

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۹۸ - بهمن ۱۳۹۶

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

مؤسسه مادران امروز (مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار 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

به نظر شما اگر در موقعیت‌های غم‌انگیز، دنبال شادی‌های کوچک بگردیم، از نظر انسانی کار غلطی کرده ایم؟
تاثیر و تالم بسیار طبیعی است و فرزندان ما هم باید عواطف ناخوشایند را تجربه کنند و مدیریت بر آن‌ها را بیاموزند اما شادی، بخصوص برای محیط خانواده و کودکان، چه می‌شود؟
بیباید شادی‌های کوچکی را که برای خانواده‌ی خود خلق می‌کنید، دست کم نگیرید و با دوستانتان درمیان بگذارید.

تسلیت

دوست عزیزمان، سرکارخانم مرضیه شاه کرمی، در غم از دست دادن برادر گرامیش سوگواری است.
از صمیم قلب با او همدلی می‌کنیم و امیدواریم مثل همیشه صبور و پرتوان باشد.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور:

● بوعلی ۱، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم پریسا صمدی فر، ۲ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم مریم بهزادی، ۳ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم مرضیه نجفی، ۳ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● سپنتا ۶، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم توکلی نیا، ۵ گزارش ● سپنتا ۲، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم فرحناز قربانی، ۴ گزارش ● مادران شکوفا، مشهد، هماهنگ کننده گروه: خانم بنو فامیل، ۳ گزارش ● سپنتا ۱، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم لیلا کمالیان، ۴ گزارش ● باراد، کرمانشاه، هماهنگ کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۲ گزارش ● سلامت، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم بی‌همال، ۳ گزارش ● امید فردا، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم فرانک ذبیحی، ۵ گزارش ● گل‌های خندان ۲، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم ترانه نخعی، ۴ گزارش ● نگرش مثبت، بابل، هماهنگ کننده گروه: خانم صغری رضایی، ۲ گزارش ● چلیپا، بابل، هماهنگ کننده گروه: خانم الهام عباسی، ۳ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم احمدزادگان، ۲ گزارش ● زیتون ۳، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: مریم یوسفی، ۳ گزارش ● زمانی برای خود، مارلیک (کرج)، هماهنگ کننده گروه: مریم گرجی، ۱ گزارش ● تمشک، بابل، هماهنگ کننده گروه: خانم ملکیان، ۱ گزارش ● مادران مسئول، قائم‌شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم ذبیحیان، ۱ گزارش ● راه نو، بجنورد، هماهنگ کننده گروه: خانم رسایی، ۲ گزارش ● دلناز، هادی‌شهر، هماهنگ کننده گروه: یاسمین بللی، ۲ گزارش ● کتاب

و رهایی ۲، کرج، هماهنگ کننده گروه: خانم امیر شکاری، ۶ گزارش ● فردای بهتر، کرج، هماهنگ کننده گروه: خانم امیرشکاری، ۶ گزارش ● کتاب و رهایی ۱، کرج، هماهنگ کننده گروه: خانم امیر شکاری، ۸ گزارش ● دارا و سارا، قائم شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم دهقان، ۱ گزارش ● آیین تربیت، قائم شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم نسرين زندی، ۱ گزارش ● بانوان اندیشه، هادی شهر، هماهنگ کننده گروه: خانم مریم اندیش، ۱ گزارش ● بانوان نو اندیش، بابلسر، هماهنگ کننده گروه: خانم آتنا حسینی، ۱ گزارش ● گروه آرامش، هماهنگ کننده گروه: خانم ناهید سلیمانی، ۱ گزارش ● گروه کتابخوانی پدران، هماهنگ کننده گروه: آقای محمدصادق، ۱ گزارش ● گروه مهر آفرین، هماهنگ کننده گروه: خانم منیژه چهره نگار، ۱ گزارش ● گروه همیاران کتاب، هماهنگ کننده گروه: خانم فرزانه تواناپور، ۱ گزارش

خبرها

● گام ارتباط همسران در قائم شهر



گام فشرده ارتباط همسران، در تاریخ ۵ و ۶ بهمن با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد در قائم شهر برگزار شد. در این گام که با همکاری خانم قربانی و گروه‌های راه دور سپنتا انجام شد، حدود ۵۰ نفر شرکت داشتند. در این برنامه در مورد ارکان اصلی زندگی مشترک و شیوه‌های تقویت و بهبود ارتباط بین همسران گفتگو شد و با انجام کار گروهی و ایفای نقش، موضوع‌های مطرح شده مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت.

