

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، 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.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۷/۳/۲۰ تا ۹۷/۴/۲۰ :

- شهاب، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه : خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● بوعلی ۱، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمدی فر، ۳ گزارش ● بوعلی ۲، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● زیتون ۲، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم یوسفی، ۲ گزارش ● سپنتا ۱، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کمالیان، ۴ گزارش ● سپنتا ۱۰، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۴ گزارش ● سپنتا ۱۴، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۲ گزارش ● سپنتا ۵، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نجفی، ۳ گزارش ● سپنتا ۶، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۲ گزارش ● سپنتا ۱۷، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۸ گزارش ● سپنتا ۷، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۴ گزارش ● سپنتا ۲، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم قربانی، ۴ گزارش ● سپنتا ۱۴، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۲ گزارش ● گل‌های خندان، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نخعی، ۲ گزارش ● دارا و سارا، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم دهقان، ۱ گزارش ● امید فردا، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ذبیحی، ۱ گزارش ● پونک (ما می‌توانیم)، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سعادت، ۴ گزارش ● سلامت، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بی‌همال، ۱ گزارش ● روستایی - بانو، قائمشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سکینه لطفیان، ۴ گزارش ● نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۵ گزارش ● بانوان اندیشه، هادی‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم اندیش، ۱ گزارش ● مادران امروز، آمل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سحر توسلی، ۵ گزارش ● مادران شکوفا، مشهد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بنوفامیل، ۴ گزارش ● باراد، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۴ گزارش ● باران، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۳ گزارش ● بیستون، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۴ گزارش ● کتاب و رهایی ۱، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۴ گزارش ● کتاب و رهایی ۲، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۴ گزارش ● فردای بهتر، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۴ گزارش ● مادران امروز، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۴ گزارش ● جانان، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فرانک یاراحمدی، ۲ گزارش ● مادران شاد بنفشه، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم مریم گرچی، ۳ گزارش ● مهرآفرین، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم

منیژه چهره‌نگار، ۲ گزارش ● یار مهربان، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۱ گزارش ● مادران پویا، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۳ گزارش ● اندیشه سبز، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فرزانه منفرد، ۲ گزارش ● مادر و کتاب، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فرزانه منفرد، ۱ گزارش ● ما میتوانیم، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم لطفی، ۳ گزارش ● پدران، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: آقای محمد صادق، ۱ گزارش

خبرها

برنامه‌ی آموزشی ویژه‌ی گروه‌های راه دور در تابستان ۱۳۹۷

کارگاه " شکوفایی خلاقیت در خانواده "

کارشناس: خانم فریبا کیهانی (هنر آموخته‌ی دانشگاه‌های سوربن و ونسان فرانسه، مولف و مدرس هنر و خلاقیت کودک)

مکان: موسسه مادران امروز

این کارگاه اولین جلسه از مجموعه برنامه‌های آموزشی بود که ویژه‌ی گروه‌های راه دور موسسه مادران امروز برای سال ۹۷، تدارک دیده شده است، در این کارگاه، عده‌ای از نمایندگان گروه‌های راه دور شهرهای قائم‌شهر، ساری، کرمانشاه، بجنورد، کرج و تهران شرکت داشتند.

محور اصلی کارگاه تاکید بر لزوم توجه و دقت نظر بیشتر به محیط پیرامون خود برای پرورش خلاقیت در خود و فرزندان بود و ویژگی‌های انسان‌های خلاق مورد بررسی قرار گرفت.

در این کارگاه مهم‌ترین نکته برای مادران و پدران را خوب گوش دادن به فرزندان و ایجاد محیط مناسبی برای پرورش خلاقیت آن‌ها برای زندگی آینده دانستند.

در ادامه‌ی برنامه، راه‌های پرورش ذهن خلاق و موانع آن مورد بررسی قرار گرفت.

این کارگاه با تمرین‌ها و بازی‌هایی همراه بود که ضمن ایجاد شادی و تنوع، آموزش عملی فعالیت‌های خلاقانه به اجرا درآمد.

گفتنی است خانم کیهانی چند روز قبل از شروع کارگاه، سوال‌های زیر را از شرکت‌کننده‌ها پرسیدند تا همه با آمادگی ذهنی بیشتری در کارگاه شرکت کنند و پاسخ دوستان از این قرار بود:

۱- در مورد خلاقیت برای خانواده چه کارهایی انجام داده‌اید؟

۲- در ارتباط با خلاقیت، چه نیازهایی را احساس می‌کنید؟

پاسخ‌های شرکت‌کنندگان:

خانم رسایی - گروه راه نو- بجنورد

زمانی که فرزندانم کودک بودند؛ برای تربیت آن‌ها با همسرم هماهنگ بودیم، ما با احترام با هم رفتار می‌کردیم و مشکلاتمان را در خلوت عنوان می‌کردیم و این شیوه و رفتار را هم برای فرزندانمان داشتیم. به صحبت‌های بچه‌ها گوش می‌کردیم و از آن‌ها با توجه به سنشان نظر می‌خواستیم. آن‌ها را امر و نهی نمی‌کردیم، بیشتر می‌خندیدیم،

محیط خانه را شاد نگه می داشتیم، خواسته‌هایشان را در حد توانایی‌های خود برآورده می کردیم، آزادانه رفتار می کردند؛ اما تا موقعی که خطری برای خودشان یا دیگران به وجود نمی آوردند چیزی به ایشان نمی گفتیم، اگر سوالی می پرسیدند اول پاسخ را از خودشان می خواستیم. مسئولیت به ایشان می دادیم و از کم شروع می شد و براساس توانایی‌هایشان بیشتر می شد. برای انجام مسئولیت تشویقشان می کردیم؛ مثلاً دخترم ۵ ساله بود، جوراب پدرش را می دوخت و در ازای آن مبلغ قابل توجهی از پدرش دریافت می کرد.

دائم تو حیاط / بالای درخت / تو خاک / آب / بازی می کردند / آتش روشن می کردند و.....

با بچه‌های فامیل و هم سن و سال‌هایشان بازی می کردند.

برای آموزش اقتصاد، کاردستی (قاب عکس - گل‌سازی با خمیر گل چینی - ...) درست می کردند و آن‌ها را می فروختند.

در امور خانه دخالت داشتند آشپزی / دکوراسیون منزل / رنگ کردن اتاقشان / کاشت صیفی جات و.....

به همکلاسی‌هایش در درس و یا نیازهای دیگری که داشتند بدون منت کمک می کردند. از دوستانشان دعوت می کردیم تا به منزل بیایند؛ برای برقراری ارتباط صمیمی بین آن‌ها و دوست پیدا کردن و ایجاد همدلی.

