلایه

۴- غرغر و نق نق

۵- تهدید

۶- تنبیه

۷- باج‌دادن برای تحت کنترل قرار دادن دیگری

۸- تحقیر و تمسخر

۹- مقایسه

۱۰- جبهه‌گیری

با انجام این رفتارها به رابطه‌ی بین خود و فرزندمان آسیب می‌زنیم و با تکرار آن‌ها هر لحظه بیشتر از یکدیگر دور می‌شویم، بدون آن‌که نفعی برایمان داشته باشد. به میزانی که رابطه از دست می‌رود اثرگذاری والدین بر فرزندان کمتر و کمتر می‌شود و هر چه رابطه ضعیف‌تر می‌شود، میزان استفاده‌ی رفتارهای مخرب بیشتر می‌شود. زیرا که "فهم و برداشت رایج" می‌گوید وقتی از تهدید و تنبیه کنونی، پاسخ مورد نظر خود را نگرفتید میزان و شدت آن‌را بیشتر کنید و این چنین است که این چرخه معیوب همچنان ادامه می‌یابد.

اما سوال این است که آیا ما کسی غیر از خودمان را می‌توانیم کنترل کنیم؟ و آیا تا به حال تکرار این رفتارهای مخرب ما را به روابط و نتایج دلخواه‌مان رسانده است؟ اگر پاسخ‌تان بلی است، پس همچنان به مسیر خود ادامه دهید! اما اگر پاسخ‌تان منفی است و از این عادات و رفتارها، نتیجه مطلوب را نگرفته‌اید و به دنبال راه‌حل تازه‌ای می‌گردید، به شما پیشنهاد می‌کنیم در گام اول، از انجام این رفتارهای مخرب روابط دست بردارید. به میزانی که چنین اقداماتی را ترک کنید رابطه کم‌کم به شرایط نرمال بازمی‌گردد. با جایگزین کردن این عادت‌های مخرب رابطه با رفتارهای بهبوددهنده‌ی رابطه، شرایط و روابط رو به بهبود می‌گذارد. این رفتارهای بهبوددهنده‌ی روابط عبارتند از:

۱- احترام

۲- اعتماد

۳- پذیرش بی قید و شرط

۴- گوش دادن فعال

۵- حمایت

۶- تشویق

۷- گفتگو بر سر اختلافات

این اقدامات منجر به افزایش کیفیت روابط می‌شود و به افراد خانواده احساس خوب و مطلوبی می‌دهد. در این شرایط افراد تمایل بیشتری برای حفظ این احساس خوشایند و همکاری با یکدیگر دارند. تقریباً اکثر افراد، از دوران کودکی‌شان این تجربه را دارند که نسبت به معلم یا فرد مورد علاقه‌شان، حرف‌شنوی بیشتری داشته‌اند. این حرف‌شنوی به دلیل ارتباط کیفی و در نتیجه، احساس خوشایند حاصل از این ارتباط است.

با حذف رفتارهای مخرب رابطه، و افزودن رفتارهای بهبود دهنده‌ی رابطه به افزایش احساس مطلوب در خانواده و روابط بین فردی خود کمک کنیم.



گزارش گروه‌های راه دور از فعالیتهای غیر مطالعاتی خود

• شرکت گروه‌های راه دور کرج در مراسم روز جهانی صلح



به مناسبت روز جهانی صلح، کانون رشد خلاق کرج برنامه‌ای را در تاریخ ۲۷ شهریور در فرهنگسرای کوثر کرج برگزار کرد، در این برنامه اعضای گروه راه دور موسسه مادران کرج حضور فعال داشتند و نمایشگاهی از کتاب‌های موسسه‌ی مادران هم دایر بود.

● جشن پایان کتاب مدیریت بر خود گروه سپنتا ۱ در قائمشهر



● جشن پایان کتاب گروه سپنتا ۴ با حضور مادران و به همراهی فرزندان برگزار شد.



خواندنی‌ها

بخش‌هایی از مقاله‌ی ارتباط کلامی مناسب با سن کودک

منبع: www.pbs.or



شیوهی گفتگو با کودکان برحسب سن آنان متفاوت است. آگاهی از توان درک کلامی در کودکان که براساس مراحل رشدی ایشان صورت می‌پذیرد، باعث می‌شود انتظارات والدین از کودک منطقی‌تر باشد. از سویی شناخت پیام‌های نهفته در پرسش‌های کودکان و ریشه‌یابی بحث‌های آن‌ها، زمینه‌ی ارتباط کلامی مؤثرتری را در خانواده فراهم می‌نماید.

به این گفتگو توجه کنید:

- پدر: کدوم شلوار تو دوست داری، آبی یا قرمز؟

- کودک: هیچ کدوم، اصلاً امروز نمی‌خوام برم مدرسه!!

روشن است که هر شیوهی ارتباطی، در زمان و مرحله‌ی خاصی کارکرد مثبت دارد. مشکل اینجاست که وقتی تازه در می‌یابید چه‌طور باید با فرزندتان صحبت کنید او بزرگ‌تر شده است و متأسفانه شیوه‌ی پیشین صحبت شما دیگر نتیجه نمی‌دهد. از این‌رو، شایسته است الگوهای گفتگوی والدین با کودکان، متناسب با مراحل رشد و ویژگی‌های شخصیتی آنان تغییر یابد.

آنچه در پی می‌آید، شیوه‌های ارتباط کودکان با محیط از بدو تولد تا ۱۱ سالگی و الگوهای مناسب توجیه شده برای ارتباط والدین با کودک براساس سنین موردنظر می‌باشد.

