

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، 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. پیک مام ویژه‌ی راه دور، مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی موسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های موسسه در پایان هر سال در "پیوست پیک مام" خدمت علاقه‌مندان ارایه می‌شود.

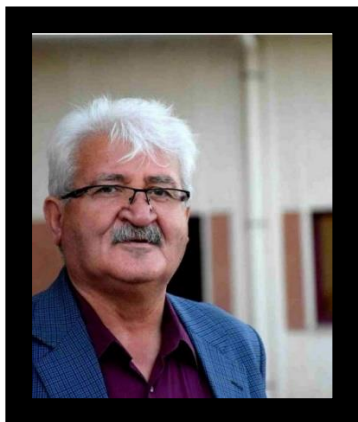
گزارش‌های دریافت شده

گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۹/۱/۲۰ تا ۹۹/۲/۲۰

گروه دوستان ناب، هماهنگ کننده: خانم زهره صاحبی، تهران ● گروه مادر و کتاب، هماهنگ کننده: خانم فرزانه منفرد، تهران ● گروه سپنتا ۱۰، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر ● گروه سپنتا ۱، هماهنگ کننده: خانم لیلا کمالیان، قائمشهر ● گروه سپنتا ۲، هماهنگ کننده: خانم فرحناز قربانی، قائمشهر، گروه مانا، هماهنگ کننده: خانم بهار عابدینی، تهران ● گروه کتاب و رهایی یک، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه کتاب و رهایی دو، هماهنگ کننده: خانم فاطمه امیرشکاری، کرج ● گروه بانوان پویا، هماهنگ کننده: خانم جدیدی، تهران ● گروه بوعلی ۲، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه شهاب، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه زیتون، هماهنگ کننده: خانم آسیه شریعتی، قائمشهر ● گروه سپنتا ۷، هماهنگ کننده: خانم مریم بهزادی، قائمشهر ● گروه آیین تربیت، هماهنگ کننده: خانم نرگس ترشیزی، قائمشهر ● گروه پدران، هماهنگ کننده: آقای محمد صادق، تهران ● گروه: سپنتا ۵، هماهنگ کننده: خانم نجفی، قائمشهر

امیدواریم از این ماه به بعد شاهد تشکیل بیشتر جلسه‌ی گروه‌های کتابخوانی (مجازی) بوده و هماهنگ کنندگان عزیز، گزارش‌ها را به گروه آموزش راه دور ارسال کنند.

استقبال از "روز جهانی خانواده" بی دوست



کرونا، یار و یاور و همراه همیشگی ما آقای فاضل عزیزپور را از ما گرفت! ما ناباورانه امسال در شرایطی به استقبال روز جهانی خانواده می رویم که این دوستدار خانواده در میان ما نیست. او به راستی و به معنای دقیق کلمه دوستدار خانواده بود و به نقش و جایگاه خانواده در جامعه باورداشت. به شکل های گوناگون می کوشید تا آگاهی را به درون خانواده ببرد (با معرفی کتاب، معرفی موسسه به دوستان، تشکیل کتابخانه های خانوادگی

و امانت دهی کتاب، خرید کتاب های موسسه و هدیه دادن آن به دوستان و کارمندان و آشنایانش). او به راستی یک مروج گسترش فرهنگ کتابخوانی بود.

او در همه ی مناسبت ها به ویژه برنامه های مختلف روز جهانی خانواده، فعال و همراه بود و همیشه مهمانانی را با خود به این برنامه ها می آورد تا آن ها را با موسسه و اهداف آن آشنا سازد. او عاشق و مهربان بود. با نگاه ساده، صمیمی، زیبا و انسانی اش می کوشید جهان پیرامونش را تغییر دهد و امیدوار نگه دارد.

او انسانی پرکار و تلاشگر بود. او رفت و ما ماندیم با خاطرات فراوان و دلنشین از او در برنامه ها و مناسبت ها و گفتگوها.

او رفت و ما در سوگ خنده ها و مهربانی هایش ماندیم.

او با مرگی نابهنگام و تلخ غمی بزرگ بر جان ما نشاناند.

چقدر جهان امروز به انسانی چون او نیازمند است. امسال روز جهانی خانواده، غمگینانه در سوگ این دوست عزیز، در کنار خانواده بزرگ موسسه مادران امروز و خانواده ی عزیز او، این روز را و او را گرامی می داریم. گرچه جایش همیشه در کنار ما خالی است.

بی شک یاد و خاطره او را تا همیشه در قلبمان به یادگار می سپاریم تا نگهدارش باشیم و از آن نیرو بگیریم یادش گرامی و رسم و راهش جاودان.

یادشان گرامی
مرضیه شاه کرمی

۲۵ اردیبهشت ماه خورشیدی، ۱۵ ماه می میلادی، روز جهانی خانواده است.



موسسه مادران امروز همه ساله جنبه ی نمادین این

روز را برای یادآوری اهمیت خانواده و ضرورت کمک به تحکیم این نهاد با ارزش و بنیادین، مغتنم دانسته و با برنامه هایی به گرامیداشت این روز پرداخته است. امسال به دلیل رعایت نکات ایمنی و بهداشت، از هرگونه برنامه های حضوری خودداری کرده و به اطلاع رسانی در صفحه های مجازی موسسه و پاره ای برنامه ها به شکل مجازی برای خانواده ها اکتفا کرده ایم.

