

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه ماداران امروز(مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خیردار 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.

سال نو مبارک



در هوای نمناک
سبزه شاد و چالاک
سر درآورد از خاک.
گفت: نوروز بر همه خوش باد!

چشمه روشن جوشید.
خاک مخمل پوشید.
سبزه شبنم نوشید.
گفت: نوروز بر همه خوش باد!

آسمان گوهر ریخت.
سبزه با گل آمیخت.
بید گیسو آویخت.
گفت: نوروز بر همه خوش باد!

کرد بلبل پرواز.
خواند در باغ آواز.
خنده زد گل با ناز.
گفت: نوروز بر همه خوش باد!

محمود کیانوش

محمود کیانوش محقق، شاعر و نویسنده معاصر است. گستره آثار او علاوه بر شعر و داستان، زمینه‌های دیگری چون ترجمه، نقد ادبی و داستان‌های کودکان را دربر می‌گیرد.

سلام به دوستان و یاران همراه در گروه‌های راه دور

یادتان هست که در پایان سال ۹۶ و آغاز سال ۹۷ همگی عکس‌هایی از سفره‌ی هفت‌سین خود فرستادیم و فضای گروهمان را بهاری کردیم؟! قصد داریم در آخرین ماه سال ۹۷ و در ادامه در فروردین سال ۹۸ فضای خاصی را در گروهمان داشته باشیم و با همین حال و هوا وارد سال جدید شویم. پس منتظر واکنش مثبت شما به دو درخواست زیر می‌مانیم تا از تجربه‌های یکدیگر استفاده کرده و لذت ببریم.

- ۱- یکی از مهم‌ترین کارهایی که در سال ۹۷ انجام دادید چه بود؟
- ۲- عکسی از یکی از کارهایی که برای نوروز انجام دادید.

منتظر کارهای مهمی که در سال ۹۷ انجام دادید و عکس نوروزیتان هستیم.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

• گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۷/۱۱/۲۰ تا ۹۷/۱۲/۲۰:

- شهاب، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش • بوعلی ۱، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمدی‌فر، ۲ 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 ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم قربانی، ۴ گزارش • سپنتا ۳، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۳ گزارش • سپنتا ۵، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نجفی، ۴ گزارش • سپنتا ۶، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۳ گزارش • سپنتا ۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۳ گزارش • سپنتا ۸، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کامالیان، ۷ گزارش • سپنتا ۱۰، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش • سپنتا ۱۴، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۲ گزارش • سپنتا ۱۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۳ گزارش • سپنتا ۱۸، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش • سپنتا ۱۹، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه مرادی، ۵ گزارش • آئین تربیت، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها زندی و ترشیزی، ۱ گزارش • مادران آگاه، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمیمی، ۳ گزارش • کافه کتاب، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بی‌همال، - گزارش • روستایی - بانو، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سکیته لطفیان، ۳ گزارش • سارینا، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ابراهیمی، ۱ گزارش • مادران شادی‌آفرین (پونک سابق) قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه سعادت، ۳ گزارش • مادرانه، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ذبیحی، ۱ گزارش • مادران مسئول، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم الناز ابراهیمی، ۲ گزارش • گل‌های خندان ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نخعی، ۴ گزارش • خورشید دنیا، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها عباسیان و سیف‌زاده، ۳ گزارش • مهد باغ کودکان، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها پهلوان و ارجمندی، ۲ گزارش • مهربانو، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم دارابی، ۱ گزارش • خوبانه، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم هدایتی‌زاده، ۱ گزارش • مادران کوبو، آمل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توسلی، ۲ گزارش • مادران پویا، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۳ گزارش • نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۳ گزارش • رنگین‌کمان، بهشهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها جاغرقی و محمدی، ۲ گزارش • باراد، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۳ گزارش • باران، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۲ گزارش • راه نو، بجنورد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا رسایی، ۱ گزارش • راه نو ۱، بجنورد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا رسایی، ۱ گزارش • مادران شکوفا، مشهد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بنوفامیل، ۲ گزارش • مادران گلستان، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم غیاثوند، ۱ گزارش • جوانان پویا، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم المیرا سادات حسین، ۲ گزارش • مهرآفرین، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۳ گزارش • مهرآفرین ۲، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم غفوری، ۲ گزارش • اندیشه سبز، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فرزانه منفرد، ۲ گزارش • بانوان پویا ۲، هماهنگ‌کننده گروه: خانم حمیده تسلیمی، ۴ گزارش • اندیشه، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم‌ها ماندانا آجودانی و افسانه قیدی، ۲ گزارش • مانا، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهار عابدینی، ۴ گزارش • مادر و کتاب، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فرزانه منفرد، ۶ گزارش

