

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۹۵- آبان 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 پیشنهادها 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:

علاقه به کتاب و کتابخوانی از دوران کودکی و از محیط خانه آغاز می‌شود. والدین آگاهند که محیط و فضای خانه به‌طور غیرمستقیم تاثیر زیادی در شکل‌گیری بسیاری از عادت‌ها و گرایش‌های فرزندان دارد. یکی از گرایش‌ها و عادت‌هایی که پایه‌های آن از دوران کودکی شکل می‌گیرد، عادت و علاقه به مطالعه‌ی کتاب است. کودکی که پدر و مادر خود را در محیط خانه در حال مطالعه می‌بیند و کتاب بخشی از زندگی افراد خانواده شده است، لذت خواندن آگاه است و به احتمال زیاد در مسیر رشد خود مشتاق کتاب خواندن و مطالعه خواهد شد.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های زیر:

- بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۴ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی، ۵ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۷ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مرضیه نجفی، ۳ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۶ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۸ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم توکل نی، ۴ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۴ گزارش ● مادران مسئول، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آریتا ذبیحیان، ۴ گزارش ● سپنتا ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● راه نو، بجنورد، نماینده‌ی گروه: خانم فروغ رسایی، ۲ گزارش ● مادران شکوفا، مشهد، نماینده‌ی گروه: خانم بنو فامیل، ۵ گزارش ● کافه کتاب مادرانه، شهر ری، نماینده‌ی گروه: خانم طاهری نژاد، ۲ گزارش ● سپنتا ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم کمالیان، ۴ گزارش ● باراد، کرمانشاه، نماینده‌ی گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۶ گزارش ● شادمانه، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماریا رضایی، ۱ گزارش ● پدران ترانه‌ی بهاری، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماندانا زحمتکش، ۱ گزارش ● آرامش، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم ماتینا پرویزی، ۴ گزارش ● ترانه بهاری ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماندانا زحمتکش، ۱ گزارش ● ترانه بهاری ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماندانا زحمتکش، ۱ گزارش ● سلامت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم بی‌همال، ۸ گزارش ● مادران آگاه، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم الهه رزاقی، ۵ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم احمدزادگان، ۴ گزارش ● امید فردا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرانک ذبیحی، ۶ گزارش ● گل‌های خندان ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم زبیده نخعی، ۳ گزارش ● مادرانه، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم سمانه محمدی، ۱ گزارش ● نگرش مثبت، بابل، نماینده‌ی گروه: خانم صغری رضایی، ۳ گزارش ● کتاب و رهایی ۱، کرج، نماینده‌ی گروه: خانم امیرشکاری، ۸ گزارش ● کتاب و رهایی ۲، کرج، نماینده‌ی

گروه: خانم امیرشکاری، ۸ گزارش • فردای بهتر ، کرج ، نماینده ی گروه: خانم امیرشکاری، ۶ گزارش • دارا و سارا ، ساری ، نماینده ی گروه: خانم آراسته دهقان، ۱ گزارش • زمانی برای خودم ، مارلیک ، نماینده ی گروه: خانم مریم گرجی، ۱ گزارش • سپنتای ۱۵ ، قائم شهر ، نماینده ی گروه: حمیرا فاطری، ۴ گزارش • دلناز ، قائم شهر ، نماینده ی گروه: یاسمن بلبلی، ۱ گزارش

دوستان عزیز ، گروه های کتابخوانی متعددی به همت دوستان و داوطلبان موسسه در تهران شکل گرفته است، از این به بعد گزارش های این گروه های کتابخوانی را هم در بیک می آوریم.

• گزارش های دریافت شده در ماه مهر و آبان:

• مهتا ، هماهنگ کننده: خانم سهیلا طاهری • آرش ، هماهنگ کننده: خانم ناهید سلیمانی • اندیشه ی سبز ، هماهنگ کننده: خانم فرزانه منفرد • بامداد ، هماهنگ کننده: خانم فریبا مقدس زاده • پدران موسسه ، هماهنگ کننده: خانم محمد صادق • دوستان ناب ، هماهنگ کننده: خانم زهره صاحبی • ساخه ی طویی ، هماهنگ کننده: خانم آرزو قنبری • آذر ، هماهنگ کننده: خانم فرزانه توانا پور

خبرها

• برگزاری نشست گروه های راه دور و گروه های کتابخوانی تهران :



روز ۱۱ آبان نشست گروه های راه دور و گروه های کتابخوانی تهران در محل موسسه ی مادران امروز، برگزار شد. در این نشست گروه های مختلف راه دور، از شهرهای قائم شهر و کرج ، همچنین گروه های مختلف کتابخوانی تهران و عده ای از داوطلبان موسسه شرکت داشتند.

قسمت اول این برنامه به برگزاری کارگاه "کمک به پیشرفت تحصیلی" اختصاص یافت، کارشناس این برنامه خانم سلیمانی بودند.

در قسمت دوم برنامه در مورد برگزاری پانزدهمین سالگرد راه دور موسسه ، در سال آینده که همزمان با بیستمین سالگرد موسسه است، گفت‌وگو شد و خانم احمدی با بررسی پیشنهادهای ارائه شده از طرف شرکت کنندگان ، طرح اولیه‌ی برنامه‌ریزی گروهی را برای این کار ارائه کردند. در ادامه‌ی قسمت دوم نشست، اعضای گروه‌های راه دور، در مورد شیوه‌های خواندن کتاب در گروه‌های خود صحبت کردند و به انتقال تجربه پرداختند.

نشست بعدی گروه‌های راه دور و گروه‌های کتابخوانی در تاریخ ۹۷/۲/۶ خواهد بود.

جای گروه‌های راه دوری که به دلیل بعد مسافت ، نمی‌توانند در چنین برنامه‌های یک روزه‌ای شرکت کنند، همواره خالی است و در فکر راه‌کاری برای مشارکت بیشتر این گروه‌ها هستیم.