• شیرخواران و نوپایان (تولد - ۲ سالگی)

کودکان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند:

۱- گریه اولین شیوه‌ی برقراری ارتباط با پیرامون از طریق ایجاد صدا است.

از ۴ هفتگی گریه‌های نوزاد بنابر نوع نیاز او (مانند گرسنگی، درد، خیس بودن جا و دوری از مراقب) حالت‌های خاصی پیدا می‌کند. در عرض چند ماه کودک شروع به آغوم کردن همراه با شادی و تعجب می‌کند. ظرف سه چهار ماه کودک هنگام صدا درآوردن از خود متوجه واکنش اطرافیان می‌شود، زمانی که مراقب شیرخوار به گریه‌ی او پاسخ نشان می‌دهد، کودک کم‌کم به ابزار ارتباطی خود اعتماد پیدا می‌کند چرا که نیازش برآورده شده است. در شش ماه دوم شیرخواران شروع به غان و غون کردن مطابق با زبان خانواده می‌کنند.

۲- کودکان، کلمات را خارج از بافت و زمینه‌ی آن متوجه نمی‌شوند. اطفال زیر ۲ سال کلمات را در همراهی با وضعیت بدنی، لحن صدا و حالت صورت شما متوجه می‌شوند.

۳- در ۲۴-۱۸ ماهگی، کودکان شروع به استفاده از کلماتی می‌کنند که اعمال را نشان می‌دهند. این کلمه‌ها آنچه را آن‌ها می‌بینند یا می‌خواهند بیان می‌کنند، و از صفات و سایر قوانین دستور زبان استفاده نمی‌کنند. آن‌ها ممکن است عباراتی کوتاه را مانند: مامان میره، کفش بپوشم، به کار ببرند. آن‌ها در ضمن از طریق ژست‌ها و لحن صدا صحبت می‌کنند. آنچه آن‌ها به صورت بدنی نشان می‌دهند به اندازه‌ی همان که بر زبان می‌آورند اهمیت دارد.

۴- کودکان کلمه‌ها و جمله‌های کوتاه را به کار می‌برند، کودک از "نه" و "مال خودمه"، استفاده می‌کند. از دست دادن نسبی وابستگی، یک قدم نیمه ابتدائی به سمت استقلال کودک شماسست.

• شما چگونه ارتباط برقرار کنید

۱- به‌عنوان اولین گام ارتباطی، آن‌ها را لمس کنید، در آغوش بگیرید، نوازش کنید، برایشان زمزمه کنید. زمانی که بچه‌ها گریه می‌کنند شما می‌توانید آن‌ها را با حضور خود و لحنی ملایم و آرامش بخش دلگرم سازید. نوزادان قادر هستند نسبت به عواطفی که شما نشان می‌دهید با نگرستن، گوش دادن یا حس کردن واکنش نشان دهند. آنان نسبت به غمگینی، عصبانیت، شادی یا رضایت شما والدین پاسخ نشان می‌دهند.

۲- بدانید که لحن و پیام‌های بدنی شما روی شیرخواران تأثیر می‌گذارد. گاهی کودک وقتی می‌شنود که به او می‌گوئید: بسه! او گریه می‌کند، چرا که به امرانه و بلند بودن دستور شما واکنش نشان می‌دهد. به همین ترتیب یک شب بخیر نرم و عاشقانه وقتی که او را در بسترش می‌گذارید، کودک را به دلیل لحن آرام بخش آن خشنود خواهد کرد.

۳- به عنوان راهی برای برقراری رابطه با کودک، با او تماس جسمانی داشته باشید. کودکان دوست دارند به والدین خود نزدیک باشند. کنار خود نگاه داشتن، آرامش و اطمینان را به آنان منتقل می‌کند، استفاده از یک آغوش گرم به شما کمک می‌کند تا ضمن نزدیک بودن با او به کارهای زندگی خود نیز برسید.

۴- زیاد متعجب نشوید اگر وقتی با تلفن صحبت می‌کنید، کودک شما گریه سر می‌دهد. بچه‌ها به خوبی می‌دانند چه موقع به آن‌ها توجه نمی‌کنید و اینکه چه طور توجه شما را به خود معطوف سازند. در شرایط غیرمعمول مثل مجالس و مهمانی‌ها معمولاً گریه و ناراحتی شیرخوار تشدید می‌شود. در این موقعیت‌ها با آگاه بودن از علتی که باعث واکنش کودک شده است، می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید و به موقع با وضعیت پیش آمده مدارا کنید.

۵- کلام کودک را به سمت مکالمه‌ی دوطرفه سوق دهید. خواندن و زمزمه کردن ترانه‌های کودکانه او را تشویق می‌کند تا پاسخ دهد. او ترغیب می‌شود تا جریان خوشایندی از صداها را تولید کند که نهایتاً به حرف زدن منتهی می‌گردد.

۶- گسترش و بسط صداها و کلمات، مهارت‌های کلامی را تقویت می‌کند. اگر کودک می‌گوید: بریم خونه! بگوئید، می‌خوای بری خونه؟ چند دقیقه دیگه با هم می‌رویم.

۷- حتی اگر مطمئن نیستید کودک شما چقدر از حرف‌های شما را متوجه می‌شود با او صحبت کنید. حرف زدن به اندازه‌ی در آغوش گرفتن و بوسیدن برای حفظ ارتباط با کودک مهم است. صحبت با کودک کمک می‌کند تا او بتواند احساسات و افکارش را با اصوات پیوند بزند.