تبریک می‌گوییم به گروه‌هایی که به تازگی به جمع گروه‌های راه دور موسسه مادران امروز پیوستند. ضمن خوش‌آمدگویی، آرزوی توفیق روزافزون برای این عزیزان داریم.



گروه سپنتا ۱۹ در قائمشهر به نمایندگی خانم فاطمه مرادی



گروه مهد باغ کودکان در قائمشهر به نمایندگی خانم‌ها رومینا پهلوان و سمیه ارجمندی

فعالیتی جدید در موسسه: برگزاری جلسه‌های عصرانه‌های بازی

برگزاری ۲ جلسه "عصرانه‌های بازی" ویژه‌ی بازی دوستان بالای ۹ سال، ۲۵ بهمن ۹۷ و ۲۳ اسفند ۹۷ در موسسه مادران امروز

کارگاه‌های "عصرانه بازی" ویژه‌ی بازی دوستان بالای ۹ سال، ۲۵ بهمن ۹۷ و ۲۳ اسفند ۹۷ در موسسه مادران امروز برگزار شد.

گرداننده‌های این برنامه خانم‌ها: نگین شهری، سیمین بینا و شیدا اکبری بودند.

در هر جلسه ۲۴ نفر در این برنامه‌ی سه ساعته شرکت کردند.

شش بازی رومیزی استوژیت، کاپوچین، بلاک آس، پایاپای، شکلک و تیزبین برای این برنامه انتخاب شده بودند. در یک ساعت و نیم نخست شرکت‌کننده‌ها همه‌ی بازی‌ها را تجربه کردند و در ادامه‌ی برنامه بازی‌های مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کردند.

در پایان برنامه، شرکت‌کننده‌ها خوشحال و هیجان‌زده بودند و در توضیح حال خوب‌شان به دلایل زیر اشاره کردند: بازی در جمعیت (اکثر شرکت‌کننده‌ها تک فرزند بودند)

آشنایی با بازی‌های جدید

آشنایی با افراد جدید

امکان تخلیه‌ی هیجان و انرژی

شرکت‌کننده‌ها ضمن درخواست برای تکرار این برنامه پیشنهاد‌های زیر را مطرح کردند:

- گنجاندن بازی‌های بدون ابزار در برنامه.

- دعوت از شرکت‌کنندگان برای به همراه آوردن بازی‌های مورد علاقه‌ی خود.





گفتنی است که کارشناسان عصرانه‌ی بازی، این برنامه‌ها را به‌طور داوطلبانه طراحی و اجرا کردند. از ایشان به خاطر زحمتی که کشیدند، سپاسگزاریم.

گردهمایی نیروهای داوطلب موسسه مادران امروز در روز سه‌شنبه ۷ اسفند ۹۷

در این گردهمایی نمودار سازمانی موسسه توسط آقای حسین پرهیزگار (از گروه طرح و برنامه) معرفی شد و در ادامه دوستان در فضایی گرم و صمیمی، ضمن صرف ناهار، درباره‌ی سالی که گذشت و برنامه‌های آینده‌ی موسسه با هم گفت‌وگو و پیشنهاداتی ارائه کردند.



بازارچه‌ی نوروزی



پنجمین بازارچه‌ی نوروزی با هدف "تبادل کتاب، اسباب‌بازی، آنچه در کمد مانده است و فروش شیرینی‌های خانگی و دست‌سازه‌های هنرمندانه به منظور فرهنگ‌سازی استفاده‌ی مصرف‌درست" به همت همراهان موسسه در تاریخ ۹۶/۱۲/۱۶ برگزار شد.

