

شماره‌ی ۹۶- آذر 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.

### سخن روز:

#### ما ۱۹ ساله شدیم:

موسسه‌ی مادران امروز وارد بیستمین سال حیات خود شد. ۱۹ سال پیش با توجه به احساس نیاز شدید خانواده‌ها به کسب آگاهی و مهارت‌های بیشتر برای توانمندتر شدن، قدم‌های آغازین را برداشتیم و اکنون پس از طی ۱۹ سال امیدواریم تلاش موسسه اثری ماندگار برای خانواده‌های سرزمینمان باشد.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

#### ● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های زیر:

● بوعلی ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۳ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم مریم بهزادی، ۲ گزارش ● سپنتا ۴، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم حمیرا فاطری، ۲ 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، ۳ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم توکلی نیا، ۳ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرحناز قربانی، ۲ گزارش ● مادران شکوفا، مشهد، نماینده‌ی گروه: خانم بنو فامیل، ۳ گزارش ● سپنتا ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم لیلا کمالیان، ۱ گزارش ● باراد، کرمانشاه، نماینده‌ی گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۴ گزارش ● آرامش، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم سمانه محمدی، ۳ گزارش ● ترانه بهاری ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماندانا زحمتکش، ۱ گزارش ● ترانه بهاری ۱، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماندانا زحمتکش، ۲ گزارش ● سلامت، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم بی‌همال، ۴ گزارش ● مادران آگاه، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ملودی صمیمی، ۳ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم احمدزادگان، ۲ گزارش ● امید فردا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم فرانک ذبیحی، ۳ گزارش ● گل‌های خندان ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ترانه نخعی، ۲ گزارش ● مادرانه، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم سمانه محمدی، ۳ گزارش ● نگرش مثبت، بابل، نماینده‌ی گروه: خانم صغری رضایی، ۳ گزارش ● دارا و سارا، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم آراسته دهقان، ۲ گزارش ● دلناز، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم بلبل، ۳ گزارش ● سپنتا ۱۰، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم بهزادی، ۳ گزارش ● نوای مادرانه، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم سمانه محمدی، ۲ گزارش ● چلیپا، بابلسر، نماینده‌ی گروه: خانم الهام عباسی، ۱ گزارش ● زیتون ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم یوسفی، ۲ گزارش ● اندیشه، ساری، نماینده‌ی گروه: خانم سمانه محمدی، ۲ گزارش ● سپنتا ۱۵، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: حمیرا فاطری، ۱ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم احمدزادگان، ۲ گزارش ● زیتون ۳، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: مریم یوسفی، ۲ گزارش ● پدران ترانه بهاری، قائم‌شهر، نماینده‌ی گروه: خانم ماندانا زحمتکش، ۱ گزارش ● نهال، نوشهر، نماینده‌ی گروه: رویا عبادی، ۱ گزارش ● زمانی برای خودم، مارلیک (کرج)، نماینده‌ی گروه: مریم گرجی، ۱ گزارش ● فردای بهتر، کرج، نماینده‌ی گروه: فاطمه امیرشکاری، ۶ گزارش ● کتاب و رهایی ۲، کرج، نماینده‌ی گروه: فاطمه امیرشکاری، ۶ گزارش ● کتاب و رهایی ۱، کرج، نماینده‌ی گروه: فاطمه امیرشکاری، ۶ گزارش ● شوشتر، نماینده‌ی گروه: فرزانه راد کیانی، ۱ گزارش

دوستان عزیز ، گروه‌های کتابخوانی متعددی به همت دوستان و داوطلبان موسسه در تهران شکل گرفته است، از این به بعد گزارش‌های این گروه‌های کتابخوانی را هم در بیک می‌آوریم.

### ● گزارش‌های دریافت شده در ماه آذر:

- مهتا ، هماهنگ کننده :خانم سهیلا طاهری، ۳ گزارش ● آرش ، هماهنگ کننده :خانم ناهید سلیمانی، ۱ گزارش ● بامداد ، هماهنگ کننده :خانم فریبا مقدس زاده ، ۱ گزارش ● پدران موسسه ، هماهنگ کننده :آقای محمد صادق ، ۲ گزارش ● دوستان ناب، هماهنگ کننده :خانم زهره صاحبی، ۱ گزارش

### خبرها

### ● برگزاری نوزدهمین سالگرد تاسیس موسسه‌ی مادران امروز



روز پنجشنبه ۹۶/۹/۲۳ در مراسمی دوستانه و صمیمی نوزدهمین سالگرد تاسیس موسسه را جشن گرفتیم. در این برنامه کارشناسان، مشاوران، همکاران ، نمایندگان بخش‌های مختلف موسسه همچنین نمایندگان برخی از سازمان‌های غیردولتی شرکت داشتند.

در بخش اول، سرکار خانم دکتر نوش آفرین انصاری در رابطه با چگونگی عملکرد سازمان‌های مردم نهاد صحبت کردند در بخش دوم ، سرکار خانم مریم احمدی شیرازی، مدیر موسسه مادران امروز، به برخی از کارهای جدید موسسه در سال کاری گذشته، اشاره‌ای کوتاه کردند. این فعالیت‌ها به قرار زیر بود:

- ۱- گسترش برنامه‌ی ”راه دور“ در ابعاد کیفی و کمی؛
- ۲- تشکیل ۱۳ گروه کتابخوانی در تهران با روش ”راه دور“؛
- ۳- تشکیل گروه تسهیلگران ترویج کتابخوانی؛
- ۴- تشکیل گروه پشتیبان گروه‌های کتابخوانی ”راه دور“؛
- ۵- تشکیل گروهی برای نگارش چند جلد کتاب به منظور یاری به سالمندان؛
- ۶- شروع حرکتی برای پیوند بیشتر بین خانواده‌ها و فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان؛

۷- برنامه‌ریزی برای یاری به خانواده‌های آسیب دیده از زلزله‌ی کرمانشاه و آغاز حرکت اجرایی از پایان آذر ماه. در این مورد موسسه آماده‌ی همکاری با همه‌ی سازمان‌هایی است که می‌خواهند در زمینه‌ی بهداشت روان خانواده‌ها کار کنند. مخاطبان موسسه در این برنامه، همه‌ی خانواده‌ها، بزرگسالان و مربیان هستند.