موسسه مادران امروز (مام)

۹۹/۲/۲۵



به مناسبت روز جهانی خانواده
۲۵ اردیبهشت ماه ۱۳۹۹ خورشیدی
۱۵ ماه می ۲۰۲۰
موسسه مادران امروز (مام)

موسسه مادران امروز (مام) همه ساله روز جهانی خانواده را گرمی داشته است زیرا که چنین روزی فرصتی است برای یادآوری اهمیت خانواده، نیاز های خانواده ها و هشدار به سازمان ها و مسئولانی که بخشی یا تمامی مسئولیتشان مربوط به خانواده می شود.

همه ساله موسسه برای گرامیداشت روز جهانی خانواده، چندین برنامه ی متنوع تدارک می بیند از جمله:

- نشست علمی با نمایندگان سازمان هایی که به نوعی برای خانواده ها فعالیت می کنند با دعوت از کارشناسان این حوزه، به منظور تبادل نظر و تجربه در مورد مسایل خانواده ها و کار با آنان.
- تدارک برنامه های گردش دسته جمعی خانوادگی برای یادآوری اهمیت ارتباطات درون خانواده در عصر حاضر.
- همکاری با سازمان های گوناگون مرتبط با خانواده برای برگزاری برنامه های ویژه برای خانواده ها.

اما امسال:

به دلیل شیوع ویروس کرونا و ضرورت رعایت اصول ایمنی و بهداشت، موسسه از برگزاری هرگونه مراسم حضوری خودداری کرده است، از جمله مراسم روز جهانی خانواده.

البته برگزار نشدن برنامه های حضوری در موسسه، مانع از ادامه ی توجه جدی به پیگیری هدف های موسسه برای خانواده ها و استفاده از فرصت ها برای یادآوری آن نیست.

ما در این دوران موسوم به **کرونایی**، با خانواده هایی روبه رو هستیم که اگر همه ساله در باره ی نیاز های آنان و چگونگی تقویت و استحکام خانواده برایشان گفت و گو می کردیم، اما هم اکنون با مشکلی فراگیر تر و بزرگ تر روبه رو شده اند و نه تنها نیاز های سابق شان همچنان وجود دارد، مشکلی بر مشکلات آن ها نیز افزوده شده است. نکته ی بسیار مهم آن است که در این دوره، جامعه با اوضاع و احوالی روبه رو شده است که در آن حتی خانواده هایی که به طور کلی، با چگونگی توجه درست و علمی با مسایل خانه و خانواده ی خود آشنا بوده اند نیز با آن درگیر و گاه بسیار از آن متاثر شده اند.

خانه نشینی و قرنطینه ی خانگی، هرچند فعلا تنها راه شکستن چرخه ی انتقال و کاهش اثرات مخرب این ویروس است، اما پدید آورنده ی عوارضی جنبی و مشکلاتی برای خانواده ها شده است که به سادگی نمی توان از آن گذشت. در این زمینه می توان به این سرفصل ها اشاره کرد:

(۱) افسردگی ها و نگرانی های ناشی از شرایط بحرانی پیش آمده و بی پناهی در برابر آن به دلیل بی سابقه بودن و در نتیجه نداشتن چشم انداز معین برای آینده ی آن؛

(۲) وسواس ها یا ترس های ناشی از نشناختن راهکار های درست مقابله با بیماری به منظور حفظ جان خود و اطرافیان؛

(۳) افزایش اختلاف های بین همسران و فرزندان به دلیل تداوم حضور طولانی مدت آن ها در کنار هم و تکراری شدن برخی توصیه ها یا ابتکارات برای گذران وقت های بی استفاده ی فعلی؛

- ۴) وضعیت اقتصادی بی ثبات و در نتیجه به خطر انداختن خود یا سایر اعضای خانواده، برای تامین معاش؛
- ۵) نگرانی از آینده ی نا معلوم فرزندان، چه از نظر تحصیلی چه از نظر سلامتی آنان؛
- ۶) ناواردی در استفاده ی درست از فضاهای مجازی، همراه با ناگزیری استفاده از آن؛
- ۷) نداشتن امکانات کافی برای استفاده از فضای مجازی برای امور تحصیلی فرزندان، از جمله گوشی های مناسب و اینترنت پر سرعت و ...؛
- ۸) ناواردی نظام آموزشی نسبت به چگونگی استفاده از فضای مجازی، یعنی استفاده از ظرفی امروزی برای مظلومی قدیمی و استفاده از امکانات دنیای مجازی برای ارائه ی محتوا و روشی قدیمی؛
- ۹) نبود شیوه ها و محتوای آموزشی مورد نیاز کودکان و نوجوانان در شرایط فعلی؛
- ۱۰) نگرانی والدین از عدم موفقیت فرزندان به معنای سنتی موفقیت؛
- ۱۱) ورود فضاهای مجازی غیرقابل کنترل، به خانواده و تهدید فرزندان در شرایط نبود سرگرمی ها و مشغله های عادی؛
- ۱۲) دسترسی یکسان همه ی اعضای خانواده به مجموعه ای از اخبار و اطلاعات درست و نادرست به طور درهم و البته در بیشتر موارد نگرانی آور، بدون امکان ویرایش یا دستچین کردن آن ها برای مخاطبان گوناگون، (گاه تاثیر ویرانگر این دریافت های در هم جوشیده به حدی است که ممکن است فردی را دچار مشکلات جدی روانی کند.
- همه ی این ها بر بستری که سال های گذشته زیانباری آن را یادآور شدیم، مانند :
- کمبود آموزش های عمومی متناسب با فرهنگ و زندگی خانواده ها و رواج شبه علم، ساده انگاری و ساده پسندی توسط عده ای سودجو و ناآگاه، شرایط خانواده ها را از آنچه بوده پیچیده تر و بغرنج تر کرده است.