● سنین پیش از مدرسه (۵-۲ سالگی)

کودکان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند:

۱- در ۲-۳ سالگی بسیاری از کودکان شروع به استفاده از جملات پیچیده‌تر می‌کنند. البته این بدان معنی نیست که همه‌ی کلمات بزرگسالان با مفاهیم انتزاعی را متوجه می‌شوند. درک و فهم‌شان از افکار بسیار عینی می‌باشد. بسیاری تازه شروع می‌کنند تا به شیوه‌ی منطقی فکر کنند و ترتیب وقایع را متوجه شوند.

۲- کودکان به مرور کلام والدین و نفوذ آن را بر زندگی خویش دریافته‌اند و به تدریج این درک را پیدا می‌کنند که کلام خودشان نیز قابلیت تغییر دادن شرایط را دارد. آنان با استفاده از گنجینه‌ی کلامی رو به رشدی که دارند معانی غنی‌تری را خلق می‌کنند.

۳- "نه و چرا" در گفتار کودکان پیش از دبستان کلمات شایعی هستند. نه گفتن روشی است که کودک پیش‌دبستانی به وسیله‌ی آن استقلال خود را طلب می‌کند. چرا گفتن، نشان‌دهنده‌ی اشتیاق او برای فهم بهتر جهان پیرامون است. همچنین چرا کلمه‌ای است که اقتدار دیگران را زیر سؤال می‌برد.

۴- کودکان علاقه‌مند به مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها هستند. تصمیم‌گیری به کودکان احساس تسلط و استقلال می‌دهد. آنان ممکن است این‌طور فکر کنند: اگر بگویم چه چیزی می‌خواهم دیگر بچه‌ی بزرگی می‌شوم یا من می‌توانم تکالیفم را از مادرم جدا کنم و دوست دارم که این‌طور باشد.

۵- کودکان پیش‌دبستانی عاشق تقلید کلمات دیگران هستند. آنان اغلب توصیه‌ها، عبارات و جملات را تقلید می‌کنند. گاهی خصوصاً هنگام نقش بازی کردن عبارات را به صورت نادرست به کار می‌برند. مثلاً ممکن است کودک به عروسک خود بگوید: این قدر بدی که باید ۱۰۰ سال تو زندون بمونی.

۶- کودکان دوست دارند یک قضیه را بارها و بارها بشنوند و توصیف کنند. با گفتن و شنیدن قصه‌ها، آنان باورهای خود را نسبت به جهان شکل می‌دهند و اینکه چگونه با آن انطباق حاصل کنند. آن‌ها می‌گویند: بازم تعریف کن، چرا که شنیدن پیاپی یک داستان آنان را آرام می‌سازد. و تصور یک داستان جدید را برای کودک ممکن می‌کند.

۷- کودکان دوست دارند بتوانند خودشان توضیح بدهند، این مسئله به معنی دار شدن آنچه تازه سعی در فهمیدنش کرده‌اند کمک می‌کند. برای مثال ممکن است یک کودک پیش‌دبستانی اندوهش را از پایان یافتن زمستان این‌طور عنوان کند: وقتی برف آب می‌شه، یعنی داره گریه می‌کنه.

۸- در محدوده‌ی ۳ تا ۵ سالگی درک کودکان از رابطه‌ی علت و معلولی تصحیح می‌شود. پیش‌دبستانی‌ها، توضیحات ساده‌ی روابط علت و معلولی را می‌فهمند، مانند: دارو کمک می‌کند تا بهتر بشی یا اگر غذای سالم بخوری، زودتر بزرگ و قوی می‌شوی.

● شما چگونه ارتباط برقرار کنید

۱- به کودک خود توجه کامل داشته باشید. حتی یک رابطه‌ی سریع اما با توجه می‌تواند نیاز کودک شما را به ارتباط برآورده سازد. اگر او می‌گوید: با من بازی کن اما این کار در آن لحظه ممکن نیست. چراییش را برای او توضیح دهید یا بگوئید: امروز کارم خیلی سخت بود، دو سه دقیقه صبر کن تا خستگی‌ام در بره. بعدش باهات بازی می‌کنم. آن‌ها می‌توانند به درجاتی، احساس شما را درک کنند پس صراحت شما را تحسین خواهند نمود.

۲- از لحن کلام خود باخبر باشید. به دلیل تازه کار بودن کودکان در جمله‌سازی، آن‌ها حساسیت زیادی به لحن صدا و پیام‌های بدنی شما دارند.

۳- عواطف ناگفتنی کودکان را منعکس کنید. بدین ترتیب به کودک کمک می‌کنید احساساتش را به کلام درآورد. اگر در پارک، نوبت تاب به کودک شما نرسیده می‌توانید بگوئید: می‌خواستی سوار تاب بشی، مگه نه؟ ناراحت شدی که نتونستی سوار تاب بشی؟

۴- به کودک کمک کنید تا هشیاری عاطفی در او رشد پیدا کند. حتی اگر کودک بد رفتاری کرده است شما می‌توانید درباره‌ی کارش با او صحبت کنید. اکثر بچه‌های پیش‌دبستانی توانایی درک چنین جملاتی را دارند، من بعضی اوقات خیلی عصبانی می‌شم، اگه برم یه اتاق دیگه و چند تا نفس عمیق بکشم خیلی آروم‌تر می‌شوم.

۵- انتخاب‌هایی را که توصیه می‌کنید محدود سازید. کودکان پیش از دبستان وقتی خودشان تصمیم می‌گیرند، احساس تسلط بر اوضاع پیدا می‌کنند. می‌توانید بگوئید: می‌خواهی اول لباس بپوشی یا اول صبحانه بخوری؟

۶- جمله‌ی خود را با کلمه‌ی باشه؟ تمام نکنید مگر اینکه آماده باشید نه گفتن کودک خود را بپذیرید اگر از کودک درخواستی بکنید که منوط به موافقت او باشد در دام بحث‌های طولانی و حتی جنگ قدرت گرفتار می‌شوید. مثلاً به جای الان وقت خوابه، برو تو جات بخواب! اگر بگوئید برو بخواب عزیزم. باشه؟ کودک فرصتی برای چون و چرا کردن خواهد یافت.

