

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مدران 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 ۹۷/۱۰/۲۰ تا ۹۷/۱۱/۲۰:

• شهاب، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش • بوعلی ۱، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمدی‌فر، ۴ گزارش • بوعلی ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش • زیتون، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش • زیتون ۳، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم هاله یتبا، ۱ گزارش • سپنتا ۱، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کامالیان، ۱۴ گزارش • سپنتا ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم قربانی، ۴ گزارش • سپنتا ۳، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱۰ گزارش • سپنتا ۵، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نجفی، ۱ گزارش • سپنتا ۶، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۲ گزارش • سپنتا ۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۳ گزارش • سپنتا ۱۰، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۲ گزارش • سپنتا ۱۴، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش • سپنتا ۱۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۳ گزارش • سپنتا ۱۸، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش • آئین تربیت، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها زندگی و ترشیزی، ۴ گزارش • خانه کتاب، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بی‌همال، ۱ گزارش • آها (ساتوری در زندگی)، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کریمی، ۴ گزارش • روستایی- بانو، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سکینه لطفیان، ۳ گزارش • سارینا، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ابراهیمی، ۴ گزارش • مدران شادی‌آفرین (پونک سابق) قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه سعادت، ۳ گزارش • مدرانه، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ذبیحی، ۱ گزارش • مدران مسئول، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم الناز ابراهیمی، ۱ گزارش • گل‌های خندان ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نحعی، ۴ گزارش • خورشید دنیا، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها عباسیان و سیف‌زاده، ۳ گزارش • مهربانو، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم دارایی، ۲ گزارش • مدران، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۳ گزارش • نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۳ گزارش • رنگین کمان، بهشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها جاغرقی و محمدی، ۱ گزارش • باراد، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۴ گزارش • باران، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۲ گزارش • مدران شهر کتاب، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۳ گزارش • مدران شکوفا، مشهد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بنوفامیل، ۵ گزارش • کتاب و رهایی ۱، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۱۱ گزارش • کتاب و رهایی ۲، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۱۱ گزارش • مدران امروز حصار، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۹ گزارش • فردای بهتر، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۸ گزارش • جوانان پویا، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۲ گزارش • مدران گلستان، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم غیاثوند، ۲ گزارش • مدران شاد بنفشه، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم پگاه عاطف، ۱ گزارش • کودکان شاد، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم پگاه عاطف، ۳ گزارش • امید فرهنگ، کرج، خانم پگاه عاطف، ۲ گزارش • مهرآفرین، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۳ گزارش

- مهرآفرین ۲، تهران، هماهنگ کننده گروه: خانم غفوری، ۱ گزارش ● بانوان پویا، هماهنگ کننده گروه: خانم جدیدی، ۵ گزارش ● بانوان پویا ۲، هماهنگ کننده گروه: خانم حمیده تسلیمی، ۲ گزارش ● اندیشه، تهران، هماهنگ کننده گروه: خانمها ماندانا آجودانی و افسانه قیدی، ۱ گزارش ● مانا، تهران، هماهنگ کننده گروه: خانم بهار عابدینی، ۳ گزارش

## تبریک:

تبریک می گوئیم به گروهایی که به تازگی به جمع گروه‌های راه دور موسسه مادران امروز پیوستند. ضمن خوش آمدگویی، آرزوی توفیق روزافزون برای این عزیزان داریم.



گروه مادران شادی آفرین (پونک سابق) در قائمشهر به نمایندگی خانم فاطمه سعادت



گروه امیدفرهنگ در کرج به نمایندگی خانم پگاه عاطف



گروه مادران شهر کتاب در کرمانشاه به نمایندگی خانم فریبا یاراحمدی



گروه جوانان پویا در کرج به نمایندگی خانم فاطمه امیرشکاری

## خبرها

### برگزاری کارگاه محیط زیست و صلح ؛ توسط گروه محیط زیست موسسه مادران امروز ۶ دی ماه ۱۳۹۷- مسجد جامع محمدیه واقع در سید خندان

کارشناسان : فرزانه منفرد ، فریبا سامان

دستیاران : مهین زندیه، هدیه حجازی، رویا شعبانپان

این کارگاه به درخواست انجمن دوستداران منابع طبیعی مسجد جامع محمدیه در کتابخانه مسجد جامع محمدیه برگزار گردید.

تعداد شرکت کنندگان:

۲۱ نوجوان شامل دختران و پسران (برای اولین بار در این مسجد با این ترکیب جلسه‌ای برگزار می‌شد) و ۵ نفر از هیئت امنای مسجد.

محتوای کارگاه : تعریف محیط زیست، رد پای اکولوژی و نمایش فیلم و تاثیر کارهای کوچک ما بر حفظ محیط زیست بود که همه‌ی این مطالب به همراه بازی و فعالیت‌های خوشایند نوجوانان، طراحی گردیده بود. در پایان هیئت امنای مسجد به برگزارکنندگان به رسم یادبود کتاب‌هایی اهدا کرده و سپس پلاکاردهایی با محتوای آموزه‌های دینی در باب حفظ درختان و محیط‌زیست به نوجوانان سپرده شد تا به درختان محل زندگی خودشان نصب کنند و حافظ باشند.