برگزاری کارگاه "نقش جدید والدین بعد از ازدواج فرزندان" به کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد در ۲۲ اسفند ماه ۹۷ در قائمشهر

کارگاه "نقش جدید والدین بعد از ازدواج فرزندان"، با حضور گرم و پرشور ۶۰ نفر از مادران گروه‌های زیتون و بوعلی ۲۱ و خورشید دنیا و مادران مسئول بانو و ... تشکیل شد.



برگزاری کارگاه "تقویت اعتماد به نفس در بزرگسالان" به کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد در ۲۳ اسفند ماه ۹۷ در قائمشهر

کارگاه "تقویت اعتماد به نفس در بزرگسالان"، با حضور گرم و پرشور ۷۰ نفر از مادران پرشور گروه های راه دور در قائمشهر تشکیل شد.



برگزاری پنجاه و ششمین سالگرد تاسیس شورای کتاب کودک و نوجوان ۹۷/۱۲/۱۹

پنجاه و ششمین سالگرد شورای کتاب کودک با شعار "پنجاه و شش سال با خورشید کتاب، دست در دست کودکان" در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار شد.

در ابتدای این مراسم خانم "نوش آفرین انصاری" - دبیر شورای کتاب کودک - به نمایندگی از هیات مدیره ی این نهاد، ضمن خوش آمدگویی و تشکر از افرادی که در برگزاری این مراسم تلاش کرده بودند، گزارشی از فعالیت های یک ساله ی شورا ارائه دادند و از کوشندگان تهیه و تدوین جلد هجدهم فرهنگنامه کودکان و نوجوانان تقدیر کردند. در ادامه ی این مراسم فیلمی از دستاوردها و فعالیت های شورا پخش شد و از اعضا و افرادی که در این فعالیت ها نقش داشتند تقدیر به عمل آمد.

محورهای بعدی این مراسم رونمایی از جلد هجدهم فرهنگنامه و تقدیر از خانم رخشان بنی اعتماد و آقای مجتبی میرطهماسب، گزارشی از فعالیت یکسال خانه کتابدار و مراسم اهدای جوایز به پدیدآورندگان بود. در این برنامه کتاب های برگزیده و کتاب افسانه پیروز، مصاحبه ی شفاهی با خانم توران میرهادی و جلد هجدهم فرهنگنامه به دوستداران کتاب عرضه شد.



درباره‌ی راه دور ویژه‌ی نوجوانان

بخش راه دور موسسه پس از نظرخواهی از گروه هماهنگی راه دور مازندران، در حال تدوین راهنمای گام به گام "راه دور ویژه‌ی نوجوانان" است. امیدواریم با همکاری شما گروه‌های عزیز، در سال ۹۸ اجرای آزمایشی این برنامه را آغاز کنیم.

گزارش فعالیت‌های فوق برنامه‌ی گروه‌های راه دور

• ۱۵ بهمن ۹۷ به مناسبت روز جهانی مبارزه با سرطان، حضور گروه راه دور بوستان شهر بازی بجنورد و اهدای گل توسط یکی از عزیزان مبتلا به بیماری سرطان.



- پاسداشت مناسبت‌های ویژه توسط گروه مادر بزرگ‌ها
تهیه آتش ۲۸ گیاه، کاشت درخت و مراسم نیایش
۱۵ اسفند ۹۷ در قائمشهر توسط گروه خورشید دنیا، خانم‌ها عباسیان و سیف‌زاده



- جشن روز جهانی زن، ۱۷ اسفند ۹۷
در قائمشهر توسط گروه بوعلی ۱ - خانم صمدی‌فر



- جشن پایان کتابخوانی گروه آها ساتوری، خانم کریمی در تاریخ ۳۰ بهمن در کتابخانه عمومی قائمشهر
با اهدا جوایز



کارشناس: سرکار خانم مریم احمدی شیرازی
موضوع: نوروز و خانواده

جلسه با شعر "بهار می‌شود" آغاز شد. سپس مختصری درباره‌ی تاریخچه‌ی نوروز به شرح زیر بیان شد.