● دومین نشست تسهیلگران گروه‌های کتابخوانی



دومین جلسه‌ی تسهیلگران ترویج کتابخوانی با محوریت چگونگی برگزاری جلسه‌ی توجیهی « ضرورت آموزش خانواده » و ترغیب افراد به تشکیل گروه‌های کتابخوانی، در روز چهارشنبه ۹۶/۱۱/۲۵، با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی، تشکیل شد.

هدف گروه تسهیلگران ترویج کتابخوانی، یاری به گسترش گروه‌های راه دور، رفع اشکال‌ها و پاسخ به پرسش‌های احتمالی گروه‌های تازه تاسیس است. در این نشست قرار شد تسهیلگران به نامی برای گروه که متناسب با هدف هایشان باشد، فکر کنند.

● رونمایی جلد ۱۷ فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان



روز ۹۶/۱۱/۱۰ مراسم رونمایی جلد ۱۷ فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان در سالن خانه‌ی اندیشمندان علوم انسانی برگزار شد.

در این مراسم ابتدا خانم دکتر نوش آفرین انصاری درباره‌ی چگونگی شکل‌گیری و آغاز کار فرهنگنامه و همکاری در تدوین این اثر بزرگ، صحبت کردند. در بخش دوم، فیلم سخنرانی خانم میرهادی در گشایش خانه‌ی کتابدار، پخش شد و پس از پایان فیلم، بر سفارش‌های خانم میرهادی در مورد کارهای فرهنگی، به صورت نوشتاری هم تاکید شد. در بخش آخر، مراسم رونمایی جلد ۱۷ فرهنگنامه و تقدیر از دست‌اندرکاران این جلد و حامیان آن انجام شد. همچنین نمایشگاهی از کتاب‌های تجدید چاپ شده‌ی سرکارخانم میرهادی و جلد ۱۷ فرهنگنامه برای فروش برپا بود.

خانم دکتر انصاری در سخنرانی خود، کار موسسه‌ی مادران امروز را در مورد ترویج فرهنگنامه مطرح کردند و کتابی را که موسسه با ترکیب سبک « کتاب‌های کار » موسسه و یکی از مقاله‌های فرهنگنامه ، تهیه کرده بودیم، کوششی مهم و در خور توجه دانستند .

● مراسم پنجاه و پنجمین سالگرد تاسیس شورای کتاب کودک



روز ۹۶/۱۱/۲۴ ، مراسم پنجاه و پنجمین سالگرد تاسیس شورای کتاب کودک، با حضور نمایندگان و اعضای سازمان ها و نهاد های مربوط به کودک در سالن کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان ، برگزار شد . در این برنامه کتاب های برگزیده و شایان تقدیر از طرف شورای کتاب کودک معرفی شد .
 فهرست این کتاب ها را برای اطلاع دوستان ، در گروه تلگرامی آموزش راه دور خواهیم گذاشت .
 در کنار این مراسم ، نمایشگاهی از انتشارات نشرمادران امروز، با همکاری خانم ها منیژه چهره نگار، زهرا محسنی و ملیحه حقیقت، برپا بود .

● چهارمین بازارچه ی نوروزی همراهان موسسه

اطلاعیه

**چهارمین بازارچه نوروزی
همراهان موسسه مادران امروز**

با توجه به درخواست شرکت کنندگان، موسسه در نظر دارد بازارچه ای با عنوان "تبادل کتاب و اسباب بازی، فروش گل و گیاه و شیرینی های خانگی، دست سازه های هنرمندانه و آنچه در کمدها بدون استفاده مانده است" برگزار کند.

در صورت تمایل می توانید با توجه به شرایط ذکر شده: در این بازارچه شرکت کرده و اجناس خود را به فروش برسانید، با دوستانتان مبادله کنید و یا هدیه بدهید. لطفا برای هماهنگی و رزرو جا با شماره ۰۹۱۲۵۰۷۵۷۷۷ خانم بهار عابدینی تماس بگیرید.

**زمان: پنجشنبه ۹۶/۱۲/۱۰
ساعت: ۹:۳۰ صبح تا ۷ بعد از ظهر
مکان: موسسه مادران امروز**

نشانی: تهران ، خیابان ولیعصر ، ابتدای خیابان شهید مطهری
خیابان سرداران ، نیش جهانسوز ، پلاک ۳۷ ، واحد ۱ ، زیر همکف
تلفن ۸۸۸۹۰۳۴۵ - ۸۸۹۰۱۴۳۶ - ۸۸۷۲۳۱۷



کارشناس: جناب آقای حمیدرضا قندی (روانشناس بالینی، روان‌درمانگر و مسئول کار گروه تخصصی مداخله در بحران)

موضوع : در مواقع بحرانی (زلزله و ...) چگونه عمل کنیم؟

بحران چیست و چگونه آن را مدیریت کنیم؟

در سال‌های اخیر که علم پیشرفت چشمگیری داشته است، مبحث مدیریت بحران نیز موردتوجه کارشناسان این علم قرار گرفته است.

