

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۱۰۶ مهر ماه ۱۳۹۷

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 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.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

• گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۷/۶/۲۰ تا ۹۷/۷/۲۰:

• شهاب، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش • بوعلی ۱، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمدی‌فر، ۲ گزارش • بوعلی ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش • زیتون، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۲ گزارش • زیتون ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم احمدزادگان، ۲ گزارش • سپنتا ۱، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کمالیان، ۶ گزارش • سپنتا ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم قربانی، ۲ گزارش • سپنتا ۱۰، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۳ گزارش • سپنتا ۸، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کمالیان، ۱ گزارش • سپنتا ۵، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نجفی، ۱ گزارش • سپنتا ۶، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۳ گزارش • سپنتا ۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۳ گزارش • سپنتا ۱۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۴ گزارش • سپنتا ۱۴، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش • گل‌های خندان ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نخعی، ۱ گزارش • امید فردا، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ذبیحی، ۲ گزارش • سلامت، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بی‌همال، ۱ گزارش • کافه کتاب، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بی‌همال، ۱ گزارش • آها (ساتوری در زندگی)، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کریمی، ۲ گزارش • دارا و سارا، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم دهقان، ۱ گزارش • روستایی - بانو، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سکینه لطفیان، ۲ گزارش • نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۴ گزارش • اندیشه، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم محمدی، ۱ گزارش • آرامش، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم محمدی، ۱ گزارش • نوای مادرانه، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم محمدی، ۱ گزارش • مادرانه، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم محمدی، ۱ گزارش • نهال، نوشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم عبادی، ۲ گزارش • مادران شکوفا، مشهد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بنوفامیل، ۳ گزارش • باراد، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۳ گزارش • باران، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۳ گزارش • بیستون، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۳ گزارش • مادران شاد بنفشه، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم گرجی، ۴ گزارش • مهرآفرین، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۱ گزارش • بانوان پویا، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۱ گزارش • ماندگار، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم مریم انوری، ۱ گزارش • مادر و کتاب، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فرزانه منفرد، ۳ گزارش • اندیشه سبز، تهران، هماهنگ‌کننده

گروه: خانم فرزانه منفرد، ۱ گزارش ● مادر و کتاب، تهران، هماهنگ کننده گروه: خانم فرزانه منفرد، ۱ گزارش ● ما میتوانیم، تهران، هماهنگ کننده گروه: خانم لطفی، ۳ گزارش

خبرها

دومین کارگاه چالش‌های خانوادگی امروز

موضوع: چالش‌های خانوادگی امروز

کارشناس: خانم مریم احمدی شیرازی

ساعت: ۹ صبح تا ۴ بعد از ظهر

مکان: موسسه‌ی مادران امروز

برای دومین بار کارگاهی با عنوان «چالش‌های خانوادگی امروز» در موسسه‌ی مادران امروز اجرا شد.

این کارگاه در ۱۸ مهر ۱۳۹۷ با حضور ۲۴ نفر برگزار شد.

هدف از برگزاری این کارگاه آشنایی با چالش‌های امروز خانواده‌ها و بحث و گفت‌وگو درباره‌ی چگونگی رویارویی مناسب با آن‌ها بود.

در ابتدا درباره‌ی مفهوم واژه‌ی «چالش» صحبت شد تا همه با تعریفی دقیق و یکسان کارگاه را پی بگیرند. سپس شرکت‌کنندگان طی گفت‌وگو در گروه‌های کوچک‌تر، چالش‌هایی را که خانواده‌های امروز با آن‌ها روبه‌رو هستند فهرست کردند. در ادامه ۴۱ چالش که خانواده‌های امروز بیشتر با آن روبرو هستند، مطرح شد و درباره‌ی هر کدام گفت‌وگو شد. سپس هر گروه به بررسی یکی از این موضوع‌های چالش‌برانگیز پرداخت و با توجه به این که خانواده به‌تنهایی قادر به ارایه‌ی راه‌کار جامع و مناسب برای رویارویی با چالش‌ها نیست، هر گروه کوشید در حد توان و امکانات نهاد خانواده، شیوه‌ها یا کارهایی برای مواجهه با چالش‌ها ارایه کند. در پایان نمایندگان هر گروه در میزگردی درباره‌ی این راه‌کارها به تبادل نظر پرداختند.



روز جهانی و هفته ملی کودک (۱۴ تا ۲۰ مهر ۱۳۹۷)

روز جهانی و هفته ملی کودک فرصتی بود برای جلب توجه بزرگسالان (مربیان و والدین) به اهمیت دوران کودکی و توجه به چگونگی پیوند کودک، خانواده و جامعه. مجموعه فعالیت‌های موسسه به همین مناسبت:

به مناسبت روز جهانی و هفته ملی کودک (۱۴ تا ۲۰ مهر) موسسه‌ی مادران امروز در فعالیت‌های گوناگون حضور داشت از جمله شرکت در نمایشگاه کتاب کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان بود که به همین مناسبت از تاریخ ۱۴ تا ۲۰ مهر برگزار شد. در این نمایشگاه، موسسه‌ی مادران امروز با حضور فعال به ارائه‌ی کتاب‌های مناسب برای والدین و مربیان پرداخت.



حضور در نشست خبری در دفتر شبکه‌ی یاری کودکان کار - ۱۳۹۷/۷/۱۶

بحث اصلی این نشست "بررسی مشکلات کودکان در معرض آسیب و راه‌های حمایت از آنان" بود که با محورهای زیر مورد بررسی قرار گرفت:

- بررسی لایحه‌ی جدید حمایت از کودک در مجلس شورای اسلامی و نکات مثبت و منفی و کمبودهای آن.
 - نیازهای جامعه و بستر آن برای اجرای دقیق‌تر و بهتر این قوانین.
 - نقش نهادهای مردمی درباره‌ی کودکان و چگونگی پیگیری مطالبات آن‌ها.
- خانم فرزانه تواناپور از طرف موسسه مادران امروز در این نشست شرکت داشتند.



شرکت نماینده موسسه در مراسم افتتاحیه دوشنبه ۱۶ مهر افتتاحیه‌ی خانه مادری درشوش
(پناهگاهی برای مادران کارتن خواب شیرده) - ۹۷/۷/۱۶



یاری های تلفنی به مادران دارای فرزند خردسال

موسسه مادران امروز (مام) با آغاز هفته‌ی ملی کودک، برنامه‌ی جدیدی را به خانواده‌های دارای کودک خردسال تقدیم می‌کند. نام این برنامه « یاری‌های تلفنی به مادران دارای فرزند خردسال » است. موضوع‌هایی که مادران می‌توانند در این برنامه از آن‌ها استفاده کنند، عبارت است از:

- آموزش دستشویی‌رفتن به کودک
- تنظیم ساعت خواب کودک
- چگونگی جداکردن محل خواب کودک از والدین
- از شیر گرفتن و تغذیه‌ی کودک
- کارشناس : خانم زهرا سلیمانی

برای هماهنگی زمان تماس و کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً با موسسه تماس بگیرید.