نوروز نخستین روز سال خورشیدی برابر با یکم فروردین ماه است و قدمتی بیش از سه هزار سال دارد. بیش از سیصد میلیون نفر نوروز را جشن می‌گیرند. نوروز نماد پیوند افراد و اقوام ایرانی و ملت ایران است. نوروز از چهارم اسفند ۱۳۸۸ برابر با ۲۳ فوریه ۲۰۱۰ به‌عنوان یک جشن جهانی ثبت شد. در هفتم فروردین ۱۳۸۹ نخستین دوره‌ی جشن جهانی نوروز در تهران برگزار شد و تهران به‌عنوان "دبیرخانه‌ی نوروز" شناخته شد.

جلسه با سه پرسش زیر از جمع ادامه یافت:

۱- چند ویژگی نوروز؟

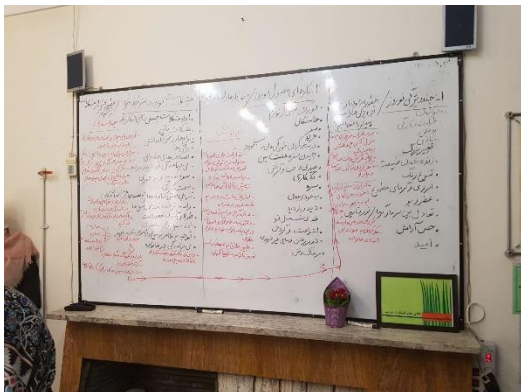
۲- کارهایی که به روال معمول در نوروز انجام می‌دهیم؟

۳- مشکلات برگزاری جشن نوروز در این زمانه؟

پس از گفت‌وگو درباره‌ی سه پرسش مطرح‌شده و اظهارنظر درباره‌ی هریک از آن‌ها، جلسه به‌ترتیب زیر ادامه یافت: چگونه می‌توانیم ویژگی‌های نوروز را در خودمان به‌وجود بیاوریم یا اگر داریم پیروانیم. همچنین درمورد این که چگونه می‌توانیم بر مشکلات برگزاری نوروز غلبه کنیم و شادی و تنوع و سرسبزی، تازگی و رنگارنگی را در زندگی خانواده‌ها فراهم کنیم.

سپس با چند پیشنهاد و رهنمود درباره‌ی موضوع‌های زیر، جلسه پایان یافت:

نوروز و بیماران، نوروز و خانواده‌های سوگوار، نوروز و عیدی‌دادن و عیدی‌گرفتن، نوروز و سالمندان، نوروز و سفر، نوروز و کودکان، نوروز و مهمانی‌رفتن، نوروز و دیدار با خود، نوروز و فرصت‌آفرینی.



نوروز از کنار خانواده بودن لذت ببریم.



یک روانشناس گفت: ماموریت ما در نوروز استراحت دادن به ذهن است. بنابراین باید از ویژگی‌های نوروز مانند تغییر فصل و رنگ‌ها و در کنار خانواده بودن لذت ببریم و از درگیر کردن ذهن به اتفاقات بعد از تعطیلات به طور جدی خودداری کنیم.

دکتر مصطفی فروتن در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس «جوانان» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، افزود: یک اندیکاسیون (نشانه) در بحث روانشناسی وجود دارد. براساس آن تا زمانی که انسان احساس خواب‌آلودگی ندارد نباید به رختخواب برود؛ چرا که در غیر این صورت افکار مزاحم و مهاجم به سراغ او می‌آیند، به همین علت به خوبی نمی‌تواند بخوابد و این وضعیت بر کیفیت رفتاری او در روز بعد تاثیر منفی می‌گذارد.

وی با اشاره به ایام تعطیلات نوروز و استفاده از ایام به عنوان اوقات فراغت تصریح کرد: اوقات فراغت معمولاً به زمانی اطلاق می‌شود که سرکار نمی‌رویم. البته باید توجه داشت نحوه‌ی گذران اوقاتی که به شغل اقتصادی و وظایف اجتماعی خود نمی‌پردازیم می‌تواند بر عملکرد شغلی ما تاثیرگذار باشد.