● سخنرانی و نشست خانم مریم احمدی شیرازی درهای شهر به مناسبت هفته‌ی کتاب و کتابخوانی:



به مناسبت گرامی داشت هفته‌ی کتاب و کتابخوانی ، روز چهارشنبه ۲۴ و پنجشنبه ۲۵ آبان ۱۳۹۶ ، سرکار خانم مریم احمدی شیرازی به دعوت کمیته‌ی بانوان شورای اسلامی، شهرداری ، مهدکودک اندیشه و سمن طلوع فردا درهای شهرمازندران، سخنرانی و نشست داشتند.

در بخش سخنرانی، در مورد چگونگی نگاه به موضوع‌های زندگی برای انجام رفتار مناسب نسبت به هر موضوعی ، به طور مختصر گفت‌وگو شد و پس از آن به پرسش‌های حاضران پاسخ داده شد. در این برنامه بیش از ۲۰۰ نفر شرکت داشتند.

روز دوم (۲۵ آبان) در نشستی که در مهدکودک اندیشه برگزار شد ، عده‌ای از خانم‌های فعال شورای اسلامی و نمایندگان بعضی از گروه‌های کتابخوانی شرکت داشتند . در این نشست درباره‌ی چگونگی اداره‌ی گروه‌های راه دور و ادامه‌ی کار مطالعاتی در گروه‌ها توضیح داده شد . بقیه‌ی جلسه به تبادل تجربه و پاسخ به پرسش‌های حاضران و ارائه‌ی رهنمودهایی برای دسترسی بهتر به کتاب‌های مناسب و چگونگی برگزار کردن جلسه‌های کتابخوانی گذشت .

● سالگرد پرواز خانم توران میرهادی



به دعوت شورای کتاب کودک و شورای مدیریت فرهنگنامه کودکان و نوجوانان و شرکت تهیه و نشر فرهنگنامه ، مراسم یاد بود (سالگرد) استاد خانم توران میرهادی روز چهارشنبه ۱۰/۸/۹۶ در محل کتابخانه‌ی تحقیقاتی شورا برگزار شد. در این مراسم جمعی از دوستداران و علاقمندان حضور داشتند.

● جلسه‌ی ماهانه سه شنبه ۲/۸/۱۳۹۶

● موضوع: آشنایی با جایگاه ادبیات و خواندن ، انتخاب کتاب مناسب و قصه‌سازی

کارشناس: خانم شهره یوسفی

کارشناس حوزه‌ی پیش دبستان – عضو شورای کودک- داور یک دوره جایزه‌ی جهانی هانس کریستین اندرسن



یکی از معضلاتی که ما امروزه در زندگی نوجوانان و جوانان با آن روبه‌رو هستیم؛ کمبود یا عدم علاقه و اشتیاق به مطالعه است .

یکی از علت‌های اصلی آن دافعه‌ای است که آموزش رسمی نسبت به مطالعه فراتر از کتب درسی، ایجاد می‌کند. مثلاً در آمریکا کتاب “بخشنده” (لوییس لوری) ، جزو اجباری‌های درس ادبیات است. ولی آیا ما کتاب‌های نویسنده‌ی فوق‌العاده‌ای مثل “هوشنگ مرادی کرمانی” را در مدارس تدریس می‌کنیم؟ و جالب است که بدانید ، بسیاری از آثار این نویسنده ، در کشورهای مختلف ترجمه شده و داخل برنامه‌ی درسی شده است و یا آثار از دیگر مفاخر کشورمان آقای “فرهاد حسن زاده” .

معمولاً شاهد هستیم که خانواده‌ها به بچه‌ها می‌گویند که کتاب غیردرسی نخوانند تا مزاحم درسشان نشود. چون این آگاهی را ندارند که ما نباید به درس ادبیات داخل کتاب‌های درسی بسنده کنیم و باید بستر را در فکر بچه‌ها آماده کنیم. البته آماده کردن این بستر از دوران بارداری مادر آغاز می‌شود: به مادران توصیه می‌کنیم که برای جنین‌شان داستان بخوانند. جنین

این صدا را می‌شنود و با زیر و بم آن و کلمات آن اخت می‌شود. بعدها در نوزادی با شنیدن دوباره‌ی آن داستان، آرامش زمان جینی برایش تداعی شده و نوزاد با آرامش به خواب می‌رود. حال اگر ما زمینه‌ی کتاب و قصه را در کودکان خردسال آماده نکنیم و انواع ادبیات را ارایه ندهیم، این بچه در مدرسه در بخش شنیداری، خواندن و روان‌خوانی دچار مشکل می‌شود. دیده شده است که در بسیاری موارد ضعف بچه‌ها در درس ریاضی ناشی از نفهمیدن صورت مسئله و واژگان تشکیل دهنده‌ی آن است. تحقیقات نشان داده که حداقل ۸۰ روش یادگیری در انسان‌ها وجود دارد و پایه و اساس همه‌ی این شیوه‌ها، خوب شنیدن است.

در سنین مهدکودک، ما از داستان‌های ساده‌ای که معمولاً یک کتاب تصویری است، شروع می‌کنیم. کودک باید اول تصاویر را ببیند، بعد بتواند آن را توصیف کند و با مادر یا مربی راجع به آن صحبت کند. نهایتاً طی سال از کتابی استفاده می‌کنیم که در هر صفحه ۵ یا ۶ جمله وجود دارد و کودک می‌تواند به مدت ۲۰ دقیقه بنشیند و گوش بدهد. امروزه که پدیده‌ی عدم تمرکز بسیار بین کودکان و نوجوانان شیوع پیدا کرده است. این تمرین‌های نشستن و کتاب خواندن اهمیت خود را نشان می‌دهد. (البته از دلایل اصلی عدم تمرکز، استفاده‌ی بی‌دریغ از تلویزیون، موبایل، انواع گیم‌ها و ... است که روی همه‌ی شاخه‌های رشدی اعم از کلامی، عاطفی، حسی و اجتماعی تأثیر منفی دارد)