با توجه به علاقه‌شان در کلاس‌های موسیقی، انگلیسی، ژیمناستیک و نقاشی شرکت کردند و در دانشگاه هم در رشته‌های مرتبط به آن‌ها تحصیل کردند.

شاهد خلاقیت در زندگی فرزندانم هستم.

سوال ۲

خلاقیت یعنی خلق کردن - کشف کردن، آزادانه عمل کردن مهربانی و محبت دیدن، حمایت‌شدن، بها دادن به نقاط قوت، چشم‌پوشی از نقص‌ها، بالا بردن عزت نفس تعریف کردن بجا، ریسک کردن، شجاع بودن، مطالعه کردن، بازی‌های فکری (شطرنج)، خواب و خوراک مناسب، هوای سالم، ورزشیده بودن، شاد و پرانرژی بودن و.....

خانم امیرشکاری - گروه‌های کتاب برای رهایی ۱ و ۲ - کرچ

سلام در مورد سوال یک من اول فکر کردم چون خیلی خلاق نیستم کاری هم نکردم ولی بعد که فکر کردم کارهایی که در خانه مثل تغییر وسیله‌های خانه برای استفاده‌ی جدید را انجام داده‌ام؛ که خودش یک نوع خلاقیت هست.

در مورد سوال دو، من دوست دارم در مورد حوزه‌هایی که خلاقیت خیلی اثر دارد، بدانم و این‌که چه عواملی بر کم‌رنگ شدن خلاقیت اثر دارند و همچنین راه کارهای تقویت خلاقیت گفته شود و تمرین برای خلاقیت داشته باشیم.

سوال ۲

دوست دارم به این موضوع پرداخته شود چه زمانی کارها و تغییرات توی خانه خلاقانه هست، بعضی مواقع ما از امکانات زندگی مان به صورت بهینه استفاده می کنیم یا فرصت مناسبی و رفتار مناسبی با فرزندان داریم چه بخشی از این کارها و رفتارهای مان را می توانیم خلاقانه ببینیم.

خانم زحمتکش - گروه ترانه بهاری - قائمشهر

جلسه روز دوشنبه ترانه بهاری گروه ۱ رفتار با نوجوان و گروه ۲ رفتار با کودک اختصاص داده شد به موضوع خلاقیت، به دو پرسش مطرح شده توسط مادران جواب داده شد.

سوال ۱

- رها کردن کودک در محل زندگی، تا خودش باشد و هر کاری دوست دارد انجام دهد فقط مراقب باشیم به خودش، محیط و دیگران آسیب نرساند.
- دور کردن وسایلی که کودک نباید دست بزند، از دسترس کودک دور نگه داشتن.
- به کودک اجازه دهیم با کل اسباب بازی‌هایش؛ هر مدلی که دوست دارد بازی کند. یکی از مادران عنوان کرد کودکم با کل اسباب بازی‌هایش شهر اسباب‌بازی‌ها درست کرد.
- به کودکم فرصت می‌دهم با رنگ انگشتی روی دیوار حمام نقاشی بکشد تا زمانی که خسته شود.
- به دیوار اتاق برگه A۳ می‌چسبانم تا کودک نقاشی بکشد.
- وسایل پیک‌نیک را در کامیون اسباب‌بازی فرزندم قرار می‌دهم و با هم پیاده به پارک می‌رویم.
- به فرزندم اجازه می‌دهم موقع آشپزی به من کمک کند.
- با کودکم به آسمان نگاه می‌کنیم و راجع به شکل ابرها صحبت می‌کنیم.
- کودک با پارچه و پستی و بالشت برای خودش خانه درست می‌کند و داخلش با وسایل خودش بازی می‌کند.
- داستان نویسی و تصویرگری می‌کند.
- با دور ریختنی‌ها کار دستی درست می‌کند.
- با انواع وسایل خانه می‌نوازد. و آهنگ تولید می‌کند.

سوال ۲

- خودمان خلاق باشیم. اگر ما والدین خلاق باشیم خود به خود روی کودک اثر می‌گذارد. بنابراین، این نیاز حس می‌شود که برای پرورش خلاقیت خودمان اقدام کنیم.
- تمرین کنیم با خلاقیت خودمان مسایلی که در زندگی بوجود می‌آید را حل کنیم، مثل رفتار درست با کودک.
- در جمع به اشکالات کار خودمان پی می‌بریم.
- بنابراین این نیاز حس می‌شود که اطلاعات خودمان را بالا ببریم.

خانم یار احمدی - گروه های باراد، باران و بیستون - کرمانشاه

من همیشه با جابجایی وسایل و جایجا کردن پرده‌های اتاق‌ها و نصب یک وسیله ای به عنوان تابلو، تنوع ایجاد میکنم ولی بیشترین خلاقیت را من در گروه های کتاب خوانی انجام میدهم.

خلاقیت بعدی من صحبت در خانه با عروس، بچه هایم وهمسرم است، با توجه به مطالعه‌ی کتاب‌ها.

خانم شریعتی-گروه‌های شهاب، زیتون و بوعلی ۲ - قائمشهر

سوال ۱

از بدو تولد فرزندانم سعی ما بر این بوده که فضای خانه را به گونه‌ای اداره کنیم که فرزندانمان با داشتن وقت‌های خاص در کنارمان ایده‌هایی داده و از آن استفاده کنیم. رفتن به طبیعت و بازی...

سوال ۲

با توجه به اوضاع کنونی جامعه همه ما نیاز داریم که راه‌هایی را برای ارتقای روحیه فردی و عمومی برداریم، فعالیت‌های اجتماعی سودمند و تاثیرگذار یکی از این راه‌هاست.

مثالی از یک کار خلاق در گروه روستایی ما:

در گروه روستایی اکثر مادران مجبورند که با کودکان خود در کلاس حاضر شوند و این موضوع اکثراً مشکلاتی را با خودش همراه دارد... به پیشنهاد یکی از جوانان آشنا به بازی‌ها و حضور ایشان در اتاق کنار مادران، این دوست جوان به همراهی دو کمک از جوانان علاقه‌مند، کلاس بازی تشکیل داد که مورد استقبال خوب خانواده‌ها قرار گرفت. به امید موفقیت این دوستان در تعمیق آموزش‌ها.

خانم ناصری

من طی این سال‌ها از دوره‌های کتابخوانی گروه مادران یاد گرفتم هیچ وقت دو بچه نمی‌توانند کاملاً شبیه به هم باشند و برای آرامش و آسایش، باید والدین خلاق باشند. اول باید نیاز کودک را متوجه شد و برای رفع آن نیاز در حد امکان اقدام کرد. به نظرم و تجربه‌ی من، مشارکت داشتن والدین و کودک در اولویت قرار دارد. لذت دو طرفه...