ارزیابی این کارگاه هم از سوی برگزارکنندگان و هم شرکت کنندگان، بسیار خوب و جالب بود.



کارگاه گروه محیط زیست در مسجد جامع محمدیه - ۶ دی ۹۷



کارگاه گروه محیط زیست در مسجد جامع محمدیه - ۶ دی ۹۷

### کارگاه چه کنم تا کودکانم لج بازی نکنند در مهد ترانه بهاری - قائمشهر - ۷ بهمن ۹۷

در تاریخ یکشنبه ۷ بهمن ماه به دعوت مهد ترانه ی بهاری در قایم شهر کارگاه "چه کنم تا کودکانم لج بازی نکنند" به کارشناسی خانم زهرا سلیمانی برگزار شد.

در این کارگاه ۵۵ نفر از مادران و مربیان مهد و تعدادی از اعضای گروه های کتابخوانی قایم شهر شرکت کرده بودند، مدت کارگاه سه ساعت بود ولی پس از آن حدود ۴۵ دقیقه هم به سوال های مادران در رابطه با لج بازی و مسایل مختلف کودکان از جمله ترس کودکان خواب و تغذیه کودک پاسخ داده شد

استقبال مادران از کارگاه بسیار خوب بود و تعداد زیادی از مادران درخواست تداوم کار را داشتند.



مهد ترانه بهاری - قائمشهر - ۷/بهمن/۹۷

## برگزاری کارگاه "نظم‌آموزی و انضباط در کودکان" در مهد کودک شادمانه - قائمشهر

۸ بهمن ۹۷

به دعوت مهد کودک شادمانه در قائمشهر، کارگاه "نظم‌آموزی و انضباط در کودکان" به کارشناسی خانم زهرا سلیمانی با حضور ۶۵ نفر از مادران و مربیان و تعدادی از اعضای گروه‌های کتابخوانی راه دور برگزار شد. در این کارگاه به مدت دو ساعت و نیم به موضوع نظم‌آموزی و ضرورت آن در خانواده پرداخته شد و پس از آن به مدت یک ساعت به سوال‌های مادران در زمینه‌ی موضوعات مربوط به کودک مانند شب‌ادراری، ترس خواب کودک، غذا دادن به کودک و... پاسخ داده شد. پس از این کارگاه هم بازخورد خوبی از طرف شرکت‌کننده‌ها دریافت شد و برای ادامه‌ی کار اصرار داشتند.



مهد کودک شادمانه - قائمشهر - ۸/بهمن/۹۷

## برگزاری کارگاه "تربیت جنسی و بلوغ" در مهد کودک ترانه بهاری و مهد کودکان امروز قائمشهر- ۱۰ و ۱۱ بهمن

در این کارگاه که با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی و با حضور ۶۵ نفر (در هر کارگاه) از اعضای گروه‌های راه دور برگزار شد، به تعریفی از تربیت جنسی، هویت جنسی- فرق بین جنس و جنسیت- و جایگاه عزت نفس و اعتماد به نفس در شکل‌گیری هویت جنسی، بلوغ و ویژگی آن در دختران و پسران و چگونگی دادن اطلاعات به هنگام به نوجوان، پرداخته شد.



کارگاه " تربیت جنسی و بلوغ " - مهد کودک ترانه بهاری - قائمشهر



کارگاه " تربیت جنسی و بلوغ " - مهد کودک کودکان امروز - قائمشهر

به مناسبت نوروز و به منظور ترویج و گسترش فرهنگ کتابخوانی و تشویق همگان به هدیه دادن کتاب، نمایشگاهی از کتاب‌های برگزیده از تاریخ ۹۷/۱۲/۷ تا پایان سال در موسسه دایر است.

## بازارچه نوروزی

به سنت سال‌های پیش، موسسه با هدف کمک به حفظ محیط زیست و ترویج فرهنگ استفاده بهینه از لوازم و تبادل و فروش آنچه در کمد مانده، بازارچه‌ای با همت دوستان در تاریخ ۹۷/۱۲/۱۶ از ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعدازظهر در موسسه برپا است.

## خواندنی‌ها

### آموزک

موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودک

### آموزش خلاق کودک محور چیست؟

امروزه در بسیاری از کشورهای پیشرفته آموزش خلاق کودک محور به سیاست و برنامه‌ی اصلی سامانه‌ی آموزش و پرورش تبدیل شده است. آموزش خلاق کودک محور بر فلسفه‌ی آموزش مشارکتی و همیاری کودکان و آموزگاران و مربیان استوار است. در این شیوه‌ی آموزشی، به رشد چندگانه و همسوی کودکان که شامل رشد هوشی، هیجانی، اجتماعی و زبانی است، توجه می‌شود و به ویژه بر رشد هیجانی و اجتماعی که بنیادهای پرورش کودک را می‌سازند، تاکید می‌شود.