بنابراین

- از سازمان های مسئول انتظار می رود به نکات گفته شده توجه داشته باشند و با کمک متخصصان آگاه برای برون رفت خانواده ها از تنگناهای موجود، به ویژه تنگنای اقتصادی اقدام کنند.
- از سازمان های غیردولتی و مرتبط با خانواده و مراکز آموزشی و مشاوره ای انتظار می رود که شرایط را برای توانمند کردن ذهنی و تاب آوری خانواده ها برای رویارویی سنجیده با موقعیت فعلی فراهم آورند. همچنین موقعیت هایی فراهم آورند تا خانواده هایی که به هر دلیل از جمله ابتلا به ویروس کرونا، عضوی را از دست می دهند، کمتر احساس تنهایی و غربت کنند.



به بهانه روز جهانی خانواده برای مادران قهرمان امروز نوشتن آفرین انصاری

هیچ چیز به شکل و روال عادی و معمول نیست. قانون و نظم مالوف خانواده ها، به هم ریخته است. شیوه ی آموزش کودک خانواده تغییر کرده است. مردان سرکار نمی روند احتمالاً فضای زندگی تنگ است و امکانات مالی هم، اندک. دیدار نزدیکان ممکن نیست و دوری آن ها باید تحمل شود. ملاقات بیماران مقدور نیست. مشایعت کالبد عزیزان از دست رفته ممنوع است و...

بیماری کرونا و ویروس کووید ۱۹، با چنین تبعاتی جامعه ی ما را با بحران سهمگینی روبرو کرده و بی گمان مادران دسته ای بزرگ از قهرمانان این کارزارند. چرا که باید محدودیت های قرنطینه را برتابند و دیگر اعضای خانواده را نیز با توجه و تشویق، مجاب به رعایت الزامات آن کنند و برای آن ها از اهمیت رعایت فاصله گذاری اجتماعی سخن بگویند. مراقب خورد و خور اعضای خانواده باشند و در کنار ضدعفونی کردن مواد غذایی و محیط خانه، فکر تهیه و تقسیم ماسک و دستکش را هم در سر بیوراندند و خلاصه اینکه، با علم "تدبیر منزل"، امور خانواده را تمشیت کنند. شاید مهم ترین و دشوارترین بخش چنین تدبیری، ایفای نقش تکیه گاه برای افراد خانواده (به رغم دلهره ها و نگرانی های شخصی) باشد.

بحران کرونا، دیر یا زود تمام خواهد شد و مادران با سرفرازی به آن چه در این ایام بر آن ها گذشته و ایثاری که از جسم و جان کرده اند، نگاه خواهند کرد و با کوله باری از تجربه، در دوران جدید پساکروناپی گام خواهند نهاد. آن چه اما در این روزها و ماه ها، ذهن مرا به خود مشغول داشته، این پرسش است که آیا کیفیت برخورد مادران سمنی (مادران فعال در سازمان های مردم نهاد) با مادران غیر سمنی، در مواجهه با بحران متفاوت است؟ پاسخ گویی به این پرسش، طبعاً نیازمند پژوهش های میدانی است و امید است که در آینده شاهد آن ها باشیم. اما بنا بر تجربه ی برآمده از بیش از نیم قرن فعالیت در شورای کتاب کودک و ارتباط مستمر با دیگر سمن ها، بر این باور هستم که زنان فعال در نهادهای مردم نهاد، با قدرت و قابلیت های افزون تری به مصاف بحران می روند و به تعبیر امروزی ها، در تبدیل چالش به فرصت، موفق تر عمل می کنند. این باور، مبتنی بر چند دلیل است:

- ۱- داشتن پیوند فراخانوادگی با دوستان و همراهان سمنی (که در بسیاری از موارد گسترده تر از آن است که برای خانواده شناخته شده باشد) برای مادران سمنی، جریانی همدلانه و رهایی بخش است.
- ۲- مسئولیت پذیری در سمن، در عین پرداختن به خود، الزامی چون توجه به جامعه را نیز در پی دارد. این الزام باعث فاصله گرفتن از رنج و درد و مشکلات فردی می شود.

۳- نعمت آشنایی با شخصیت های تاثیرگذار و طیف گسترده ای از نهادهای فرهنگی مانند شورای کتاب کودک، موسسه پژوهشی کودکان دنیا، موسسه مادران امروز، موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، کانون توسعه فرهنگی، خانه کتابدار کودک و نوجوان و... باعث ایجاد حس تعلق می شود که پوشش کلان حمایتی را در پی دارد.

۴- آشنایی با سمن ها و در نتیجه، گسترش شبکه های ارتباط اجتماعی با اعضا آن ها از طریق فضای مجازی، راه را برای خواندن، شنیدن و جستجوگری باز و هموار می کند و در نتیجه از فشار روزمرگی ها می کاهد.