پسر من علاقه‌ی زیاد به شن‌بازی دارد. به جای این که هر دفعه و هر جا بگویم دست نزن.. جایی را برایش در منزل با شن تمیز آماده کردم و گفتم؛ هر وقت دلت خواست شن‌بازی کنی فقط این‌جا و غیر از روزهایی که لب ساحل هست.

من معتقدم قبل از خلاقیت باید نیاز را شناخت و درک کافی از نیاز را داشت و با دیدن تمام جوانب (رفتاری و جسمی) کاری یا عملی را پیشنهاد داد.

خانم لیلا

من خودم به شخصه به این نتیجه رسیدم که برای تغییر و بهتر شدن اول باید روی خودمان کار کنیم و برای قانونمند شدن بچه‌ها رفتار و عمل ما برای آموزش خیلی مهم‌تر از این است که بخواهیم فقط با گفتار به بچه‌ها امر و نهی کنیم. من در کلاس مادران یاد گرفتم که به جای استفاده از افعال منفی برای بچه از گفتن بکن... نکن... حواس بچه را به سمت افعال و اعمال مثبت ببریم، به جای این که بگویم به آن دست نزن، بگویم که بیا این‌را بردار (البته این برای سنین پایین تر است)

خانم صمدی

سوال ۱

من تصمیم گرفتم که برای تعامل و رشد بیشتر و لذت بردن از جمع خانوادگی مان دیدن و صحبت درمورد فیلم‌های به‌روز ایران و دنیا و برنامه‌های ورزشی مورد علاقه جمع را برنامه‌ریزی کرده و آن‌را به زمان استراحت همگی موکول کنم. در همین راستا دخترم عهده‌دار انتخاب فیلم شد و پس از آن نقد فیلم (در حد توان). یکی دیگر از برنامه‌ای خلاقانه‌ای که به‌طور خانوادگی مطرح شد پیشنهاد راهکارهایی برای مدیریت بهتر هزینه‌ها (آب و برق، اینترنت، تغذیه، سفر و) بود.

سوال ۲

برای خلاقیت بیشتر در وهله‌ی اول باید مهارت‌های فردی خودم از جمله استقلال‌نظر، پذیرفتن مسئولیت کارها و همچنین مشورت و تحمل پذیرش نظرات مخالف را تمرین و تقویت کنم.

خانم عابدینی

سوال ۱

کارهایی در منزل انجام می‌دهیم که مصرف کیسه‌ی یک‌بار مصرف را کمتر کرده و در زمینه‌ی مصرف کمتر آب راه‌کارهایی داریم پسماند را به یک سوم رسانده و از بقایای زباله‌های گیاهی و... جهت تهیه‌ی کود استفاده می‌کنیم.

پسرم با طراحی جعبه کفش و نقاشی بر روی آن، خرده‌ریزها و اسباب‌بازی‌هایش را در آن قرار می‌دهد و به این وسیله دنبال خرید ظرف‌ها و جعبه‌های خاص نمی‌رود. در مورد مصرف آب همه تقریباً می‌دانند چه کنند، ولی در منزل حتماً آب‌هایی که اصطلاحاً "آب‌های خاکستری نامیده می‌شود به مصارف آبیاری گیاهان و شستن فضاها می‌رسد. در زمینه‌ی چیدمان منزل اعضای خانواده آزادانه عمل می‌کنند و حتی اگر مخالفتی وجود داشته باشد، اجازه می‌دهیم خود پیشنهاددهنده به کارآمدی یا عدم آن پی‌ببرد و تغییرات را انجام دهد.

❁ نکته: البته نمی‌دانم موارد بالا در حوزه‌ی خلاق‌بودن می‌گنجد یا نه، ولی ما به سهم خودمان این راه را برای آرامش زمین و کمک به محیط زیست انتخاب کردیم.

سوال ۲

من نیاز دارم بدانم چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم که ذهنم از برنامه‌هایی که به شکل عادت انجام می‌دهم، آزاد شود و بتواند ایده‌های خلاقانه داشته باشد و یا چه مهارت‌هایی را باید فرا گرفت که خلاقیت و ایده‌ها به ذهن و سپس به عمل برسد.

خانم یاسی

من در کلاس مادران یاد گرفتم که قبل هر عکس‌العملی نسبت به رفتار کودک اول باید جایگزینش را در ذهنم قرار بدهم. اگر دختر من در خانه مرتب پای تلویزیون باشد، می‌توانم برایش دوچرخه‌سواری در کوچه را جایگزین کنم یا کتاب مورد علاقه‌اش را بخوانم یا کارهایی از این قبیل.

خانم چهره‌نگار - گروه مهرآفرین - تهران

نمی‌دانم مرتبط با سوال هست یا نه اما به نظر من دادن حق انتخاب از کودکی و نیز آزادگذاشتن آن‌ها برای تجربه کردن می‌تواند نقش موثری در ایجاد خلاقیت داشته باشد. همچنین ما نیاز داریم برای تمرین موضوع، مثال‌ها و تجربه‌های ملموس توسط کارشناس محترم ارائه شود (به صورت کار عملی)



چهارمین همایش عشق و امید

روز پنج‌شنبه ۲۱ تیرماه سال ۹۷ در سالن اجلاس سران توسط موسسه سرطان پستان تهران برگزار شد. بیش از ۱۰۰۰ نفر از بهبودیافتگان سرطان پستان، خانواده‌های آنان، مسئولان، پزشکان و افرادی که به نحوی در ارتباط با این بیماری هستند در این همایش شرکت کرده بودند.

در این برنامه با سخنرانی‌ها و یک میز گرد تخصصی در مورد لزوم توجه بیشتر و حمایت بیماران مبتلا به سرطان پستان اطلاعاتی در اختیار حاضران قرار گرفت و به اهمیت توجه به نیازهای این بیماران توسط بخش‌های دولتی و سازمان‌های مردم‌نهاد تاکید شد.

اجرای موسیقی سنتی، نقالی شاهنامه توسط کودکان، نمایش کلیپ حق حیات و کلیپی به مناسبت اولین سالگرد درگذشت دکتر مریم میرزاخانی نابغه‌ی ریاضی جهان از برنامه‌های جانبی این همایش بود.

معرفی کمپین یک میلیون امضا و هدف‌های آن که تامین منبع درآمدی برای درمان رایگان بیماران مبتلا به سرطان پستان است، از موارد جالب توجه برنامه بود.