بازدید از موسسه خیریه ی کهریزک

در ماه گذشته به دعوت مدیران و مسئولان آسایشگاه خیریه کهریزک، در دو نوبت بازدید از این موسسه داشتیم. اولین دیدار در تاریخ ۹۷/۷/۱۵ صورت گرفت. این دیدار به منظور آشنایی بیشتر مدیران دو سازمان برای بررسی همکاری‌های آینده انجام شد. دومین دیدار در تاریخ ۹۷/۷/۲۲ با حضور ۲۸ نفر از داوطلبان موسسه مادران امروز انجام شد. در این بازدید که با استقبال گرم و دوستانه‌ی مسئولان همراه بود، با این خیریه که محل نگهداری معلولان و سالمندان بی‌سرپرست است بیشتر آشنا شدیم. همچنین از کارگاه و نمایشگاه دست‌سازه‌ی مددجویان، بازدید شد و گفت‌وگوهای کوتاهی با مربیان در مورد توانمندی‌ها و نیازهایشان صورت گرفت. این خیریه با داشتن کارگاه‌های متعدد قالی‌بافی، خیاطی، نساجی، نقاشی، منبت‌کاری و ... سعی بر ایجاد فضایی دارد مانند فضای شهری که هر فرد با توجه به هنر و تخصص خود هر صبح به محل کار خود رفته و عصر به خانه برمی‌گردد. هدف از این بازدید، بجز پاسخ به دعوت مسئولان، فراهم کردن زمینه‌های همکاری بود. تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی در این باره قرار است در موسسه و در آسایشگاه کهریزک، در گروه‌های تخصصی مورد بررسی قرار گیرد.



گزارش فعالیتهای فوق برنامهی گروههای راه دور

- مصاحبهی رادیوی صدای مازندران، برنامهی راه زندگی، با خانم مهرنوش میرراسخیان مدیر محترم کانون توسعهی همراهی مهدهای مازندران و دوستدار کودک به مناسبت "هفتهی ملی کودک" با محور تنهایی کودکان و مشکلات تکفرزندی.



- به مناسبت روز جهانی کودک، گروه سپنتا ۱ با نمایندگی خانم مریم بهزادی، اقدام به انجام کار خیر فرهنگی کردند. در برنامهی جشن کودکان در مدرسهی ابتدایی دخترانه آوای مهر و دارالقرآن معراج النبوی شرکت کردند. در این جشن در زمینهی پرورش و تربیت فرزندان و نحوهی برخورد صحیح با آنها گفتوگوهایی انجام شد که امیدواریم به ارتقای آگاهی خانوادهها کمک کند.



۱۰ اکتبر، روز جهانی سلامت روانی

منبع: salemzi.com



۱۰ اکتبر، روز جهانی سلامت روانی است. این روز در سال ۱۹۹۲ توسط سازمان بهداشت جهانی به جهت توجه بیشتر به اختلالات روانی، تاثیرات منفی آن‌ها بر جوامع و پیشگیری از آن‌ها برگزیده شده است.

همان‌طور که سلامت جسمی هر فرد در جامعه از ارزش بالایی برخوردار است، سلامت روانی افراد نیز دارای اهمیت زیادی است. متأسفانه در اغلب موارد، بی‌توجهی به بیماری‌های روانی، منجر به بروز بیماری‌های جسمی نیز می‌شود. در بسیاری از کشورها به ازای هر یک میلیون نفر، کمتر از یک روانشناس و یا روانپزشک وجود دارد و حتی درصد کمی از بیمارستان‌ها هزینه‌هایشان را صرف بیماری‌های روانی می‌کنند.

لازم به ذکر است که در برخی از جوامع اختلالات روانی را به عنوان بیماری نمی‌شناسند. به سبب وجود فقر فرهنگی و کمبود فرهنگ‌سازی، بیماری‌های روانی به‌عنوان یک عامل زشت که باعث سرافکنندگی فرد در جامعه می‌شود، شناخته می‌شوند. به همین علت افراد از مراجعه به روانشناس سر باز می‌زنند.

سلامت روانی چیست؟

سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را این‌گونه تعریف کرده است:

سلامت روانی عبارت است از کیفیت زندگی یک فرد که می‌تواند توانایی‌های خود را شناسایی کند و با استرس‌های روزمره به راحتی کنار بیاید. یک فرد سالم از لحاظ روانی باید بتواند به راحتی کار کند و با جامعه در مشارکت باشد. شاید تعریف سازمان جهانی بهداشت را بتوان یک تعریف عمومی نامید؛ اما این تعریف در تمامی جوامع صدق نمی‌کند، به‌عنوان مثال سطح استرس وارده به فردی که در یک کشور با اقتصاد ضعیف زندگی می‌کند، به مراتب بیشتر از افرادی است که در جوامع پیشرفته زندگی می‌کنند.

- اضطراب

اضطراب عبارت است از یک احساس ناخوشایند و مبهم به همراه هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب جسمی و یا روانی رسیده است باعث بروز اضطراب در افراد می‌شود. همه‌ی انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید، غیرعادی و مشکل‌ساز است. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در خانم‌ها، طبقات کم‌درآمد و افراد میانسال و سالخورده بیشتر دیده می‌شود.

- افسردگی

یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی را می‌توان افسردگی شناخت. اختلالی که حتی اکثر انسان‌های معمولی نیز می‌توانند آن‌را در فرد مبتلا تشخیص دهند و حتی این اختلال را به فرد موردنظر گوشزد کنند. مشخصه‌ی افسردگی خلق افسرده است و با احساس غمگینی، اعتمادبه‌نفس پایین و بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره مشخص می‌شود. افسردگی مجموعه‌ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می‌کند.

افسردگی را هم همچون دیگر اختلالات روانی می‌توان توسط دارو مهار کرد، ولی در صورتی که این بیماری مزمن نشده است، انجام کارهایی برای کاهش فشار و استرس از جمله خردکردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، ورزش ملایم، رفتن به یک سینما، شرکت کردن در یک مراسم مذهبی، اجتماعی، یا سایر فعالیت‌هایی که ممکن است به بیمار کمک کنند، در بهبود این بیماری موثر است.

- وسواس

وسواس شامل احساس، فکر و یا تصویر ذهنی مزاحم است، که ریشه در اضطراب مزمن دارد. بیماری وسواس به دو شکل فکری و عملی بروز می‌کند و چنانچه بیمار در برابر انجام عمل وسواسی مقاومت کند، اضطرابش بیشتر می‌شود. گاهی اوقات کودکان هم دچار وسواس می‌شوند که معمولاً نشانه‌های آن رفتارهای پرخاشگرانه، تکرار کلمات و یا لجبازی با اطرافیان است. تحقیقات نشان می‌دهد بین یک تا سه درصد جامعه ممکن است به اختلال وسواس فکری عملی مبتلا باشند.

اختلالات اشاره‌شده جزو شایع‌ترین بیماری‌های روانی در سطح جهان هستند. اگر در خودتان چنین اختلال‌هایی مشاهده می‌نمایید، یا احساس می‌کنید یکی از افراد نزدیکتان به یکی از این اختلال‌ها دچار است، بهتر است همین الان دست به کار شوید و با مراجعه به روانشناس در پی درمان باشید.

پزشکان توصیه می‌کنند اگر بیماران مزمن نیست، سعی کنید تا آن‌را با درمان رفتاری و یا درمان شناختی رفتاری معالجه کنید و اگر از این روش‌ها جوابی نگرفتید، به روانپزشک مراجعه کنید و درمان دارویی را آغاز کنید. اختلالات روانی را جدی بگیرید، آن‌ها هم بیماری هستند. مزمن شدن آن‌ها ممکن است به قیمت جان‌توان تمام شود. روشی که والدین می‌توانند به معلم فرزندشان کمک کنند.