در شیوه‌ی آموزش خلاق کودک محور، برنامه‌ریزی آموزشی، همسو با برنامه‌های پرورشی است. در این شیوه، آموزش بدون پرورش بی‌معنا و بی‌هدف است. برنامه‌های آموزشی از پایین و با توجه به رغبت و گرایش کودکان طراحی می‌شوند. در حالی که در شیوه‌ی سنتی آموزش، پرورش سیاست‌ها و برنامه‌ریزی‌های آموزشی از بالا به پایین و دستوری است، به رغبت و گرایش کودکان توجه نمی‌شود و جای پرورش در این گونه از آموزش همواره خالی است.

در آموزش و پرورش مشارکتی، دیدگاه‌ها و گرایش‌های یادگیرندگان، سبب می‌شود که آموزگاران و مربیان، سازگار با استعدادهای هر کودک به جریان یادگیری سمت و سو دهند. در این شیوه اندیشه و هنر کودکان شکوفا می‌شود. آموزش خلاق کودک محورتر از رغبت کودکان را مهم‌ترین اصل در فرآیند یادگیری می‌شناسد. تا زمینه‌های مناسب برای رغبت کودکان فراهم نشود، آموزش برابر با اجبار و دستور است. اما هنگامی که همه چیز با رغبت کودکان برنامه‌ریزی شود،

آموزش به جریانی آرامش‌دهنده و بالنده تبدیل می‌شود. در این وضعیت است که انگیزه‌های کودکان برای یادگیری افزون می‌شود.

گونه‌ی آموزش خلاق کودک‌محور، واگرایانه است. درحالی‌که آموزش و پرورش سنتی، برپایه‌ی همگرایی و یکسان دیدن همه‌ی کودکان برنامه‌ریزی شده است. در آموزش و پرورش واگرا، هر کودک یک جهان متفاوت است که نیازها و گرایش‌های ویژه‌ی خود را دارد. برآیند چنین آموزشی به‌طور طبیعی کودکان خلاق‌تری خواهند بود که توانایی درک بهتر و گشودن آسان‌تر رازهای طبیعت و زندگی را دارند.

اندیشه‌ها و تخیل‌های متفاوت، نقطه‌ی آغاز خلاقیت است. خلاقیت پدیده‌ای دور از دسترس نیست، اگر گوهر وجودی کودکان را کشف کنیم. کودکان دوست دارند که آموزش با بازی همراه شود. برجسته‌ترین کارکرد بازی، آزادسازی انرژی‌های نهفته‌ی کودک و شکفتگی شخصیت اوست.

## معرفی کتاب



### مادر بزرگ سوپ می‌پزد

نویسنده: شارون کریج

مترجم: پروین علی‌پور

نشر: چشمه

معرفی‌کننده: فرخنده صادق‌پور

خب ... بیلی همیشه این‌جا بود. او همین‌جا، درخانه‌ی بغلی ما به دنیا آمد، درست یک هفته بعد از تولد من. هر دو از نوزادی کنار هم بزرگ شدیم. مادرهای ما با هم دوست بودند. با هم روی چمن‌ها، روی ایوان و کف زمین، بازی می‌کردیم. "به بیلی کمک کن." جمله‌ای بود که مادرهای ما به من می‌گفتند "کمکش کن رزی، خب؟" و من کمکش می‌کردم.

مادر بزرگ سوپ می‌پزد، داستانی است که حول محور خانواده می‌گردد و از دوستی، همسایگی، ناتوانی جسمی، مهربانی و عشق در زندگی می‌گوید. این داستان خواننده را به جایی می‌رساند که می‌پذیرد بهترین راه از بین بردن غم‌ها، افسردگی‌ها، دل‌شکستگی‌ها و در کل مشکلات عاطفی ما انسان‌ها این است که خود را درگیر مشکلات دیگران کنیم، و بکوشیم تا جایی که می‌توانیم باری از دوش‌شان برداریم، این‌گونه است که دنیای ما بزرگ و بزرگ‌تر و دردهای عاطفی ما کوچک و کوچک‌تر می‌شوند.

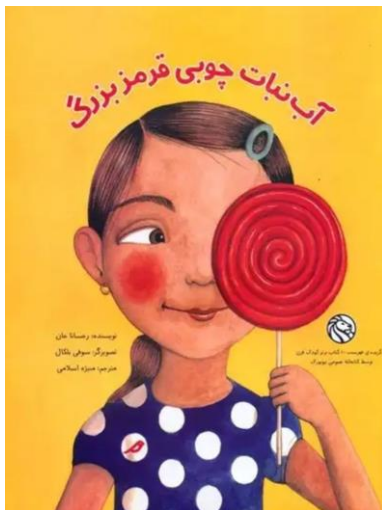


## معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب : آهو کوچولوی ترسو  
نویسندگان : ماریون بیله  
مترجم : علی عباسی  
ناشر : موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب : آب نبات چوبی قرمز بزرگ  
نویسنده : رخسانا خان  
مترجم : منیژه اسلامی  
ناشر: مبتکران



برای نوجوانان:

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



## پرسش و پاسخ

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

گروه مادر و کتاب - خانم منفرد - تهران

پرسش:

پسر من فرزند سوم خانواده و سه و نیم‌ساله است، خواهرانش ۲۰ و ۱۵ ساله هستند و تقریباً تنها است، چون دخترها سخت مشغول درس هستند ولی پدرشان شغل آزاد دارد و محل کارش نزدیک خانه است و می‌تواند کمی بیشتر هم در خانه باشد. مشکلی که با فرزندم دارد این است که او به هیچ‌وجه مهد را قبول نمی‌کند، حتی وقتی می‌گویم خودم هم با تو می‌آیم، حاضر نیست مهد برود و اصولاً ترس از جدایی از من دارد. مدت کوتاهی مهد سرای محله می‌رفت که خودم باید آنجا می‌نشستم و می‌گفتم من می‌روم کلاس ورزش و بعد می‌آیم دنبال تو، اما در آن سه روز بسیار بد غذا و پرخاشگر شده بود و بعد هم اصلاً رفتن به مهد را نپذیرفت. لطفاً من را در این مورد راهنمایی کنید.

پاسخ:

کودکان در سن سه تا چهار سال آرام آرام به سمت اجتماعی شدن پیش می‌روند و بعضی کودکان به دلیل شرایط محیط و ویژگی‌های فردی، وابستگی بیشتری به مادر دارند. تلاش برای جدا کردن زود هنگام این کودکان منجر به وابستگی بیشتر آنان می‌شود و اضطراب جدایی را بیشتر می‌کند. بهتر است با شرکت در گروه‌های بازی که در زمان‌های کوتاه‌تر و با تعداد بچه‌های کمتر و به صورت مداوم هفتگی یک یا دو بار اجرا می‌شود به تدریج حس اعتماد در او را تقویت کرد تا کم‌کم بر اضطراب جدایی غلبه کند. نکته‌ی دیگر اینکه وقتی مادر اذعان دارد که کودک ترس از جدایی دارد، لازم است ابتدا علت‌یابی کند که چه عواملی تشدیدکننده وضعیت کودک شده، مثلاً مادر زمانی که کودک را به مهد می‌برده است، بدون خداحافظی از او جدا شده و در او ترس از تنها ماندن بوجود آمده؟ و ... بهتر است به این امر توجه کند که آیا در هر موقعیت و شرایطی ترس از جدایی بر کودک غالب است؟ و در این شرایط مادر چگونه برخوردی دارد؟ در ضمن به شما پیشنهاد می‌کنیم در این مورد با یک مشاور باتجربه هم صحبت کنید، چون ممکن است بعضی از رفتارهای شما با کودک نیاز به تغییر یا بهبود داشته باشد.

گروه مادران شکوفا - خانم بنوفامیل - مشهد

پرسش:

چگونه میل بد نوجوان (مثلاً بازی با کامپیوتر و تماشای فیلم) را با پیشنهاد کار خوب به صورتی مدیریت کنیم که پیشنهاد ما را قبول کنند؟

پاسخ:

بازی‌های کامپیوتری و دیدن فیلم هر دو فعالیتی جذاب و لذت‌بخش است. وقتی زمان بیش از اندازه باشد، می‌تواند آسیب‌زا باشد و اگر قرار است جانشینی برای کار یا فعالیتی انتخاب کنیم باید دقت کنیم آن فعالیت مناسب با نیاز و ویژگی فرد باشد. جذاب و لذت‌بخش باشد.

بهتر است با توجه به سن و وقت فرزندمان و نظرخواهی و مشارکت او یک برنامه‌ریزی مناسب داشته باشیم که در آن برای تفریح و اوقات فراغت آن‌ها برنامه‌های متنوع و جذاب مثل فیلم (انواع مختلف سینمایی، کامپوتر) انواع بازی‌ها، خواندن کتاب، ورزش و سایر برنامه‌های تفریحی بگنجانیم و در بعضی از این فعالیت‌ها ما هم مشارکت و حضور فعال داشته باشیم.

پس حذف، چاره کار نیست. تنوع جذابیت و مشارکت همراه با قاطعیت می‌تواند به ما کمک کند.

### گروه نورا - خانم هدایتی‌زاده - ساری

**پرسش:**

چرا کودکان بین ۳ تا ۶ سال موقع صحبت کردن تلفنی مادر، بدخلقی کرده و با فریاد و پرسش کردن و درخواست سریع جواب، ناآرامی می‌کنند و برخورد صحیح در این مواقع چیست؟

**پاسخ:**

در این گروه سنی ویژگی کودکان این است که تحمل و صبر آن‌ها کم هست، حضور پررنگ و توجه لازم مادر را در کنارش می‌خواهد، تمرکزش برای انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده کم هست و زود خسته می‌شود و نیاز به تغییر موقعیت و شرایط را دارد و در سنین حدود ۳ سالگی خودمحورند و احساس شدید مالکیت دارند و همه چیز حتی مادر را مال خود می‌دانند. زمانی که مادر مدت زمانی را با تلفن صحبت می‌کند حتی اگر طولانی هم باشد رفتارهایی مثل سوال جواب‌های پی‌درپی، درخواست‌های مکرر، نق‌زدن، گاه رفتارهای تند و خشن مثل داد و فریاد، جیغ کشیدن، گریه کردن و ... را از خود نشان می‌دهد، زیرا که توجه لازم مادر را می‌خواهد و حاضر نیست که مادر به چیز دیگری غیر از او توجه و وقت صرف کند، لازم است اول مادر اولویت را به فرزند خود بدهد، حرف‌های او را بشنود، به نیازش پاسخ دهد و مدت زمان مکالمه را کوتاه کند.