سازمان‌هایی نظیر سازمان بهداشت جهانی، کمیساریای عالی سازمان ملل متحد، صلیب سرخ جهانی، هلال احمر و ... با در نظر گرفتن دانش، تجربه و تخصص خود، گام‌های مهمی در زمینه‌ی برنامه‌ریزی و آموزش‌های عمومی برای افراد جوامع مختلف در نظر گرفته‌اند. به نحوی که افراد آموزش‌های لازم را دریافت نموده تا بتواند اقدامات مفید و موثری را از قبیل CPR (احیای قلبی ریوی)، تنفس مصنوعی، جلوگیری از خونریزی، پانسمان، حمل مصدوم و ... تا رسیدن نیروهای امداد و نجات انجام دهند تا بتواند جان خود و عزیزانشان را تا حد امکان نجات دهند.

شاید در موقعیتی قرار گرفته باشیم که نتوانسته یا ندانسته‌ایم که در آن موقعیت چگونه میتوانیم مفید و موثر باشیم و این سبب درد و رنج گشته است، اما اگر اقدام مفید و موثری کرده باشیم احساس خوبی از خود خواهیم داشت و خدمتی کرده‌ایم به هموعی و شاید جان عزیزانی را نجات داده‌ایم.

در ابتدا تعریفی خواهیم داشت از بحران و سپس به تشخیص بحران پرداخته و در آخر با سوال اساسی و مهم مبحث را خاتمه می‌دهیم. باشد که مفید فایده بوده و قدمی در جهت رشد و ارتقاء هموع و هم زبان.

بحران چیست؟

درواقع با تعریف ساده و کاربردی بحران را مشکلی میدانیم که اگر فوراً حل نشود منجر به شکست یا مرگ خواهد شد. بحران پیامدهای سنگینی به همراه دارد. در صورت مدیریت‌نشدن و اگر مدیریت شود، توانمندی افراد بیشتر شده و اصطلاحاً جامعه و افراد ورزیده می‌شوند.

با این تعریف بحث تشخیص بحران می‌رویم. شاید مهم‌ترین قسمت حل بحران با تشخیص درست و به‌موقع آن باشد. در صورتی که بتوانیم بحران را تشخیص دهیم، اگر به‌موقع باشد اقداماتی که برای حل آن انجام می‌دهیم موثر و مفیدتر است نسبت به زمانی که با تاخیر تشخیص می‌دهیم. با چند سوال ساده می‌توانیم پی به عمق مشکل ببریم:

۱- آیا مشکلی وجود دارد؟

۲- ابعاد این مشکل چیست؟

۳- در صورت ادامه‌ی مشکل، چه پیامدهایی به همراه دارد؟

۴- برای حل مشکل به چه چیزهایی نیازمندیم؟

۵- آیا این مشکل فوراً باید حل شود؟

و سوالاتی از این قبیل می‌توان کمک کند تا بتوانیم ابعاد، عمق، شدت و گستردگی مشکل را بررسی و مشخص کنیم. پس از این که مشکل را تشخیص دادیم و بحران نهفته‌ی آن را پیش‌بینی کردیم، از خود می‌پرسیم: ۱- آیا فردی هستیم که در صورت قرارگرفتن در بحران دست و پای خود را گم می‌کنیم؟! ۲- آیا در صورت بروز بحران، خودم بیشتر از فرد آسیب‌دیده نیازمند کمک هستیم؟ ۳- آیا مهارت دارم که در چنین مواقعی خود و اوضاع را مدیریت کنم؟ این‌ها سوالاتی هستند که به ما کمک می‌کند تا بتوانیم شناخت دقیق‌تری از خود داشته باشیم. همان‌طور که می‌دانید و بارها شنیده‌اید، در مواقع حساس و اضطراری می‌بایستی بتوانیم خونسردی خود را حفظ کنیم تا بتوانیم خود و شرایط را مدیریت کنیم. در غیر این صورت نه تنها کمکی برای بهبود اوضاع نمی‌کنیم بلکه شرایط را وخیم‌تر می‌کنیم. بنابراین حفظ خونسردی، بخش مهمی از مدیریت بحران است که نیاز به مهارت دارد.