۵- آموخته ها و تجربه های فردی و جمعی در شرایط بحران، مطالبه گر هستند. بدین معنا که بر ذهن مادر سمنی هجوم می آورند و به شکل های خلاق در طراحی و اجرای برنامه های متنوع هنری و فرهنگی در خانواده، ظاهر و متجلی می شوند. برنامه هایی از این دست، در دوران حصر خانگی گره گشای بسیاری از مشکلات است.

امیدوار هستیم، ارزش سازمان های مردم نهاد و نقش های گوناگون آن، از جمله کمک به سلامت روان جامعه بیش از پیش شناخته شود و افراد بیشتری با پیوستن به سمن ها و حمایت از آن ها، به رشد و شکوفایی خود و دیگران کمک کنند.

برای سرکار خانم مریم احمدی شیرازی، از معلمان بزرگ و شایسته ی عصر ما و دیگر همکاران موسسه مادران امروز که در سال های گذشته به مناسبت بیست و پنجم اردیبهشت -روز جهانی خانواده- همه ی ما را فرا می خواندند تا درباره ی رسالت خانواده در جامعه تبادل نظر کنیم، آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون دارم.



دکتر فاطمه قاسمزاده - مشاور کودک و خانواده

روز جهانی خانواده در بحران جهانی کرونا

امسال روز جهانی خانواده در شرایطی برگزار می شود که بحران کرونا هم چنان در سراسر جهان سلامت انسان ها را در معرض خطر قرار داده است.

این ویروس خطرناک که متأسفانه هنوز دانش بشری برای نابودی آن به درمان اثر بخشی دست نیافته است، ابتدا سلامت انسان ها را تهدید می کند و به تبع آن تاثیرات زیان باری بر ساختارهای اقتصادی، اجتماعی جوامع انسانی بر جای می گذارد. اما بحران کرونا تاثیر دیگری نیز داشت که نقش و اهمیت خانواده را در حفظ و تداوم زندگی فردی و اجتماعی مورد تایید قرارداد و با پیام جهانی "در خانه بمانیم" از طرف نهادهای بین المللی و ملی به عنوان موثر ترین پیشگیری برای حفظ سلامت در برابر این ویروس مطرح شد.

اما پیام "در خانه بمانیم" به دلایل گوناگون با مشکلاتی همراه است:

گروه های آسیب دیده و محروم جامعه یا از داشتن خانه و خانواده محرومند و یا مکان هایی را به عنوان خانه در اختیار دارند که فاقد حداقل امکانات و فضای لازم برای زندگی است و از این رو در خانه ماندن برای آنان نه تنها دشوار، بلکه آسیب زاست. گروه های دیگری پس از مدتی در خانه ماندن به علت مشکلات اقتصادی مجبور به بازگشت به کار شدند و با توجه به دوگانه ی "جان در برابر نان" در اشکال مختلف به کار پرداختند. در خانه ماندن علاوه بر مشکلات اقتصادی و اجتماعی، مشکلات بین فردی نیز ایجاد کرد و آن خشونت خانگی به ویژه با زنان و کودکان است.

براساس پژوهش های انجام شده در بیشتر کشورهای جهان این خشونت مورد تایید قرار گرفته است. در کشور ما نیز آمار سازمان های دولتی (اورژانس اجتماعی و بهزیستی) و پژوهش های انجام شده توسط پژوهشگران نشان دهنده ی افزایش خشونت در خانواده است.

پرداختن به دلایل این خشونت و ارایه ی راه کارهای مناسب در این زمینه یکی از موضوعات اساسی است که باید به آن پرداخته شود زیرا خانواده نه تنها در کاهش بحران کرونا، بلکه در زمینه های اساسی دیگر نیز نقش مهمی دارد. در این نوشته به یک موضوع اساسی تاکید می شود و آن ناتوانی خانواده، برخلاف جایگاه و نقش آن، در انجام وظایفی است که بر عهده دارد.

واقعیت این است که خانواده مانند همه ساختارهای دیگر برای انجام وظایف و کارکردهای خود به دو عامل اساسی نیاز دارد که یکی برخورداری از وضعیت اقتصادی مناسب و دیگری آموزش با تاکید بر توانایی برقراری ارتباط موثر و مناسب بین افراد خانواده است. توجه به این دو عامل مهم یکی از روش های اساسی برای کاهش بحران کرونا و خشونت خانگی است که باید در سطح ملی و بین المللی به آن توجه شود.

پیام جهانی "در خانه بمانیم" در صورتی به درستی تحقق می یابد که زیرساخت اساسی آن یعنی تامین اقتصادی و آموزش برای خانواده ها در نظر گرفته شود.



دکتر لیلا مشرفیان - روانشناس و مشاور خانواده

روز جهانی خانواده گرمی باد!

نکاتی درباره اختلاف های زوجین در دوران قرنطینه ی خانگی

این روزها آمار و گزارش ها از منابع مختلف تحقیقاتی و رسانه ای سراسر دنیا نشان دهنده ی افزایش اختلاف نظر همسران در برخی از امور زندگی مشترک، مسائل عاطفی، مالی، تربیت فرزندان و... در دوران قرنطینه خانگی ناشی از بحران کرونا است. در ایران نیز معاون دفتر مشاوره و امور روانشناختی بهزیستی کشور طی مصاحبه ای، افزایش قابل توجه ۳ برابری تماس های تلفنی خط ۱۴۸۰ (خط مداخلات تلفنی روانشناختی سازمان بهزیستی جهت اқشار آسیب پذیر) را با تشخیص اختلافات زناشویی، در دوران کرونا اعلام نمود. عوامل زیادی می تواند در بروز و افزایش این مشکلات موثر باشد، لذا در این جا به اهم این مشکلات اشاره می شود و به صورت مختصر راهکارهای لازم ارائه می گردد.