### تجربه‌های زنده و ملموس

**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.  
ضمناً پرسش‌های هفته‌ی نوزدهم و بیستم توسط گروه‌ها، مطرح نشده است.

قابل توجه پاسخ دهندگان عزیز:

به سوال مربوط به انضباط پاسخ درستی داده نشده و به تعریف انضباط پرداخته شده است و فقط دو نفر از دوستان به این سوال جواب داده‌اند.

لطفاً از این پس سوال را با دقت بیشتری بخوانید و پاسخ دهید تا به نتیجه‌ی بهتری برسیم.

پرسش هفته‌ی دوازدهم

از ۲۱ آذر تا ۲۷ آذر ۹۷

چگونه می‌توانیم در ارتباط‌های خود با دیگران، ذهن قضاوت‌گر را کنترل کرده و آسیب‌ها و مشکلات حاصل از آن را مدیریت کنیم؟

کتاب مورد مطالعه: مدیریت برخشم

طراح پرسش: گروه آها (ساتوری در زندگی)

نام سرگروه: خانم رقیه کریمی - قائمشهر

توضیح:

با توجه به این که برای پرسش مذکور فقط یک پاسخ دهنده داشتیم، این پرسش را برای پیک بعدی گذاشته تا اعضا با مشارکت بیشتر پاسخ دهند.

پرسش هفته‌ی سیزدهم

از ۲۸ آذر تا ۴ دی ۹۷

ویژگی‌های گوش‌دادن موثر چیست؟

کتاب مورد مطالعه: ارتباط کلامی

طراح پرسش: گروه سپنتا ۶ - قائمشهر

نام سرگروه: خانم فاطمه توکلی‌نیا

خانم احمدی - سپنتا ۶ - قائمشهر

گوش‌دادن موثر گوش‌دانی هست که صحبت‌های شنونده را بهتر درک کنیم و بفهمیم. در گوش‌دادن موثر ما نباید سریع به فکر جواب‌دادن به شنونده باشیم، حواس‌پرتی ما باعث می‌شود که نتوانیم به صحبت‌های گوینده خوب گوش کنیم، درگیری فکر و ذهن خودمان و هم سر و صداهایی که در محیط اطراف ما هست، پیش‌داوری و قضاوت‌کردن زود هنگام قبل از پایان یافتن حرف گوینده باعث می‌شود که گوش‌دادن ما موثر نباشد. حالت تدافعی داشتن و این که بخواهیم سریع از خودمان دفاع کنیم بعد از تمام‌شدن حرف گوینده، باعث می‌شود خوب گوش نکنیم. از زبان بدن استفاده کنیم، شنونده‌ی صبوری باشیم، پیش‌داوری و قضاوت نکنیم، صبور باشیم و اجازه دهیم گوینده حرفش را کامل بزند. ویژگی و خصوصیات گوینده را بدانیم؛ مثلاً عادت دارد با صدای بلند صحبت کند؟

### خانم عبدی - سپنتا ۶ - قائمشهر

سعی کنیم هنگام گوش دادن به حرف کسی، ذهنمان را کاملاً آزاد بگذاریم و با تکان دادن سر و با کلماتی مثل بله، درسته و خب طرف مقابلمان را همراهی کنیم و اطمینان دهیم که به حرف‌هایش توجه می‌کنیم و در حین گوش دادن نصیحت و راهنمایی نکنیم و به خود اجازه دهیم کامل گوش کنیم، هرچند اگر با حرف‌های او مخالف باشیم، باید صبور باشیم تا حرف‌های گوینده تمام شود.

### خانم شیرین - سپنتا ۶ - قائمشهر

تمرکز داشتن و توجه به گفت‌وگو یعنی تمام وقت و انرژی خودمان را برای درک و دریافت مطلب طرف مقابل صرف کنیم. هنگام گوش دادن برای پاسخ آماده نشویم که یکی از مهم‌ترین خطاهاست و بخش مهمی که سوال پرسیدن است؛ سوال پرسیدن به این معنا است که هم اطمینان به طرف مقابل می‌دهد که به حرف‌هایش گوش کردیم و هم باعث دقت و تمرکز بیشتر خودمان می‌شود.