موضوع: اختلالات یا تفاوت‌های یادگیری

کارشناس: سرکار خانم دکتر مهناز اخوان تفتی (دانشیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا)

اختلالات یادگیری (LD / Learning Disorders) یکی از شایع‌ترین مشکلات یادگیری است که در برخی از افراد با وجود داشتن هوش، حواس و شرایط یادگیری به‌هنجار، به شکل دشواری‌های غیرمعمولی در مهارت‌های خواندن، نوشتن، گفتار و حساب ظاهر می‌شود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۰؛ شی ویتز، گروئن و شی ویتز، ۲۰۰۷). از ابتدای شناسایی و تعریف اختلالات یادگیری، نظریه‌های گوناگونی سعی در تبیین مشکلات و معرفی عوامل پدیدآورنده‌ی آن داشته‌اند که ویژگی مشترک همه آن‌ها رویکرد آسیب‌شناسانه و کاستی‌مدار بوده است. هدف از برگزاری این نشست آشناسازی و آگاهی‌بخشی به مخاطبین بر پایه‌ی شواهد پژوهشی موجود در زمینه‌ی تفاوت‌ها/ مشکلات ویژه‌ی دیداری-فضایی این افراد است تا تصویر دقیق‌تری از ویژگی‌ها و عواملی که مشکلات یادگیری را باعث می‌شود، به دست دهد تا از این رهگذر زمینه‌ی تغییر نگرش نسبت به این افراد و روش‌های مواجهه و آموزش آن‌ها را فراهم کند. مهارت‌های سوادآموزی (خواندن نوشتن، گفتار و حساب) به عنوان مشکلات اصلی، اساس رفتارهای مبتنی بر توانایی‌های دیداری است و هرگونه ناهنجاری در زمینه‌ی ادراک دیداری، موجب ایجاد نواقصی در پردازش‌های درست کلامی در این فرآیندها می‌شود و دشواری‌های پیچیده‌ای را در دستیابی به این مهارت‌ها به وجود می‌آورد. از ابتدای تشخیص این اختلالات در نیمه‌ی دوم قرن نوزدهم تاکنون، ارتباط این مشکلات ویژه به نارسایی‌هایی در زمینه‌ی ادراک دیداری گره‌خورده و کژکاری‌های دیداری-عصب‌شناختی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل زیر بنایی آن پیشنهاد شده است. از آن‌جا که سامانه‌های آموزشی عمدتاً، نظامی مبتنی بر نیمکره‌ی چپ- برتری است، داده‌ها گام به گام به آموزنده در نشست‌های آموزشی داده‌شده و از آن‌ها بازخواست می‌شود. اما دانش‌آموزان راست‌برتر، تصویرپرداز، بجای این که چیزی را گام‌به‌گام یادگیرند، به‌طور کلی می‌آموزند. از این‌رو روش‌های آموزشی که ممکن است برای بیشتر دانش‌آموزان بسیار خوب و کارآمد باشد، برای دیگر همتایانشان به ویژه نارساخوانان می‌تواند فروپاشنده و مخرب باشد. شیوه‌ی آموزشی که بر پایه‌ی حروف الفبا و رمزگشایی آن بنا شده می‌تواند آسیب جدی به کودکان LD بزند. از سوی دیگر، بسیاری از شیوه‌های آموزشی بر راهبردهای ذهنی و شناختی‌ای پافشاری دارند که می‌تواند، مهارت‌های بهبودیافته‌ی یک LD را نیز، از هم فرو بریزد و ناامیدی و درماندگی برایش به همراه آورد، که پیامد آن ناتوانی و ناکارآمدی در پیشرفت تحصیلی و تحمیل صدمات اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و عاطفی-روانی برای جامعه، خانواده و فرد است. از آن‌جا که شناخت و آگاهی بیشتر، توانایی مدیریت و سازماندهی مشکلات و مساله‌گشایی را افزایش می‌دهد، می‌توان امید داشت که دیدگاه جدید در بهبود شرایط اصلاحی-آموزشی این دانش‌آموزان کارساز باشد. تحلیل و ترکیب شواهد پژوهشی و یافته‌های علمی و بین رشته‌ای موجود در این زمینه راهگشای شناسایی و ارزش‌گذاری این توانایی‌ها است، که به دستیابی به تصویر دقیق و روشن‌تری از قوت‌ها و ضعف‌ها کمک می‌کند که در پیشگیری از آسیب‌های آموزشی، خانوادگی و اجتماعی و ائتلاف هزینه‌های گزاف انسانی و مالی سودمند است.

مهمترین دستاورد آن شناسایی توانایی‌ها و تفاوت‌های پردازشی در زمینه‌های ادراکی و شناختی این افراد است که بر پایه‌ی آن می‌توان مناسب‌سازی آموزش‌ها را طراحی و شیوه‌های مواجهه‌ای را تغییر و بهبود داد.



معرفی کتاب



نام کتاب: کلیدهای تربیت کودک حرف‌شنو
نوع کتاب: تعلیم و تربیت
نویسنده: الیزابت پنتلی
مترجم: ویدا لطفی
ناشر: انتشارات صابرین
معرفی کننده: فریبا مقدس‌زاده

این کتاب به آموزش تکنیک‌های عملی و کاربردی برای خانواده‌ها پرداخته و شامل ۹ فصل می‌باشد و به مشکل‌های تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد. این کتاب تکنیک حرف‌زدن موثر را به خانواده‌ها می‌آموزد که چگونه انتظارات و خواسته‌های خود را به روش موثر مطرح کرده و ارتباط گرم‌تر و صمیمی‌تری در خانواده ایجاد کنند. این کتاب به والدین می‌آموزد چگونه خود را کنترل کنند و کمتر و کمتر عصبانی شوند و از پدر و مادری کردن خود لذت بیشتری ببرند. همچنین در فصل دیگر کتاب، نکته‌های مهمی درباره‌ی این که چگونه روحیه‌ی همکاری و مسئولیت‌پذیری را در بچه‌ها ترغیب کنیم و نظم‌آموزی لذت‌بخشی داشته باشیم نکاتی آموزش داده می‌شود.

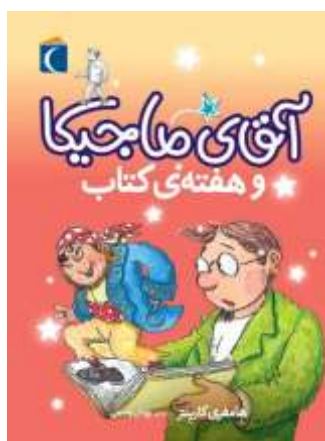
معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

برای کودکان پیش دبستانی:



نام کتاب: آدم کوچک و خواب‌های بزرگ
نویسنده: محمدهادی محمدی
ناشر: موسسه فرهنگی هنری پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان

برای کودکان:



نام کتاب: آقای ماجیکا و هفته‌ی کتاب
نویسنده: هامفری کارپنتر
مترجم: پژمان واسعی
ناشر: مهراب قلم، کتاب‌های مهتاب

برای نوجوانان:



نام کتاب: شانس ضرب در هفت
نویسنده: هالی گدلبرگ اسلن
مترجم: پرناز نیری
ناشر: افق



پرسش و پاسخ

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

پرسش : نوجوان در مورد پیشنهادات همسالان به دیدن عکس و فیلم‌های غیرمتعارف و یا مثلاً سیگار چه باید بکند؟

پاسخ: این موضوع بسیار مهم و جای بحث و گفت‌وگو دارد.