۸- انتشارات مادران امروز ۴ کتاب در دست انتشار و چند کتاب در دست تالیف دارد که برای انتشار این کتاب‌ها نیاز به پشتیبانی فرهنگی دارد، چنانچه فرد، سازمان یا افرای مایل به این پشتیبانی فرهنگی هستند، می‌توانند با نشر مادران امروز تماس بگیرند.

در بخش سوم، گزارش تصویری از برنامه‌های یک سال گذشته‌ی موسسه، به نمایش درآمد.

در بخش چهارم، به میزگردی برای آشنایی بیشتر با فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان و طرح موسسه برای تشویق خانواده‌ها به استفاده از این اثر ارزشمند، اختصاص یافت.

گفتنی است که نمایشگاهی از نقاشی‌های کودکان برای یاری به خانواده‌های آسیب دیده از زلزله‌ی کرمانشاه در موسسه برپا بود که شرکت‌کنندگان در برنامه، از آن بازدید کردند.

همچنین دو قطعه موسیقی و یک بازی دسته جمعی در بین برنامه‌ها، تنوعی دلنشین ایجاد کرده بود.

### ● برگزاری کارگاه تسهیلگران ترویج کتابخوانی



روز پنجشنبه ۹۶/۹/۲ کارگاهی به منظور آموزش "تسهیلگران ترویج کتابخوانی" توسط خانم مریم احمدی در موسسه مادران امروز برگزار شد. در این کارگاه به چگونگی خواندن کتاب‌های موسسه در گروه‌های راه دور پرداخته شد. از آنجا که بنابر اعلام نیاز از جانب گروه‌های کتابخوانی راه دور، مبنی بر این که گروه‌ها تمایل دارند پس از پایان مطالعه‌ی کتاب‌های موسسه، همچنان به کار خود و مطالعه‌ی گروهی ادامه دهند، در این جلسه طرح جدید موسسه با نام "خواندن هدفمند در گروه‌های راه دور" ارائه شد. این طرح چگونگی ادامه‌ی کار گروه‌های کتابخوانی را پس از پایان مطالعه‌ی کتاب‌های کار موسسه‌ی مادران امروز توضیح می‌دهد و از این پس گروه‌های راه دور می‌توانند با داشتن شرایط تعیین شده به مطالعه‌ی گروهی خود پس از به پایان رساندن مطالعه‌ی کتاب‌های موسسه ادامه دهند.

در همین رابطه جزوهای حاوی اطلاعات مورد نیاز تسهیلگران از آغاز طرح راه دور تا ادامه‌ی آن در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. در این کارگاه ۳۵ نفر شرکت داشتند این افراد از هماهنگ کنندگان گروه‌های راه دور شهرهای مختلف و تهران، نیروهای داوطلب و کارشناسان موسسه بودند.

قرار شد شرکت‌کنندگان در این کارگاه تا روز شنبه ۹۶/۹/۱۱ نظرها و پیشنهادهای خود را به موسسه ارائه دهند تا بر مبنای آن و نظرهای مشاوران و کارشناسان موسسه جزوهای ارائه شده تکمیل و برای اجرا در اختیار سایر علاقه‌مندان قرار گیرد.

## ● نمایش فیلم توران خانم



فیلم "توران خانم" به کارگردانی خانم رخشان بنی اعتماد و آقای مجتبی میرتهماسب جمعه ۳ آذر در باغ کتاب تهران به نمایش درآمد. در این نمایش شهردار تهران آقای دکتر محمد علی نجفی، هنرمندان، مسولین، خانواده خانم توران میرهادی، برخی از اعضای شورای کتاب کودک و فرهنگنامه کودکان و نوجوانان و اعضای سازمانها و نهادها حضور داشتند.

## ● برگزاری کارگاه کتابخوانی و قصه‌گویی برای کودک بیمار در موسسه‌ی خیریه محک



کارگاه کتابخوانی و قصه‌گویی توسط خانم مرضیه شاه‌کرمی برای مربیان، مددکاران و علاقه‌مندان در روز پنجشنبه ۹۶/۹/۲ از طرف شورای کتاب کودک در موسسه‌ی خیریه‌ی محک برگزار شد. در این کارگاه، به اهمیت خواندن و قصه‌گفتن اشاره شد، شورای کتاب، گروه کتاب کودک بیمار معرفی شد و در مورد شیوه‌های خواندن و قصه‌گفتن با آرایه‌ی نمونه‌های عملی و کارگاهی صحبت شد.

## ● سفر نابه هنگام "هنگامه بازرگانی"



هنگامه بازرگانی همکار دیرین شورای کتاب کودک، عضو هیئت مدیره پژوهشی کودکان دنیا، فعال اجتماعی در انجمن حمایت از کودکان در معرض خطر، شورای گسترش فرهنگ صلح، انجمن حمایت از کودکان و موسسه مادران امروز، روز ۱۵ آذر پس از طی دوره‌ی طولانی بیماری ما را ترک کرد. فقدان این عزیز را به همه‌ی دوستان و دوستداران کودک و اعتلای فرهنگ جامعه تسلیت می‌گوییم.

### ● جلسه‌ی ماهانه سه شنبه ۱۳۹۶/۹/۷

● موضوع: مدیریت رفتار کودکان توسط والدین (PMT)

کارشناس: خانم ملیحه تقوی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی



### PMT چیست؟

آموزش مدیریت رفتاری کودکان توسط والدین می‌باشد که شامل مجموعه‌ای از تکنیک‌هاست و والدین عزیز را در افزایش رفتارهای مطلوب کودکان و نوجوانان و کاهش رفتارهای نامطلوب آن‌ها یاری می‌دهد. بخش قابل توجهی از این هدف به وسیله‌ی ایجاد تعامل مثبت با کودکان و نوجوانان صورت می‌گیرد. در سایه‌ی این تعامل مثبت بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان و نوجوانان کاهش یافته و تغییرات رفتاری مثبت قابل توجهی در آن‌ها ایجاد می‌گردد.

گام‌های PMT (ویژه‌ی کودکان)

به هیچ عنوان گام‌های PMT را جابه‌جا نمی‌کنیم و طبق توالی مذکور در جهت اصلاح رفتار کودک پیش می‌رویم.