بسیاری از انجمن‌ها و نهادهای خیریه و مرتبط به سرطان، در این همایش میزبانی برای معرفی خود داشتند. نشر مادران امروز با همکاری خانم‌ها چهره‌نگار و اعلانی به معرفی کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها پرداخت. امیدواریم با تلاش‌های موسسه سرطان پستان تهران و مسئولان برای تشخیص و درمان استاندارد این بیماری، گام‌های موثری برداشته شود.



با گروه یاریگران موسسه بیشتر آشنا شوید.

برگرفته از چاپ جدید جزوه‌ی "خواندن برای بهتر زیستن" (آشنایی با "راه دور")

همان طور که می‌دانید برنامه‌ی راه دور موسسه مادران امروز به منظور ارائه‌ی آموزش‌های موسسه به خانواده‌هایی که امکان حضور پیگیر در موسسه مادران امروز را ندارند، طراحی شده است.

برنامه‌ی راه دور مبتنی بر خواندن کتاب‌های نشر مادران امروز است که به همین منظور تالیف شده است.

نام گروه‌هایی که در سراسر ایران به این برنامه می‌پیوندند، گروه‌های راه دور نامیده می‌شود.

از سال ۱۳۹۶ گروهی در موسسه مادران امروز شکل گرفت به نام "یاریگران گروه‌های کتابخوانی".

یاریگران گروه‌های کتابخوانی، عده‌ای از نیروهای داوطلب موسسه مادران امروز هستند که هدفشان گسترش گروه‌های کتابخوانی موسسه و یاری به آن‌ها در تهران و سایر نقاط ایران است.

گسترش گروه‌های کتابخوانی و یاری به آن‌ها می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- تشکیل گروه‌های جدید و هماهنگ‌کنندگی (اداره‌ی) آن‌ها؛
- کمک به افراد و سازمان‌های علاقه‌مند و راهنمایی آن‌ها برای تشکیل و اداره‌ی گروه‌ها؛
- ارتباط با هماهنگ‌کنندگان گروه‌ها و کمک به آن‌ها برای رفع اشکالات و ابهام‌های احتمالی در حین کار؛

شرایط یاریگران:

- داشتن علاقه به آموزش خانواده‌ها از طریق کتابخوانی؛
 - داشتن توانایی‌های لازم برای اداره‌ی جلسه و انتقال مفاهیم؛
 - داشتن وقت کافی؛
 - داشتن امکان رفتن به شهرستان‌ها یا نقاط مختلف تهران (هرداوطلب با توجه به شرایط خود، ممکن است یکی از این امکانات را داشته باشد).
 - آشنایی با هدف‌ها، طرح‌ها و فعالیت‌های موسسه مادران امروز؛
 - آشنایی با هدف‌ها و ویژگی‌های کتاب‌های نشر مادران امروز؛
 - آشنایی با محتوای کتاب‌های نشر مادران امروز؛
- وظایف موسسه در قبال یاریگران:**
- آموزش یاریگران برای بهتر انجام‌دادن مسئولیت‌ها و وظایف، پاسخ به پرسش‌ها، تبادل تجربه و ... از طریق برگزاری جلسه‌های حضوری و مجازی؛
 - دادن برنامه‌های مطالعاتی برای آشنایی بیشتر با برنامه‌های موسسه و راه دور، افزایش اطلاعات و تقویت بنیه‌ی تتوریک یاریگران؛
 - و ...

ازدوستانی که چاپ جدید جزوه‌ی "خواندن برای بهتر زیستن" را تهیه نکرده‌اند، خواهش می‌کنیم مطلب مربوط به یاریگران را به جزوه‌ی قدیمی خود اضافه کنند.

خواندنی‌ها

حواس پرتی در مطالعه چیست؟

منبع: واحد مرکزی خبر

هنگام مطالعه، همیشه قلم و کاغذی در دست داشته باشید. چه آنچه که می‌خوانید رمان باشد چه شعر، چه مطالعه آزاد، چه کتاب درسی، اعم از حفظ کردنی یا فهمیدنی. در یک مطالعه فعال و پویا، کمتر چیزی می‌تواند به اندازه قلمی که در دست دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند.

ما می‌خواستیم روش صحیح مطالعه متمرکز را برای شما توضیح دهیم، دیدیم که باید ابتدا حواس پرتی را تعریف کنیم. شاید شما تا به حال خیلی به "حواس پرتی" فکر کرده باشید و بارها از خود پرسیده باشید که چرا گاهی به هنگام مطالعه حواس آدم پرت می‌شود؟ ما نمی‌دانیم که شما برای این سؤال خود چه جوابی پیدا کرده‌اید اما پاسخ صحیح این پرسش را به شما می‌گوییم: "حواس پرتی چیزی نیست جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت." ذهن شما همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر آنچه که اکنون انجام می‌دهید در شما درگیری و مشغولیت ذهنی ایجاد کند، فکر شما دیگر لزومی احساس نمی‌کند که به جای دیگر برود و در آنجا درگیر شود. اما اگر در انجام این کار، درگیری ذهنی ایجاد نشود، ذهن شما شتابان به جایی می‌رود که خود را در آنجا مشغول کند.

و این همان حواس پرتی است. برای روشن تر شدن موضوع، مثالی بزنیم: وقتی دوستان با شما صحبت می‌کند، اگر بتواند با بیان خود در شما مشغولیت ذهنی و توجه و علاقه مندی ایجاد کند، شما با تمرکز فراوان به تمام حرف‌هایش گوش می‌دهید. اما اگر او نتواند چنین تأثیری در شما بگذارد چون ذهن شما درگیر نمی‌شود به سرعت فکر دیگری به ذهنتان راه می‌یابد و شما در حالی که به مخاطب خود خیره شده‌اید، دارید به چیز دیگری فکر می‌کنید. چیزی که در شما درگیری ذهنی ایجاد می‌کند.

ذهن شما مدام به فعالیت نیازمند است و این نیازمندی را هنگامی که شما مشغول مطالعه کردن هستید، هم دارد. بنابراین اگر آنچه که می‌خوانید، در شما درگیری ذهنی ایجاد کند، شما مشتاق و متمرکز پیش می‌روید. در غیر این صورت چشمتان خطوط را دنبال می‌کند و ذهنتان در جایی دیگر مشغول می‌شود. به عبارت دیگر، حواستان پرت می‌شود.