اگر بخواهیم تعریف ساده‌ای از مهارت ارایه دهیم می‌توانیم بگوییم:

مهارت = دانش + تجربه

با این حساب اگر در زمینه‌ی مدیریت بحران دانش کافی نداریم، ابتدا دانش خود را افزوده و سپس با تمرین‌های عملی و کارگاه‌های تخصصی درصدد افزایش مهارت خود باشیم تا در مواقع ضروری بتوانیم موثر و مفید باشیم. شاید برای شما این سوال پیش آمده باشد که چگونه می‌توانیم در مواقع ضروری از مهارت خود استفاده کنیم. توجه شما عزیزان را به مواردی جلب می‌کنم که در روزهای اول بی‌تجربه بودیم و سپس با تمرین و تکرار به مهارت رسیده باشیم مانند رانندگی، تنیس، پینگ‌پونگ، آشپزی و ... برای رانندگی در روزهای اول، نگاهمان مرتب به کلاچ و ترمز و دنده و ... بود. پس از گذشت تمرینات کافی، به نحوی ماهر شدیم که دیگر نیازی به نگاه کردن به کلاچ و ترمز در حین رانندگی نداریم. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با تمرین و تکرار صحیح آموزه‌ها می‌توانیم به مهارت برسیم. در مقوله‌ی مدیریت بحران نیز چنین است.

اگر دانش کافی داشته باشیم با تمرین و تکرار اقدامات عملی می‌توانیم به مهارت برسیم و در مواقع ضروری هم خونسردی خود را حفظ کنیم و هم اقدامات موثر و مفید در جهت مدیریت بحران انجام دهیم.

و اما می‌رسیم به سوال راهبردی در خصوص مفهوم مدیریت بحران.

نکته‌ی مهم این است که سوالات راهبردی می‌تواند شما را به سمت جریان درست و صحیح هدایت کند.

سوال: اکنون چه باید کرد؟!

درواقع با پرسیدن این سوال از خود، فکر و مسیر فکری خود را هدایت می‌کنید و توان مدیریت و کنترل اوضاع را پیدا خواهید کرد و اگر بگویید وای نمی‌توانم، بدبخت شدم، بیچاره شدم و از این قبیل افکار و صحبت‌ها، خود را در بن‌بستی خواهید دید که رهایی از آن مشکل خواهد بود. انتخاب با شماست.

در پایان مبحث جمع‌بندی می‌کنیم:

۱- تعریف بحران چیست؟

۲- تشخیص بحران

۳- سوال راهبردی. اکنون چه باید کرد؟!

با داشتن مهارت مدیریت بحران می‌توانیم به خود و جامعه‌ی خود خدمت کنیم.

امیدوارم مفید فایده باشد و قدمی در جهت ارتقا و رشد فردی و جامعه برداشته شده باشد.

گزارش فعالیت‌های فوق برنامه‌ی گروه‌های راه دور



● برگزاری جشن پایان کتاب « خانواده چه نقشی در تربیت فرزند دارد ؟ » گروه امید فردا - قائمشهر



● برگزاری جشن پایان کتاب ارتباط کلامی گروه‌های زیتون و شهاب - قائمشهر

● کمک مادران راه دور به بیماران مبتلا به سرطان

انجمن امداد بیماران سرطانی قائمشهر در یک اقدام بزرگ انسانی، برای یاری به بیماران مبتلا به سرطان، بازارچه‌ی خیریه‌ای برگزار کرده و در روزهای پایانی ماه بهمن، همه را دعوت به همکاری کرد. عده‌ای از اعضای راه دور موسسه مادران امروز با جمع‌آوری کمک‌های مالی، سه تن از مادران کارآفرین را برای پخت و فروش محصولات خود به بازارچه معرفی کردند. خانم‌ها نوری، فلاح و اصغری در این حرکت انسان‌دوستانه مشارکت فعال داشتند.

موسسه و نشر مادران امروز، به همهی خانواده‌ها، مدرسه‌ها، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی پیشنهاد می‌کند که برای عیدی به دوستان و همکارانشان، کتاب‌های نشر مادران امروز را انتخاب کنند.



بسته‌های پیشنهادی ما، به شرح زیر است:

الف: بسته‌ی مربوط به ارتباط با کودک:

- ۱- زمینه‌های تربیت (خانواده چه نقشی در پرورش فرزند دارد؟)
- ۲- رشد و محیط مناسب (چه کنیم تا محیط خانواده برای پرورش فرزند بهتر شود؟)
- ۳- رفتار مناسب (چگونه با فرزند خود رفتار کنیم؟)
- ۴- رفتار قاطعانه (مفهوم قاطعیت در رفتار با فرزند چیست؟)
- ۵- تنبیه (چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم؟)
- ۶- فرصت‌آفرینی (چگونه می‌توانیم وقت خوبی را در کنار فرزند بگذرانیم؟)
- ۷- زندگی با فرزند (چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟)
- ۸- ارتباط کلامی (چه کنیم تا حرف یکدیگر را بهتر بفهمیم؟)
- ۹- نکته‌هایی درباره‌ی "نه" گفتن آگاهانه
- ۱۰- مدیریت بر خشم (چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم؟)
- ۱۱- آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان
- ۱۲- چگونه ذهن و جسم کودکان و نوجوانان را پرورش دهیم؟
- ۱۳- نکته‌هایی درباره‌ی رفتار با کودکان
- ۱۴- چگونه فرزند خود را برای سال اول دبستان آماده کنیم؟
- ۱۵- فرزند خود را برای ورود به مهدکودک آماده کنیم.
- ۱۶- الفبای آموزش دبستانی‌ها
- ۱۷- آموزش نظم‌پذیری و انضباط
- ۱۸- کتاب و قصه از تولد تا دو سالگی
- ۱۹- آموزش توالی رفتن به کودکان
- ۲۰- یاری به کودک برای رویارویی با مرگ والدین



ب: بسته‌ی مربوط به ارتباط با نوجوان:

- مجموعه‌ی ده جلدی ارتباط بین دو نسل، به ترتیب زیر:
- ۱- آرزوها و خواسته‌های والدین و اثر آن بر تربیت فرزند
 - ۲- عواملی که بر تربیت اثر می‌گذارد
 - ۳- تربیت در گذشته و امروز
 - ۴- چگونه والدینی قاطع باشیم

- ۵- رشد جسمی در دوره‌ی نوجوانی
- ۶- رشد ذهنی در دوره‌ی نوجوانی
- ۷- رشد عاطفی در دوره‌ی نوجوانی
- ۸- رشد اجتماعی در دوره‌ی نوجوانی
- ۹- اطلاعاتی درباره‌ی بلوغ
- ۱۰- راهنمای مطالعه و استفاده از "مجموعه‌ی ارتباط بین دو نسل"
- ۱۱- ارتباط کلامی (چه کنیم تا حرف یکدیگر را بهتر بفهمیم؟)
- ۱۲- نکته‌هایی درباره‌ی "نه" گفتن آگاهانه
- ۱۳- مدیریت بر خشم (چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم؟)
- ۱۴- نکته‌هایی درباره‌ی رفتار با نوجوانان
- ۱۵- یاری به کودک برای رویارویی با مرگ والدین



پ: بسته‌های مربوط به مهارت‌های ویژه‌ی بزرگسالان:

- ۱- چه کنیم تا حرف یکدیگر را بهتر بفهمیم؟
- ۲- نکته‌هایی درباره‌ی "نه" گفتن آگاهانه
- ۳- چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم؟
- ۴- چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم؟
- ۵- مدیر و مدیریت

توجه

شما می‌توانید هدیه‌های خود را به شکل بسته‌های پیشنهادی ما یا با نظر خودتان به صورت تکی یا بسته‌ی پیشنهادی خودتان سفارش بدهید.

راه‌های ارتباط با ما:

۸۸۸۹۰۳۴۵ +۲۱

۸۸۹۰۱۴۳۶ +۲۱

تلگرام: ۸۷۲۸۳۱۸ +۹۳۹




به روال سال‌های پیش و با هدف
گسترش فرهنگ کتابخوانی و ترویج سنت
کتاب‌عیدی دادن از تاریخ ۹۶/۱۱/۲۶ تا
پایان اسفند، نمایشگاهی از برگزیده‌ی
کتاب‌های کودک و نوجوان در موسسه بر
پاست، از شما دعوت می‌کنیم
از این نمایشگاه دیدن فرمایید.

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری
خیابان سرداران، نبش جهانسوز، پلاک ۳۷، واحد ۱، زیر همکف
تلفن ۸۸۸۹۰۳۴۵ - ۸۸۹۰۱۴۳۶ - ۸۸۷۲۸۳۱۷



پرسش و پاسخ

(گروه آموزش موسسه پاسخ‌گویی به پرسش‌های این بخش را به عهده دارد.)

پرسش: برای این‌که به فرزندانمان احساس مسئولیت بیشتری بیاموزیم، چه اقداماتی می‌توانیم انجام دهیم؟

پاسخ: با مطالعه‌ی دقیق مجموعه‌ی ارتباط بین دو نسل تا حدی به این پرسش پاسخ داده می‌شود.

بهتر است از سنین پایین و از کارهای کوچک و ساده و خوشایند شروع کنید. در ضمن چنانچه خودتان به عنوان والدین مسئولیت‌پذیر باشید و از انجام مسئولیت‌های خود احساس خوشحالی و رضایت کنید، این حالت به فرزندان هم منتقل می‌شود.