همه‌ی نوجوانان در معرض چنین پیشنهادهای قرار می‌گیرند یا وسوسه می‌شوند. هرچه بچه‌ها در زمینه‌های مختلف توانا تر باشند، برخورد بهتری انجام می‌دهند (درواقع هرچه مهارت بیشتری کسب کرده باشند). آنچه ما باید انجام دهیم مهارت‌آموزی به فرزندانمان است. مهارتی چون نه گفتن، مهارت‌های ارتباطی، بیان احساس، تصمیم‌گیری و نکته‌ی بعد، داشتن یک رابطه‌ی خوب و صمیمی و ایجاد اعتماد در آن‌ها است تا بتوانند با ما راحت و بدون ترس و نگرانی از قضاوت و نصیحت، گفت‌وگو کنند.

ما در این گفت‌وگو می‌توانیم نظراتمان را بدون نصیحت با دلیل بیان کنیم و بدینگونه اطلاعات موردنیاز را در اختیار آنان بگذاریم و دلیل مخالفتمان را بدون نصیحت و با دلایل علمی بیان کنیم. باب گفت‌وگو را همیشه باز نگهداریم.

پرسش: اختلاف به بلوغ رسیدن نوجوانان از نظر ارتباطی با دوستانشان باعث مشکلاتی می‌شود. چه باید کرد؟

پاسخ: یادمان باشد بچه‌ها همزمان به سن بلوغ نمی‌رسند و ممکن است تعدادی زودتر یا دیرتر به سن بلوغ برسند که به آن بلوغ زودرس یا بلوغ دیررس می‌گوییم که در جلد نهم "ارتباط بین دو نسل" در این مورد توضیحاتی داده شده است. اما اگر منظور شما چند ماه دیر یا زودتر به بلوغ رسیدن است، این ما هستیم که باید بچه‌ها را برای رسیدن به دوره‌ی بلوغ آن‌ها را آماده کنیم و با دادن اطلاعات علمی و ساده باید این آمادگی را در آن‌ها به‌وجود آوریم. یادمان باشد اطلاعات را باید دقیق، علمی و یکسان به بچه‌ها بدهیم نه بیش از اندازه و زود هنگام. حواسمان باشد با دادن اطلاعات علمی، اعتماد آن‌ها را جلب کنیم تا بچه‌ها با اعتمادی که به ما و جواب‌هایمان می‌کنند، جواب سوال‌هایشان را از دوستانشان پیگیری نکنند. چون ممکن است اطلاعاتی که دوستانشان می‌دهند، زود هنگام باشد، علمی نباشد و سبب نگرانی نوجوانان شوند.

پس قبل از آن که دوستان اطلاعاتی در اختیار آن‌ها قرار دهند، اول خودتان اطلاعات دقیق را به‌دست آورید. بعد این اطلاعات را در یک رابطه‌ی صمیمی و عاطفی در اختیار نوجوانان قرار دهید.

پرسش: در مورد مسایل جنسی به نوجوان چه و چگونه باید گفت؟

پاسخ: باز هم توجه شما را به جلد ۹ مجموعه‌ی ارتباط بین دو نسب جلب می‌کنیم با عنوان "اطلاعاتی درباره‌ی بلوغ". با خواندن این کتاب و کتاب‌های دیگر، اول اطلاعات خود را درباره‌ی بلوغ دقیق و کامل کنید و بعد بدون خجالت و با زبان کاملاً علمی، اطلاعات مربوط به بلوغ را در اختیار آن‌ها قرار دهید. گرایش به جنس مخالف یکی از ویژگی‌های دوران بلوغ است. اولاً این گرایش را به رسمیت بشناسیم و با برخورد درست و فراهم کردن موقعیت‌هایی برای ارتباط کنترل‌شده و همکاری و کار مشترک به این نیاز نوجوان توجه کنیم. دقت کنیم نیازشان ارتباط با جنس مخالف است نه رابطه‌ی جنسی؟ و باز با افزایش مهارت‌های مختلف، او را به عقب‌انداختن هیجان‌ات و برخورد مناسب با این نیازش یاری دهیم. همچنین شیوه‌ی مراقبت از خود و سلامت جسمی و عاطفی و احترام به خود و دیگران در این زمینه را یادآور شویم.

تجربه‌های زنده و ملموس

یک خبر خوب:

پس از مدت‌ها وقفه در طرح پرسش‌های هفتگی، از مهر امسال با همت و توجه خانم کمالیان عزیز و همراهی گروه‌های محترم کتابخوانی راه دور، مجدداً پرسش‌های هفتگی طرح می‌شود. ضمن تشکر از همراهی تمامی دوستان عزیزی که به پرسش‌ها واکنش نشان داده‌اند، امیدواریم شاهد مشارکت بیشتر گروه‌ها در پاسخ‌دادن به پرسش‌ها باشیم.

دوستان عزیز

ضمن سپاس از طرح سوال و پاسخ‌های شما عزیزان که این بخش را پر بار می‌کند، از شما پاسخ‌دهندگان عزیز درخواست می‌کنیم نام و نام خانوادگی و نام گروه را کامل بنویسید تا ما بتوانیم نامتان را به‌طور کامل در پیک راه دور بیاوریم.

پرسش هفته‌ی اول:

تاریخ: ۴ مهر تا ۱۰ مهر ۹۷

چگونه تجربه‌های دوران کودکی می‌تواند بر ناتوانی ما در نه گفتن موثر باشد؟

آیا خودمان این تجربه را داریم؟

در مقابل فرزندانمان چه کنیم که این مورد برایشان پیش نیاید؟

خوب است پاسخ‌ها با ذکر مثال و از تجربه‌های خودمان باشد.

کتاب مورد مطالعه: نه گفتن آگاهانه
طراح پرسش: گروه سپنتا ۱ از قائمشهر
سرگروه: خانم کمالیان

خانم قربانی - سپنتا ۲ - قائمشهر

یکی از ویژگی‌های رشدی کودک هویت‌خواهی او در قالب استقلال می‌باشد.
و یکی از آشکال استقلال خود را به شکل نه گفتن می‌نمایند. همه‌ی ما در برخورد با کودکان یک ساله می‌بینیم که
چقدر از واژه "نه" استفاده می‌کنند.

از طرفی متاسفانه در فرهنگ ما نه گفتن از طرف فرزند نشانه بی‌ادبی، بی‌احترامی، خودخواهی و لجبازی به حساب
می‌آید و از آن‌جایی که کودک توانایی تجزیه و تحلیل مسایل را ندارد، این پیام به ناخودآگاه او می‌رسد که اگر
می‌خواهی مورد محبوبیت بزرگترها قرار بگیری و دوستت داشته باشند "نه" نگو و مخالفت نکن. از طرفی نیز والدین
که خود اسیر این فرهنگ و تربیت بودند سرشار از رودربایستی‌ها و عدم "نه" گفتن در روابط و الگوی نامناسبی برای
کودکان خود می‌باشند.

یادم می‌آید که مادر خودم کمتر در مقابل درخواست اطرافیان به‌خصوص خانواده‌ی شوهر مقاومت می‌کرد و خود را به
هر آب و آتشی می‌زد تا خواسته‌ی آن‌ها برآورده شود و آن‌ها آزاده نگردند و برچسب عروس وظیفه‌شناس به او نخورد.
در جواب پرسش آخر به نظر من به کودکانمان گوش کنیم و به آن‌ها اجازه‌ی حرف‌زدن بدهیم و به نظرات مخالفشان
احترام بگذاریم و از طرفی با عمل و رفتار خود در "نه" گفتن درست و بجا الگوی مناسبی برایشان باشیم.