عوامل مختلفی از جمله:

مشکلات قبلی حل نشده بین همسران؛ مجاورت و نزدیکی غیر معمول افراد در طول شبانه روز که قبلا به دلیل اشتغال همسران یا یک همسر و رفتن فرزندان به مدرسه و دانشگاه به این اندازه نبوده است؛

استرس ها، اضطراب ها و به طور کلی تهدیدهای جسمانی و روانی ناشی از بیماری کرونا؛

بیماری ها و اختلالات روحی زمینه ای افراد که از قبل وجود داشته است و اکنون با مجاورت بیشتر افراد و بالا رفتن درگیری های کلامی و مشاجره ی زوج ها بروز بیشتری یافته است؛

نداشتن مهارت حل مساله؛

نداشتن برنامه ریزی جهت فراغت خانواده در این دوران خصوصا برای کودکان و نوجوانان؛

دقت بیش از حد معمول همسران بر رفتارهای متفاوت یکدیگر؛

نداشتن و یا ضعیف بودن حریم خصوصی اعضای خانواده که باعث مداخلات بی جای افراد در امور یکدیگر می گردد؛

بیکاری و یا دورکاری همسر شاغل و تداخل آن با امور زندگی مشترک، نمود بیشتر عدم توافق بر شیوه های تربیتی و فرزندپروری؛ و گاهی نیز آشکار شدن اعتیادها و یا روابط فرا زناشویی (خیانت) و... باعث تنش هایی در زندگی زن و شوهرها و بالطبع فرزندانشان گردیده است.

آن چه مهم است این که باید برای وضعیت پیش آمده چاره ای اندیشید. بی شک قرار گرفتن در بحران ها تقریباً تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان ها را تحت الشعاع قرار می دهد و هر بحرانی نیازمند مدیریت صحیح می باشد که در سایه ی آن مشکلات تا حد زیادی مرتفع گردد. از آن جایی که انسان هوشمند موجود سازگاری است، لذا امید می رود که همسران بتوانند با همکاری در حل مشکلات و ایجاد برنامه به سرعت خود را با موقعیت جدید منطبق نمایند تا آسیب کمتری به بنیان خانواده وارد گردد.

ضروری است همسران تا آن جا که می توانند حل مشکلات جدی و سخت قبلی فی مابین خود را به زمان بعد از کرونا موکول و فعلاً بر زمان حال متمرکز شوند تا در فرصت مناسب با کمک متخصصین امر و راهکارهای دیگر، مشکلات خود را به نحو مناسب تری حل نمایند. بی شک نزدیکی زیاد از حد افراد در این زمان زیر یک سقف و گرفتار شدن در چرخه ی تکرار روزها، باعث کم حوصلگی همسران و مشاهده بیشتر تفاوت ها و پرتنگ شدن آن ها بیش از شباهت های موجودشان، گردیده است که این مساله می تواند باعث بروز تنش های بیشتر شود. عدم پرداختن صحیح به مشکلات این دوره ممکن است باعث پرخاشگری های جسمی و روانی، همسر آزاری، کودک آزاری، طلاق های عاطفی و... گردد.

می دانیم که زندگی، خصوصاً در خانه ها و یا آپارتمان های کوچک با حفظ فاصله ی فیزیکی در این دوره، سخت است و لیکن چاره ای غیر از احترام به حریم روانی و فیزیکی یکدیگر نمی باشد.

آرامش را در فضای خانه ایجاد کنید. افراد محدوده های فیزیکی مشخص تری نسبت به قبل داشته باشند و بر سر آن به توافق برسند. خصوصاً محدوده ی مشخصی برای همسر شاغل دورکار جهت انجام دورکاری رسمی در نظر گرفته شود. از بحث کردن های بی جا اجتناب کنید (بحث کردن بی جا آفت رابطه است و هیچ کس برنده نخواهد بود). به جای بحث کردن های مدام، غرغر کردن، قهر کردن، تحقیر، تخریب شخصیت و آزار کلامی و غیر کلامی، تهمت زدن، قضاوت، محکوم کردن یکدیگر و... بهتر است از قبل با توافق، زمانی را برای گفتگو و مذاکره در نظر بگیرید. (زمانی که شما و همسرتان خسته و عصبانی نیستید.) و با استفاده از مهارت گوش دادن فعال، گفتگوی موثر، همدلی و حل مساله مشکلات را با احترام به عقاید یکدیگر مطرح نمایید و به راهکارهای مشترک بیندیشید.