وی تاکید کرد: عید نوروز به طور کامل زمان فراغت نیست؛ بلکه آیین‌ها و دستورالعمل‌های خاص خود را دارد، اما گمان می‌شود زمانی که در حال انجام کار رسمی خود نیستیم، در اوقات فراغت به سر می‌بریم. این در حالی است که اگر ذهن انسان حتی در یک روز تعطیل نیز درگیر مسایل مختلف باشد، نمی‌تواند از وقت برای تجدید قوا استفاده کند.

این روانشناس در ادامه گفت: اگر افراد در تعطیلاتی مانند نوروز وقت فراغت بهتری داشته باشند، پس از تعطیلات می‌توانند با کیفیت بیشتری به انجام امور روزانه بپردازند.

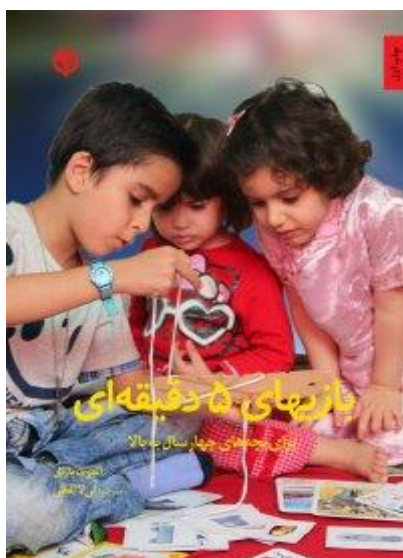
وی تاکید کرد: عید نوروز، زمان صله رحم، تجدید دیدارها و بازسازی روابط فرسوده و آسیب‌دیده گذشته است، چراکه در طول سال مشغله‌های کاری مانع از آن می‌شود که به اندازه کافی به دیدار اقوام بپردازیم. متأسفانه زندگی کنونی به جایی رسیده است که حتی برخی خواهران و برادران حاضر نیستند سالی یکبار نیز همدیگر را ببینند.

این روانشناس با اشاره به تاثیر مشغول بودن ذهن بر لذت بردن از اوقات فراغت افزود: هرکدام از ما زمانی که در یک موقعیت هستیم تنها به آن موقعیت فکر نمی‌کنیم و ذهنمان درگیر مسایل دیگر نیز است. به همین علت نمی‌توانیم روی کار خود به خوبی تمرکز کنیم. نباید اجازه دهیم که دغدغه‌های مختلف در یک زمان به ذهن ما هجوم بیاورند.

وی تاکید کرد: باید از پرواز ذهن جلوگیری کنیم تا از زمان حال بهترین بهره را ببریم اگر در تعطیلات نوروز فکرمان مشغول باشد نمی‌توانیم از اوقات خود بهره‌ی لازم را ببریم.

فروتن در پایان با بیان این که برای تفریح کردن نیازمند پول نیستیم گفت: ایجاد رابطه‌ی مستقیم میان تفریح کردن و برخورداری از تمکن مالی، نگرش نادرستی است. در واقع نگرش درست کلید واژه استفاده از اوقات فراغت است. در این شرایط ذهن فرصت دسته‌بندی و مرتب کردن افکار را پیدا می‌کند.

معرفی کتاب



بازی‌های ۵ دقیقه‌ای (برای بچه‌های چهار سال به بالا)

نویسنده: آلموت بارتل

مترجم: لی لا لفظی

نشر: انتشارات صابرین

معرفی کننده: مرضیه شاه‌کرمی

بخش مهمی از شخصیت کودکان و یادگیری مهارت‌های مختلف زندگی، در جریان بازی آن‌ها شکل می‌گیرد. لحظه‌های خوش و بی‌دغدغه‌ی زندگی خانوادگی در خاطرات دوران کودکی نقش می‌بندد. معمولاً وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند و از دوران کودکی خود تعریف می‌کنند، کمتر از رومیزی شیک و اتوکشیده‌ی منزل یا تمیزی چشمگیر ماشین پدر حرف می‌زنند و یاد می‌کنند. اما آن چه هرگز از یادشان نمی‌رود، کلک‌ها و ترفندهای بازی با پدرشان است. کتاب ”بازی‌های ۵ دقیقه‌ای“، بازی و سرگرمی‌های جالبی را ارائه می‌دهد که اوقات شاد و دلپذیری را برای شما و فرزندتان به ارمغان می‌آورد.