خانم تیبیا - بوعلی ۱ - قائمشهر

تجربه‌ی من درست برعکس است. من "نه" گفتن برایم خیلی سخت بود و سعی می‌کردم تا آن‌جا که می‌شود به کسی
نه نگویم، ولی پسر من که در حال رشد بود و در مقطع راهنمایی تحصیل می‌کرد به من گفت چرا یک نه نمی‌گویی و
خودت را راحت نمی‌کنی که آن قدر تو خانه اذیت نشوی و من از همان جا نه گفتن آگاهانه را تمرین کردم. این تجربه‌ی
من بود برای نه گفتن.

خانم باطبی - بوعلی ۱ - قائمشهر

همه‌ی ما در برهه‌ای از زندگیمان بخاطر رودر بایستی و خجالت و شرم و.... تجربه‌ی تلخی داریم، جایی باید نه
می‌گفتیم به دلایل گفته شده نه نگفتیم و بعد از آن چقدر احساس تلخ حماقت را به بار کشیدیم و عصبانیت حاصل از
آن‌را تحمل کردیم. همه‌ی این‌ها برمی‌گردد به دوران کودکیمان که یاد نگرفتیم "نه" بگوییم و بزرگان هم به ما
گوشزد می‌کردند که احترام به بزرگتر و جسارت‌نکردن یعنی این که نباید حرف روی حرف بزرگتر آورد؛ که این هم به
علت نداشتن آگاهی و.... بود. البته زندگی در قدیم پیچیدگی حال را نداشت و مردم راحت‌تر به همدیگر اعتماد
می‌کردند. به هر صورت گذشت و این تجربیات هر چند تلخ‌اند ولی اثرگذارند. یاد گرفتیم و آموزش دیدیم که این راه
آگاهانه را انتخاب کنیم (نه گفتن) و به فرزندانمان هم یاد دادیم. امیدوارم که آن‌ها هم به فرزندانشان یاد بدهند تا
بتوانیم بهتر بشنویم، دقت کنیم و آگاهانه تصمیم بگیریم، حتی اگر خلاف نظر ما و خلاف عقایدمان باشد.

خانم مرادی

مسلمما "همه‌ی ما در کودکی تجربیاتی کم و بیش در "نه" نگفتن به‌موقع داریم! و گاهی این تجربیات تلخ پیامدهایی را به همراه داشتند که در ضمیر ناخودآگاه ما باقی مانده و گاهی در این برهه از زندگیمان آموزش‌هایی که از قبل در ما نهادینه شده را نسبت به خودمان و یا فرزندانمان اعمال می‌کنیم! یکی از این تجربیات که در کودکی داشتیم، ترس از مورد قضاوت قرارگرفتن از سوی والدین و اطرافیان و ترس از طردشدن از سوی دوستان، من را مجاب می‌کرد در برابر خواسته‌هایشان تسلیم باشم و هیچ‌وقت جواب نه ندهم و این رفتارم نه‌تنها من را در بین دوستانم محبوب نمی‌کرد، بلکه موجب می‌شد اعتمادبه‌نفس من بسیار پایین بیاید و حتی دوستانم هم من را فردی بی‌دست و پا و بی‌اراده می‌دانستند که دوستی با من برایشان خوشایند نبود! و من به اشتباه و با "نه" نگفتن به‌موقع می‌خواستم خودم را دل‌ان‌ها جا کنم و تلاشی نمی‌کردم تا رفتارم را تغییر دهم چون فکر می‌کردم رفتارم درست است! و حال در این سال‌ها با کسب آگاهی، به درست یا غلط بودن تجربیات کودکی و نوجوانیمان پی بردیم و مطمئناً با تلاش و کوشش می‌توانیم این تجربیات و آگاهی که کسب می‌کنیم را در خودمان و زندگیمان نهادینه کنیم و آگاهانه با فرزندانمان رفتار کنیم تا آن‌ها نیز در آینده خاطرات و تجربیات تلخ از دوران کودکی و نوجوانی را در ذهنشان مرور نکنند.

خانم نخعی - گل‌های خندان ۲ - قائمشهر

به‌نظر می‌رسد یکی از عوامل مهم در ناتوانی "نه" گفتن این است که یاد نگرفته‌ایم در مورد علت‌های مخالفت‌مان (مسایلی که باعث می‌شود نتوانیم به درخواست، جواب مثبت بدهیم) توضیح دهیم و بنا به تربیتی که شده‌ایم هر نوع مخالفتی با دیگران را بد تلقی کرده و مساوی با بی‌توجهی، ناراحت کرد، ارزش قابل‌نشدن و ... تعبیر می‌کنیم.

خانم توکلی‌نیا - سپنتا ۱ - قائمشهر

با توجه به آموخته‌های ما که یادگیری‌های دوران کودکی چقدر تاثیرگذار بر رفتار ما در بزرگسالی هست؛ من هم تجربه‌های زیادی در این زمینه دارم، والدین من بیشتر اوقات به رضایت دیگران فکر می‌کردند و از کلمه‌ی "نه" به ندرت استفاده می‌کردند. به خاطر می‌آورم که مادرم حتی در زمان بیماری هم نمی‌توانست از مهمان‌داری خودداری کند و با وجود داشتن درد و رنج فراوان باز هم همیشه ما میزبان بودیم و حتی نمی‌توانست زمان مهمانی را تغییر دهد و این رفتارها خیلی روی همه ما تاثیر داشت و موجب ناتوانی ما در "نه" گفتن می‌شد، چون یاد گرفته بودیم الویت همیشه با دیگران است. متأسفانه ایثار و گذشت فراوان مادرم موجب شد تا برادرم به همین‌گونه باشد و الان با داشتن سنی حدود ۵۰ سال هنوز هم از خواسته‌های خودش به نفع دیگران می‌گذرد و "نه" نمی‌گوید؛ حتی اگر بدترین آسیب‌ها را ببیند. خوشبختانه شرکت در کلاس‌های مادران امروز بر ما بسیار تاثیرگذار بود.

خانم کمالیان - سپنتا ۱ - قائمشهر

چگونه تجربیات دوران کودکی می‌تواند موثر بر ناتوانی ما در "نه" گفتن باشد؟

دختر خوبی باش!

حرف، گوش کن!

چه جمله‌ی آشنایی! همان که گوشه‌ایمان بارها با آن نواخته شد.

یادم می‌آید قبل از هر مهمانی رفتن، مهمان آمدن، بازار، پارک، مطب دکتر، مدرسه... این جمله را می‌شنیدم و ذهنم کودکی با خود در حال پردازش که دختر خوب بودن و حرف گوش کن بودن چگونه است؟ نگاه من در آن سال‌های دور و نگاه همه‌ی کودکان به این جمله‌ی کلی که بارها و بارها از خانواده می‌شنوند چه تفسیرهایی که نمی‌تواند داشته باشد! برای من هم نتیجه این شده بود که دختران خوب، حرف گوش کن هستند. حتی اگر از آن حرف خوششان نیاید ولی چون تسلیم شدن مقابل بزرگترها حفظ حرمت و احترام است پس "نه" نمی‌گویم حتی اگر نظرم چیز دیگری است. این گونه بود که محبوب دل‌ها می‌شدم، غافل از آن که لذت بازی کردن، جیغ کشیدن، پریدن، بالا رفتن از درخت، هیاهو با همسالان و.... در من باقی خواهد ماند، مثل اکثر دوستانم این صفت هنوز در من باقی مانده، همیشه نه، چون یاد گرفتم "نه" گفتنی به اسم "نه" گفتن آگاهانه وجود دارد و تمرینش می‌کنم. ولی هنوز پیش می‌آید گاهی برای جلب رضایت دیگران "نه" نگویم حتی اگر نظرم چیز دیگری است.