برنامه ریزی جهت داشتن اوقات مشترک (مانند فیلم دیدن، بازی کردن خصوصاً با کودکان، انجام ورزش های خانگی، کتاب خوانی، گوش دادن به موسیقی، حتی تهیه و سرو یک غذا و دسر جدید و هر برنامه ای که خصوصاً باعث روابط بهتر و صمیمی تر، شادمانی و آرامش اعضای خانواده باشد) علاوه بر سپری نمودن زمان به صورت با کیفیت، کاهش تنش ها را نیز به دنبال دارد. عده ای از مردها بی کار شده اند و ممکن است تحت تاثیر نگرانی های مالی عصبانی و کم حوصله باشند و یا زن ها خصوصاً زن های خانه دار که تقریباً تا قبل از این دوران مدیر خانه و به خصوص آشپزخانه بوده اند، نگران قلمرو خانه داری خود شوند. پس باز هم ضروری است زنان همدلی لازم و احترام به احساسات مرد و همراهی و همکاری در دخل و خرج خانه و مردها نیز حداقل مداخلات در امور منزل را به خصوص بدون مشورت و نظر زن داشته باشند (احترام به حقوق زن در خانواده). مردها می توانند با توافق با همسر خود در بعضی کارهای منزل کمک کنند و مطمئناً انجام این امر به این گونه، باعث صمیمیت و قدردانی زن و کاهش خستگی های جسمی و روحی او می گردد.

اعتماد و احترام به تفاوت ها و پذیرش آن دو اصل روشن و دو ستون اصلی زندگی هستند و رابطه سالم و صمیمیت از آثار آن می باشد. متزلزل و مخدوش شدن هر کدام از این پایه ها بر کلیه وجوه ارتباط تاثیر گذار و باعث احساس ناامنی در رابطه همسری است. یادمان باشد در همه ی تهدیدهای زندگی فرصت های خوبی نیز نهفته است. چه بسا در روابط سالم، زوج ها از این فرصت و اوقات فراغت

بهترین استفاده را می‌برند و با گفتگوی موثر به حل مشکلات و رفع چالش‌ها و یا به ترمیم و بازسازی زخم‌های عاطفی و احساسی می‌پردازند. خلاقیت و انجام کارهای جدید می‌تواند باعث کاهش روزمرگی گردد.

از آن جایی که تا قبل از دوران قرنطینه اغلب زن‌ها عهده‌دار تربیت فرزندان بوده‌اند ولی اکنون فرصتی پیش آمده تا پدران نیز در برخی موارد تربیتی ورود پیدا کنند، ضروری است هر دو همسر با حفظ احترام یکدیگر، قبل از اعمال تغییرات و یا انجام روش‌های جدی، در تربیت با یکدیگر مشورت کنند و به توافق برسند.

خواب و استراحت کافی و به موقع، تغذیه‌ی مناسب، ورزش خانگی، دوری و پرهیز از عوامل و روابط استرس‌زا، عدم پیگیری مدام اخبار منفی و ناراحت‌کننده، مدیریت زمان برای استفاده از فضای مجازی و موبایل، ریلکسیشن، پرداختن به هنرها، موسیقی، گلکاری و ... بدون شک حال ما را بهتر و عبور ما را راحت‌تر خواهد نمود.

اگر در پیدا کردن راه حل‌ها دچار مشکلاتی می‌شوید مشاوره‌های مجازی و آنلاین، مطالب علمی با منابع مشخص و مورد تایید در فضای مجازی، کمک گرفتن از افراد بی‌طرف و بدون سوگیری عاطفی و یک‌جانبه‌نگری و ... می‌تواند کمک‌کننده باشند. ما می‌توانیم از این مرحله بهتر عبور کنیم.



دکتر آزاده جولایی

در بحبوحه‌ی کرونا روز جهانی خانواده می‌رسد.

در بحبوحه‌ی کرونا روز جهانی خانواده می‌رسد تا اهمیت با هم بودن برای ساخت هر کشور و هر جامعه را یادآورمان کند. خانواده‌ی قلب اولیه‌ی رشد و شکل‌گیری تک‌تک ما است تا رویاهایمان را به واقعیت تبدیل کنیم.

سلامت جسم و روح تک‌تک اعضای خانواده شرط اول و اصلی بقای این نهاد است. در این میان نقش مادر اهمیت خاص دارد. در معرکه‌ی کرونا که معلوم نیست تا کی همراه ما خواهد ماند، خطرهای دیگر سلامت را فراموش نکنیم. هنوز تعداد قربانیان کرونا از تعداد زنان و مادرانی که هر سال در اثر بی‌توجهی و عدم مراجعه‌ی به موقع برای درمان، جان خود را در اثر ابتلا به سرطان پستان از دست می‌دهند، کمتر است.

حیف نیست وقتی با معاینه و ماموگرافی می‌توانیم جان خود را نجات دهیم از حفظ سلامت خود غفلت کنیم؟



بزرگداشت هفته ی زمین پاک

فرزانه منفرد- عضو گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

ای مادر، ای زمین
امروز، این منم که ستایشگر توام.
از توست ریشه و رگ و خون و خروش من
فرزند حق گزار تو و شاکر تو

هوشنگ ابتهاج

۲۲ آوریل مصادف با دوم اردیبهشت روز جهانی زمین پاک است. این روز توسط جان مک مونل و با استقبال دبیر کل وقت سازمان ملل در دهه ی شصت میلادی (1963) با هدف توجه به زمین، "مادر طبیعت" نام گذاری شده است.

در ایران از روز دوم اردیبهشت ماه (نخستین روز هفته زمین پاک) به مدت یک هفته آیین های متعددی برای گرامی داشت زمین برگزار می شود. این روز بیانگر نیاز انسان ها به داشتن محیطی سالم و زمینی پاک و آباد است، نماد ترویج فرهنگ حفاظت و نگهداری از محیط زیست و فرصتی برای توجه به آن.