## گام‌های تشویقی

### ۱. تعامل مثبت

تعامل مثبت اولین گام در جهت برقراری رابطه‌ای موثر و سالم با کودکان می‌باشد. این گام سه بخش اساسی را شامل می‌شود:

الف) بازی pmt

ب) گفتگوی انعکاسی

ج) محبت فیزیکی

### ۲. تحسین و توجه

تفاوت تحسین و توجه در PMT با تحسین و توجه به صورت عادی T در ماهیت رفتارهایی است که مورد توجه قرار می‌گیرند. در این نوع تحسین رفتارهای ناهم‌ساز و رفتارهایی که کودک به صورت خودجوش آن‌ها را انجام نمی‌دهد تحسین می‌گردند.

ابتدا یک بانک رفتاری تهیه می‌نماییم که در آن کلیه رفتارهایی را که قصد افزایش یا کاهش آن‌ها را داریم ذکر می‌کنیم و سپس رفتارهای مورد نظر را وارد جدول تحسین می‌کنیم. دقت داشته باشید بیش از ۱۰ رفتار را در جدول تحسین قرار نمی‌دهیم. جدول تحسین صرفاً برای خود والدین قابل استفاده است.

### ۳. جدول رفتاری

رفتارهایی که در جدول تحسین تغییر نکرده‌اند را انتخاب می‌کنیم و وارد جدول رفتاری می‌کنیم.

## گام‌های تنبیهی

### ۴. بازگیری پاداش یا جریمه

در مورد رفتارهایی اعمال می‌شود که کودک باید انجام دهد ولی انجام نمی‌دهد.

از تکنیک ۱۰-۱۰۰ استفاده می‌کنیم.

در عرض حداکثر ۱۰ ثانیه و با حداکثر ۱۰ کلمه انتظار خود از کودک و پیامد رفتار را به صورت قاطعانه بیان می‌کنیم.

### ۵. نادیده گرفتن

ماهیت رفتارهایی که در این گام قرار می‌گیرند توجه‌طلبی است مانند، نق زدن و ...

### ۶. محرومیت زمان‌مند

محرومیت زمان‌مند شامل رفتارهایی می‌شود که منجر به آسیب دیدن کودک و دیگران می‌شوند.

## گزارش گروه‌های راه دور از فعالیت‌های فوق برنامه‌ی خود

### • شرکت گروه‌های راه دور کرج در مراسم تصویب پیمان‌نامه‌ی حقوق کودک



از طرف سازمان‌های مردم‌نهاد دوستدار کودک روز ۹۶/۹/۱ در سالن نژاد فلاح کرج مراسمی به مناسبت تصویب پیمان‌نامه‌ی حقوق کودک برگزار شد. در این مراسم عده‌ای از اعضای گروه‌های راه دور کرج (کتاب و رهایی ۱ و ۲ و فردای بهتر) شرکت داشتند و نمایشگاه کتاب‌های موسسه‌ی مادران امروز دایر بود

● جشن پایان کتاب گروه مادران شکوفا ، مشهد، هماهنگ کننده : خانم لی لی بنوفامیل



● جشن پایان کتاب گروه سپنتا ۱۰ ، قائم‌شهر، هماهنگ کننده: مریم بهزادی



● جشن پایان کتاب گروه ترانه‌ی بهاری ۱ ، قائم‌شهر، هماهنگ کننده ماندانا زحمتکش



● جشن پایان کتاب گروه زیتون ۲، قائمشهر، هماهنگ کننده : مینا احمدزادگان



● جشن پایان کتاب گروه زیتون ۳، قائمشهر، هماهنگ کننده : مرجان یوسفی



● برگزاری آیین شب یلدا با شرکت تعدادی از اعضای گروه های زیتون، شهاب و بوعلی در تاریخ ۹۶/۹/۲۶ در قائمشهر.







## پرسش و پاسخ

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

پرسش: وقتی کودک توسط عمو و یا اقوام درجه‌ی دو خانواده مورد تمسخر قرار می‌گیرد واکنش والدین چگونه باید باشد و آیا در کودک تاثیر بد و ماندگار می‌گذارد؟

پاسخ: عوامل متعددی در شکل‌گیری شخصیت کودک تاثیرگذار است. یکی از این عوامل رفتارهای دیگران می‌باشد و رفتار دیگران جزو عواملی است که خیلی در حوزه‌ی اختیار ما نیست از طرف دیگر رفتارهایی که از طرف بستگان و اطرافیان کودک (به غیر از والدین) صورت می‌گیرد در صورتی تاثیر مخرب خواهد داشت که تداوم داشته باشد و از آنجایی که این گونه رفتارها به شخصیت کودک آسیب می‌رساند و اعتمادبه‌نفس و حرمت نفس کودک را زیر سوال می‌برد والدین باید در برابر چنین رفتارهایی، یا رفتاری قاطعانه و جرات‌مندانه داشته باشند و بدون هیچ رودربایستی از فرزند خود حمایت کنند و مانع احساس ضعف در فرزندشان شوند یا تلاش کنند که کودک کمتر در چنین شرایطی قرار گیرد و از طرف دیگر با پررنگ کردن ارتباط عاطفی خود با کودک و ایجاد مهارت‌های لازم در او؛ تاثیر رفتار نامناسب اطرافیان را کم‌رنگ کنند.

## خواندنی‌ها



### بررسی وظایف والدین در فصل امتحانات دانش‌آموزان

منبع: قاصدک

بیشترین میزان عدم توافق‌ها، تیره شدن روابط، ناراحتی‌ها، تعارضات، دور شدن و فاصله گرفتن والدین و فرزندان در زمان امتحانات است. این نتیجه، حاصل استخراج نتایج پرسشنامه‌ای است که در آن از والدین و فرزندان آن‌ها درخواست شده بود به این سوال پاسخ دهند: چه مواقعی بیشترین اختلافات بین شما بروز می‌کند؟ جالب آن که پاسخ والدین و فرزندان به این سوال یکسان بود: «زمان امتحانات». والدین می‌گفتند: فرزندان حرف‌ها و راهنمایی‌های ما را نمی‌شنوند. فرزندان می‌گفتند: والدین تصور می‌کنند ما حرف‌های آنان را در بار اول نشنیده‌ایم و مدام تکرار می‌کنند، درس بخوان، نمره خوب بگیر، چرا به فکر خودت نیستی، ما خیر و صلاح تو را می‌خواهیم و ... گوش‌های ما پر است از این حرف‌ها.