● سنین مدرسه (۱۱-۶ سالگی)

کودکان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند

۱- کودکان دبستانی، تمایل دارند تا جهان را به شیوه‌های پیچیده‌تری نگاه کنند. در این مرحله نسبت به حوادث جهان منطقی‌تر می‌اندیشند، شروع می‌کنند تا دنبال دلایل بگردند و سؤالات چالش‌برانگیزی می‌پرسند.

۲- در سنین ۱۱-۶ سالگی کودکان هدفمند می‌شوند. آن‌ها از قبل، درباره‌ی چیزی که می‌خواهند فکر می‌کنند و یا برای رسیدن به آن، نقشه می‌کشند.

۳- بچه‌های دبستانی به تناوب نسبت به والدین خود احساس استقلال، وابستگی، مقاومت یا حتی سرکشی دارند. این رفتار گیج‌کننده می‌تواند برای والدین کاملاً آزاردهنده باشد.

۴- کودکان الگوهای ارتباطی خود را در تعامل با محیط شکل می‌دهند. کودکان خردسال‌تر معمولاً به یک شیوه بحث می‌کنند بدون اینکه در نظر بگیرند کجا یا با که هستند. با بزرگتر شدن و دور شدن از خانه، الگوهای گفتاری آن‌ها با تبعیت از دوستان، رسانه‌ها و جمعی که در آن حضور دارند، تغییر می‌کند.

۵- حس شوخ‌طبعی در کودکان ۶-۱۱ ساله بیشتر شکل می‌گیرد. آن‌ها از گفتن مطالب خنده‌دار و سر به سر گذاشتن و بازی‌های پیچیده‌تر لذت می‌برند آن‌ها می‌توانند مطالب پیچیده‌تر رسانه‌ها را درک کنند و قواعد و اصول بازی‌ها را تجلیل نمایند.

● شما چگونه ارتباط برقرار کنید

۱- زمان مناسبی را پیدا کنید تا با او حرف بزنید، در مقایسه با یک کودک پیش دبستانی شما فرصت زیادی برای صحبت کردن با کودک دبستانی خود ندارید. با بزرگتر شدن کودک، او کمتر به سراغ شما می آید، بنابراین شما باید تلاش بیشتری به عمل آورید تا بتوانید اوقاتی را با او بگذرانید.

۲- با کودکان سنین مدرسه بالغانه صحبت کنید. آن‌ها دوست دارند بزرگ شدنشان را تایید کنیم. به آن‌ها برمی خورد اگر احساس کنند مانند بچه‌ها با آن‌ها صحبت می شود (حتی اگر مانند کودکان رفتار کنند) به جای چند بار باید بهت بگم مشقت را بنویس؟! بگوئید: فکر کنم مشق داشته باشی، کی می خواهی اون‌ها را شروع کنی؟

۳- با کودک خود محترمانه برخورد کنید. یک راه برای درک کودک و نیازهایش کمک گرفتن از خود اوست. اگر شما تصدیق کنید که فرزندتان اطلاعاتی دارد که شما ندارید، او خواهد فهمید که به او احترام می گذارید. یا اینکه تصمیم گیرنده‌ی نهایی شما هستید.

۴- از کودکان دبستانی به جای سوالات کلی، پرسش‌های مشخصی بپرسید. به جای پرسیدن سوالاتی مثل: مدرسه چه طور بود؟ می توانید بپرسید: معلم تون راجع به تحقیقات چیزی گفت؟ همچنین از پرسیدن سوالات جهت دار بپرهیزید، به جای: فکر می کنی این جوری صحبت کردن با یک بزرگتر درسته؟ بگوئید: خیلی عصبانی می شم وقتی با این لحن با من حرف می زنی

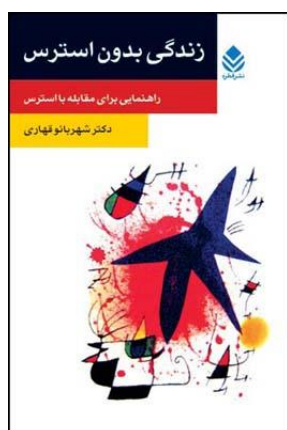
۵- به حرف‌های کودک گوش فرا دهید بدون آنکه آن‌ها را تکذیب کنید. به جای اینکه بگوئید: چه مسخره! به سادگی می توانید بگوئید: واقعاً؟ سپس سوالات مشخصی را بر مبنای موقعیتی که کودک توصیف کرده است بپرسید.

۶- آنچه کودک می گوید تکرار کنید، اما بالغانه تر، شما می توانید جملات او را به شکل یک سوال منعکس کنید. به این صورت که: آیا من درست فهمیدم؟ با این روش شما به هوش و فهم کودکان احترام گذاشته و باعث شده‌اید احساس کند او را می فهمید و تشویقش می کنید تا بیشتر صحبت کند.