ما با نوزادان یا خردسالان باید تمرین کنیم تا رشد کلامی اتفاق بیفتد. درست است که نوزاد برای ارتباط از کلام استفاده نمی‌کند، ولی با صداهایی که به آن پیشگفتار می‌گوییم و با انواع گریه‌ها خواسته‌هایش را بیان می‌کند و لالایی‌هایی که مادر برای نوزاد می‌خواند، تمرین‌هایی برای تلفظ کلمات است. زیرا تحقیقات نشان داده که همه‌ی نوزادان در همه‌ی دنیا با توانایی‌های یکسان برای ایجاد و تلفظ همه‌ی صداها به دنیا می‌آیند، اما آنچه را که می‌شنوند در محیط، یاد می‌گیرند که تکرار کنند و این باعث تلفظ اصوات مختلف در ملیت‌های گوناگون می‌شود. ما دو شیوه داریم؛ قصه‌گویی و قصه‌خوانی. در قصه‌خوانی ما از روی متن کتاب داستان را بی‌کم و کاست می‌خوانیم (البته هنر شخص قصه‌خوان در تغییر لحن و صدا و مکث و... مهم است). لازم است که قبل از خواندن کتاب حتماً نام کتاب، نویسنده، مترجم و تصویرگر را برای بچه‌ها معرفی کنید. چون در قصه‌خوانی ما همه‌ی کتاب را می‌خوانیم لازم است که کتاب خوب انتخاب کنیم. به مناسب بودن کتاب برای گروه سنی مخاطب توجه کنیم. اگر کتابی را بخوانیم که لذت بخش نباشد، فرزند ما از کتاب خواندن لذت نخواهد برد و علاقه به مطالعه پیدا نخواهد کرد.

برای انتخاب کتاب مناسب، یا می‌توانیم از فهرست شورای کتاب و یا نهادهای مرتبط و موجه دیگر استفاده کنیم و یا به طور کلی به مناسب بودن نکاتی مثل: مشخصات ظاهری کتاب از قبیل جلد، اندازه فونت حروف و متن، صحافی و تصاویر و موضوع مناسب گروه سنی مخاطب توجه کنیم. واژگان و دستور زبان نیز بسیار مهم است. مثلاً در دوره‌های سنی پیش از دبستان، تصاویر به اندازه‌ی متن اهمیت دارند. ولی هر چه سن بالاتر می‌رود، اهمیت تصاویر کمتر می‌شود.

موضوع کتاب نیز باید برای مخاطب جذاب باشد و جزو دغدغه‌های ذهنی و زندگی او باشد. کتاب خوب باید تا پایان برای خواننده جذابیت داشته باشد و او را به دنبال بکشاند. در بحث قصه‌گویی؛ لازم است که فرد قصه‌گو چارچوب‌های این کار را بداند. مثلاً بهترین نحوه‌ی چیدمان بچه‌ها در حالت شنیدن قصه به شکل U است که قصه‌گو بتواند به همه‌ی آن‌ها توجه کند. لحن بیان، زبان بدن و جلب توجه مخاطب، نکاتی هستند که در قصه‌گویی بسیار اهمیت دارند (اگر قصه‌گو به قصه‌ای مسلط نباشد می‌تواند از کارت‌های ۱۰ شماره‌ای قصه‌گویی استفاده کند)

در قصه‌گویی می‌توانیم در جاهایی از داستان، متناسب با مخاطب دخل و تصرف داشته باشیم. (البته در چهارچوب داستان). مثلاً در شورای کتاب کودک "گروه کهن" وظیفه دارد که داستان‌های قدیمی و عامیانه را که مناسب امروزه نیستند، بازنویسی یا بازآفرینی کنند تا بتوانیم در قصه‌گویی از آن‌ها استفاده کنیم و قسمتی از فرهنگ‌مان را از این طریق به بچه‌ها منتقل کنیم. شیوه‌های مختلف قصه‌گویی خلاق، نمایش، ساخت عروسک‌های شخصیت‌های داستان و ... ترفندهایی هستند که با به کار بردن آن‌ها تأثیر قصه و جذابیت آن برای مخاطب کودک بیشتر می‌شود.

گزارش گروه‌های راه دور از فعالیت‌های فوق برنامه‌ی خود

- برگزاری جشن پایان کتاب گروه گل‌های خندان ۲ - هماهنگ‌کننده خانم ترانه نخعی



- بازدید اعضای گروه بوعلی ۱ از موزه‌ی مکرمه - هماهنگ‌کننده خانم پریسا صمدی



- نمایشگاه و فروشگاه کتاب در مهد اندیشه و دو دبستان پسرانه و دخترانه دره‌ادی شهر - هماهنگ‌کننده خانم مریم اندیش



• برگزاری جشنواره‌ی غذا درهادی شهر به نفع کودکان زلزله زده



پرسش و پاسخ

(دوستان عزیز ، گروه آموزش موسسه پاسخ گویی به سوالات شما را به عهده دارد)

پرسش: آیا درست است کودک زیر شش سال کارتونهای خشن مثل مرد عنکبوتی و بت من ببیند؟
اگر کودک به این نوع کارتونها علاقه مند است چه باید کرد؟
وقتی کودک با خشونت آشنا نباشد و وارد جامعه‌ای شود که خشونت وجود دارد مثل مدرسه ، آیا آسیب می بیند؟

پاسخ: در جواب این سوال باید گفت که طبق تحقیقات انجام شده دیدن فیلمها و انجام بازیهای خشن کامپیوتری تاثیر مستقیمی در تقویت رفتارهای پرخاشگرانه‌ی کودک دارد اما برای آماده سازی کودک برای حضور در اجتماع و مقابله با رفتارهای خشن در جامعه نیازی به آموزش خشونت نیست بلکه باید روش حل مسئله و مهارت ارتباط اجتماعی را به کودکان یاد داد والدین بهتر است اول هدف و چرایی و تاثیر دیدن تلویزیون را برای کودک زیر ۶ سال برای خودشان مشخص کنند، چقدر کودک زیر ۶ سال نیاز به دیدن تلویزیون مخصوصا کارتونها دارد؟ ثانيا - بدانند علت علاقه مندی کودک به کارتونها چیست ؟ آیا قرار است کودک با دیدن تلویزیون سرگرم شود؟

چنانچه کودک به این نوع کارتونها علاقه مند است شاید به این دلیل باشد که در محیطی زندگی می کند که سرگرمیهای مناسب سن اش موجود نیست یا اگر هم باشد جذایبیتی همانند کارتونها می باشد که بتواند بار هیجانی آنها را تخلیه کند ندارد. لازم است والدین اولاً محیط مناسب کودک زیر ۶ سال را بشناسند لازمه‌ی محیط مناسب در درجه‌ی اول محیط شاد است پس هر چیزی که این شادی را تبدیل به خشونت نماید برای این گروه سنی مفید نیست. چنانچه کودک به این قبیل کارتونها علاقه مندی نشان می دهد لازم است جانشینهای مناسب سن که جذایبیت آنها از کارتونها بیشتر است را فراهم کنند.