انواع گوناگون بازی‌ها:

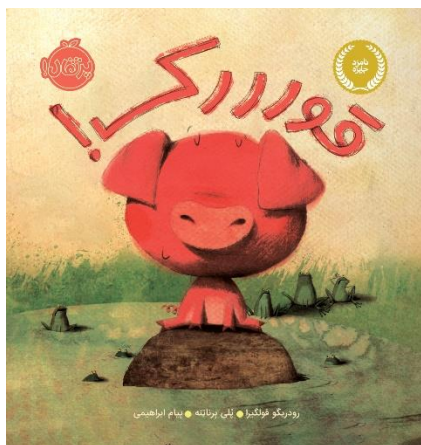
- از بازی‌های پرشور تا بازی‌های آرام

- از بازی با دوستان تا بازی برای بچه‌های تنها

- از بازی در فضاهای باز در روزهای آفتابی تا بازی‌های جالب در خانه
را شامل می‌شود.

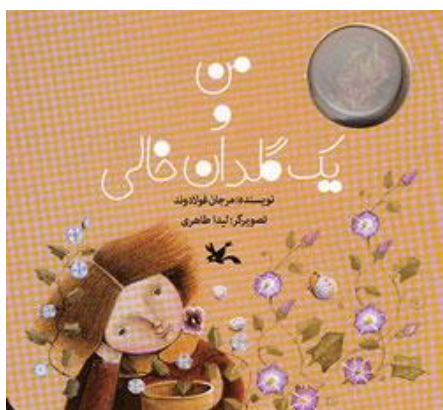
معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

برای کودکان پیش دبستانی:



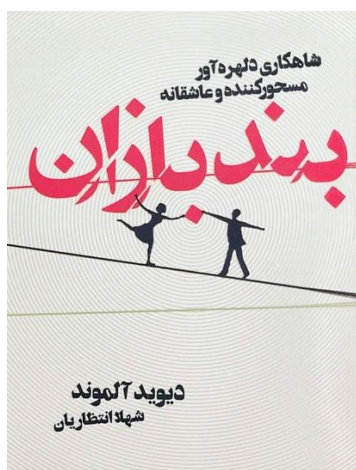
نام کتاب : قورررک
نویسندگان : رودریگو فولگرا، پلی پرناتنه
مترجم : پیام ابراهیمی
ناشر : پرتقال

برای کودکان دبستانی:



نام کتاب : من و یک گلدان خالی
نویسنده : مرجان فولادپور
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

برای نوجوانان:



نام کتاب : بندبازان
نویسنده : دیوید آلموند
مترجم : شهلا انتظاریان
ناشر: ایرانبان



پرسش و پاسخ

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

پرسش:

یکی از دوستان سوال کردند، دخترشان حدود ۴ سالش است، از اسمش خوشش نمی‌آید و برای خودش اسمی گذاشته که اگر غیر از آن صداپیش کنند، جواب نمی‌دهد و به حرفشان گوش نمی‌کند. پدر و مادر چه رفتار و برخوردی با این بچه باید داشته باشند؟

پاسخ:

تخیل در این گروه سنی بسیار قوی است و به شکل‌های مختلف بروز می‌کند. این که چگونه تشخیص داده شده که از اسمش خوشش نمی‌آید، جای گفت‌وگو دارد؛ اما آن‌طور که معلوم است، دوست دارد به نام دیگری خوانده شود و در خیال، خود را شخص دیگری تصور می‌کند. چنانچه والدین در این باره سخت‌گیرند و مرتب به او تذکر ندهند که نام واقعی‌اش چیست و این حرکت فرزندشان را نوعی بازی محسوب کنند، این دوره می‌گذرد و کودک با واقعیت‌ها کنار می‌آید. مراقب باشید به دنیای تخیلی کودک لطمه نزنید و به خاطر این موضوع او را سرزنش نکنید.