بدون تردید فصل امتحانات یادآور دغدغه‌ها و نگرانی‌هاست. این دغدغه‌ها و نگرانی‌ها به دانش‌آموز محدود نمی‌شود، بلکه فضای خانه و خانواده را نیز در برمی‌گیرد. گویی والدین و اعضای خانواده امتحان دارند. دانش‌آموز برای رهایی گاه به مطالعه بیشتر روی می‌آورد و گاه درس و کتاب را به کناری نهاده و در برابر آن‌ها سر تسلیم فرود می‌آورد و گاه به هر دوی این رفتارها می‌پردازد. والدین نیز برای رهایی گاه چاره‌جویی‌هایی را در پیش می‌گیرند و گاه با تذکرات مداوم دانش‌آموز را به خواندن درس‌ها و مطالعه بیشتر توصیه می‌کنند.

این پرسش بسیاری از والدین است که وظیفه آن‌ها در شروع فصل امتحانات چیست؟ آیا ضروری است (والدین) خودشان را درگیر مسایل درسی فرزندانشان کنند؟  
آیا بهتر است بی‌اعتنا و بی‌تفاوت فرزندانشان را به حال خود رها کنند؟  
هدف از نوشته حاضر پاسخ‌گویی به یک پرسش است:  
وظیفه‌ی والدین در شروع فصل امتحانات چیست؟

#### ۱- ایجاد فضای آرام و اطمینان‌بخش

قطعا اصلی‌ترین وظیفه‌ی والدین ایجاد فضایی صمیمی، دلگرم‌کننده و فرح‌بخش است. ایجاد چنین فضایی درون محیط خانواده، دغدغه‌ها و نگرانی‌ها را به حداقل می‌رساند، امکان بروز استعدادها را میسر می‌سازد، توانایی‌های هوشی و عاطفی فرزندان را گسترش می‌دهد و فرزندان را مسول و متکی به خود بار می‌آورد.

۲- دور نگه داشتن دانش آموز از مسایل و مشکلات اقتصادی در ایام امتحانات بدون تردید مسایل مالی خانواده نقشی در نمرات تحصیلی و موفقیت فرزندان ایفا می‌کنند. سامان بخشیدن مسایل مالی در زمان امتحانات وظیفه‌ای مهم است که باید والدین آن‌ها را جدی بگیرند.

واقعیت آن است که مسایل مالی گاه عرصه را بر والدین تنگ می‌کند. به احتمال زیاد تحمل این مشکلات صبر آنان را سرریز و فشارهایی را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند. ظرفیت دانش‌آموز محدود است و حساسیت او زیاد. کمتر قرار گرفتن دانش‌آموزان در رابطه با دغدغه‌های اقتصادی در زمان امتحانات بیشترین کمک به دانش‌آموز است تا با آسودگی خاطر به مسایل درسی و تحصیلی بپردازد.

#### ۳- کمتر انعکاس دادن فراز و نشیب‌ها و مشکلات

مشکلات همیشه وجود دارند، اعم از مشکلات مالی، اختلافات خانوادگی و درگیری‌های فامیلی. شاید مشکلات به تنهایی و به خودی خود مهم نباشند مهم چگونگی مواجهه با این مشکلات است.

سعی کنید در ایام امتحانات حتی‌الامکان همه‌ی مشکلات را به فرزندان منتقل نکنید. تلاش کنید مشکلات را با همه‌ی ابعاد و زوایای نگران‌کننده و طاقت‌فرسا به آنان بازگو نکنید.

#### ۴- پرهیز از اختلافات خانوادگی در حضور فرزندان

فرزندان شما خواه‌ناخواه از اختلافات شما و همسران آگاه می‌شوند. سعی کنید به این اختلافات در حضور آن‌ها دامن نزنید. بیان اختلافات و بازگویی مجدد آن‌ها جسم و روح فرزندتان را فرسوده می‌کند. آزرده‌گی خاطر و فرسودگی جسم و روح فرزندتان مجال برای یادگیری دروس به آن‌ها نخواهد داد.

#### ۵- امتحان دانش‌آموز، وظیفه دانش‌آموز است نه وظیفه والدین

والدین مسولیت‌های خودشان را دارند و دانش‌آموز مسولیت‌های خودش را دارد. امتحان جزو وظایف اوست. این وظیفه فرزند شماست که به‌موقع درس بخواند، تمرین حل کند و خود را برای امتحان کلاس و امتحان آماده کند. شما وظایف دیگری دارید بهتر است هر کسی به وظایف خودش بپردازد وظیفه‌ی شما نظارت بر تحصیل و درس خواندن فرزندتان است.

#### ۶- ارتباط بیشتر با مدرسه، معلمان، انجمن اولیاء و مربیان

ارتباط هر چه بیشتر شما با مدرسه و معلمان باعث خواهد شد فرزندتان با دلگرمی بیشتری درس‌ها را دنبال کند، در ملاقات با معلمان و مشاوران از راهنمایی‌ها و توصیه‌های آن‌ها حداکثر استفاده را ببرید. به این توصیه‌ها و راهنمایی‌ها عمل کنید. شما می‌توانید از راهنمایی‌ها و تجربه‌های دیگر والدین در مورد فرزندشان استفاده کنید و اطلاع یابید چه کارهایی به سود فرزندان است و چه کارهایی بی‌نتیجه است.

#### ۷- محدود کردن رفت و آمدهای خانوادگی

میهمانی رفتن و میهمانی دادن زیاد، وقت زیادی از شما و فرزندتان خواهد گرفت. در زمان امتحانات، میزان رفت و آمدها را کم کنید

۸ - تفریحات برنامه‌ریزی شده درس خواندن طولانی و خسته‌کننده به سود فرزندتان نیست. تفریح هر چند تفریحات ساده نظیر گردش در فضای آزاد، کوه، پارک رفتن و به تئاتر رفتن فواید زیادی برای شما و فرزندتان دارد. غالب این تفریحات هزینه‌های کمتری در مقایسه با یک میهمانی رفتن یا میهمانی دادن بر دوش شما می‌گذارد.