در مقابل فرزندانم همه‌ی سعی من بر این است که به خواسته‌شان احترام بگذارم و حرمت مخالفت و "نه" گفتنشان را حفظ کنم، البته اگر به ضرر خودشان، دیگران و محیط نباشد. آن‌ها را به عنوان یک انسان مستقل با سلايق خودشان ببینم.

خانم علیزاده - سپنتا ۱ - قائمشهر

تجربه‌های دوران کودکی باعث شد که نتوانیم درست و به‌جا "نه" بگوییم و الان با توجه به مطالعات و تجارب دوستان سعی در توانمند کردن خود هستیم. سعی می‌کنم در مواقع لزوم "نه" بگویم و الویت‌های خودم و خانواده را در نظر بگیرم.

من موردی را داشتم که خواستم اینجا بیان کنم:

هدف من و همسرم این بود که: فرزند بزرگترم که پسر ۱۲ ساله هست متوجه بشود که قرار نیست والدین همیشه درست بگویند و اشتباهی نداشته باشند و این که او نباید از بزرگترش بترسد و حرفی در برابر کار اشتباه او نزند. یک روز همسرم بازوی پسر را گرفت و کمی فشرد، اما عکس‌العملی از او ندید فشار دستش را بیشتر کرد اما باز هم پسر فقط خندید و در ذهنش این بود که چه کار می‌کنی اما حرفی نمی‌زد که همسرم به او گفت باید به من اعتراض کنی که چرا داری بازویم را فشار می‌دی؟ قرار نیست چون من پدرت هستم و بزرگتر، هر کاری دوست دارم انجام بدهم. حرف بزنی و اعتراض کن.

این تجربه‌ی من بود که پسرمان یاد بگیرد نه بگوید.

یادآوری چند نکته: خود الگوی مناسبی برای کودکانمان باشیم و هر آن چه سبب انواع ترس‌ها و خجالت می‌شود را در رفتار با بچه‌ها رعایت کنیم.

و وقتی در گفت‌وگوهایمان با "نه" دیگران به خصوص بچه‌های بالای ۳ سال مواجه می‌شویم، چرایی و دلیل را با مهربانی از آن‌ها بپرسیم. مثلاً اگر از او کاری را که می‌خواهید انجام نمی‌دهد، بپرسید: چرا دوست نداری انجام دهی؟

چون هدف "نه" گفتن آگاهانه است او می‌آموزد بی‌دلیل "نه" نگوید.

پرسش هفته‌ی دوم:

تاریخ: ۱۱ مهر تا ۱۷ مهر ۹۷

آیا مدیریت بر خشم به این معناست که خشم خود را بروز ندهیم و آن را فرو دهیم؟

شما چه فکر می‌کنید؟ و خشم خود را چگونه بروز می‌دهید؟

اگر تجربه‌ای دارید عنوان نمایید.

کتاب مورد مطالعه: مدیریت بر خشم

طراح پرسش: گروه سپنتا ۲

سرگروه: خانم قربانی از قائمشهر

خانم متدین - سپنتا ۲ - قائمشهر

مدیریت بر خشم به معنی بروز ندادن خشم نیست بلکه به معنی کنترل آن است و بر اساس میزان و شدت خشم باید بروز داده شود. خشم هم یک نوع احساس هست و نباید مخفی بماند، چون اول از همه به خود شخص آسیب می‌زند. اما این مسایل دلیل نمی‌شود که نباید آن را کنترل کنیم، ترک محیط، خوردن آب و گفت‌وگو در مورد موضوع خشم‌برانگیز می‌تواند موثر باشد.

خانم توکلی‌نیا - سپنتا ۱ - قائمشهر

در پاسخ به این سوالات باید بگویم در حال حاضر چون این کتاب را چندین بار خواندم و سعی کردم تا در زندگی به کار ببرم، به هیچ‌وجه با فروبردن خشم موافق نیستم، چون عوارض روانی و جسمی بسیار زیادی دارد؛ عوارضی مانند سردردهای شدید، معده‌دردهای مزمن، عوارض قلبی، دردهایی چون کمردرد و... اول از همه سعی می‌کنم علت آن رفتار را جویا شوم، مثلاً اگر فرزندم رفتار مناسبی نداشته باشد درکش می‌کنم و گاهی همان زمان و گاهی هم در فرصت مناسب احساسم را با کلمه‌ی من آغاز می‌کنم و خیلی خوب هم جواب می‌گیرم. در رابطه با همسر هم همین‌طور، معمولاً خیلی کم پیش می‌آید که عصبانی شوم، اما اگر ناراحت شوم، اول سکوت با توجه به شرایط به‌وجود آمده و بعد در زمان مناسب گفت‌وگو صورت می‌گیرد. موردی که خیلی مهم هست این که در آن زمان یک موضوع را خیلی بزرگش نمی‌کنم و تلاش می‌کنم تا در آن زمان با فکر کردن به جنبه‌های مثبت آن فرد از آثار منفی خشم بر روی خودم کم کنم. مثلاً چند روز پیش به من گفته شد که یکی از نزدیکانم از من پیش مادرم بد گفته، من شاید به اندازه‌ی چند ثانیه ناراحت شدم و بعد بجای فکر کردن به این موضوع و آزار خودم شروع به سپاسگزاری کردم بابت همه‌ی اتفاق‌های خوب زندگی و چون شناخت کامل از آن فرد داشتم و می‌دانستم چقدر در زندگی مشکل دارد برای آرامشش دعا کردم و تصمیم گرفتم در زمان مناسب با آن فرد صحبت کنم و احساس خودم را باز هم با کلمه‌ی من آغاز کنم. روی هم‌رفته من زیاد خشمگین نمی‌شوم و موضوعاتی که سال‌ها قبل موجب خشم می‌شد این روزها فقط برایم خنده‌دار هست و همه‌ی این‌ها را مدیون آموزش‌های این موسسه و دوره‌ی بازیابی خلاقیت با آقای دکتر یوسفی هستم.

خانم متانی - سپنتا ۲ - قائمشهر

ما یاد گرفتیم که فروبردن خشم درست نیست بلکه باید یاد بگیریم چگونه کنترلش کنیم، چون خشم یک نوع احساس مثل شادی است، پس یک چیز سریعی فروبردن خشم باعث بیماری می‌شود؛ مثل ناراحتی اعصاب. امروز به‌خاطر یک پرونده ۴ بار من را بردند و آوردند و بار آخر که خانم زنگ زد دیگه واقعاً عصبانی شدم ولی توی راه که داشتم می‌رفتم مرتب با خودم حرف زدم و در نهایت سکوت کردم و وقتی کارم تمام شد، خانم عذرخواهی کرد که شما اذیت شدی و خوشحال شدم بابت سکوتم و این را مدیون شما هستم خانم قربانی.