پرسش: با کودکانی که کم حرف هستند و تمایلی به پاسخ‌گویی به سوالات والدین ندارند چه باید کرد؟

پاسخ: کودکان دارای ویژگی‌های فردی مخصوص به خودشان هستند که همین امر سبب تفاوت بین آن‌ها می‌شود. بعضی کم حرف تر و بعضی پر حرف تر هستند. اما به طور کلی گفت و گو با کودک مهارتی است که والدین باید آن را کسب کنند.

معلوم نیست والدین چه گونه سوال می‌کنند و آیا می‌دانند که فرزندشان در چه شرایطی رغبت بیشتری به حرف زدن دارد یا نه؟ برای تسلط بیشتر به این موضوع می‌توانید از کتاب‌های زیر استفاده کنید:

چه کنیم تا حرف یکدیگر را بهتر بفهمیم (انتشارات مادران امروز) - به بچه‌ها گفتن از بچه‌ها شنیدن (انتشارات دایره)
کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان (انتشارات صابرین)

پرسش: در صورتی که کنایه ما را به مقصود برساند آیا صحیح است که بعضی اوقات با کنایه صحبت کنیم؟

پاسخ: ابتدا باید ببینیم که رسیدن به مقصود یعنی چه؟ گاهی ما با کنایه چیزی را می‌خواهیم و به ظاهر به خواسته‌ی خود هم می‌رسیم در حالی که طرف مقابل در دلش از ما ناراحت می‌شود یا خجالت می‌کشد یا به زور کاری را که از او خواسته ایم انجام می‌دهد و نمی‌تواند یا نمی‌خواهد این حالت خود را به ما نشان دهد و ممکن است سعی کند کمتر با ما رابطه داشته باشد. در این صورت در واقع ما به هدف واقعی خود که ارتباط موثر و سازنده است، نمی‌رسیم و احساس رضایت متقابل از این ارتباط فراهم نمی‌شود. البته بعضی وقت‌ها بین دو نفر که ارتباط‌های بسیار نزدیک و خوب دارند برای شوخی و طنز یا نوعی تفنن این کار انجام می‌شود و هر دو طرف ارتباط نیز معنی و تفسیر آن را پذیرفته‌اند و احتمال رنجش یا اشکال در این ارتباط کلامی وجود ندارد.



بازهای کودکان، از تپله تا تبلت

منبع: سایت تبیان

دنیای کودکی بدون بازی و خیال اصلا معنا و مفهومی ندارد و تمام کودکان دنیا از بازی لذت می‌برند اما در این میان یک تفاوت عمده وجود دارد؛ نوع بازی کودکان! بازی‌های بچه‌های دیروز تپله بازی و الاکلنگ و گرگم به هوا بود، در حالی که بچه‌های امروز بازی با تبلت و رایانه را بیشتر ترجیح می‌دهند .
ما در این جا می‌خواهیم به مقایسه‌ی آثار تربیتی و اجتماعی بازی‌های قدیم و جدید بپردازیم.

بازی‌های دیروزی اجتماعی‌تر بودند.

در گذشته بعضی از بازی‌ها روی عملکرد جسم و نوع حرکات بچه‌ها تاثیر می‌گذاشت مانند بازی یه قل دو قل که برای تمرکز و توجه بچه‌ها مفید بوده از طرفی کودکان با انجام بازهای گروهی مهربانی و صمیمیت را با هم تقسیم می‌کردند که همین مشارکت آن‌ها را از منزوی بودن در می‌آورد و از این طریق خیلی چیزها می‌آموختند در حالی که بازی بچه‌های امروزی بیشتر تک نفره است و بچه‌ها انگیزه‌های کافی برای بازی‌های گروهی ندارند .

می‌توان به خانواده‌ها توصیه کرد که حتما طی هفته کودکان‌شان را به پارک‌ها یا فضاهایی که بچه‌ها می‌توانند در آن‌ها بازی کنند، ببرند تا کمتر احساس تنهایی کنند چون امروزه دیگر مثل گذشته بچه‌ها در کوچه و خیابان با هم بازی نمی‌کنند و والدین بچه‌هایشان را برای بازی به خارج از خانه نمی‌فرستند به همین دلیل حداقل باید هفته‌ای یک بار بچه‌ها را برای بازی در فضای آزاد همراهی کنیم چون اگر آن‌ها را در خانه تنها رها کنیم، روز به روز منزوی‌تر و تنهاتر خواهند شد و در آینده هم روابط اجتماعی خوبی با

دیگران نخواهند داشت. بازی‌های دیروز حداقل این مزیت را داشتند که همه‌ی بچه‌های محل را دور هم جمع کنند.