پرسش: چگونه می‌توان راه‌هایی یافت که استفاده‌ی بی‌رویه از وسایل صوتی و تصویری و فضای مجازی و کامپیوتر را محدود کرد؟

پاسخ: ابتدا باید فهمید که کودک چقدر بازی کامپیوتری انجام می‌دهد و در بقیه‌ی زمان آزادش چه کارهایی می‌کند. اغلب متخصصان رشد برای کودک دبستانی پیشنهاد می‌کنند که مجموع زمان استفاده از صفحه نمایشگر (صفحه تلویزیون، تماشای فیلم و ویدیو و کارتون، جست‌وجو در اینترنت برای کودکان بزرگتر و بازی‌های ویدیویی) باید بین یک ساعت تا حداکثر دو ساعت در روز تعیین شود.

از این راهکارها می‌توانید برای کنترل میزان استفاده‌ی کودک از بازی‌های کامپیوتری استفاده کنید:

۱- از قرار دادن کامپیوتر در اتاق کودک و هر جایی که او بتواند به دور از چشم شما به بازی مشغول شود، خودداری کنید. بطور کلی بهتر است که کامپیوتر در محلی که جنبه‌ی عمومی‌تر دارد (مثل اتاق نشیمن) قرار داده شود و جلوی آن نیز امکان نشستن برای دو تا سه نفر فراهم آید تا هم کاربرد این وسیله زیر نظر باشد و هم بعنوان یک وسیله، به اجتماعی شدن کودک کمک کند.

۲- برای استفاده از کامپیوتر برنامه داشته باشید و از قبل روز و ساعت و برنامه‌ی مورد استفاده را تعیین کنید. مثلاً به او بگویید قبل از بازی کامپیوتری باید همه کارهایش مثل جمع کردن اتاق و اسباب‌بازی‌هایش را انجام داده باشد. یا مثلاً قبل از برنامه‌ی تلویزیون مورد علاقه باید این کارها انجام شده باشد. یا در برنامه‌ی او قبل از تکلیف نیم ساعت کارتون سپس تکلیف بعد از آن یک بازی کامپیوتری قرار دهید.

۳- چند سرگرمی دیگر برای وقتی که "زمان بازی تمام شده است" برای کودک در نظر بگیرید. مثل کمک در آشپزی به مامان یا کتاب خواندن با بابا یا مامان، نقاشی کشیدن و... این کار به انحراف توجه او از بازی کمک می‌کند و راحت‌تر دست از کامپیوتر می‌کشد.

۴- برای این اعتراض کودک که "الان من وسط بازی ام. اینجا جای خیلی حساس بازی است و.." راه حلی بیندیشید. اغلب بازی‌های کامپیوتری، قابلیت ذخیره سازی بازی را دارند. بنابراین، بدون خراب شدن بازی، کودک قادر است وسط بازی هم، همه چیز را دست نخورده برای نوبت بعدی ذخیره کند. شاید لازم باشد که این ذخیره سازی را به او یاد بدهید.

۵- برنامه‌های جذاب برای جایگزینی بازی‌های کامپیوتری داشته باشید. گلکاری، داشتن یک لانه‌ی پرنده نهال یا گیاه یا حیوان و پرنده، گردش در طبیعت، ورزش‌های مورد علاقه، موسیقی و... می‌تواند به راحت‌تر کم کردن بازی‌های رایانه‌ای کمک کند.

۶- برنامه‌های رایانه‌ای مناسب برای کودک خریداری و نصب کنید.

پرسش: چگونه و چطور می‌توان پی به استعدادهای فرزند برد، تا بشود او را در راه شکوفایی آن استعداد کمک و همراهی کرد؟

پاسخ: اولین قدم برای کشف استعدادهای فرزندان، مشاهده‌ی رفتارهای اوست، والدین لازم است در این رابطه به رفتارهای فرزند خود توجه کنند، این که به چه کارها یا فعالیت‌هایی بیشتر گرایش و علاقه نشان می‌دهد یا این که چه فعالیت و کارهایی را بهتر می‌تواند انجام دهد، اهمیت دارد. نکته‌ی بعدی این است که والدین باید با ویژگی‌های رشد کودکان در سنین مختلف از جمله در سن دبستان آشنا شوند. در سنین اولیه‌ی دبستان علاقمندی‌ها و گرایش‌های کودکان هنوز کاملاً شکل نگرفته و تثبیت نشده است، یا ممکن است در زمینه‌ای علاقه و گرایش داشته باشند اما از نظر مراحل رشد، مهارت‌های لازم را برای انجام آن فعالیت به دست نیاورده باشند. نکته‌ی دیگری که والدین لازم است به آن توجه کنند، ایجاد محیط مناسب برای رشد همه جانبه‌ی فرزند است، به این معنی که به کودک فرصت آشنایی، انتخاب و تجربه‌ی انجام کارها و فعالیت‌های مختلف و مناسب سن او داده شود و والدین شرایط محیطی مساعدی برای فرزندشان ایجاد کنند تا با مهارت‌ها

و فعالیت‌های مختلف آشنا شود. والدین از این طریق هم می‌توانند علاقه و گرایش‌های فرزندان خود را بشناسند و هم زمینه‌ی مناسبی برای رشد مهارت‌ها و توانمندی‌های مختلف او فراهم کنند.

پرسش: دخترم کلاس هشتم است از پوشیدن لباس زیر اجتناب می‌کند و توصیه‌های پزشک و روان‌پزشک هیچ تاثیری ندارد.

پاسخ: این موضوع حتما علت یا علت‌هایی دارد، از حساسیت پوستی گرفته تا وسواس و بهتر است با کمک مشاور و گفت‌وگو با خود فرد و ارتباط مستقیم فرد با مشاور این موضوع علت‌یابی شود و راه‌کار عملی بیرون بیاید.