خانم یاراحمدی - باران - کرمانشاه

ما می‌دانیم خشم یک کنش و برخورد با آن یک واکنش است. اولین مرحله سعی کنیم صبور باشیم و سریع واکنش نشان ندهیم. قانون سه ثانیه را رعایت کنیم. مرحله‌ی دوم، کنشی که ایجاد شده چقدر به ما ربط دارد؟ مرحله‌ی سوم، چه کسی با چه نسبتی در برابر ما محیط خشم برانگیز ایجاد می‌کند؟ مرحله‌ی چهارم، سریع چرا؟ چگونه؟ چطور؟ چه وقت؟ و چه کسی؟ در ذهنمان تجسم کنیم. با این ترفندهای گاه غیرمنطقی خود و یا طرف مقابل را ناراحت نمی‌کنیم و خشم خود را فرو نمی‌دهیم.

تجربه‌ی خودم: در ماشین نشسته بودم، راننده‌ی ماشین جلویی ما که مردی میانسال بود، برخورد بدی با من کرد و عصبانی شد. یک لحظه خواستم پیاده شوم و به او توضیح دهم، ولی فکر کردم این آقا توی ترافیک عصبی شده و به من گیر داد، نمی‌دانم کیست؟ افکارش چیست؟ و ممکن است تا آخر عمر من این آقا را نبینم، پس کوتاه می‌آیم. من فکر کردم حالا نه جایش هست، نه وقتش و هیچ تاثیری نمی‌توانم بر روی آن آقا بگذارم، چون هر لحظه ماشین‌ها در حال حرکت بودند. من قانون چرا؟ چه وقت؟ چگونه؟ کجا و چه کس؟ را اجرا کردم. ولی اگر این راننده همسر من و یا نزدیکانم بود، بعد از رهاشدن از ترافیک با روشی درست حرکت اشتباه را تذکر می‌دادم.

خانم بهزادی - سپنتا ۱ - قائمشهر

مدیریت و کنترل خشم به معنای بروز ندادن نیست، وقتی خشم را فرو می‌بریم و به دنبالش رنجش‌ها را در وجودمان زیاد می‌کنیم، اولین آسیب را به خودمان می‌زنیم. این خشم‌های فروخورده و رنجش‌های زیاد وقتی از ظرفیت وجودی ما سرریز می‌شود، یک جایی، یک زمانی، ما را به حد انفجار می‌رساند. گاهی وقت‌ها از کوچک‌ترین حرف همسر و فرزندانمان چنان برآشفته می‌شویم که واقعاً نمی‌دانیم چرا آن قدر منقلب شدیم! و این تنها به‌خاطر فروخوردن همان خشم‌ها و رنجش‌های کوچکی هست که به مرور در ما انباشته می‌شود و این تمرین را بارها و بارها باید انجام بدهیم تا آنچه که ما را دلگیر و ناراحت می‌کند و در ما دچار هیجانی چون خشم می‌شود را به‌درستی ابراز کنیم. در مواردی پذیرش کنیم و در مواردی آگاهانه با صبر و گذشت بگذریم و ببخشیم. من از فروخوردن خشم خیلی آسیب دیدم، گمان می‌کردم اگر حرفی نزنم و در درون خودم بریزم رفتاری درست کردم اما نه پذیرش بود و نه بخشش تنها در وجود من رنجش‌ها را تلنبار می‌کرد به مرور دچار سردرد و معده‌درد شدم و همه از مهربانی و مظلومیت من به‌خوبی یاد می‌کردند، در صورتی که این من بودم که دچار آسیب فروخوردن خشم بودم. کلاس‌های مادران دریچه‌ی جدیدی به ذهنم باز کرد، من یاد گرفتم که با هر رنجشی که در من ایجاد شد با ذهن علت‌یاب بدنال پذیرش، گذشت، بخشش و ابراز خشم باشم که هر کدام از این‌ها را که لحاظ می‌کردم در موقعیت‌های متفاوت دیگه نه آسیبی به خودم می‌زدم نه به روابطم.

بسیار متشکرم از فرشته‌ی مهربان زندگیم که این‌گونه درس زندگی و آگاهانه‌زیستن را به من و دوستانم آموخت.

خانم شریعتی - شهاب و ... - قائمشهر

کنترل خشم معنیش بروز دادن خشم به بهترین حالت ممکن است. به گونه‌ای که به خودمان و دیگران و محیط‌زیست آسیب نرسد. این تعریف کتابی کنترل خشم است. اما برای این که این شرایط را ایجاد کنیم لازم است که مهارت‌هایی مثل حرف زدن درست و مدیریت بر خود را آموزش ببینیم و بتوانیم درک درست موقعیت‌ها و گوش دادن فعال و همدلی داشته باشیم. خیلی از مواقع وقتی مورد قضاوت فردی قرار گرفتیم با هجوم احساس خشم روبرو می‌شویم و با یادآوری مطالب بالا سعی می‌کنیم برخورد متناسب داشته باشیم.

خانم زنود - سپنتا ۶ - قائمشهر

خشم خود یک هیجان است. به موقع با مدیریت لازم است بروز داده شود. شکل، شدت و میزان آن بستگی به عوامل آن موضوع دارد. باید هدفمند باشد و آسیب به همراه نداشته باشد. هرگاه از دست کسی خشمگین شدیم خود را جای او می‌گذاریم؛ بعد به او فرصت می‌دهیم. وقتی فکر می‌کنیم با کنترل خشم رضایت خداوند را به دست می‌آوریم، حس خوشایندی داریم.

خانم صمدی - جانان - کرج

به باور من کلمه مدیریت در دل کنترل نهفته است و رابطه‌ی بهم تنیده‌ای دارند. وقتی من بتوانم خودم را مدیریت کنم نه تنها خشم بلکه هیجان و دیگر حالات روحی خود را می‌توانم کنترل کنم. در مواقع این چینی ابتدا محل را ترک می‌کنم و فکر می‌کنم که آیا این مقدار از بروز خشم به صورت عصبانی شدن درخور و اندازه‌ی مسئله مورد نظر بوده است یا خیر، سپس تصمیم می‌گیرم که بهترین راه برای برون‌رفت از آن شرایط کدام است. موقوف کردن به زمان دیگر؟ بلافاصله بعد از مدت نه چندان زیادی سکوت و فکر کردن، به دنبال حل مسئله مورد نظر باشیم؟ روش‌های ارتباط کلامی مفید را مورد بررسی قرار دهیم؟ ولی به هر حال موضوعی که خشم مرا برانگیخته را لاینحل نمی‌گذارم، چون ممکن است پیامد آن باعث قضاوت نادرست، دوری و یا انزوا و در نهایت بی‌اعتنایی به حل مشکلات باشد.

خانم متانی - سپنتا ۸ - قائمشهر

مدیریت بر خشم به معنی فرو بردن خشم نیست بلکه کنترل بر خشم برای پیشگیری از عوارض و تبعات بد ناشی از خشم است که ممکن است جبران‌ناپذیر باشد و ما را از هدفی که در مقابل فرد یا افراد روبرویمان دارد دور کند. ولی به نظر من باید آن لحظه در حد چند دقیقه یا حتی چند ثانیه سکوت کرد و به عواقب پاسخ یا کاری که می‌خواهیم بکنیم فکر کنیم که آیا مشکلمان را حل می‌کند یا نه، در غیر این صورت باید سر فرصت به حل مساله پرداخت تا ذهنمان را در گیر نکند و اگر فکر می‌کنیم با صحبت سر فرصت هم کاری از پیش نمی‌بریم گذشت آگاهانه بهترین راه است.