• راه چاره

پیش از هر چیز، باید به خاطر داشته باشید که این شما هستید که باید ذهن خود را با موضوع مطالعه درگیر کنید. معمولاً سبک نوشتاری کتاب تلاش می‌کند که در شما درگیری ذهنی ایجاد کند اما عمده کار با خود شماست. ما اکنون می‌خواهیم روش مطالعه متمرکز را به شما آموزش دهیم، برای آن که درگیری ذهنی شما پایدار بماند. می‌خواهیم ذهن شما با جمله جمله کتاب درگیر شود. می‌خواهیم که شما یک مطالعه‌کننده‌ی فعال باشید. روش‌های سنتی مطالعه که شما پیش از این داشته‌اید، شما را از یک مطالعه متمرکز باز می‌دارد و باعث می‌شود که حواس شما مدام پرت شود.

• روش‌های مطالعه متمرکز

▪ "تند خواندن"

راننده ای را در نظر بگیرید که با سرعت بسیار کمی مثلاً ۲۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است. وقتی سرعت این راننده تا این حد کم است، دیگر به توجه و تمرکز فوق‌العاده‌ای نیاز ندارد و چون ذهن درگیر نمی‌شود، مدام در جایی دیگر مشغول می‌شود. راننده می‌تواند از داشبورد چیزی بردارد، شیشه را پاک کند، به مناظر بیرون نگاه کند و حتی غرق در تخیل شود. اما وقتی سرعت زیاد شد، خود به خود درگیری ذهنی بیشتر می‌شود و ذهن بیشتر به رانندگی متمرکز می‌شود و راننده دیگر فرصت ندارد به چپ و راست نگاه کند و یا مشغولیت‌های ذهنی دیگری داشته باشد. اساساً ذهن چنان درگیر است که تمایلی برای درگیر شدن در جای دیگر ندارد. در مطالعه هم دقیقاً همین حالت وجود دارد. وقتی شما به بهانه‌ی بهتر فهمیدن بسیار کند پیش می‌روید و کلمه به کلمه می‌خوانید، درگیری ذهنی مطلوبی را ایجاد نمی‌کنید و ذهن شما که از این ساکن بودن کلافه می‌شود، خود را در جایی دیگر مشغول می‌کند و حواستان پرت می‌شود. ما نمی‌گوییم آن قدر تند بخوانید که هیچ چیز نفهمید، بلکه می‌گوییم سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. در این سرعت، ذهن متمرکز است. می‌بینید که اگر کمی غفلت کنید، سانه‌ای رخ می‌دهد. حتی اگر بتوانید سرعت مطالعه خود را به دو برابر افزایش دهید بسیار عالی است چرا که هم در وقت خود صرفه‌جویی نموده‌اید و هم با درگیری ذهنی و تمرکز بیشتری خوانده‌اید. تا می‌توانید سرعت مطالعه خود را افزایش دهید و سریع‌تر از آنچه که قبلاً می‌خوانده‌اید بخوانید.

البته خوب می‌دانید که این سرعت، نسبی است و در متون مختلف مانند رمان، ادبیات، شیمی، فیزیک و . . . متفاوت است. مسلماً شما متون ساده‌تر را با سرعت بیشتر می‌خوانید. ما می‌گوییم سرعت خود را با توجه به سرعت قبلی خود بیشتر کنید. یکی دیگر از معایب کند خواندن این است که شما وقتی آرام و لغت به لغت می‌خوانید، درک ذهنی کمتری

دارید چرا که ذهن با مفاهیم سر و کار دارد نه با کلمات. یادتان باشد مفهوم، همیشه در یک عبارت است نه یک واژه. وقتی شما کلمه شیر را می‌خوانید، ذهن نمی‌داند منظور شیر گاو است یا شیر جنگل یا شیر آب. اما وقتی جمله‌ی "شیر آب را بستم." سریعاً خوانده می‌شود، درک بهتر و سریع‌تری حاصل می‌شود.

▪ مطالعه‌ی اولیه

مطالعه‌ی اولیه همان گرفتن اطلاعات ابتدایی است. در مطالعه‌ی اولیه، قصد شما کنجکاو کردن ذهن با گرفتن اطلاعات ساده و کم حجم و مقدماتی است. در مطالعه‌ی اولیه شما متن را خط به خط نمی‌خوانید بلکه نگاهی گذرا به متن می‌اندراید و یک سری مفاهیم اولیه را از متن می‌گیرید که مثلاً متن حول و حوش چه موضوعی است. پس از آن باید به خود رجوع کنید و ببینید که خودتان از پیش چه اطلاعاتی درباره موضوع دارید و یا این که از قبل، از کسی چیزی شنیده‌اید یا مطالعه کرده‌اید. اطلاعات اولیه خودتان را به اطلاعات اولیه‌ی کتاب، در این بررسی اجمالی بیفزایید.

▪ سوال کردن

یادتان باشد که پیش از مطالعه، با یکی دو سوال، ذهن خود را هدف‌دار کنید. وقتی می‌گوییم هنگام مطالعه مدام از خودتان سوال کنید، منظورمان این است که پیش از مطالعه، در حین مطالعه و پس از آن، می‌توانید از خود بپرسید. شما معمولاً برای طرح سوالات از خود یک سری سوالات حافظه‌ای کم‌ارزش می‌پرسید. مثلاً "بوعلی سینا کی متولد شد؟"، "جنگ جهانی دوم در چه تاریخی شروع شد؟"، "هیمالیا کجاست؟" و . . . این سوالات معمول، کم‌ارزش‌ترین سوالاتی است که شما می‌توانید از خود بپرسید.

در کتاب "روش‌های مطالعه" نوشته "کی پی بالدريج" و ترجمه‌ی دکتر علی اکبر سیف، به طرح سوالات هفت‌گانه‌ی "گانیه" اشاره شده است. این سوالات هفت نوع می‌باشد.

طرح این سوالات بسیار ارزشمند و مفید است و فوق‌العاده در ایجاد تمرکز حواس مؤثر است. ما در زیر به اختصار، این سوالات هفت‌گانه را توضیح می‌دهیم.

– سوالات هفت‌گانه گانیه

1) سوالات حافظه‌ای:

این سوالات کم‌اثرترین و کم‌اهمیت‌ترین سوالات هستند. این نوع سوالات صرفاً با یادآوری اطلاعات سر و کار دارد. مانند: کشورهای همسایه ایران کدامند؟ بوعلی سینا در چه تاریخی متولد شده است؟ جنگ جهانی اول در چه تاریخی رخ داد؟

2) سوالات ترجمه‌ای:

این نوع سوالات، قوی‌تر و بهتر از سوالات حافظه‌ای هستند. این سوالات تا حدی شبیه به "زبان‌گردانی" هستند. سوالات ترجمه‌ای یعنی بیان یک مفهوم پیچیده یا یک مطلب دشوار به زبان ساده‌تر، مانند این که: فرمول انیشتین به زبان من چه می‌شود؟

3) سوالات تفسیری:

این سوالات را سوالات رابطه‌ای هم می‌گویند، که به کشف و درک روابط میان دو مفهوم می‌پردازد. این رابطه می‌تواند تشابه یا تفاوت باشد. این سوالات از سوالات ترجمه‌ای کمی بهترند: سوالاتی مانند: "حافظه از نظر ساختار و عملکرد، چه وجه تشابهی با کامپیوتر دارد؟" از نوع سوالات تفسیری است.