۷- کمی بخندید و اشتباهات خود را بپذیرید. گاهی، شوخ طبعی بهترین راه برای رفع یک درگیری، یا واکنش نشان دادن به خواسته یا ناراحتی کودک است همچنین می توانید از فرزند خود برای مشکل پیش آمده کمک بخواهید تا رفع شود. بچه‌ها تمایل دارند که وقتی والدین اشتباه کردند به خطای مرتکب شده اقرار کنند، مثلاً به آن‌ها بگوئید: خرابکاری کردم، نه؟ می شه با هم کمک کنیم تا یه جوری اوضاع را درست کنیم؟

۸- برای قانونگذاری و تعیین محدودیت‌ها برای کودک از خود او کمک بگیرید. برای مثال از کودک بخواهید تا ساعت موجهی را برای انجام تکالیف مدرسه مشخص کند. "دکتر گیلیان مک نامی" توصیه می کند از کودک بخواهید رییس تصمیم گیری در این مورد باشد که (با توجه به دستورات آموزگار) چه کمکی باید به او شود، چه قدر و چه زمانی. به این ترتیب، کودک احساس می کند بر دنیای خود تسلط دارد.

معرفی کتاب



نام کتاب: زندگی بدون استرس

نویسنده: دکتر شهربانو قهاری

ناشر: قطره

گروه سنی: بزرگسال

معرفی کننده: فرحناز مددی

در قرن حاضر "استرس" یکی از مهم ترین زمینه های پژوهش در علوم مختلف به شمار می آید. این موضوع توجه دانشمندان رشته های مختلف اعم از پزشکان، روان شناسان ، فیزیولوژیست ها، زیست شناسان و جامعه شناسان را به خود جلب کرده است. مدیریت استرس و سایر موضوعات مرتبط با استرس مانند شناخت عوامل ایجادکننده استرس ، جلوگیری از استرس، روش های کاهش استرس و مقابله با استرس ، استرس شغلی و ... از جمله بحث های رایج در روزگار ما هستند.

مرگ یک عزیز ، مهاجرت به شهرهای بزرگ یا کشورهای دیگر ، تغییر روابط خانوادگی، تغییر نقش اعضای خانواده، گسستگی روابط خانوادگی ، جنگ، تولد یک کودک، ارتقای شغلی یا ایجاد یک رابطه جدید و ... استرس به دنبال می آورد. بسیاری از رویدادهای استرس زای کنونی قابل گریز نیستند و ناگزیر در طی روز مکررا با آن ها رو به رو می شویم. بنابراین لازم است که تمامی افراد با راه ها و راهبردها مقابله با آن آشنا باشند . با شناخت عوامل ایجاد کننده ی استرس می توان زمینه ی مقابله با آن را مهیا کرد. اگر با مهارت مدیریت بر استرس آشنا نشویم و نتوانیم انرژی حاصل از استرس ایجاد شده در بدن را تخلیه کنیم به تدریج سلامت جسمانی و روانی خود را از دست خواهیم داد.

هدف مدیریت استرس ، حذف استرس نیست، بلکه فراگیری چگونگی استفاده از آن به منظور کمک به خود است. استرس کمتر از حد ، عامل خمودگی است و در ما احساس خستگی و رخوت و استرس مفرط ، تنش ایجاد می کند. آنچه ما بدان نیازمندیم، یافتن سطح بهینه و مطلوبی از استرس است که ما را برمی انگیزد، ولی ما را در خود غرق نمی کند. در این کتاب با روش هایی سالم برای مقابله با استرس آشنا خواهید شد. کتاب شامل تمرین هایی است که با انجام دادن آن در مدیریت بر استرس توانا تر می شوید.

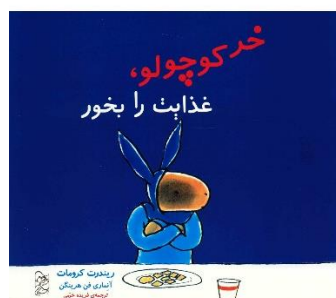
معرفی چند کتاب مناسب

کتاب های مناسب برای کودکان:

• تو کوچولو نیستی / هستی نویسنده: کریستوفر ویانت / مترجم: فهیمه شانه / ناشر: غنچه

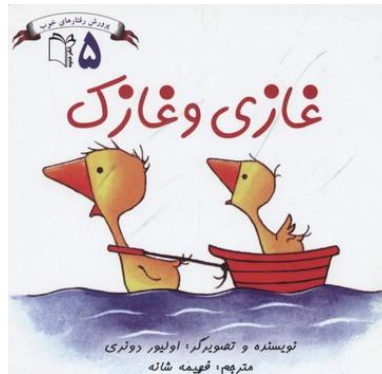


• خر کوچولو غذایت را بخور نویسنده: ریندرت کرومات آنماری فن هرینگن / مترجم: فریده خرمی / ناشر: آفرینگان



• غازی و غازک

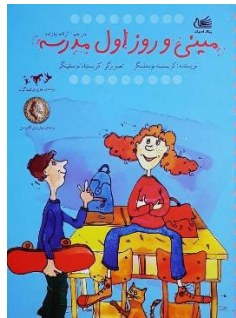
نویسنده: اولیور دونری / مترجم: فهیمه شانه / انتشارات: غنچه



کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

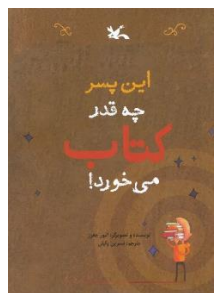
• مینی و روز اول مدرسه

نویسنده: کریستینه نوستلینگر / مترجم: آزاده نیاززاده / انتشارات: پیک ادبیات



• این پسر چه قدر کتاب می خورد!