خانم کمالیان - سپنتا ۱ - قائمشهر

مدیریت بر خشم به معنای بروز ندادن خشم نیست، همان طور که می‌دانیم خشم مثل هر احساس دیگری از جمله غم، شادی و... یک حس درونی است که مسلماً "ایجاد می‌شود و در پی علت و دلیل بروز می‌کند، حال این که بنا به شرایط و موقعیتی که در آن خشمگین شدیم این حس خود را مدیریت می‌کنیم و نمی‌گذاریم بی‌گدار به آب بزنیم. این شرایط گاهی می‌طلبد ساکت باشیم، گاهی صحبت کنیم، گاهی محیط را ترک کنیم. بستگی به این دارد که در آن موقعیت خاص کدام کار جواب بهتری می‌دهد. تجربه به من می‌گوید در موقعیت خشم سریع عکس‌العمل نشان ندهم و اگر هم حرفی می‌زنم تن صدایم را کاملاً کنترل کنم. چرا که می‌دانم باید سعی بر انتقال پیام داشته باشم نه عدم آن. در واقع همه‌ی سعی من بر این است خودم احساساتم را کنترل کنم، اجازه ندهم احساسات مرا در کنترل خود بگیرد. به این معنا که نگویم عصبانی بودم عکس‌العمل دست خودم نبود.

یادآوری چند نکته: باید توجه کنیم که خشم هم مانند سایر هیجان‌ها به ما یک آگاهی می‌دهد. خشم سبب می‌شود متوجه شویم که با مساله‌ای روبه‌رو هستیم که ما را ناراحت می‌کند. بی‌توجهی به این مساله سبب می‌شود که نه تنها مسئله حل نشود بلکه در طول زمان ممکن است ایجاد کینه و دشمنی کند. البته ممکن است بعضی از مسائل با گذشت زمان از اهمیت آن برای ما کم شود اما در زمان خودش آن مسئله برای ما مهم بوده است.

پرسش هفته‌ی سوم:

تاریخ: ۱۸ مهر تا ۲۴ مهر ۹۷

نقش ارتباط غیر کلامی و یا زبان بدن در انتقال مفاهیم چگونه است؟ تجربه‌های خودتان را در زمینه‌ی زبان بدن و کارکرد آن بگویید.

کتاب مورد مطالعه:

ارتباط کلامی

طراح پرسش: گروه بانو

نام سرگروه: خانم لطفیان از قائمشهر

خانم وهابزاده - سپنتا ۸ - قائمشهر

به نظر من زبان بدن در واقع مکمل ارتباط کلامی هست و در برخی مواقع حتی ارجحیت هم دارد. مثلاً شما می‌توانید بدون این که یک نفر در مورد عشق صحبت کند از برق نگاهش متوجه‌ی حال درونش شوید، یا این که وقتی کسی چاپلوسانه تملق شما را می‌گوید از خنده‌ی مصنوعیش پی به عمق حسادتش ببری و یا وقتی مادرتان دستانش را برای به آغوش کشیدن شما از هم باز می‌کند، لازم نیست به زبان به شما بگوید تو دنیای من هستی. در زبان بدن سختی انتخاب کلمات را برای بیان درست منظورمان نداریم. وقتی احساس ما (چه مثبت و چه منفی) از اعماق قلبمان نشأت گرفته باشد احتیاجی به مقدمه‌چینی و توضیح نیست. طرز نشستن و ایستادن، حرکات دست، لب‌ها و مهم‌تر از همه نگاه شما همه چیز را قبل از بازکردن دهانتان نشان می‌دهد.

خانم شریعتی - شهاب و ... - قائمشهر

در فرآیند ارتباط پیامی از طرف گوینده یا فرستنده، به شنونده یا گیرنده می‌رسد. وظیفه‌ی ارسال را کلام به عهده دارد و البته در موارد زیادی این وظیفه را عامل دیگری بنام زبان بدن یا ارتباط غیرکلامی انجام می‌دهد. موارد زیادی پیش می‌آید که ما با یک اخم و یا بالا بردن ابرو و یا حرکت دست معانی ناراحتی، هشدار و یا عدم موافقت با انجام کاری را اعلام می‌کنیم. به این حالات، زبان بدن می‌گوییم. فراوان از این مثال‌ها را می‌شود گفت. گاهی اوقات با آواهایی مثل آه، وه، اوه و... که بیانگر حالات ما است. زبان بدن به مراتب دامن‌دارتر از کلام است.

خانم نخعی - گل‌های خندان - قائمشهر

نقش و تاثیر ارتباط غیر کلامی بر شنونده در مقایسه با ارتباط کلامی تعیین‌کننده‌تر است. کما این‌که با توجه به این مطالعات، تجربیاتی دارم که ضمن این‌که حواسم به‌طور آگاهانه در انتخاب کلمات و جملاتم در حین ابراز ناراحتی بوده ولی در مجموع به دلیل فرم چهره یا حالت بدنم اثر و نتیجه مطلوبی نگرفته‌ام.

خانم امیرشکاری - کتاب و رهایی ۱ و ۲ و ... - کرج

من فکر می‌کنم ارتباط غیرکلامی بخش مهم یک ارتباط هست و توجه به ارتباط غیرکلامی در ارتباطات ما نقش دارد. وقتی دخترم از من خواسته‌ای دارد خودش می‌گوید از لحن پاسخ تو متوجه می‌شوم چقدر احتمال دارد خواسته‌ام را انجام دهید.

خانم کمالیان - سپنتا ۱ - قائمشهر

مسلماً ارتباط غیرکلامی یا همان زبان بدن نقش به‌سزایی در ارتباطات دارد. به واسطه‌ی آن پیام می‌تواند بهتر انتقال یابد و حتی در ارایه‌ی مفهوم نیز بسیار کمک‌کننده می‌تواند باشد. وقتی با کسی در حال صحبت هستیم نه تنها زبانمان بلکه همه اعضای چهره و حتی بدنمان در حال حرف‌زدن هستند و انتقال پیام. شاید به خاطر همین است که گاهی انتقال پیام از طریق تلگرام یا هر فضایی غیر از فضای حقیقی به‌درستی صورت نمی‌گیرد.

خانم یاراحمدی - باران و ... - کرمانشاه

در یک ارتباط کلامی موفق ۷۰ درصد زبان بدن تاثیرگذار است به‌خصوص زمانی که شنونده هستیم با حرکات چهره برای گوینده اطمینان خاطر ایجاد می‌کنیم که من شما را درک می‌کنم و در زمانی که گوینده هستیم با نگاه به چهره شنونده یا شنوندگان سعی می‌کنیم با کلام و نگاه در ذهن آن‌ها نفوذ کرده و کلماتمان را تاثیرگذار کنیم.

یادآوری چند نکته: معمولاً در یک ارتباط، آنچه بیشتر سبب سوءتفاهم می‌شود، زبان بدن است. بی‌توجهی به زبان بدن می‌تواند برداشتهای متفاوتی را در ذهن افراد به‌وجود آورد. برای جلوگیری از این سوءبرداشت، دقت کنیم مفهوم کلام یا زبان بدن ما در موقع گفت‌وگو یکی باشد. چون در یک ارتباط کامل، کلام، لحن و زبان بدن باید با هم هماهنگ باشد.

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