پرسش: دخترم کلاس دوم است. از چه زمانی می‌توانم در مورد مسایل بلوغ با او صحبت کنم، چون یک چیزهایی از هم‌سن و سالانش شنیده‌ام؟

پاسخ: بلوغ دختران معمولا از ۹ یا ۱۰ سالگی شروع می‌شود، اما همان‌طور که در کتاب جلد ۹ مجموعه‌ی ده جلدی ارتباط بین دو نسل رفتار با نوجوان اشاره شده، گاهی بلوغ زودرس هم داریم. بهتر است وقتی متوجه شدیم که در این زمینه سوالاتی برایش مطرح است یا کنجکاوی‌هایی دارد آرام آرام اطلاعات مربوط به دوره‌ی بلوغ دختران را در اختیارش بگذاریم. اما یادمان باشد این اطلاعات باید پلکانی و کم کم به او داده شود و در این زمینه باید کاملا علمی و جدی صحبت شود به دور از ترساندن، خجالت و به عنوان مرحله‌ای از رشد، شیوه‌های مراقبت از خود و بهداشت این دوران برای او گفته شود. مهم این است اطلاعات کم کم، علمی و بدون ایجاد نگرانی در اختیار او قرار گیرد. برای این کار بهتر است، مادر اول اطلاعات خود را دقیق و کامل کند و در یک رابطه‌ی خوب و صمیمی این اطلاعات را به فرزندش منتقل کند.

پرسش: آیا در خانواده اگر دو نفر که تازه نامزد شده‌اند و در جمع به هم ابراز عشق می‌کنند و نوجوان ما هم در آن جا حضور دارد، خوب است یا بد؟

پاسخ: از آن‌جا که نوجوانی سن کنجکاوی و پرانگیختگی جنسی است و نوجوان نسبت به این گونه رفتارها دقت و حساسیت بیشتری دارد، بهتر است کمتر در معرض این نوع موضوع‌ها قرار گیرد. البته به میزان کم و هر از گاهی اشکال ندارد چون با این‌گونه روابط به شکل طبیعی‌اش آشنا می‌شود، اما اگر ارتباط نوجوان با آن‌ها بیش از اندازه باشد، سبب تحریک و برانگیختگی می‌شود. از طرف دیگر آن دو زوج جوان هم باید یاد بگیرند احساسات و عواطف خود را در جای مناسب و متناسب با آداب اجتماعی بروز دهند، تا سبب یادگیری غلط و تحریک دیگران نشود.

خواندنی‌ها

برقراری ارتباط با نوجوانان امروز

منبع: آموزک



بسیاری از والدین به اشتباه می‌پندارند که فرزند نوجوان‌شان نمی‌خواهد با آن‌ها گفت‌وگو کند. این برداشت از آنجا ناشی می‌شود که نوجوانان در آغاز گفت‌وگو، به ویژه درباره‌ی موضوعات احساسی، بسیار ضعف دارند. تا پیش از بلوغ، کودکان همه‌ی رخدادهای روز مره را با والدین خود در میان می‌گذارند، سپس ناگهان سکوت حاکم می‌شود. این دگرگونی نسبت به دوران پیش از بلوغ، معمولا نتیجه‌ی تغییرات هورمونی و ساختار مغز است که همراه با بلوغ جسمی

رخ می‌دهند و در واقع، نتیجه‌ی تصمیم آگاهانه‌ی نوجوانان برای کاهش ارتباط خود با والدین‌شان نیست. درک این مسئله که نوجوانان در برقراری ارتباط ضعف دارند، اما واقعا خواهان ارتباط کلامی با والدین‌شان هستند، گام مهمی در از میان رفتن رنجش والدینی است که نوجوانان خود را کم حرف و گوشه گیر می‌دانند.

با وجود آن که آگاهی از خواست نوجوانان به برقراری ارتباط، می‌تواند در حل این مشکل موثر باشد، اما این آگاهی، در عمل به ایجاد انگیزه برای شکل‌گیری گفت‌وگو، که برای درک دنیای نوجوان بسیار ضروری است، نمی‌انجامد. از این رو، لازم است والدین بدانند که چگونه برای آغاز گفت‌وگو انگیزه ایجاد کنند و مهم‌تر از آن، بدانند که چگونه مانع آن نشوند.

اصل اول، ایجاد انگیزه‌ی گفت‌وگو در نوجوانان، ساده ولی بسیار ضروری است. برای داشتن گفت‌وگویی مناسب با نوجوان، والدین باید در وضعیتی آرام با او ارتباط برقرار کنند. این بدان معناست که والدین باید زمان کافی برای این کار اختصاص دهند و اوقات فراغت خود را با نوجوانان‌شان بگذرانند و حتی همراه آن‌ها به فعالیت‌های گروهی و انجام کارهای خانه بپردازند. آن‌ها می‌توانند با هم به پیاده روی و خرید بروند یا به بازی‌های مختلف بپردازند.

گرچه این فعالیت‌ها در نگاه اول بسیار ساده به نظر می‌رسند، اما در دنیای مدرن کنونی بسیار مشکل‌اند. والدین، به ویژه پدران، غالبا بسیار درگیر کار و شغل خود می‌شوند. زمانی هم که به خانه می‌رسند، معمولا خسته و عصبی هستند و زمان یا انرژی کافی ندارند که به نوجوانان خود بپردازند و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند. در تعطیلات پایان هفته هم به کارهای خانه می‌رسند و دوباره آن قدر مشغول می‌شوند که فرزندان را فراموش می‌کنند. چون والدین به نادرست عقیده دارند که نوجوانان نمی‌خواهند وقت خود را با آن‌ها بگذرانند، برای ایجاد محیط و زمان آرامش بخش برای گفت‌وگو با فرزندان تلاشی نمی‌کنند. واقعیت این است که اگرچه ممکن است نوجوانان نخواهند زمان زیادی را با والدین خود بگذرانند، از بودن کنار آن‌ها لذت می‌برند.