امسال زمین ما در این روز با معضل تازه ای روبرو بود. شیوع ویروس کرونا اگر چه باعث کاهش تولید و حمل و نقل و به دنبال آن کم شدن موقتی آلودگی های آب و هوایی و... شده است اما بعید نیست استفاده ی بیشتر از پلاستیک، عدم امکان جمع آوری و بازیافت آن و افزایش مصرف مواد شوینده و ضد عفونی کننده، منجر به ایجاد مشکلات تازه ای در سطح کره ی زمین شود که جای بررسی و ارزیابی دقیق و کارشناسانه دارد.

به خاطر داشته باشیم ما فقط یک زمین داریم و دوست داشتن و تلاش در حفظ و نگهداری آن تداوم زندگی همه ی موجودات کره ی زمین را به همراه دارد.



به مناسبت نهم اردیبهشت روز روان شناس و مشاور

فاطمه قاسمزاده - روانشناس کودک و خانواده

اختصاص روزهای خاص برای گروه های مختلف اجتماعی در سطح ملی و بین المللی، از ویژگی های جوامع بشری است.

هدف اصلی این نام گذاری ها، شناخت این روزها و توجه به اهداف، برنامه ها و نقش آن ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان هاست.

روز روان شناس و مشاور نیز یکی از این روزهاست که با توجه به بحران پیش آمده در سطح ملی و بین المللی، از اهمیت خاصی برخوردار است.

بحران موقعیتی است که فرد یا جامعه را در وضعیت دشواری قرار می دهد که رهایی از آن به تنهایی امکان پذیر نیست و نیاز به کمک و مداخله افراد و نهادهای تخصصی دارد.

کشور ما نیز در حال حاضر مانند بسیاری از جوامع دیگر با بحران کرونا رو به روست و با توجه به آثار روانی ناشی از این بحران، در سطح فردی و اجتماعی، به مداخلات روان شناختی و مشاوره ای نیازمندیم. برای کاهش اضطراب، ترس، خشونت و سایر رفتارهای فردی و اجتماعی ناشی از این بحران، مداخلات روانشناختی و مشاوره ای، به صورت موثر و به موقع، ضرورت دارد.

مشارکت روانشناسان و مشاوران به ویژه به صورت داوطلبانه با همکاری سازمان های مرتبط از جمله سازمان نظام روان شناسی و مشاوره، انجمن روان شناسی ایران و مراکز روان شناسی و مشاوره، در شرایط بحرانی فعلی، برای کاهش آسیب های روانی - اجتماعی از اهمیت خاصی برخوردار است.

امید است که روانشناسان و مشاوران برای کاهش اثرات روانی ناشی از بحران کرونا، به ویژه برای کودکان و خانواده ها، از خدمات داوطلبانه و مشارکت های مردمی دریغ نورزند تا با همیاری و همدلی از بحران موجود رهایی یابیم.



۱۲ اردیبهشت ، روز معلم گرامی باد!

مریم احمدی شیرازی

معلمان آگاه می دانند

معلمان آگاه می دانند که آموزش یک جریان یک طرفه نیست که در آن معلم یاد بدهد و دانش آموز یاد بگیرد. آموزش جریانی دو سویه و فعال است که در آن رابطه ای دو طرفه بین معلم و دانش آموز برقرار می شود. هر معلمی بالقوه یک دانش آموز و یاد گیرنده و به عکس هر دانش آموزی یک یاد دهنده و آموزگار است.

معلمان آگاه از چند اقدام مرسوم و معمول در نظام آموزشی پرهیز می کنند از جمله :

- از تنبیه، سرزنش، تمسخر، مقایسه، تبعیض و پیش داوری نسبت به دانش آموزان برای کنترل رفتار آنان، دوری می کنند.
- می کوشند با بروز احساسات مثبت نسبت به دانش آموزان، احساس ارزشمندی را در آنان تقویت کنند و ارتباط بین خود و دانش آموزان را اطمینان بخش تر گردانند.
- با آگاهی از اثر منفی نمره بر تضعیف انگیزه های درونی، به روش هایی موثر برای ارزشیابی و ارتقای کیفیت کار دانش آموزان می اندیشند.
- از توسل به راهبردهایی که سبب کنترل دانش آموزان به وسیله ی معلم می شود، اجتناب می کنند و به دانش آموزان کمک می کنند که خودشان بتوانند بر کارهای درسی خود کنترل داشته باشند.
- می دانند که هر حرکت نو و ابتکاری برای افزایش و تقویت انگیزه های درونی در دانش آموزان، بهتر است به صورت یکنواخت باقی نماند. پس با تنوع و تغییر در آن ها به اثر بخشی بهتر روش های خود کمک می کنند.
- به راه هایی برای هماهنگی با مدیران و سایر معلمان برای تشخیص و اجرای روش های فعال و نو نیز فکر می کنند.
- و سرانجام در عصر آموزش های مجازی می دانند که شیوه های آموزشی مجازی را نمی توان در خدمت آموزش سنتی قرار داد. پس باید به فکر محتوایی نو و تغییری همه جانبه در روش های آموزش باشند.

گام ها، کارگاه ها و جلسه مجازی پرسش و پاسخ

کارگاه مجازی مسئولیت پذیری با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در موسسه مهتا در تاریخ های ۲، ۹، ۱۶، ۲۳ و ۳۰ فروردین ۹۹ برگزار شد.