### خانم معصومی - سپنتا ۶ - قائمشهر

ویژگی‌های گوش دادن موثر: آگاهی و توجه به هدف گفت‌وگو، توجه به اصل حرف، قطع نکردن صحبت گوینده، نداشتن حالت تدافعی، استفاده از کلماتی چون (بله، درسته، همینطوره و...) ما بین صحبت سوال پرسیدن در مورد موضوع صحبت به گوینده اطمینان گوش دادن به حرف‌هایش را می‌دهیم و هنگام گوش دادن به فکر جواب دادن نباشیم. چون تمرکز خود را از دست می‌دهیم و متوجهی منظور گوینده نمی‌شویم.

### پرسش هفته‌ی چهاردهم

از ۵ دی تا ۱۱ دی ۹۷

با توجه به مطالب کتاب یکی از عوامل موثر در "نه گفتن" ما ترس‌هایمان است، لطفاً بنویسید ترس از چه چیزهایی موجب عدم توانایی ما در "نه گفتن" می‌شود؟

کتاب مورد مطالعه: نه گفتن آگاهانه

طراح پرسش: گروه مادران آگاه

نام سرگروه: خانم ملودی صمیمی - قائمشهر

### خانم خدیجه - سپنتا ۸

من فکر کنم خیلی از اوقات ترس از دست دادن توجه دیگران باعث می‌شود "نه گفتن" را فراموش کنیم و این که دوست داریم بیشتر مورد توجه باشیم و به نوعی خودمان را نشان بدهیم.

### خانم عزیزی - مهد گل‌های خندان - قائمشهر

ترس از طرد شدن و تنهاماندن، ترس از بروز اختلاف و درگیری‌های لفظی، ترس از قضاوت و برچسب دیگران، ترس از نه شنیدن از دیگران، ترس از دست دادن موقعیت.

### خانم عباسیان - زیتون - قائمشهر

علاوه بر نکاتی که دوستان ذکر کردند، ترس از دست دادن موقعیت شغلی و مرتبه‌ی اجتماعی و همین‌طور شرایط اقتصادی نیز از عوامل عدم توانایی "نه گفتن" می‌باشد.

### خانم شریعتی - شهاب، بوعلی و ... - قائمشهر

ترس‌های ما در بسیاری از موارد در زندگی‌مان موجب می‌شود که نتوانیم نه به موقع و به جا داشته باشیم. ترس از دادن محبت و توجه، ترس از دست دادن موقعیت‌های اجتماعی و رد شدن از جمع‌هایی که به آن تعلق داریم، ترس از آینده، ترس از تنهایی، ترس از فقر و...

### خانم کمالیان - سپنتا ۱ - قائمشهر

ترس از این‌که مبادا طرف مقابل احیاناً عصبانی یا دلخور شود. یا به نوعی احساساتش جریحه دار شود. نکند بعدش دچار عذاب وجدان شوم و یا از دستش بدهم. گاهی ممکن است برای حفظ موقعیتمان و ترسیدن از این‌که مبادا به خطر بیافتد؛ نه گفته می‌شود.

### پرسش هفته‌ی پانزدهم و شانزدهم

از ۱۲ دی تا ۲۵ دی ۹۷

### آیا از طریق تنبیه می‌توان انضباط را در بچه‌ها ایجاد و یا تقویت کرد؟ چرا؟

#### کتاب مورد مطالعه: انضباط و خانواده

طراح پرسش: گروه زیتون

نام سرگروه: خانم آسیه شریعتی - قائمشهر

### خانم سعادت - بوعلی ۲ - قائمشهر

به نظر من نظم و انضباطی که با تنبیه ایجاد شود هرگز پایدار نخواهد بود. با شلخته‌خواندن کودکی که اسباب‌بازی‌های خود را جمع نمی‌کند و یا اتاقش مطابق میل ما مرتب نیست، اسباب‌بازی جمع نمی‌شود و اتاقش مرتب نمی‌شود. تنها ممکن است به‌طور موقت و در لحظه از ترس تنبیه‌شدن کارهایش را انجام دهد و در واقع تاثیر مثبتی نپذیرفته است.

### خانم نخعی - گل‌های خندان ۲ - قائمشهر

انضباط به معنی خود کنترلی و خود مراقبتی است و رشد چنین خصوصیتی بیشتر از طریق درک چرایی کارهاست که البته از طریق توضیح علت انجام یا خودداری از هر چیز، وضع قوانین با گفت‌وگو و قاطعیت در اجرا و باز هم گفت‌وگو در موارد اشکال در اجرا، خوشایند ردن و ... راه کارهای بهتری برای رشد انضباط است و همان‌طور که دوستان دیگر گفتند تنبیه اثر پایداری در نهادینه‌شدن انضباط ندارد. قطعاً ما می‌خواهیم بچه‌ها کاردرست را بیاموزند و انجام دهند، چه ما در کنارشان باشیم، چه نباشیم. تنبیه فقط با ایجاد ترس به‌طور موقت و کوتاه مدت پاسخ می‌دهد. پس چه خوب است به جای ترساندن و تنبیه کردن از روش‌های مثبت و آموزش صحیح بهره ببریم که مستلزم صبوری و دانایی است.