بازی‌های دیروزی پر تحرک‌تر بودند.

بازی‌های دیروز و امروز از ۴ جهت با یکدیگر متفاوت هستند؛ از نظر تکنولوژی و دیگری از نظر کارکرد. در گذشته بیشتر بچه‌ها با توپ یا عروسک‌های پارچه‌ای بازی می‌کردند در حالی که بچه‌های امروز با تکنولوژی سر و کار دارند. البته ناگفته نماند که بازه‌های امروز چون هم پیشرفته‌تر هستند و هم جذاب‌ترند، بچه‌ها بیشتر مجذوب آن‌ها می‌شوند و به همین دلیل کمتر از بازه‌های قدیمی و دسته جمعی استقبال می‌کنند. حسن بازی‌های قدیمی در این بود که تحرک زیادی را می‌طلبید مثل بازی "گرگم به هوا"، "دست رشته یا دستش ده" اما بچه‌های امروز کم تحرک‌تر شده‌اند و پشت میز رایانه‌شان بازی می‌کنند برای همین چاقی مفرط بین کودکان رو به افزایش است. ضمن این‌که به نظر بازی‌های امروز کودکان را به سمت فردگرا بودن سوق می‌دهد. البته این اتفاق مختص کشور ما نیست و در تمام دنیا این وضعیت وجود دارد. از طرفی، به قول جامعه‌شناسان نمی‌توانیم تحولات را نادیده بگیریم و به گذشته برگردیم چون غیر ممکن است ولی حداقل می‌توانیم با ایجاد فضای صمیمانه، کودکانمان را از تنهایی نجات دهیم و به آن‌ها کمک

کنیم تا هوش خود را تقویت و خلاقیتشان را بیشتر و بهتر کنند چرا که مطمئناً بچه‌های امروز می‌توانند طراحان بزرگ فردا باشند و دنیا را در دست خود بگیرند.



آیا کامپیوتر فکر کودک را پرورش می‌دهد؟

بازی کردن با تبلت‌ها می‌تواند به یادگیری کلمات و پرورش حس کنجکاوی کودکان دو سال به بالا کمک کند. کودکان زیر ۵ سال استعداد عجیبی در استفاده از جدیدترین فناوری‌های هوشمند دارند. دیگر خیلی عجیب نیست که بینیم کودکان دو - سه ساله با خونسردی تمام نشسته‌اند و انگشتشان را با اعتماد به نفس کامل روی تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها می‌کشند و یا دکمه بازی‌های کامپیوتری را فشار می‌دهند. با آن که والدین هنگام بازی بچه‌ها با ابزار کامپیوتری نفس راحتی می‌کشند اما ته دلشان همواره این نگرانی وجود دارد که نکنند این‌گونه سرگرمی‌ها به مغز بچه‌هایشان آسیب برساند.

اما ظاهراً وقت گذراندن پای صفحه‌های کامپیوتری به ویژه اگر تجربه‌ای دو سویه باشد، برای یادگیری بهتر، مفید است. تحقیقات در دانشگاه ویسکانسن نشان داده است که کودکان بین سنین ۲ تا ۳ سال بیشتر به صفحه‌ای عکس‌العمل نشان می‌دهند که از آن‌ها می‌خواهد بهشان دست بزنند تا صفحه‌ای که تعاملی با کودکان ندارد.

این تحقیقات نشان داده است که هر چه صفحه‌ای بیشتر اینتراکتیو (دوسویه) باشد، بیشتر واقعی است و از دید یک کودک دو ساله جالب‌تر است و او خود را به آن نزدیک می‌داند. «بچه‌هایی که به طور اینتراکتیو با ابزار کامپیوتری بازی می‌کنند، با سرعت بیشتری یاد می‌گیرند و کمتر اشتباه می‌کنند.» هدر گریگوریان، استادیار دانشگاه ویسکانسن که این تحقیقات را انجام داده است، می‌گوید که صفحه‌های قابل لمس، قابلیت یادگیری کودکان را افزایش می‌دهند. وقتی او آزمایش دیگری در زمینه‌ی یادگیری کلمات انجام داد، باز نتیجه‌ی مشابهی گرفت. او در این باره گفت: «کودکانی که با اسکرین‌های اینتراکتیو بازی می‌کنند با سرعت بیشتری یاد می‌گیرند و کمتر اشتباه می‌کنند اما تبدیل به یک نابغه نمی‌شوند فقط با این کار اطلاعات بیشتری دریافت می‌کنند.»