نویسنده: الیور جفرز / مترجم: نسرين وکیلی / انتشارات: کانون پرورش فکری



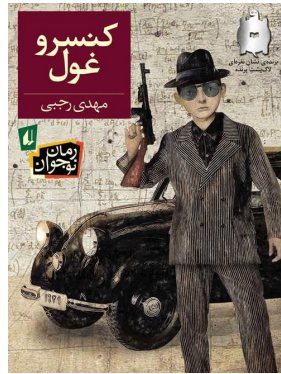
• به کبوتر اجازه نده اتوبوس براند

نویسنده: ویلمز مو / مترجم: زهرا احمدی / انتشارات: کانون پرورش فکری



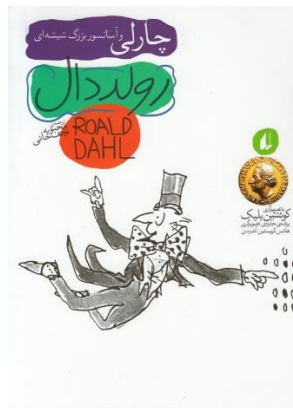
کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

• کنسرو غول نویسنده: مهدی رجبی / انتشارات: افق



• چارلی و آسانسور شیشه ای

نویسنده: رولد دال / مترجم: محبوبه نجف خانی / انتشارات: افق



• باجه عوارض شهر خیالی

نویسنده: نرتن جاستر / مترجم: شهلا طهماسبی / انتشارات: چشمه



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. 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 چهارم

ارسال : ۹۶/۷/۲۰

با توجه به اهمیت ارتباط کلامی و غیرکلامی به نظر شما، برای تقویت آن، لازم است چه پرسش‌هایی را قبل از هر گفت و شنودی با خود طرح کنیم؟ آیا این روش می‌تواند به راحتی جواب دهد؟ چرا؟

کتاب مورد مطالعه : ارتباط کلامی

طراح سؤال :

گروه زیتون قائمشهر.

سرگروه : خانم شریعتی

خانم لیلا کمالیان - گروه سپنتا ۱

بعد از شناخت ایرادهای مربوط به گویندگی، شنوندگی و شناخت پیام‌هایی که از طریق ارتباط غیرکلامی منتقل می‌شود، با خود بیندیشیم و از خود بپرسیم در کدام مورد ضعف داریم یا به عبارتی کدام مورد است که باعث می‌شود نتوانیم پیام خود را منتقل کنیم، با فکر کردن به این موارد و شناخت ایرادهای خود و البته رفع آن‌ها مسلماً می‌شود ارتباط کلامی بهتری داشت، گاهی شناخت این ایرادها سخت می‌شود، چون ممکن است خودمان آن‌ها را نبینیم یا اینکه ایرادها را درست نشناسیم بنابراین اگر در این مسیر از دوستی کمک بگیریم و به اصلاح ایرادهای ارتباطی خود پردازیم می‌توانیم قدم‌های خوبی برای ارتباط درست برداریم. البته ایرادهای ما بسته به موقعیت گفتگو و فرد مقابل ما، ممکن است متغیر باشد، بنابراین قبل از هر ارتباطی به موقعیت و ایراهایی که ممکن است در همان ارتباط خاص ایجاد شود فکر کنیم. به کار بستن هر آنچه آموخته‌ایم حتماً جواب مثبت به ما می‌دهد ولی قطعاً کار ساده‌ای نیست و نیاز به تمرین و تکرار و ممارست دارد این تمرینات آنقدر باید ادامه‌دار باشد تا در ما نهادینه گردد.

خانم پریسا صمدی فر - گروه

قبل از هر گفت و شنودی به این پرسش‌ها فکر کنیم چه چیزی را می‌خواهیم بگوییم؟ هدف من از گفتن چیست؟ یا چرا می‌خواهم این حرف را بگویم؟
این حرف را به چه کسی باید بگویم؟
اگر این حرف را نگویم چه می‌شود؟
آیا این موقعیت برای حرف زدن مناسب است؟
حرفم را چگونه بگویم تا بیشترین اثر را داشته باشد؟

آیا باید به این حرف گوش بدهم؟

اگر گوش ندهم چه می‌شود؟

آیا موقعیت برای گوش دادن مناسب است؟

با یادآوری این پرسش‌ها حتی اگر نتوانیم پاسخ مناسبی برای آن‌ها پیدا کنیم باز هم به ما کمک می‌شود که از ارتباط کلامی خود رضایت بیشتری داشته باشیم.

خانم باطبی - گروه

در وهله‌ی اول دقت می‌کنم که شرایط و مکان مناسب برای گفت‌وگو وجود دارد و طرف مقابلم فرصت و شرایط گفتگو را دارا هست، و بدون استرس و واضح با کلام ساده و بدون هرگونه پیچیدگی کلامی صحبت‌م رو آغاز می‌کنم. بعد از آن به چگونگی بیان کردن فکر کرده و هدف از آن را برای خودمان مشخص می‌کنیم تا از نتایج آن رضایت کامل داشته باشیم.

پرسش بیست و پنجم:

ارسال ۹۶/۷/۲

آیا تاکنون با فرزندتان فرصت خاص داشته‌اید؟

در صورت داشتن لطفاً بگویید شما این وقت را به چه کارهایی با فرزندتان اختصاص می‌دهید؟

کتاب مورد مطالعه:

فرصت آفرینی

طراح سوال: گروه سپنتا ۲

سرگروه: خانم فرحناز قربانی

خانم میری - سپنتا ۲

در فرصت خاص کیفیت مهم، کمیت مهم نیست ولی باید در این زمان تمام حواسمان به طرف مقابل باشد، هر دو از کنار هم بودن لذت ببریم می‌تواند آب بازی باشد، یا دیدن آلبوم خاطرات یا حتی دیدن فیلم.