4) سوالات کاربردی:

جالب‌ترین نوع سوالات هستند. این سوالات همان‌طور که از نامشان بر می‌آید می‌خواهند مطالب علمی را به مسایل روزمره ربط دهند و آن‌ها را در عمل بسنجند. مثلاً "تشویق، بلافاصله پس از یک عمل خوب چه نقشی در شکل‌گیری شخصیت کودک دارد؟" و ...

۵) سوالات تحلیلی:

این سوالات از چهار نوع بالا بهترند و سوالات منطقی و استدلالی نیز خوانده می‌شوند. در این نوع از سوالات ما قدم‌های منطقی یک شخص یا تغییر و تحول یک شیء یا وضعیت را از نقطه شروع تا پایان بررسی می‌کنیم. مثلاً "آنتونی رابینز روان‌شناس به نام امروز، چگونه با ناکامی‌ها، زندگی خود را دگرگون کرد؟" یا "هوایما چگونه به وجود آمد؟" و ...

۶) سوالات ترکیبی:

این سوالات که از سوالات تحلیلی قوی‌ترند، به سوالات خلاق معروفند. در این سوالات، شما با پهلوی هم قرار دادن اطلاعات و ایده‌ها و اندیشه‌های قبلی به طرح اندیشه‌های نو دست می‌زنید و آن‌را به سؤال می‌گذارید. مثلاً "تناسب جمعیت و مسکن را در ۲۰ سال آینده ایران چگونه پیش‌بینی می‌کنید؟" یا "چه ماده‌ای می‌توان به چای افزود تا نوشیدنی خوش طعم‌تری شود؟" و ...

۷) سوالات ارزش‌نگاری:

این سوالات قوی‌ترین سوالات است. در این سوالات، ما درباره مؤلف، نویسنده، مترجم، و متن کتاب داوری می‌کنیم و نظر خودمان و روش خودمان را با نظر و روش آن‌ها مقایسه می‌کنیم. مثلاً از خود می‌پرسیم از بین رمان‌های رومن رولان، نویسنده‌ی فرانسوی (جان شیفته، ژان کریستف، زندگی تولستوی، زندگی بتهوون و ...) کدام اثر، شخصیت خود رومن رولان را نشان می‌دهد؟ باید توجه داشته باشید که این سوالات را خواننده طرح می‌کند و از خود سوال می‌کند و به آن‌ها پاسخ می‌دهد و هرچه سوال قوی‌تر مطرح می‌شود، تمرکز و علاقه‌ی بیشتری هم ایجاد می‌شود. براین نکته تأکید می‌کنیم که خودتان باید سوال طرح کنید نه این‌که به چند سوال مطرح شده در کتاب پاسخ دهید. وقتی که خود شما سوال طرح می‌کنید، بیشتر به پاسخ‌گویی علاقه‌مند می‌شوید. البته به سوالات کتاب هم فکر کنید و به دنبال پاسخ‌گویی به آن‌ها هم باشید اما حتماً با توجه به متن، اطلاعات قبلی و نظر و ایده خود سوالات دیگری را هم مطرح کنید.

پای صحبت یکی از همراهان و یاران همیشگی موسسه



نمای کلی زندگی این است، بیایی، تاثیرگذار باشی، تاثیر بگیری و بروی ... بقیه‌ی زندگی بهره‌بردن از اندوخته‌ای است که در این راه گردآوری کرده‌ای

با این مقدمه می‌خواهیم پایان خدمت خانم فاطمه حقیقت؛ همکار بخش اداری موسسه مادران امروز، را به آگاهی دوستان برسانیم و به این بهانه گفت‌وگویی کوتاه با ایشان داشتیم.

خانم حقیقت کمی راجع به خودتان و معرفی بیشتر خودتان برای ما می‌گویید؟
من متولد سال ۱۳۳۹ و دارای دو فرزند دختر و پسر و سه نوه هستم.

نحوه‌ی پیوستن شما به موسسه مادران امروز چگونه بود؟ در چه سالی با موسسه آشنا شدید؟
نوه‌دار شدن من عامل پیوستن و شروع همکاری‌ام با موسسه شد! من در سال ۱۳۷۶ صاحب نوه شدم، نوه‌ام؛ فرحناز، دو ساله بود و همیشه در کنار من بود و من در بزرگ‌کردنش بیشترین نقش را داشتم. در سال ۷۸ به توصیه‌ی یکی از دوستانم که با موسسه مادران امروز آشنایی داشت و معتقد بود نوه‌ام را لوس می‌کنم و بهتر است آموزش ببینم، به موسسه آمدم و همراه گروهی به نام "مادر بزرگ‌ها" در موسسه و حتی بیرون از موسسه با هم جمع شده و از تجربیات هم استفاده می‌کردیم. این دوره‌ی ما هفته‌ای یک بار و به مدت یک سال ادامه داشت. این گروه بعدها گروه "جهان‌دیدگان شاد" را تشکیل دادند.

در چه بخشی از موسسه فعالیت داشتید؟ با چه کسانی همکاری کردید و مسئولیت شما در موسسه چه بود؟
پس از طی این مدت خانم احمدی به من پیشنهاد دادند هفته‌ای یک روز به موسسه بروم و نوارهایی که در گام‌ها و کارگاه‌ها ضبط می‌شود را گوش کرده و به روی کاغذ بیاورم، چون دنبال بالابردن اطلاعاتم بودم؛ از این پیشنهاد استقبال کردم. پس از این که مطالب را به روی کاغذ می‌آوردم، غلط‌گیری کرده و آماده به خانم احمدی و یا خانم شاه‌کرمی تحویل می‌دادم که برای استفاده‌های بعدی در کارگاه‌ها و آرشيو موسسه نگهداری شود. این کار خیلی تجربه‌ی خوبی بود، به این دلیل که محتوای کارگاه‌ها را گوش کرده و در بعضی گام‌ها هم به‌عنوان دستیار شرکت می‌کردم برایم بسیار مفید بود. پس از بیماری که در سال ۸۰ برای خانم احمدی پیش آمد و به دلیل نیاز به جراحی چند

ماهی را از موسسه دور بودند؛ از من خواستند اگر می‌توانم برای حدود ۳ ماه و هفته‌ای دو روز به موسسه بروم و به خانم شاه‌کرمی در امور موسسه کمک کنم و به این شکل همکاری من با موسسه مادران امروز شروع شد. کم‌کم وظایف دیگری را به عهده گرفتیم که عبارت بودند از: ارتباط با بخش حسابداری، هماهنگ‌کنندگی برنامه‌های داخلی موسسه، مسئولیت انبار کتاب موسسه و امور مربوط به آن.