پس والدین می‌توانند نفس راحتی بکشند. فرزندانتان با جهان اطرافشان ارتباط برقرار و تعامل می‌کنند و این امری بسیار طبیعی است. در هر صورت، تکنولوژی چه به شکل تلفن هوشمند چه به شکل تبلت، ماندنی است. بسیاری از مدرسه‌های ابتدایی و پیش دبستانی، از آی‌پد در کلاس‌ها استفاده می‌کنند. تکنولوژی

و نحوه به کار گیری آن در برنامه آموزشی مدرسه‌ها گنجانده شده است. هلن مویلت، رییس موسسه آموزش پایه، نهادی خیریه‌ای که برای بهبود روش‌های آموزشی و کیفیت آموزش کودکان زیر ۵ سال فعالیت می‌کند، می‌گوید: «من از افرادی نیستم که معتقدند نباید موبایل و تبلت را در اختیار کودکان قرار داد.»



در صورتی که از این ابزار درست و به موقع استفاده شود، می‌تواند واقعا جالب باشند و به یادگیری کمک کنند. به شرط آن که در تمام مواقع و در ازای سایر سرگرمی‌های مفید دیگر از آنها استفاده نشود.» اما خانم مویت از این نگران است که والدین ممکن است الگوهای خوبی در این زمینه نباشند. او می‌گوید: «من والدینی را می‌بینم که در حین راه رفتن اس ام اس می‌فرستند یا آنقدر غرق استفاده از ابزارشان هستند که با کودکانشان به سختی ارتباط برقرار می‌کنند.» تحقیقات اخیر که در دانشگاه استرلینگ انجام شده نشان می‌دهد که طرز برخورد خانواده با تکنولوژی در خانه نقش مهمی در نحوه‌ی ارتباط کودک با این ابزار بازی می‌کند.

این تحقیقات نتیجه می‌گیرد: «تجربه‌ی کودکان بین ۳ تا ۵ سال با فضای فرهنگی اجتماعی هر خانواده و سلیقه‌ی شخصی هر کودک شکل می‌گیرد.» در ادامه نتیجه‌ی این تحقیقات آمده است: «این تکنولوژی نیست که هدایت‌کننده و غالب بر تجربه‌ی کودکان است بلکه خواسته‌های آنها و فرهنگ خانواده است که نوع ارتباط کودکان با این ابزار را تعریف می‌کند.»

یک کتاب جدید از نشر مادران امروز



نام کتاب: یاری به کودک برای رویارویی با مرگ والدین

نویسنده: مریم احمدی شیرازی

ناشر: مادران امروز

تاریخ نشر: زمستان ۹۶

گروه سنی: بزرگ سال

معرفی‌کننده: فرحناز مددی

آشنایی با چگونگی برخورد مناسب با کودک هنگام از دست دادن یکی از عزیزان، همواره یکی از نیازهای خانواده‌های درگیر سوگ است .

مرگ عزیزان برای کودک، هرچند بار سنگینی است اما اگر کودک بتواند به درستی از پس آن برآید، اختلالی در روند رشد طبیعی اش ایجاد نمی‌شود و می‌توان امیدوار بود که در یک محیط مناسب و کاهش عوامل آسیب‌زا، کودک بتواند مسیر رشد خود را به طور طبیعی طی کند.

هرچند که این کتاب برای کمک به کودکی نوشته شده است که یکی از والدین خود را از دست داده است ولی رهنمودهای آن را با اندکی تغییر می‌توانید در مورد کمک به کودکانی که دچار هر نوع فقدان شده‌اند از جمله از دست دادن خواهر و برادر یا مادر بزرگ و پدربزرگ و سایر عزیزان نیز به کار بیندید.

این کتاب در مجموعه کتاب های تکمیلی برای گروه های راه دور ارتباط با کودک و نوجوان، می تواند در گروه خوانده شود .

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

برای کودکان:



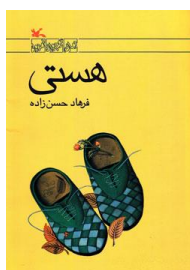
نام کتاب: خوابی پر از گوسفند کتابی برای کودکان
نویسنده: پژمان رحیمی‌زاده
ناشر: فاطمی

برای کودکان دبستانی:



نام کتاب: رویاهی به نام پکس
نویسنده: سارا پنی پکر
مترجم: به‌رنگ خسروی
ناشر: پرتقال

برای نوجوانان:



نام کتاب: هستی
نویسنده: فرهاد حسن زاده
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

همان‌طور که می‌دانید از آبان ماه 95 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.

متأسفانه این ماه سوالی از جانب دوستان مطرح نشده، از خانم لیلا کمالیان درخواست می‌کنیم این موضوع را پیگیری کنند.

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/madaraneemrooz1>

اینستاگرام: valedeyn_va_farzandan

سایت: madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com