خانم نرگس کمالیان - گروه سپنتا ۲

با مطالعه‌ی کتاب فرصت آفرینی پی بردم، حقیقتاً فرصت خاص می‌تواند در دل ارتباطات ساده هم شکل بگیرد. من و پسر ده ساله ام، خیلی وقت‌ها در باره‌ی آرزوها و چیزهایی که دوست داریم در آینده محقق شود، با هم گفت‌وگو می‌کنیم، در حالی که قبل از خواندن کتاب فرصت آفرینی، تصور نمی‌کردم که فرصت خاص محسوب شود. به علاوه خواندن دو نفره‌ی کتاب‌های داستان، دیدن کارتون یا فیلم‌های طنز، و انجام بازی‌های فکری

خانم دارایی - گروه

مطمئنم که فرصت خاص داشته‌ایم ولی با توجه به سن و سال بچه‌ها وقت‌های خاصی که با بچه‌ها می‌گذرانیم متفاوت هست. من شخصاً چون بچه‌هایم بزرگ هستند بیشتر با دورهم بودن و گفت‌وگو و تفریح‌هایی که فرزندمان دوست دارند و

حتی برای خرید وقت می‌گذاریم و همچنین دیدن فیلم و رفتارهایی که باعث خنده و خوشحالی می‌شود. البته باید به نیازهای فرزندان هم دقت کنیم.

خانم احمد زادگان - گروه

وقت خاص در واقع به وجود آوردن فرصت خوش گذراندن و لذت بردن در کنار عزیزان است. یعنی ما برای عزیزانمان یک زمان مناسب را فراهم کنیم که در این زمان به همه‌ی ما خوش بگذرد و از کنار هم بودن لذت ببریم. فرصت‌هایی که برای عزیزانمان اختصاص می‌دهیم، هم رابطه بین ما و آن‌ها بهتر می‌شود و هم از علایق و نیازها و توانایی‌ها و ضعف‌های عزیزانمان با خبر می‌شویم. با توجه به نیاز سنی می‌توان فعالیت‌های متفاوتی انجام داد، مثلاً برای کودکان با بازی‌های خاص گروه سنی خودشان و کاردستی درست کردن و طبیعت رفتن و دقت در طبیعت و پیدا کردن چیزهایی در طبیعت، کاردستی درست کردن، به خیابان رفتن و دقت در چیزهای اطراف و صحبت کردن در مورد آن، به پارک رفتن و بازی کردن، به رستوران رفتن و سفارش غذای دلخواه را دادن و ...

برای گروه سنی بزرگتر دیدن فیلم و خواندن کتاب و صحبت در مورد آن، به جاهای دیدنی رفتن و وقت گذراندن و خوردن بستنی و صحبت کردن و گفتن خاطرات خوش و گفتن و خندیدن و صحبت در مورد علایق هر دو، و ...

خانم باطبی - گروه

درحال حاضر فرزندانم ۲۸ و ۲۵ ساله هستند. الان که به دوران کودکی آن‌ها نگاه می‌کنم می‌بینم چه لحظات خوبی داشتم. به خاطر اینکه سرشان را گرم کنم به دلیل اینکه همسرم بخاطر شغلش حضور کم رنگی داشتند و صبح میرفتند و شب می‌آمدند... با آن‌ها بازی‌های مختلف می‌کردم، مثل وسطی توی اتاق البته، جای توپ، جوراب‌ها را توی هم فرو می‌کردم می‌شد توپ پارچه‌ای. قایم باشک، نقطه بازی، اسم و فامیل و شکلک درآوردن در مواقعی که برق می‌رفت که اسمش گذاشته بودم سایه بازی، و حتی گاهی بازی‌های سونی و سگا با هم بازی می‌کردیم. با اینکه اصلاً من کتاب فرصت آفرینی را نخوانده بودم، اما فکر می‌کردم که من به عنوان مادر باید وقت بیکاری بچه‌ها را به شکلی پرکنم. حتی با بازی کردن که خیلی دوست دارند این یک تجربه کوچک از آن دوران خوب کودکی فرزندانم بود.

خانم؟

فرزندان من به دوره‌ی نوجوانی قدم گذاشته‌اند. از کودکی در کنار هم بازی کردیم، قصه گفتیم و شنیدیم و با هم حرف زدیم، بدون اینکه آن زمان مفهوم فرصت خاص را بدانیم. ولی هرچه بود خوش بودیم و لذت بردیم. حالا هم بازی‌ها و قصه‌ها ادامه دارد ولی به شکلی دیگر. با دخترم راجع به مسایل روز صحبت می‌کنم. مثلاً بعد از برگشتن از عروسی از تفاوت فرهنگ‌ها صحبت کردیم و با پسر هم در کنار بازی دوستانه از روحیه‌ی جوانمردی داشتن به جای فکر قهرمان شدن به هر قیمتی، صحبت شد.

خانم گلزار - گروه

فرزندان من اکنون بزرگ هستند. دو دختر پشت سرهم با دو سال اختلاف سن. من با اینکه شاغل بودم با آن‌ها بازی می‌کردم مثل مامان بازی، من دختر می‌شدم و دختر بزرگ مامان، با اسباب‌بازی‌هایشان و یا بردن به پارک و بیشتر وقت‌ها را تا زمانی که بیدار بودند با آن‌ها بودم وقتی می‌خوابیدند کارهای روزمره‌ام را انجام می‌دادم. همیشه برایشان کتاب می‌خواندم. اولویت اول من بچه‌ها بودند. کار همیشه هست و مشغله‌ها همیشه با شکل‌های مختلف هستند، اما بچه‌ها فقط

یک بار کوچک هستند و وقتی برای تکرار نیست. باید در همان زمان استفاده کرد و یادگیری بچه‌ها هم در دوران کودکی است و نیازشان به ما در کودکی بیشتر است و ما با بودن در کنارشان این اطمینان را به آن‌ها می‌دهیم و از بودنشان لذت می‌بریم. زمان به سرعت می‌گذرد. قدر روزهای کودکی بچه‌هایمان را بیشتر بدانیم زیرا خیلی زود دیر میشود.