## ۹- دخالت نکردن در برنامه‌های درسی فرزندان

فرزندان شما بارها و بارها از معلمان، مشاوران و مدیر مدرسه توضیحات فراوانی شنیده‌اند. تاکیده‌های بیش از حد، امر و نهی‌های مکرر، سرزنش، دستورات شما در موقعیت دشوار امتحانی، از سوی فرزندان به عنوان دخالت تلقی می‌شود. اگر فرزندان تصمیم گرفته به میزان اندکی مطالعه کند، مطمئناً با امر و نهی شما همین میزان اندک مطالعه را نیز انجام نخواهد داد.

## ۱۰- تشویق در فرصت‌های مناسب

با تشویق و تایید فرزندان حس عجیبی در وی رشد می‌کند. او احساس می‌کند قدرت عجیبی پیدا کرده است، قادر است بیشتر مطالعه کند، تمرین کند، یاد بگیرد. شما می‌توانید در لحظه‌ای که موفق به حل مسأله‌ای شده یا در حال مطالعه است و شما از در وارد می‌شوید؛ در لحظه‌ای که به پانویس مطالب درسی می‌پردازد و حتی لحظه‌ای که کتاب‌هایش را با نظم خاصی جمع‌وجور می‌کند، او را تحسین کنید. یک جمله کوتاه کافی است «می‌بینم به دفتر و کتاب‌هایت سر و سامان داده‌ای»، «وقتی دیدم داری مطالعه می‌کنی خوشحال شدم.» لحن گرم و صمیمی شما بر تایید و تشویق صدچندان می‌افزاید. سعی کنید احساس خودتان را به او بازگو نمایید.

## ۱۱- پرهیز از تحقیر، سرکوب کردن و طعنه زدن

بدون هیچ تردیدی کلمات ناراحت‌کننده، طعنه‌آمیز و ریشخند کننده اجازه فعالیت‌های مفید را از فرزندان سلب می‌کند. آیا شما خودتان حاضرید طعنه، نیشخند و کلمات تحقیرآمیز بشنوید و با وجود این، کاری مثبت و سازنده انجام دهید؟ به کار نبردن کلمات منفی و تحقیرآمیز باعث افزایش موفقیت فرزندان خواهد شد.

## ۱۲- شنونده‌ی صمیمی حرف‌های فرزندان بودن

همیشه اوضاع بر وفق مراد نیست. گاه دانش‌آموز از درسی تنفر دارد، گاه نسبت به رفتار معلمی اعتراض دارد یا از یادگیری درسی عاجز است. در بیشتر این مواقع فرزندان، راهنمایی‌های شما را نمی‌خواهد، او به دنبال گوش شنوایی است. به دنبال آن است که کسی حرف‌هایش را بشنود و قضاوت نکند. او با درد دل کردن احساس سبکی خواهد کرد. در چنین موقعیت‌هایی به استقبالش بروید. از قضاوت کردن درباره‌ی حرف‌هایش جدا بپرهیزید. از توصیه کردن اجتناب ورزید. وظیفه شما فقط شنیدن است. حرف‌هایش را بپذیرید، سعی کنید احساس او را درک کنید. مطمئن باشید همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت.

۱۳- توجه به استراحت کافی و تغذیه‌ی مناسب فرزندان در دوره‌ی امتحان. برای این که فرزند شما بتواند با آمادگی کافی در امتحان شرکت کند لازم است که به مقدار کافی بخوابد بخصوص بیدار ماندن فرزند در شب امتحان کارایی او را برای روز بعد و حضور در جلسه امتحان پایین می‌آورد.

## معرفی کتاب



نام کتاب: "راهنمای تربیت اثر بخش"

نویسنده: دان دینک مایر - گری - د-مکی

مترجم: مهرداد فیروزبخت

ناشر: دانژه

گروه سنی: بزرگسال

معرفی کننده: خانم نگین نابت

هدف از پدر و مادری تربیت کودک شاد و سالم است. یکی از مهارت‌های و آگاهی از انتظاراتی است که از فرزندان دارند. والدین می‌خواهند بدانند چرا کودک مرتکب رفتار نادرست می‌شود؟ چگونه می‌توانند رابطه‌ی بهتر با او داشته باشند؟ از چه راه‌هایی می‌توانند عزت نفس فرزندشان را افزایش دهند؟ چگونه کودکان را به همکاری دعوت کنند؟

در کتاب راهنمای تربیت اثر بخش با آموزش قدم به قدم و با رویکردی عملی در زمینه‌ی پرورش کودک شما والدین گرامی را با نظریات و مهارت‌های لازم به زبانی ساده آشنا می‌کند.

## معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

### کتاب‌های مناسب برای کودکان:

نویسنده: روترات سوزانه برنر / مترجم: مریم اخگری / ناشر: موسسه

- صبح بخیر خرگوش کوچولو
- پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



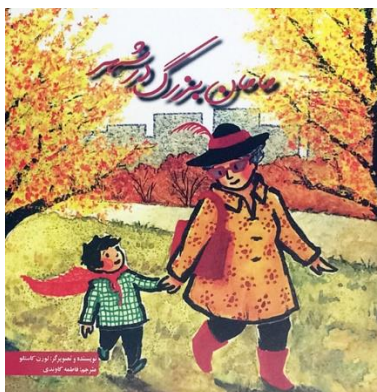
نویسنده: افسانه شعبان‌نژاد، پرستو احدی / ناشر: امیرکبیر

- گرپ گرپ



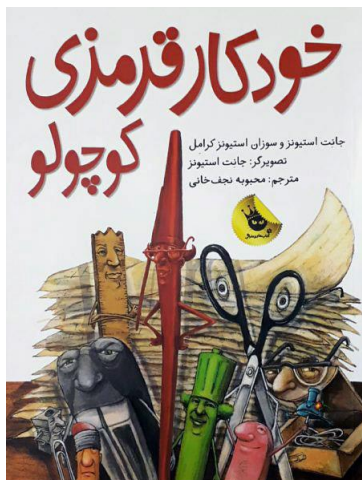
نویسنده: لورن کاستلو / مترجم: فاطمه کاوندی / انتشارات: غنچه

- مامان بزرگ در شهر



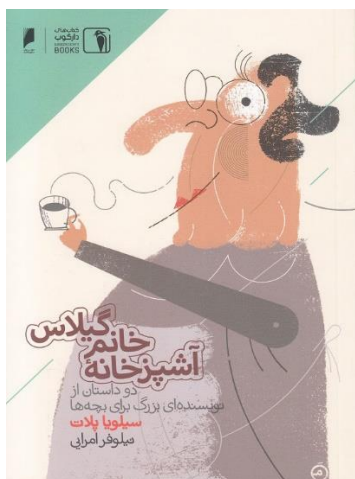
کتاب‌های مناسب برای کودک دبستانی:

• خودکار قرمزی کوچولو  
نویسنده: سوزان استیونز کرامل / مترجم: محبوبه نجف خانی / انتشارات: انتشارات زعفران



نویسنده: سیلویا پلات / مترجم: نیلوفر امرایی / انتشارات:

• آشپزخانه خانم گیلاس



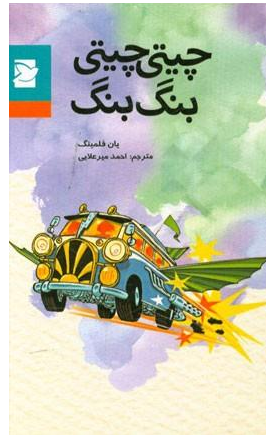
نویسنده: ربکا الیوت / مترجم: سید نوید سیدعلی اکبر / انتشارات: هوپا

• عروسی در سرزمین درختی

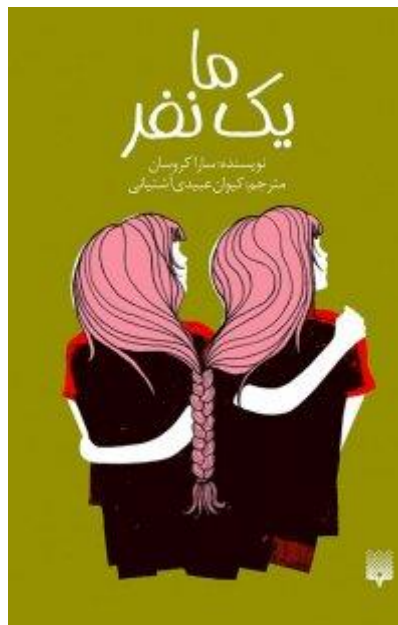


## کتاب‌های مناسب برای نوجوانان:

• چیتی چیتی، بنگ بنگ  
نویسنده: ایان فلمینگ / مترجم: احمد میرعلایی / انتشارات: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، کتاب‌های پرنده آبی



• ما یک نفر  
نویسنده: سارا کروسان / مترجم: کیوان عبیدی آشتیانی / انتشارات: پیدایش



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

متشکریم

پرسش بیست و نهم

برای به وجود آمدن اقتدار و قاطعیت در امر فرزند پروری چقدر با همسر خود هماهنگ عمل می‌کنید؟  
کتاب مورد مطالعه :

مفهوم قاطعیت در رفتار با فرزند چیست؟

طراح سوال : گروه سپنتا ۷

سرگروه : خانم بهزادی

خانم شیوا جوادیان - سپنتا ۱

من خودم به شخصه سعی می‌کنم در مورد مسایل از پیش تعیین شده با همسر هم‌هنگ کنم و در مورد آن به یک تصمیم مشخص برسیم و بعد با بچه‌ها صحبت می‌کنیم و برای مسایلی که ناگهانی پیش بیاید ، اگر هم اختلاف نظر داشته باشیم معمولاً جلوی بچه نشان نمی‌دهیم و حرف همدیگر را تایید می‌کنیم ، بعداً در موردش صحبت کرده و به اصطلاح با تبصره‌ای به بچه‌ها می‌گوییم.

خانم لیلا کمالیان - سپنتا ۱

من و همسر همه‌ی تلاشمان بر این است که فرزندانمان احساس نکنند در مقابل دو نفر با دو عملکرد متفاوت قرار دارند، ما سعی می‌کنیم در عکس‌العمل و بیان موضوعات یکی باشیم ، چرا که در غیر این صورت نه تنها قاطعیت زیر سوال می‌رود، بلکه ضربه‌ای که فرزند از شکاف بین عملکرد متفاوت پدر و مادر می‌خورد ممکن است جبران ناپذیر باشد.

خانم مرضیه نجفی - سپنتا ۵

در مواردی که از قبل موقعیت سنجی نشده باشد ، سعی می‌کنم با نظر همسر مخالفت نکنم ، هرچند مناسب نباشد ؛ ولی بعد ؛ با صحبت کردن راه حلی برای موضوع پیدا می‌کنیم .  
اما موارد مورد توافق بین ما هماهنگ عمل می‌شود .

پرسش سی‌ام

بایدها و نبایدهای زیاد در همه‌ی امور زندگی چگونه موجب ایجاد خشم و یا تشدید آن می‌شود؟  
کتاب مورد مطالعه :

چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم؟

طراح سوال : گروه سپنتا ۶

سرگروه : خانم رویا توکلی نیا

خانم لیلا کمالیان - سپنتا ۱

وقتی ما در کلام از باید و نباید زیاد استفاده می‌کنیم ، یعنی در حال پافشاری روی نظر خود هستیم و شنونده‌ی این پیام را دریافت می‌کند که نظرش بی‌اهمیت است و نظر گوینده‌ی مطلق ، استفاده‌ی زیاد از باید و نباید حس دیکتاتوری ایجاد می‌کند و در این فضا تعادل کمتر وجود دارد و خشم بیشتر، بهتر است اگر هم ناراحت و عصبانی هستیم به طرف مقابلمان بگوییم بهتر نبود این طور می‌شد؟ یا فکر نمی‌کنی که...

خانم شیوا جوادیان - سپنتا ۱

وقتی در صحبت‌های مان از باید و نباید استفاده می‌کنیم، به خصوص در مورد فرزندانمان؛ حق انتخاب را از آنها می‌گیریم و اجبار بوجود می‌آید و این عمل موجب خشم و لجبازی فرزند می‌شود و در نتیجه موجب خشم ما می‌شود و این مورد حتی در برخورد با افراد بزرگسال و همسر نیز صدق می‌کند.

یاد آوری چند نکته:

داشتن باید و نبایدهای زیاد در زندگی، انعطاف‌پذیری انسان را کم می‌کند و باعث می‌شود با کوچک‌ترین مشکلی، خشمگین شویم، داشتن باید و نبایدهای زیاد، باعث می‌شود خطاهای کوچک را بزرگ ببینیم و با اجرا نشدن هر مورد از بایدها و نبایدها، احتمال این که عصبانی شویم بیشتر می‌شود. بهتر است امور مهم زندگی خود را بشناسیم و آنها را از آنچه که اهمیت کم‌تری دارد جدا کنیم.