پس از این همه سال تجربه و بهره‌گیری از موسسه، چرا قصد ترک آن را دارید؟

با وجود علاقه‌ی زیادی که به موسسه، دوستان و شخص خانم احمدی دارم؛ به دلیل شرایطی که برای بازنشستگی ام ایجاد شده؛ و از طرفی تمایل همسر و فرزندانم است که بیشتر در کنارشان باشم، چون فرزندانم بیش از ۱۰ سال است که در خارج از کشور زندگی می‌کنند و در زمان‌هایی که به دیدارشان می‌روم زمان کمی برای با هم‌بودن داریم، بنابراین به این تصمیم رسیدم که با توجه به شرایط زندگی، بیشتر در کنار خانواده‌ام باشم.

آیا اگر موقعیتی پیش آمد، دوست دارید مجدد با موسسه همکاری داوطلبانه داشته باشید؟

حتماً! اگر شرایط زندگی به شکلی بود که در ایران باشم حتماً این کار را می‌کنم، امکان ندارد ایران باشم و به موسسه نیایم و همکاری نکنم.

دوست دارید صحبتی، بیان خاطره‌ای با دوستان داشته باشید؟

موسسه به من یاد داد وابسته نباشم و دلبسته باشم. در مدتی که با موسسه همکاری می‌کردم، دایم در حال یادگیری از دوستان، مخصوصاً از خانم احمدی بودم. ایشان در هر موقعیتی که بودند؛ برخوردشان با مسایل و مشکلات، حتی بیماری که در این مدت دو بار به سراغشان آمد؛ برای ما درس بود... این که چه کنیم؟! آگاهی خود را چگونه بالا ببریم؟! پذیرش و پیدا کردن راه‌حل و همه‌ی این موارد را از ایشان یاد گرفتیم.

صحبت آخر!...

دوستانی که به موسسه می‌پیوندند، قدر موسسه را بدانند و در کنار خانم احمدی بسیار بیاموزند.

● جلسه‌ی ماهانه سه‌شنبه ۱۳۹۷/۴/۵

موضوع: تعریف سبک فرزندپروری

کارشناسان: سرکار خانم الهام متقی

اصطلاح فرزندپروری از ریشه پاریو (pario) به معنی "زندگی‌بخش" گرفته شده است. منظور از شیوه‌های فرزندپروری، روش‌هایی است که والدین برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند و بیانگر نگرش‌هایی است که آن‌ها نسبت به فرزندان خود دارند و همچنین شامل معیارها و قوانینی است که برای فرزندان خویش وضع می‌کنند. ولی باید پذیرفت که رفتارهای فرزندپروری به واسطه فرهنگ، نژاد و گروه‌های اقتصادی تغییر می‌کند.

تعریف مفهومی: منظومه‌ای از نگرش در مورد فرزند، نحوه برقراری ارتباط با فرزند، روش نگهداری فرزند و جو عاطفی حاکم بر فضای رفتاری والدین می‌باشد. (استنبرگ، ۲۰۰۱)

دلایل اهمیت و ضرورت توجه به سبک تربیتی:

- فرزندپروری یک مهارت علمی و نیازمند آموزش
- تاثیر بر شخصیت کودک
- به وجود آمدن برخی مشکلات رفتاری

برخی از باورهای اشتباه والدین:

- این رفتار موقت وزودگذر است.
- او عمداً این کارها را انجام می دهد.
- همه ی این مشکلات تقصیر من است.

حوزه یا بخش های تاثیر گذار بر شخصیت فرزندان عبارتند از:

سرشت، ذات و تفاوت های فردی، ژنتیک، محیط خانوادگی، محیط اجتماعی (جامعه) و سبک فرزندپروری والدین تنها یکی از ۱۰ حوزه ی تاثیر گذار بر شخصیت فرزندان است.

- حساسیت کودکان پرتحرک به تشویق های ذاتی و درونی و محیطی یا بیرونی کمتر از کودکان طبیعی است.
- کودکان پرتحرک به تشویق های سریعتر، متعددتر و بزرگتر و ملموس تری برای تقویت رفتارهای مثبت خود نیاز دارند.

شیوه های غلطی که موجب افزایش رفتارهای منفی کودک می شود:

- توجه کم به رفتارهای مثبت
- عدم ثبات در پاسخ به مشکلات رفتاری
- الگوبرداری از رفتار نامتناسب والدین
- الگوبرداری و یادگیری از همسالان
- نداشتن استراحت و خواب کافی
- استرس های خانوادگی
- استفاده ی غیر موثر از تنبیه
- عوامل موثر خارج از خانه
- تماشای مداوم تلویزیون

انواع روش های فرزندپروری والدین بر اساس پاسخ به نیازهای فرزند و برقراری انضباط:

فرزندپروری مقتدرانه

- والدین روابط صمیمانه و دلسوز، لذت بخش دارند.
- نسبت به نیازهای کودک حساس هستند.
- به تدریج استقلال مناسب به کودک داده می شود.

- فرزندان چنین خانواده‌هایی از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند.
- کودک را به ابراز افکار و احساسات ترغیب می‌کنند.

فرزندپروری مستبدانه

- از نظر پذیرش و روابط نزدیک پایین هستند.
- از نظر کنترل اجباری بالا، واز نظر استقلال دادن پایین هستند.
- فرزندان این والدین مضطرب و ناخشنودند.

فرزندپروری آسان‌گیر

- مهرورز و پذیرا هستند و کنترل کمی بر رفتار فرزند دارند.
- اجازه می‌دهند در هر سنی تصمیم‌گیری کنند.
- فرزندان این خانواده تکانشی و سرکش هستند.

فرزندپروری بی‌اعتنا

- به قدری غرق در استرس خانوادگی هستند که وقت و انرژی کمی برای فرزندان دارند.
- نگرش بی‌اهمیتی را در لایه‌های شخصیت خود یدک می‌کشند.