ایجاد زمان و مکانی آرام برای فرزندان، زمینه را برای برقراری ارتباط فراهم می‌کند، اما این کافی نیست. والدین باید پیام‌ها را چگونه با پرسش‌های مناسب، گفت‌وگو را آغاز کنند. برای این کار، لازم است اطلاعاتی در باره‌ی زندگی نوجوان‌شان داشته باشند. پرسشی مانند: "امروز مدرسه چطور بود؟" پاسخی یک کلمه‌ای در پی خواهد داشت: بد نبود. سوال ریزتری مثل: "امتحان ریاضی امروز چطور بود؟" می‌تواند پرسش بهتری باشد. اگر سوال با پاسخ کوتاهی همراه بود، می‌توان سوال دیگری پرسید، مثل: "امتحان را چطور دادی؟" یا "آیا سوال‌ها همان‌هایی بودند که انتظار داشتی؟" معمولا لازم است سه یا چهار سوال بکنید تا گفت‌وگو سر بگیرد. می‌توانید از سرگرمی‌ها، ورزش و موسیقی‌ای که به آن گوش می‌دهند، یا دوستان‌شان بپرسید. مهارت در یافتن پرسش‌های مناسب، در فرایند برقراری ارتباط والدین با نوجوانان بسیار مهم است.

والدین باید یاد بگیرند شنوندگان ماهری نیز باشند تا پس از آغاز گفت‌وگو بتوانند روند آن را ادامه دهند و حفظ کنند. در گام اول برای تبدیل شدن به یک شنونده‌ی خوب، سعی کنید تماس چشمی برقرار کنید و روی صحبت‌ها تمرکز داشته باشید. والدین در این مواقع معمولا به اشتباه به کار خود (غذا درست کردن یا خواندن روزنامه) ادامه می‌دهند، اما تاکید دارند که به حرف‌های فرزندشان گوش می‌دهند. نوجوانان کمتر در این موارد فریب می‌خورند. آن‌ها به شنونده‌ای پیگیر و پرنرزی نیاز دارند، همه‌ی ما چنین نیازی داریم.

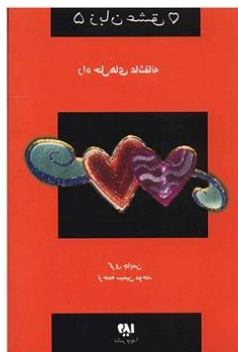
جنبه‌ی دیگر فرایند گوش دادن دقیق، پرهیز از رفتارهایی است که سبب قطع ارتباط می‌شود. اولین اشتباه از این دست آن است که میان صحبت آن‌ها بپرید. حتی اگر مطمئن هستید که می‌دانید نوجوان چه می‌خواهد بگوید و یک جواب بی‌نظیر برای مسئله دارید، حرف‌های او را قطع نکنید. نوجوانان از این رفتار متنفرند و گفت‌وگو را ادامه نخواهند داد. ابراز احساسات نیز به سرعت گفت‌وگو را قطع می‌کند. اگر والدین از آنچه می‌شنوند، مضطرب شوند، نوجوان گفت‌وگو را به پایان می‌رساند. عصبانیت، اضطراب یا رنجش، بی‌گمان سبب خواهد شد که نوجوان دیگر با والدین خود در باره‌ی آن موضوع خاص صحبت نکند. پدر و مادر باید با حفظ آرامش و با پرسش‌های مناسب، نقش و میزان درگیری نوجوان خود را در مسئله‌ی مورد نظر برجسته کنند.

احتمال بروز احساسات معمولاً در زمان‌هایی که موضوع مورد بحث حساس است، بیشتر می‌شود، همانند استفاده از مواد مخدر یا ارتباط با جنس مخالف. اشاره‌ی اتفاقی نوجوان به دوستی که مواد مصرف می‌کند، می‌تواند سبب بیان یک جمله‌ی ناگهانی و تهدید کننده شود: ”دوست تو هم مواد مصرف می‌کند؟“ این شوک، به پایان ناگهانی گفت‌وگو می‌انجامد و والدین دیگر امکان گفت‌وگوهایی از این دست را نخواهند یافت. روش موثر آن است که با حفظ آرامش، سوالی مثل: ”همه‌ی دوستان تو مواد مصرف می‌کنند؟“ پرسیده شود که می‌تواند زمینه را برای سوال بعدی (با حفظ آرامش) فراهم کند: ”آیا تو هم مواد مصرف می‌کنی؟“ چنین موضوع‌های حساس و مهمی، زمینه‌ی مساعدی برای گفت‌وگوهای موثر و کارآمدند و والدین باید برای کنترل چنین مباحثاتی، آمادگی داشته باشند.

رهنمودهای کارسازی وجود دارند که به شما هنگام صحبت با نوجوان تان کمک می‌کنند: اول آنکه از سخنرانی و اندرز پرهیز کنید. نوجوانان معمولاً می‌فهمند که کاری که انجام داده اند، درست نبوده است. در نتیجه، سخنرانی و نصیحت، واکنش‌هایی در پی خواهد داشت (مانند نشان دادن بی‌حوصلگی یا چرخاندن چشم) که سبب خشم والدین می‌شود. مختصر و در ارتباط با مطلب صحبت کنید. فریاد زدن تنها وضع را وخیم‌تر می‌کند. والدین هنگام برقراری ارتباط با نوجوان باید آرامش خود را حفظ کنند، در غیر این صورت اوضاع به سرعت از کنترل‌شان خارج خواهد شد و ممکن است حرف‌هایی گفته شوند که همه بعداً از آن احساس پشیمانی کنند. آرامش به این معنی است که والدین بتوانند بهتر به موضوع فکر کنند و سبب عصبانیت نوجوان نشوند.