**پرسش سی و یکم**

یکی از آرزوهایی که برای کودک خود دارید، انتخاب کنید. هدف خود را از این آرزو بیان نمایید. چه برنامه‌ریزی برای رسیدن به این هدف انجام داده اید؟  
کتاب مورد مطالعه:

جلد یک ارتباط بین دو نسل

طراح سوال: گروه ترانه بهاری ۱

سرگروه: خانم ماندانا زحمتکش

خانم باران - ...

من دوست دارم که دخترم در آینده مسئولیت‌پذیر، دارای اعتماد به نفس، راستگو در گفتار و رفتار باشد و از مشکلات زندگی که در مسیرش هست نترسد، به این درک برسد که زندگی همراه با مشکلات هست و برای هر مشکلی راه حل درستی وجود دارد، قدرت‌پذیرش زیاد داشته باشد و در یک کلام همیشه آرامش داشته باشد. تا یک سال قبل نمی‌دانستم که چگونه به هدف و آرزویم برسم ولی به لطف خدا با شرکت در کلاس‌های خانم بهزادی عزیز از قائم‌شهر فهمیدم که همه چیز به خودم بستگی دارد و همه‌ی آرزوهایی که برای دخترم دارم اول از همه باید در من وجود داشته باشد، الان زمان من، فردای دخترم هست. با شرکت در کلاس‌ها و خواندن مطلب از طریق کتاب‌ها و تلگرام، امیدوارم به هدفم برسم.

خانم یاس - ...

یکی از آرزوهای من برای دخترهایم این است که یاد بگیرند شاد زندگی کنند بتوانند توانایی‌ها و استعدادهای خودشان را کشف کنند و در راهش قدم بردارند، دوست دارم در زندگی هدفمندی آگاهانه داشته باشند و یاد بگیرند مسایل زندگی را اول درک کنند درسش را بگیرند و به چشم تجربه به آن نگاه کنند؛ و اما هدفم برای انتخاب این آرزو چیست؟ به نظرم یک انسان هدفمند و پیگیر و آگاه به خود خیلی راحت می‌تواند دنیا را جایی بهتر برای خودش و دیگران بکند و فکر می‌کنم یکی از بزرگترین رسالت انسانیت همین است..

و چه برنامه‌ریزی‌هایی برای رسیدن به این هدف انجام داده‌ام؟

اول از همه قبول کردم که مسئولیت این کار را به عهده بگیرم و تمام تلاشم را می‌کنم که اول از همه خودم را بشناسم و به دخترانم هم کمک کنم که آنها هم با خودشان ارتباط درونی پیدا کنند. مطالعات زیادی در این حیطه انجام می‌دهم و دخترم را هم به کلاس یا کارگاه‌های مهارت‌های زندگی می‌فرستم، البته بدون هیچ گونه جبر و زوری. به امید روزی که مهارت‌های زندگی کردن و شاد زیستن جزو درس‌های اصلی کودکان سرزمینم باشد.



خانم بی هُمال - سلامت

یکی از آرزوهایی که برای پسرم دارم این است که شاد باشد و برای رسیدن به هدفم لازم است که خودم یاد بگیرم و برایش الگو باشم، تمرین سپاسگزاری و دیدن مثبت‌های زندگی در شرایط مختلف کمک می‌کند که دنیا را از زاویه‌ای نگاه کنم که به رضایت و شادی برسم و راهم را به پسرم هدیه کنم. خدایا سپاسگزارم .

خانم مهدیه - ...

من دوست دارم دخترم طوری زندگی کند که همیشه از خودش راضی باشد وقتی برمی‌گردد و به پشت سرش نگاه می‌کند نگوید کاش این کار را انجام می‌دادم ... برای رسیدن به هدفم با توجه به راهنمای‌های خانم زحمتکش عزیز همه سعیم را میکنم تا دختری پرتلاش پرورش بدهم.

خانم ملودی - ...

من هم از صمیم قلب آرزو می‌کنم بچه‌هایم با عشق وافر به کل انسان‌ها و با میل به خدمت به آنان زندگی کنند و جز رضای الهی نطلبند و تسلیم درگاهش باشند هر چند که :

این وادی عشق است نگه دار قدم  
این ارض مقدس است فاخلع نعلیک  
راه‌های خدمت به مردم زیاد و پر از فراز و نشیب است . امیدوارم بچه‌ها با سرور قلبی این کار را انجام دهند و حض کافی ببرند.

**پرسش سی و دوم**

**ما به عنوان یک والد چه میزان اطلاعات در مورد تغییرات بدنی نوجوان و روش برخورد با او را باید داشته باشیم؟**

**کتاب مورد مطالعه :**

**نکته‌هایی در باره رفتار با نوجوان**

**طراح سوال : گروه سپنتا ۴ و ۵**

**سر گروه : خانم حمیرا فاطری**

خانم آزموده- سپنتا ۴

ما به عنوان پدر و یا مادر باید بدانیم نوجوان در دوره‌ی بلوغ ممکن است حالات روحی و روانیش تغییر کند، مثلا می‌تواند پرخاشگر، گوشه گیر ، پُر حرف و یا کم حرف شود، نوجوان در این دوره زیاد می‌خوابد و تقریباً " اکثر اوقات بی‌حال، است و دوست دارد با خودش خلوت کند ، از نظر جسمی هم رویش مو در قسمت های مختلف بدن ، بزرگ شدن پستان در دخترها ، بزرگ شدن بینی و بَم شدن صدا در پسرها ، بزرگ شدن دست و پاها را شامل می‌شود ؛ ما به عنوان والد باید در این دوره با نوجوان همراه و همدل باشیم و با صبوری به او کمک کنیم تا این دوره را به خوبی طی کند چرا که مهم‌ترین دوره‌ی زندگی هر انسان است و آینده برایشان رقم می‌خورد.