چگونه والدینی مقتدر باشیم؟

۱- مهارت ترغیب :

- افزایش اعتماد به نفس

۲- تو می‌توانی

- طراحی فعالیت‌هایی مطابق با توانایی فرزند و همراهی با او

۳- حق انتخاب

- تقویت مهارت حل مساله

- حرکت در چهارچوب قوانین

۴- خودمهارگری

- پیام‌های بدن

- کنترل شرایط

۵- توجه به احساسات

- درک و بازتاب

راهکارهای مدیریت و اصلاح رفتارهای نامطلوب

قوانین اساسی وضع کنید.

از نادیده گرفتن برنامه‌ریزی شده برای مواجهه با مشکل رفتاری استفاده کنید.

دستورات را با بیانی آرام و واضح بدهید.

دستورات خود را با پیامدهای منطقی تقویت کنید.



معرفی کتاب



نام کتاب: "تربیت درخت کوچک"

نوع کتاب: داستان

نویسنده: فارست کارتر

مترجم: ژاله مساعد

ناشر: پیام امروز

تربیت درخت کوچک، کتابی در زمینه‌ی باغبانی نیست؛ خیر! "درخت کوچک" اسم پسر سرخپوست است که پدر و مادرش را از دست داده و با پدربزرگ و مادربزرگ خود در دامنه‌ی کوهستان و در دل طبیعت زندگی می‌کند و علت این نامگذاری، رویکرد سرخپوستان به عناصر طبیعت در نامیدن کودکانشان است.

خاطراتی که این پسر از دوران کودکی تعریف می‌کند، نمایان‌گر نوع تربیت اوست؛ تربیتی که با طبیعت و همه‌ی عناصر آن در صلح و آشتی و احترام متقابل است.

در خاطره‌ای از زبان پدربزرگ می‌خوانیم که پدرش یک‌بار متوجه‌ی وجود غم و اضطراب در درختان منطقه‌ای به خصوص می‌شود و درمی‌یابد که گروهی قصد قطع کردن این درختان را دارند. وقتی طبیعت را از خود جدا نمی‌دانی، گویی با زبانش آشنا می‌شوی.

این کتاب زبانی ساده و ملموس دارد و فضایش آکنده از آرامش طبیعتی است که "درخت کوچک" در آن نشو و نما می‌یابد.

خواندن این کتاب به جوانان و بزرگسالان توصیه می‌شود؛ چرا که هم لذت‌بخش است و هم احترام به طبیعت را از آن می‌آموزیم و با سبک زندگی سرخپوستان آشنا می‌شویم.

البته کتاب برای نوجوانانی که اهل کتاب‌های مهیج نیستند هم خواندنی است.

جالب است بدانید که نویسنده‌ی کتاب، قبل‌تر، از اعضای موثر در گروه نژادپرست "کوکلوس کلان" بوده است و نکته‌ی دیگر این که این کتاب به‌عنوان یکی از منابع درسی تعلیم و تربیت در دانشگاه‌های آمریکا تدریس می‌شود.

و سرانجام باید گفت، رمان تربیت درخت کوچک برنده‌ی سه جایزه‌ی ادبی آمریکا نیز شده است.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



برای کودکان:

نام کتاب: من نمی‌ترسم
نویسنده: مالی ویگانت
مترجم: برزو سریزدی
ناشر: انتشارات صابرین



برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: هیچ هیچ هیچانه

نویسنده: جمعی از نویسندگان

ناشر: افق



برای نوجوانان:

نویسنده: جنیفر هالم

مترجم: شهلا انتظاریان

ناشر: کتاب هدهد



پرسش و پاسخ

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

پرسش: با وابستگی شدید کودک ۵ ساله که به راحتی به مهد می‌رود و از مادر جدا می‌شود اما زمانی که در خانه است همواره از مادر می‌خواهد که کنار او باشد و با او بازی کند چه باید کرد؟

پاسخ: برای پاسخ به این پرسش بهتر است کودکان در دوره‌هایی از عمر خود به والدین خصوصاً مادر می‌چسبند اما این دوره‌ها کوتاه مدت هستند و بعد از مدتی برطرف خواهند شد.

دلایل متعددی می‌تواند موجب این رفتار کودک شود، از جمله تغییر منزل، شروع یک دوره مثل مهد یا کلاس‌های مختلف، ورود برادر یا خواهر جدید، مهاجرت، بیماری خود کودک یا والدین، دور شدن از افراد دلبسته مثل مادر بزرگ یا غیره...

در طی این مدت بهتر است در دسترس کودک باشیم و حتی به او اجازه بدهیم که در کنار ما بماند " هر وقت دوست داشتی بیا بغلم " این اطمینان بخشی از پذیرش کودک اغلب برای تشویق او به دور شدن عمل می کند. در بعضی از اوقات که کودک مدتی از روز را در مهد کودک یا مدرسه به سر می برد، در بقیه ی اوقات روز نیاز به توجه ویژه ی مادر دارد.

مورد دیگری که لازم است مورد توجه قرار گیرد رفتار و کلام والدین است. بهتر است از کلماتی که در آن به وابستگی یا عدم استقلال کودک می شود خودداری کنیم. نگرانی خودمان را از دور شدن کودک از ما، کنترل کنیم و به صورت اطمینان بخشی از او در موقع رفتن به مهد یا کلاس خداحافظی کنیم.

پرسش: کودکی از مادر خود می پرسد چرا شما و بابا در یک اتاق می خوابید اما من باید اتاق جدا بخوابم؟ چه جوابی بدهیم؟

پاسخ: پاسخ ما با توجه به سن کودک است.

برای کودک زیر شش سال بهتر است که فقط به شکل یک قانون عام برخورد شود، این که همه ی پدر و مادرها در یک اتاق مشترک می خوابند و بچه ها جدا می خوابند و نسبت به رابطه ایجاد حساسیت نکنند.

پرسش: - از چه سنی اتاق کودک باید از والدین جدا شود؟ اگر جدا نشود چه مشکلی به وجود می آید؟

پاسخ: بهترین سن جدا کردن اتاق خواب کودک بعد از شیر گرفتن کودک و حول و حوش دو تا سه سالگی؛ بهترین سن جدا کردن اتاق خواب است. البته در مورد کودکانی که وابسته هستند و اضطراب جدایی دارند با توجه به موقعیت و شرایط عمل می شود، و اگر این جداسازی به موقع صورت نگیرد مانع به استقلال رسیدن کودک می شود و خود این موضوع زمینه ساز وابستگی و اضطراب می شود.

نشست ماهانه ی مرداد: تاثیر بسته های آموزشی موسسه مادران امروز (آموزش از راه دور) بر تغییر سبک فرزندپروری

با حضور خود در این نشست هم می آموزیم و هم انتقال تجربه می کنیم.



نشانی موسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر - ابتدای خیابان شهید مطهری - خیابان سرداران - نبش
جهانسوز - شماره 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