### خانم زمانی - زیتون - قائمشهر

خیر، چون تنبیه یک نوع زور گفته و این نوع شیوه تربیتی باعث می‌شود بچه به درک صحیح از رعایت انضباط نرسد و به دلیل بوجود آمدن ترس دروغ بگوید و یا سلب مسئولیت کند، یعنی هیچ وقت با زور تنبیه، بچه به آگاهی و دانش و رعایت انضباط نمی‌رسد، یعنی در او نهادینه نمی‌شود.

### خانم قبادی - زیتون - قائمشهر

این کار حرمت نفس و اعتماد به نفس بچه‌ها را خدشه‌دار می‌کند و باعث ایجاد نوعی ترس در بچه‌ها می‌شود. ترس به تنهایی عامل باز دارنده محسوب می‌شود، یا نتیجه عکس می‌دهد در آموزش؛ و شور و اشتیاق بچه‌ها را کم می‌کند. خانم ماندانا

با سلام. کودکی که برای انجام کاری مجبور شده مثلاً اتاقش را تمیز کند، در واقع نپذیرفته است که به دلخواه خودش این کار را انجام دهد بلکه تنها رفتارش را برای فرار از تنبیه و تهدید تغییر می‌دهد. برای تاثیرگذاری عمیق و مداوم به نظر من باید از هر گونه زور و تنبیه برای کنترل آن‌ها خودداری کنیم و بجای آن از روش مفیدی مثل تشویق که به تدریج انگیزه و تمایلات آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد استفاده کنیم.

### خانم فرحناز قربانی - سپنتا - قائمشهر

اگر تعریفمان از انضباط کنترل تمایلات و خواسته‌های آنی برای رسیدن به هدف‌های ارزشمند باشد، این امر با تنبیه و رفتارهای خشونت‌آمیز صورت نمی‌گیرد.

چرا که تنبیه موجب ترس و وحشت در فرد می‌گردد و در نهایت میل و رغبت فرد را برای ایجاد انگیزه‌های درونی در ایجاد انضباط از بین می‌برد.

### خانم منفرد - اندیشه سبز - مادر و کتاب - تهران

از طریق تنبیه نمی‌توان انضباط را در کودک ایجاد کرد زیرا :

- ۱- سخت‌گیری و تنبیه رفتاری متکی بر زور است و زور هرگز نمی‌تواند باعث ایجاد رفتاری درست به خصوص برای مدت طولانی شود.
- ۲- تنبیه موجب ترس کودک شده و شاید بتواند تا مدتی رفتار او را تغییر دهد ولی این تغییر مدت‌دار نیست و در نتیجه رفتار توأم با انضباط در کودک پایدار نمی‌شود و شکل نمی‌گیرد.
- ۳- اگر رفتاری با تنبیه ایجاد شود بدون میل و آگاهی فرد است و با اجبار همراه است که احساس خوش آیندی در فرد ایجاد نمی‌کند، در حالی که انضباط وقتی در فرد واقعاً شکل می‌گیرد که توأم با میل و رغبت و احساس خوش آیند باشد.

پرسش هفته‌ی هفدهم

از ۲۶ دی تا ۲ بهمن ۹۷

چه عوامل و علت‌هایی سبب برداشت‌ها و تفسیرهای نادرست ما از موقعیت‌های مختلف می‌شود، که موجبات برانگیختگی خشم را فراهم می‌کند؟

کتاب مورد مطالعه : چگونه بر خشم خود مدیریت کنیم ؟

طراح پرسش: گروه سپنتا ۵

نام سرگروه: خانم مرضیه نجفی - قائمشهر

**خانم میری - سپنتا ۲ - قائمشهر**

می تواند عوامل ارثی باشد که از طریق ژن به انسان می رسد، مثل ضعف بدن یا عوامل محیطی مثل خانواده یا رسانه ها یا عوامل اقتصادی و فرهنگی که بر روی شدت خشم تاثیر می گذارند.

**خانم ذاکری - آها(ساتوری در زندگی) - قائمشهر**

می تواند اتفاقات و تجربه های گذشته باشد. مثلاً اتفاق مشابه آن قبلاً انجام شده باشد و ما الان در آن موقعیت قرار می گیریم و بر اساس پیش داوری و قضاوت باعث خشم ما می شود.

**خانم پگاه عاطف - مادران شاد بنفشه - کرج**

برداشت من از اتفاقاتی که پیرامون من روی می دهد بستگی دارد به این که:

۱- من در چه فضایی از نظر احساس امنیت و درک شدن و رفع نیازهای اولیه ی زندگی رشد کرده باشم.

۲- من چه برداشتی از اتفاقات پیرامونم دارم، اگر من فرد خوشبین یا بدبین یا واقع بین باشم برداشتهای متفاوتی خواهم داشت.