خانم رضائیان - سپنتا ۴

در دوره‌ی نوجوانی تغییراتی در دختران و پسران رخ می‌دهد، از جمله این تغییرات رشد جنسی، رشد قد و وزن، تغییر در تناسب بدن، توانایی بدنی و عضلانی شدن بدن، تغییرات شناختی و اخلاقی، تغییرات هورمونی و نیازهای غذایی می‌باشد. از آن جایی که نوجوانان در این سنین نیاز به دیده شدن و پذیرفته شدن از طرف خانواده و جامعه را دارند به همین خاطر اقدام به عوض کردن ظاهرشان و نوع پوششان می‌کنند ، خانواده‌ها در مواجهه با این گونه مسایل نباید به نوجوانشان

پرخاش و توهین کنند. باید با زبانی خوش و دلیل و منطق مناسب او را تشویق به پذیرفته شدن از راه‌های درست کنند والدین به هیچ عنوان نباید ظاهر نوجوانان را با هم دوره‌های او مقایسه کنند و یا تمسخر و توهین کنند. بهترین زمان برای آماده کردن نوجوانان برای مواجهه با تغییراتشان؛ چه از نظر ظاهری و چه از نظر باطنی؛ قبل از سن بلوغ می‌باشد که خانواده‌ها باید با آگاهی، اطلاعات درست و متناسب با سن فرزندان‌شان بدهند و با آن‌ها همدردی کنند.

خانم عنایتی - سپنتا ۴

مهم‌ترین تغییرات بدنی نوجوان ظهور نشانه‌های بلوغ اوست، مثلاً بلوغ جنسی دخترها با اولین عادت ماهانه بروز می‌کند که بعضی از دخترها در این دوره دچار احساس درد، نگرانی، دلشوره می‌شوند و نمی‌خواهند این وضعیت را قبول کنند، ما به عنوان یک مادر باید با اطلاعات و آگاهی‌های درست دختر خود را از این تغییرات و طبیعی بودن آن آگاه کنیم. درکل باید سعی کنیم تا به یاری نوجوانمان (دختر و پسر) بشتابیم و نگذاریم در این دوره‌ی خاص (بلوغ)، احساس تنهایی کند. به عنوان تکیه‌گاه در کنار نوجوان مان باشیم، در رفتار خود با نوجوان مان دقت کنیم، نوجوان در مرحله‌ی تغییرات جسمی نیاز به محبت و توجه والدین دارد.

خانم ذوالفقاری - سپنتا ۴

ما باید با مطالعه‌ی کتاب و پیشنهاد آن به نوجوان او را نسبت به این دوره‌ی سنی‌اش آگاه کنیم. تغییرات بدنی شامل تغییرات چهره و بزرگ شدن بینی و ترشح هورمون، بزرگ شدن لگن، دردهایی که نوجوان در نواحی مختلف بدن از آن شکایت می‌کند. بزرگ شدن اندام‌ها و از این موارد می‌باشد. درباره‌ی روش برخورد؛ همراهی و هم‌دردی با نوجوان و درک کردن او به بهبود و پیشبرد این دوره بیشتر کمک می‌کند.

خانم الیاسی - سپنتا ۴

فرزندان مان در درجه‌ی اول در سن بلوغ به توجه والدین نیاز دارند. اگر در این دوره درک نشوند، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و همواره احساس ضعیف بودن می‌کنند که منشا آن از والدین می‌باشد. نوجوان در این دوره بسیار پرخاشگر و حساس نسبت به هر برخوردی می‌شود، پس والدین باید مواظب حرکات خود نسبت به عزیزانشان باشند. محیط قشنگی را باید در منزل داشته باشیم تا در بیرون از خانه حواسشان جمع باشد و با دوستان ناباب همراه نشوند. و خیلی از غیره‌های دیگر.....

یادآوری چند نکته:

دوستان عزیز توجه کنیم که در سوال طرح شده، خواسته شده است که ما یک ارزیابی خود را برای فرزندمان مطرح و برای آن برنامه ریزی کنیم، اغلب دوستان به نقش و تاثیر غیر مستقیم خود اشاره کرده و به توضیح نقش آگاهی در خود پرداخته اند، این موضوع اگر چه مهم است اما با آنچه مورد نظر سوال کننده بوده (برنامه ریزی برای یکی از ارزوها)، متفاوت است. بهتر است با دقت به سوال‌ها، برای این که خواننده بتواند جمع بندی بهتری از مطالب داشته باشد، از کلی گویی دوری کنیم.

پرسش سی و سوم

دانستن این که از چه چیزهایی و یا چه موقعیت‌هایی خشمگین می‌شویم، چه کمکی به ما در

مدیریت بر خشم می‌کند؟

کتاب مورد مطالعه: مدیریت بر خشم

طراح سوال: گروه دارا و سارا

سرگروه: خانم آراسته دهقان

خانم بی هُمال - سلامت

دانستن، ما را از شک و شبهه آزاد می‌کند. برای مثال وقتی جدول کتاب مدیریت بر خشم را با نمونه‌هایی پر می‌کنیم این فرصت به وجود می‌آید تا شاهد وقایع باشیم موقعیت‌ها و مواردی که باعث شد تا خشمگین شویم را بشناسیم و بررسی کنیم سپس از آن‌ها گذر می‌کنیم و به حل مسئله می‌رسیم.

خانم یار احمدی - باراد

بطور کلی ثبت مواقع و دلایل خشم برانگیز در جدول مورد نظر باعث زنده کردن همان خشم و زمان و مکان آن می‌شود، در صورتی که خود خشمگین نیستیم و با منطق مورد بررسی قرار می‌دهیم و با توجه به سه اصل هدفمندبودن، بی‌ضرر بودن و با موضوع خشم تناسب داشته باشد متوجه‌ی برخورد صحیح یا ناصحیح خود می‌شویم.  
یادآوری چند نکته:

شناختن افراد یا موقعیت‌هایی که ما را خشمگین می‌کند باعث می‌شود تا شناخت بهتری از خود بدست بیاوریم و با آگاهی از این موضوع با آن موقعیت‌ها و افراد آگاهانه‌تر مواجه شویم و مدیریت بهتری داشته باشیم. به عنوان مثال، اگر می‌توانیم از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که باعث خشم ما می‌شود دوری کنیم.

**نشانی موسسه مادران امروز(مام):** خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سربداران- 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:**

valedeyn\_va\_farzandan

**سایت :**

madaraneemrooz.com

**ایمیل :** info@madaraneemrooz.com