پرسش:

دختر ۵ ساله‌ای که مادر به ظاهر ساده‌ای از لحاظ پوشش و ... دارد، به شدت تحت تاثیر عمه‌ی جوان و امروزی (پوشش ظاهری و آرایش) خود است طوری که از مادرش دوری می‌کند و قبولش ندارد. او بیشتر وقت خود را با عمه‌اش می‌گذراند. چرا او تا این حد تحت تاثیر ظواهر است؟

پاسخ:

از یک دختر ۵ ساله چه انتظاری دارید؟ تحت تاثیر ظواهر یعنی چه؟ یعنی کودک ۵ ساله درک کند که مهم شخصیت و منش یک فرد است نه ظاهر او؟! طبیعی است که بچه‌ها در این سن هم تقلید می‌کنند هم به جلوه‌های ظاهری، چه در انسان چه در اشیاء توجه دارند. پس این دو ویژگی را که در کنار هم قرار دهید، رفتار غیرعادی از این کودک دیده نمی‌شود؛ اما این که چگونه به تدریج بیاموزد که فقط به ظاهر امور توجه نکند، با درک خصوصیات و نیازهای کودک و رفتار متناسب با او امکان‌پذیر است.

بهتر است مادر در عین حفظ اصول و معیارهای خود، به ویژگی‌های مربوط به سن فرزندش توجه کند. بازی و شادی و نشاط را فراموش نکند، با کودک خود صحبت کند، او را در کارها به اندازه‌ی توانایی‌هایش مشارکت دهد، محیط شاد و کودکانه‌ای برای رشد و پرورش او فراهم کند.

خواندن کتاب "زندگی با فرزند- چگونه فرزند خود را در کارها مشارکت دهیم؟" از نشر مادران امروز، را به این مادر توصیه می‌کنیم.

پرسش:

وقتی فرستنده پیام خود را بفرستد ولی شنونده متوجه‌ی دقیق پیام گوینده نشود، آیا ارتباط برقرار شده است یا نه و فقط یک حرفی زده شده؟ آیا این صحبت نامش گفت‌وگو هست یا ارتباط غیر موثر؟

پاسخ:

چنانچه در ارتباط شفاهی و رو در رو چنین اتفاقی بیفتد، طبیعی است که ارتباط به معنای درست آن برقرار نشده است.

پرسش:

آیا گفت‌وگو جنبه‌ی مثبت دارد یا به یک ارتباط غیر موثر گفت‌وگو می‌گوییم؟

پاسخ:

منظور از "جنبه‌ی مثبت" مشخص نیست. چنانچه گوینده حرفی را بزند و شنونده پیام را دریابد، ارتباط برقرار شده است. می‌خواهد مثبت باشد یا نباشد. (البته باید مفهوم مثبت روشن شود.) در هر حال اگر پیام نارسا و نامفهوم باشد یا شنونده به نوعی نتواند آن را بفهمد، ارتباط برقرار نشده است. موثر بودن یک پیام به هدف آن بستگی دارد که گوینده به هدفش رسیده است یا نه.

پرسش:

نوشتن چه نوع ارتباطی هست، ارتباط کلامی یا غیر کلامی؟

پاسخ:

نوشتن از نوع ارتباط کلامی کتبی یا نوشتاری است. در این نوع ارتباط به دلیل عدم حضور طرف مقابل، بویژه وقتی گوینده پیامش را به صورت مقاله یا کتاب منتشر می‌کند و خواننده‌ی آن مشخص نیست، در حوزه‌ی ارتباط از طریق رسانه‌ها قرار می‌گیرد که ویژگی‌های خودش را دارد؛ ولی در هر حال نوعی ارتباط است. گاهی در نوشتن، مخاطب مشخص است (مثلاً برای یک فرد مشخص می‌نویسیم.) که در آن صورت باز مثل ارتباط کلامی شفاهی انتظار داریم که مخاطب متوجه‌ی منظورمان شده باشد، در غیراین صورت ارتباط به معنی درستش اتفاق نیفتاده است.