پرسش هفته ی هجدهم

از ۳ بهمن تا ۹ بهمن ۹۷

**شرکت در این کلاس ها با توجه به آموزش هایی که از کتاب گرفته اید تا چه اندازه به شما در مدیریت خشمستان کمک کرده است؟ خوب است با ذکر مثال بیان شود.**

کتاب مورد مطالعه: مدیریت بر خشم

طراح پرسش: گروه وارث

نام سرگروه: خانم مریم اندیش - بابلسر

**خانم میری - سپنتا ۲ - قائمشهر**

با خواندن کتاب یاد گرفتیم در لحظه ی اول خشم ممکن حرفی بزنیم که باعث شود بعداً پشیمان شویم. در لحظه ی اول نمی توانیم بهترین تصمیم را بگیریم، مگر این که از قبل راه کارهای کوتاه مدت و بلندمدت را تمرین کرده باشیم. می توانیم وقتی خیلی عصبانی هستیم موضوع را به بعد موکول کنیم، نه مدت طولانی که موضوع فراموش شود و حل نشده باقی بماند. خود من وقتی خیلی عصبانی می شوم می دانم حق با من است ولی می گویم آره حق با تو؛ می شود فردا با هم حرف بزنیم. هم می توانم به آن قضیه فکر کنم، هم آرامش به دست می آورم زمان دارم برای چه طور صحبت کردن که پشیمانی نداشته باشد.



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

برای من بیشترین کمکی که مطالعه مدیریت بر خشم داشته تغییر تفکر بوده، وقتی دچار خشم می‌شوم از خودم سوال می‌کنم چه باوری باعث ناراحتی من شده؟ آیا تا چقدر حق دارم ناراحت شوم؟ بیشتر بر توجه به این که چه نوع احساسی و چه فکری در من بوجود آمده تمرکز دارم، من بیشتر با راه‌کارهای بلندمدت کتاب توانستم به خودم کمک کنم.

### خانم میرزایی - رهایی ۱ - کرج

۱- زمانی که عصبانی هستیم سعی کنیم آن‌را مدیریت کنیم. اگر امکان دارد از محیط دور شویم تا آرام شده و بعد برگردیم.

۲- صبر- فکر- عمل

وقتی کمی صبر کنیم بهتر فکری کنیم و واکنش بهتری نشان می‌دهیم.

۳- درجه‌بندی کنیم. موضوعی که من‌را عصبانی کرده چقدر ارزش عصبانی شدن دارد؟

### خانم یاراحمدی - باران، باراد ، ... - کرمانشاه

من با خواندن کتاب کنترل خشم باورهام عوض شده ، کلاً آدم صبوری هستم ولی در زمانی که خستگی و سنگینی مسئولیت‌های مختلف روی من تاثیر می‌گذارد و مواردی که به حالت خشمگین شدن نزدیک می‌شوم، با شناخت تغییرات فیزیولوژیکی خودم باعث کنترل خشم می‌شوم، ولی کلاً در بعضی مواقع این تغییرات قابل رویت برای دور و بری‌های من می‌شود. مثلاً عوض شدن رنگ چهره. به‌خصوص زمانی که نمی‌توانی گفته‌های درونت را مطرح کنی از نظر فیزیولوژیکی تمامی اظهارها را متوجه می‌شوم و سعی می‌کنم با توجه به مطالبی که یاد گرفتم عمل کنم.

-ترک محل، جابجا شدن، آب نوشیدن و ...

و مهم‌ترین آموخته‌ی من؛

۱- ایجاد نکردن محیط خشم‌برانگیز.

۲- خودداری از ورود به بحث‌های بی نتیجه که پیامد آن ایجاد محیطی خشم‌برانگیز هستند.

۳- در بحث‌ها باید توجه به سلامتی خودمان داشته باشیم.

۴- تمامی دقت من برای کنترل خشم این است: آیا این موضوع ارزش آن را دارد امروز من‌را خراب کند؟

### خانم حمیده - بانوان پویا - تهران

فرو خوردن خشم یا کنترلش از دید من یک هنر است. اگر یاد بگیریم چگونه بر خشم خود غلبه کنیم تازه می‌توانیم مدعی چشیدن آرامش باشیم. کتاب کنترل خشم به من آموخت که احساس خودم را در هنگام خشم درجه‌بندی کنم و بدانم چه موقع، چرا و چقدر خشمگینم و با شناخت این موضوع موقعیتی که دارم را خوب بررسی کنم و دلیلش را کشف کرده و سعی بر پیدا کردن بهترین و مناسب‌ترین راهکار ممکن کنم. آرامش یعنی آگاهی بر حال و احوال خویش. اگر خودمان را و حالمان را درک کنیم خیلی راحت می‌توانیم فکر کنیم و تصمیم بگیریم.

توجه: دوستان لطفاً به سوال‌ها دقت کنید و فقط پاسخ سوال مشخص را بدهید تا جمع‌بندی برای مخاطب راحت‌تر باشد و از کلی‌گویی پرهیز شود.

## نشست ماهانه:

**موضوع:** خانواده و نوروز

**کارشناس:** سرکار خانم مریم احمدی شیرازی

**زمان:** سه شنبه ۹۷/۱۲/۷ از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰

در این نشست درباره‌ی کارهایی که خانواده‌ها برای نوروز باید به آن توجه داشته باشند، گفت‌وگو می‌شود.

نشانی موسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سرداران- 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: madaran\_e\_emrooz

سایت: madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com