خانم نجفی - گروه

برای هر کدام از فرزندانم که ۱۲ و ۱۴ ساله هستند سعی دارم که هر روز فرصت خاص داشته باشم، اما گاهی اوقات امکانش نیست. اغلب به صحبت‌های آن‌ها گوش می‌کنم، گاهی با هر کدام بیرون می‌روم و گردش می‌کنیم.

خانم؟

بنده شاغل هستم و فرصت کمی برای گذراندن با دو پسر دارم، تابستان سعی می‌کنم کودکانم را به پارک ببرم، و روزهای سرد سعی می‌کنم بازی ترتیب دهم که مثلاً من کودک هستم و آن‌ها والدینم، با آنکه زمان کمی با آنان می‌گذرانم، ولی آگاهم که نزدیکی عاطفی‌ام با فرزندانم در همین زمان اندک است.

خانم گرایلی - گروه

من هم فرصت خاص با دخترانم را با باز کردن چمدان وسایل قدیمی و دیدن لباس‌های دخترهایم که برایشان کوچک شده بود و همچنین دیدن آلبوم و مرور خاطرات سپری کردم. گاهی وقت‌ها هم با دختر ۴ ساله‌ام با هم کیک درست می‌کنیم و دخترم این کار را خیلی دوست دارد، من وسایل رو کنارش توی ظرفی می‌ریزم و او هم میزند و تا آماده شدنش ذوق میکند.

خانم گلستانی - گروه

فرصت خاصی که دیشب با فرزندانم داشتم این بوده که ساعتی را باهم به بیان خاطرات و گوش کردن به صحبت‌های طنز پسرمان گذرانیدیم.

خانم محدثه اکبری - سپینتای ۲

من تقریباً هر روز با دو فرزند ۵ ساله‌ام نقاشی می‌کشیم، گاهی اوقات با هم کار دستی درست می‌کنیم و اگر فرصتی شود با آن‌ها بازی می‌کنم، مثل بازی بالا بلندی که هر دو تایی آن‌ها از این بازی لذت می‌برند.

خانم فاطمه فرجی - سپینتا ۲

من و دخترم امروز کارتونی که دخترم دوست داشت با هم تماشا کردیم. من هم خیلی لذت بردم.

خانم هاشمی - سپینتا ۲

شوهرم مقداری گردو از باغ برایمان آورد و من به یاد کودکی‌م با دخترانم شروع کردیم به گردو بازی، هم من خیلی لذت بردم چون به یاد خاطرات گذشته افتادم و هم دخترانم خیلی لذت بردند، چون هم یک بازی جدید یاد گرفتند و هم کلی هیجان داشتند و فکر می‌کنم این یک فرصت خاص بود که من در کنار دخترانم گذراندم.

خانم پریسا صمدی - گروه

من با پسر ۱۶ ساله‌ام غالباً نقش بازی می‌کنیم. هر کدام از ما نقشی را انتخاب کرده و در غالب نمایشنامه بازی می‌کنیم. یا بازی‌های تمرکزی مثل دارت و غیره و با همسر هم غالباً فوتبال بازی می‌کنند، یا با هم نمایش اجرا می‌کنند.

خانم عزیزاده - سپنتا ۲

فرصت‌هایی که توانستم با پسر ۱۲ ساله‌ام همراه باشم:

گوش دادن به صحبت‌هایش و به عبارتی درد دل‌هایش، از نارضایتی از مدرسه و هم کلاسی‌ها، بازی: از جمله برج هیجان و اسم فامیل و مشاعره از نوع اسم و اشیا و... همراهی در ساخت کاردستی، پرتاب توپ در سبد و ... با دختر ۱۵ ماهه‌ام هم تا می‌توانم و فرصت شود بازی می‌کنم.

خانم بی همال - گروه

من با پسر بیشتر کتاب می‌خوانیم و همچنین در درست کردن دسر و ساندویچ‌هایی که دوست دارد مشارکت داریم و تخته نرد و اسم فامیل و یک سری بازی‌هایی دیگر همراهیم و هردو مخصوصاً پسر بسیار لذت می‌برد و خوشحال می‌شود.

خانم کمالیان - گروه

بله، سعی می‌کنم تا جایی که می‌شود وقت خاص را در ساعات روزانه‌ام بگنجانم و همان‌گونه باشد که بچه‌هایم می‌پسندند. مثلاً بازی اسم فامیل که علاوه بر دختر ۱۴ ساله‌ام، پسر ۶ ساله‌ام نیز از آن لذت می‌برد، تماشای آلبوم با هردو، بیان خاطره، پانتومیم، رفتن به استخر با دخترم، گاهی خوردن تنقلات با هر کدام در فضایی صمیمی، گاهی در جمعی از فامیل، مثلاً در طبیعت: انتخاب آن‌ها برای قدم زدن دونفره، از مثال‌های است که بیادم آمد.

یاد آوری چند نکته:

وقت خاص به موقعیت‌هایی گفته می‌شود، که به صورت جداگانه به هر کدام از بچه‌ها (یا هر فردی) اختصاص داده می‌شود و به ایجاد ارتباط نزدیک‌تر و بهتر کمک می‌کند. ارتباطی خوشایند، لذت‌بخش و با کیفیت.

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:

valedeyn_va_farzandan

سایت:

madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com