پرسش:

در مدیریت برخورد، در اولین مرحله برای شناخت و برخورد اصلاحی با ویژگی‌های خود، آیا در توصیف ویژگی لازم است مثال آورده شود؟

می‌دانیم که برخی موارد شاید بدون مثال نمی‌توان یک توصیف را درست و شفاف و رسا بیان کرد ولی سوال ابهام ما (هنگام مطالعه و بخصوص تمرین روی خود در گروه پدران) الزامی بودن ذکر مثال در "توصیف" است.

پاسخ:

بله، آوردن مثال منظور ما را روشن تر می کند و چون قرار است تا حدودی به شناخت از خود دست بیابیم، پس بهتر است توصیف خود را با مثال گویاتر کنیم. بیان ویژگی در گروه در واقع نوعی بیان برای خود است و در هر حال بهتر است با مثال منظورمان را چه برای خود چه برای دیگران روشن تر کنیم.

تجربه‌های زنده و ملموس

دوستان عزیز

لطفاً در هنگام پاسخ دادن نام، نام خانوادگی و نام گروه خود را ذکر فرمایید.

پرسش هفته نوزدهم

از ۱۰ بهمن تا ۲۳ بهمن 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 بر خشم

طراح سوال: گروه آها (ساتوری در زندگی)

سرگروه: خانم رقیه کریمی

خانم غیاثوند، مادران گلستان، کرج

به نظر من اول باید ذهن قضاوت‌گرمان را بشناسیم و بپذیریم! به این معنی که بدانیم این ایراد را داریم. یعنی وقتی قبول داریم و یا متوجه‌ی این رفتار خود شدیم (ذهن قضاوت‌گر) آن وقت بهتر می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه کنترل کنیم. وقتی من متوجه‌ی ضعف رفتار خودم شده باشم، همین شناخت از ضعف خود اولین و مهم‌ترین گام برای تمرین و تصحیح رفتار قضاوت‌گرانه‌ی من خواهد بود که با تمرین مکررات و صبر و حوصله پیشه‌کردن، دائماً به خود یادآور شویم که با اولین برداشت یا اولین چیزی که به ذهنمان می‌آید که ممکن است درست نباشد، نباید قضاوت کرد.

گل‌های خندان، قائمشهر

به نظر من هر موضوعی که برای ما پیش آمد اول باید ذهن قضاوت‌گر را به کنترل خود بگیریم و آن موضوع را مورد نقد و بررسی قرار بدهیم. یعنی فرض غلط نکنیم که حکم غلط بدهیم و هر قضاوت را با صبر و حوصله انجام دهیم که ۱- باعث آرامش خودمان می‌شود ۲- تصمیم درست‌تر می‌گیریم، البته ترک این عادت قضاوت عجولانه تدریجی خواهد بود.

نکته: خیلی وقت‌ها خودمان نمی‌دانیم این ویژگی را داریم. بهتر است ویژگی‌های شنونده‌ی خوب بودن را در خود تقویت کنیم. زود قضاوت نکنیم و تا انتها به حرف گوینده با دقت توجه کنیم یا ببینیم دقیقاً چه می‌گوید و چه می‌خواهد و قضاوتمان بر مبنای شنیده‌های درستان باشد.

دیدو بازدید نوروزی

روز دوشنبه ۱۹ فروردین ماه ۱۳۹۸، از ساعت ۱۰ تا ۱۲، در موسسه، دیدو بازدید نوروزی داریم.

مشتاق دیدار شما در آن روز هستیم.

سپاس

از دوستانی که با فعالیت‌های داوطلبانه و کمک‌های نقدی خود، موسسه را در پیشبرد هدف‌هایش یاری می‌رسانند، سپاسگزاریم. در ماه گذشته، بجز کمک‌های داوطلبانه‌ی نیروهای داوطلب، از کمک‌های نقدی گروه پدران نیز بهره بردیم.

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