برقراری ارتباط با نوجوان کار ساده‌ای نیست، اما به آن پیچیدگی و دشواری که بیشتر والدین فکر می‌کنند هم نیست. نوجوانان خواستار آن هستند که با والدین‌شان صحبت کنند، اما این والدین هستند که باید این خواسته را تحقق بخشند.
برگردان: محمد رضایی نیا

معرفی کتاب



نام کتاب: ۵ زبان عشق، راه‌های عاشقانه

نویسنده: گری چاپمن

مترجم: سیمین موحد

ناشر: ویدا

گروه سنی: بزرگسال

معرفی کننده: خانم ماریا ساسان نژاد

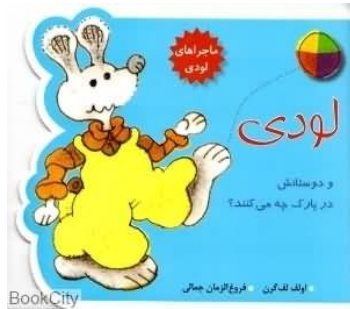
این کتاب در ۱۵ فصل با زبان ساده و با استفاده از مثال‌های متعدد به بررسی بعضی از مهم‌ترین مشکلاتی می‌پردازد که زوجها در طی زندگی مشترک با آن مواجه می‌شوند.

در این کتاب نویسنده، ضمن بررسی مشکلات مهم زوجها به این نکته تاکید دارد که اگر چه پس از چند سال زندگی مشترک، ممکن است مسایلی در روابط بین همسران ایجاد شود، اما اکثر این مشکلات با برخورد مناسب قابل حل است. روش درست، نه فرار از مشکلات و نه متوسل شدن فوری به طلاق و جدایی است. این کتاب در ۲۶۷ صفحه برای استفاده زوج‌هایی نوشته شده که تمایل به بهبود رابطه و ایجاد تغییر مثبت در زندگی مشترک خود دارند.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

کتاب‌های مناسب برای کودکان:

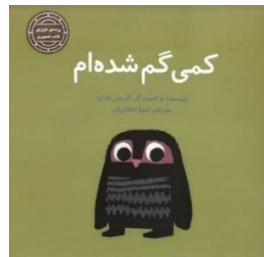
- ماجراهای لودی (جلد ۴) نویسنده: اولف لف گرن / مترجم: فروغ جمالی / ناشر: پیک ادبیات



- دم‌های جنگلی نویسنده: شبنم عبوضی / ناشر: موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



- کمی گم شده‌ام نویسنده: کریس هوتن / مترجم: شهلا انتظاریان / انتشارات: علمی و فرهنگی

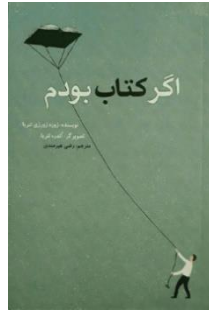


کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

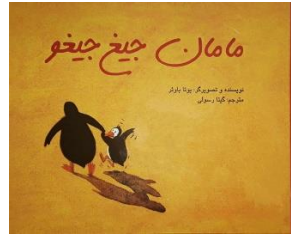
- فرشته‌ی پدربزرگ نویسنده: یوتا باوئر / مترجم: زهرا قایینی / انتشارات: تاریخ ادبیات کودکان



• اگر من کتاب بودم نویسنده: ژوزه ژورژی لتریا/ مترجم: رضی هیرمندی/ انتشارات: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

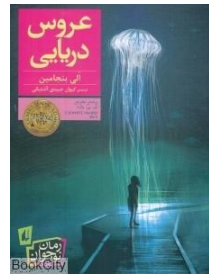


• مامان جیغ جیغو نویسنده: یوتا بائر/ مترجم: گیتا رسولی/ انتشارات: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، کتاب‌های پرنده
آبی

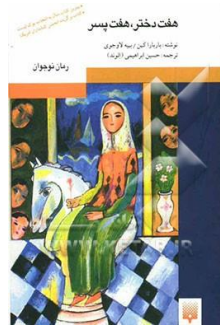


کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

• عروس دریایی نویسنده: الی بنجامین / مترجم: کیوان عبیدی آشتیانی / انتشارات: افق



• هفت دختر هفت پسر نویسنده: باربارا جنسن کوهن / مترجم: هیبه لاجوی / انتشارات: پیدایش



• قهرمان شهر ما نویسنده: باربارا ایلو، جفری شولمن / مترجم: نسرین وکیلی، ایرج خان باباپور / انتشارات: مدرسه



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 خود را کامل بنویسید تا ما بتوانیم نامتان را به طور کامل در پیک راه دور بیاوریم.

متشکریم

پرسش بیست و ششم

تاریخ ارسال : ۹۶/۸/۲۰

چرا لازمه‌ی مدیریت بر خود شناخت خود است ؟

کتاب مورد مطالعه :

چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم ؟

طراح سوال : گروه بوعلی ۱

سرگروه : خانم پریسا صمدی فر

خانم گلزار - گروه

اگر ما خودمان را بشناسیم و از خواسته‌های خودمان با خبر باشیم بهتر می‌توانیم بر آن‌ها مدیریت کنیم و از آن‌ها بهره برداری کنیم .

خانم نرگس طاهری نژاد- گروه کافه کتاب مادرانه

به نظر من خوب است آدم خودش را از یاد نبرد تا در دوران پیری حسرت روزهای گذشته را هم نداشته باشد . کسی که خودش را بشناسد می‌تواند هم خودش و هم دیگران را هم دوست داشته باشد. شناخت خود باعث ایجاد ارتباطات موثر با دیگران هم می‌شود.

خانم زری باطبی - گروه

زیرا شناخت خود شناخت علایق و عیب‌های خودمان است و اینکه این شناخت کمک می‌کند تا راه کار بهتری برای رفع آن‌ها پیدا کنیم.

خانم‌هاله تیا - گروه

شناخت کامل از خود باعث می‌شود که ما هم ارتباطمان با دیگران بهتر شود و هم اینکه در بروز مشکلات راه‌کارهای بهتری برای خودمان داشته باشیم و اینکه اگر ما توانایی مدیریت برخورد داشته باشیم می‌توانیم با موضوع‌های مختلف زندگی به درستی برخورد کنیم.

خانم فریده - گروه

مدیریت بر خود ما را در مواجهه با مراحل زندگی و شناخت درست از زندگی منطقی می‌کند. (پذیرش اینکه چه خصوصیتی داریم و برای تغییر آن‌ها اقدام می‌کنیم) در ضمن راحت‌تر با مسائل زندگی کنار خواهیم آمد و با بیان و توصیف درست ویژگی‌های خود سعی در درک و بیان درست می‌کنیم.

خانم هدیه - گروه

در ابتدا باید کلیه ابعاد فردی، اجتماعی، عاطفی، روانی و جسمی خود را تجزیه تحلیل نموده تا گام‌های مناسبی جهت رسیدن به هدف داشته باشیم و از مسیر اصلی خارج نشویم و برخورد مناسبی با هر یک از ویژگی‌های خود داشته باشیم. ضمناً علت و دلیل هر یک رفتارهایمان را شناسایی کنیم.

خانم لیلی بنوفامیل - گروه مادران شکوفا

شناختن خود مثل این می‌ماند که داری خودت را در آینه می‌بینی! همان‌گونه که در آینه عیب‌های ظاهری‌ات را می‌بینی و سعی می‌کنی آن‌ها را برطرف کنی... شناختن خود باعث می‌شود بتوانی رفتارت را بهتر مدیریت کنی.

خانم بی همال - گروه سلامت

مسئله لازم‌ه‌ی مدیریت بر خود شناخت از خود است، تا زمانی که خودمان را نشناسیم، چه طور می‌توانیم و چه چیز را می‌خواهیم مدیریت کنیم؟! هرچقدر بتوانیم در شناخت خود پیش برویم بهتر می‌توانیم خود را مدیریت کنیم.

خانم مهر افروز - گروه بوعلی ۲

من هم فکر می‌کنم برای اینکه بتوانیم تمام کارها و اعمال خودمان را بهتر مدیریت کنیم باید نقاط ضعف و قوت خودمان را بشناسیم و بر اساس آن‌ها استراتژی‌های مورد نظر را وضع کنیم. ولی چقدر ما خودمان را می‌شناسیم؟ طبق نظریه "دبی فورد" همه‌ی ما پشت سایه‌هایی پنهان شدیم که نمی‌خواهیم هیچ‌کسی از آن‌ها باخبر شود، شاید اگر در جمع راجع به اخلاق ما صحبت شود حرف‌هایی را بشنویم که کاملاً تعجب کنیم، پس چقدر خوب است قبل از هر کاری با خودمان بیشتر و بیشتر آشنا شویم؛ تمام خصوصیات اخلاقی خودمان را بشناسیم تا بتوانیم بهترین راه حل را برای مسایل خودمان پیدا کنیم

پرسش بیست و هفتم

تاریخ ارسال: ۹۶/۸/۲۰

شناخت نشانه‌ها و تغییرات فیزیولوژیک بدن در هنگام بروز خشم، چگونه می‌تواند در کنترل و مدیریت خشم به ما کمک کند؟

کتاب مورد مطالعه :

چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟

طراح سوال : گروه سپنتا ۵

سرگروه : خانم نجفی

خانم نرگس طاهری نژاد - گروه کافه کتاب مادرانه

به نظر من شناخت نشانه‌ها باعث می‌شود ما خشم را بهتر کنترل کنیم ، خشم ما مهار شده و دیگر تبدیل به پرخاشگری نمی‌شود. وقتی یکی از علایم را دیدیم؛ مثلاً تپش قلب ؛ می‌فهمم که شروع عصبانیت هست ، بهترین کار این است که مکان را ترک کنیم ، ترک موقعیت بهترین گزینه برای کنترل خشم هست .
یا یک لیوان آب می‌خوریم و صورتمان را می‌شوئیم . به این صورت به یک آرامش نسبی می‌رسیم و می‌توانیم خشم خودمان را مدیریت کنیم.

خانم نرگس کمالیان - گروه سپنتا ۲

شناخت این ویژگی‌ها، گویی زنگ خطری است برای فوران خشم، با شناخت آن می‌توان با توجه به راه‌کارهای گفته شده، خشم را تا حدودی کنترل کرد ، حتی توجه به نشانه‌ها ، باعث توقفی هر چند کوتاه شده و این مکث کمک به کنترل خشم می‌کند.

خانم آسیه شریعتی - گروه بوعلی ۲

هر اندیشه و هر احساس در ما یک واکنش فیزیولوژیکی ایجاد می‌کند، مثل زمانی که به یک چیز ترش فکر می‌کنیم و دهانمان پر آب می‌شود . این قبیل واکنش‌ها در شرایط خشم، رنجش و نفرت باعث به هم خوردن تعادل شیمیایی بدن می‌شود و اغلب اوقات اختلالات شدیدی در خواب و تمرکز و نشاط ایجاد می‌کند و مانند چراغ زرد راهنمایی هشدار می‌دهد که باید به وسیله راه‌هایی مانع رسیدن به وضعیت بالاتر یعنی خشم و عصبانیت شد

پرسش بیست و هشتم

تاریخ ارسال : ۹۶/۸/۲۰

یادگیری چه تکنیک‌ها و مهارت‌هایی برای مدیریت بر خشم به ما کمک می‌کند ؟

کتاب مورد مطالعه :

چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم ؟

طراح سوال : گروه کتاب و رهایی

سرگروه : خانم فاطمه امیرشکاری

خانم حمیرا فاطری - گروه سپنتا ۴

۱. مکث سه ثانیه

۲. تاده شمردن

۳. ترک محل

۴. نفس عمیق کشیدن

۵. کسب مهارت گفت‌وگو (ارتباط کلامی)

۶. کسب مهارت بیان احساس (من خیلی ناراحتم. این کارت من را خیلی عصبانی کرده)

خانم بی هُمال - گروه سلامت

خشمگین ماندن مانند این است که زغال سنگی گذاخته را با این نیت در دستمان نگه داریم که آن را به سوی انسانی دیگر پرتاب کنیم. در این صورت، فقط خودمان می‌سوزیم. بودا (۴۸۳_۵۶۳ قبل از میلاد مسیح) بنابراین بسیار مهم است تا ما بتوانیم این سنگ گذاخته را رها کنیم، مراقبه یکی از مهارت‌هایی است که می‌تواند به آرام بودن ما کمک کند.

یادآوری:

انجام و تمرین تمام راهکارهای دراز مدت و کوتاه مدت می‌تواند برای مدیریت بر خشم به ما کمک کند.

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