جلسه های پرسش و پاسخ رفتار با کودک دبستانی، با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم ماندانا آجودانی در تاریخ های ۷، ۱۴ و ۲۱ اردیبهشت ۹۹ از ساعت ۱۹-۱۷ برگزار شد.

جلسه های پرسش و پاسخ رفتار با کودک، با کارشناسی خانم نگین نابت و همراهی خانم زهره صاحبی در تاریخ ۶، ۱۳ و ۲۰ اردیبهشت ۹۹ از ساعت ۱۶-۱۴ برگزار شد.

جلسه های پرسش و پاسخ رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی و همراهی خانم ها بهار عابدینی و منیژه چهره نگار در تاریخ های ۷، ۱۴ و ۲۱ اردیبهشت ۹۹ از ساعت ۱۹-۱۷ برگزار شد.

جلسه های پرسش و پاسخ ارتباط با همسران با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد در تاریخ های ۶، ۱۳ و ۲۰ اردیبهشت از ساعت ۱۸-۱۶ برگزار شد.

کارگاه آنلاین رشد و تربیت جنسی کودکان با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی با تهیه کنندگی و اجرای آموزشگاه هنرهای تجسمی بادبان در تاریخ های ۲۱ و ۲۳ اردیبهشت از ساعت ۱۶:۳۰ - ۱۵ برگزار شد.



نام کتاب: الگوی کودک سالم
بر اساس دیدگاه های: آلپورت، فرانکل، فروم، راجرز و مازلو
تهیه شده در: موسسه ی پژوهشی کودکان دنیا
انتشارات: قطره
معرفی کننده: خانم زهرا سلیمانی، کارشناس موسسه مادران امروز

روانشناسی انسان گرا انسان و خود آگاهی او را در مرکز توجه قرار می دهد و باور دارد که انسان ها حق آزادی، خودشکوفایی، رفتار اخلاقی و رشد و کمال دارند و می تواند برای خودشکوفایی خود تلاش کند و روی توانایی های بالقوه و بالفعل انسانی تمرکز می کند.

مکتب انسان گرایی صفات و ویژگی های فراگیر میان انسان ها را می پذیرد اما بر این باور است که هر فرد می تواند تا حد زیادی خود را از دیگران متمایز کند به شرطی که برای رشد و شکوفایی خود تلاش کند.

در این کتاب پس از آشنایی مختصر با بیوگرافی هر روانشناس به شاخص های مهم رفتاری از دیدگاه او اشاره شده و فعالیت هایی برای پرورش این شاخص ها در کودک از بدو تولد پیشنهاد شده است.

خواندن این کتاب به والدین و همه ی دست اندرکاران فعال در حوزه ی کودک کمک می کند تا بتوانند با انجام فعالیت های مناسب به رشد همه ی جانبه ی کودک بر اساس مکتب روانشناسی انسان گرا کمک کنند.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان

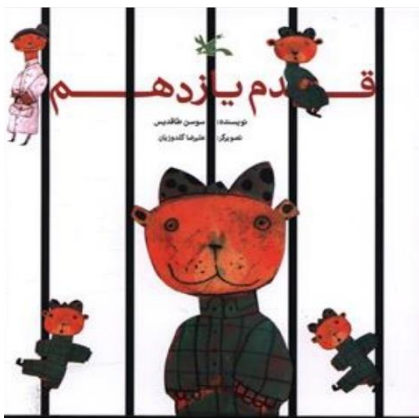


برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب: قصه های کوتی کوتی

نویسنده: فرهاد حسن زاده

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب: قدم یازدهم

نویسنده: سوسن طاقدیس

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



برای نوجوانان:

نام کتاب: کله خرها

نویسنده: جولیا کلتری

مترجم: بهار اشراق

ناشر: موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



گروه آموزش موسسه مادران امروز مسئولیت پاسخ گویی به این بخش را به عهده دارند.

پرسش:

کتاب مورد مطالعه: مدیریت خشم

صفحات خوانده شده: ۳۹ تا ۵۲

وقت و زمانی که ما برای خودمان می گذاریم "باید" به کار می بریم، مثل من باید فردا ورزش کنم، آیا این باید هم سخت گیری و محدودیت است؟

پاسخ:

توجه کنیم که خیلی از اوقات ما برای نشان دادن ضرورت انجام کاری از واژه ی « باید » استفاده می کنیم مثلا «باید الان دستم را بشورم» یا «باید امشب زود بخوابم تا فردا صبح زود بیدار بشوم» در این مواقع استفاده از « باید» به عنوان رساندن لزوم انجام یک کار در گفتگوهای معمول استفاده می شود، این با خطای شناختی داشتن بایدها و نبایدها، متفاوت است، در این جا منظور شما پیش رفتن طبق برنامه هست و این به طور معمول، متداول هست که ما از کلمه ی "باید" در این مواقع استفاده می کنیم تا نشان دهیم آن کار حتما لازم هست انجام شود.

پرسش:

کتاب مورد مطالعه: مرور کتاب ارتباط کلامی

صفحه های خوانده شده: ایرادهای مربوط به گویندگی

- کتاب خواندن چه نوع ارتباطی است؟

- شنیدن و دیدن اخبار و گپ و گفت در فضای مجازی ارتباط کلامی است یا غیرکلامی؟ اگر هیچکدام نیست، چه نوع ارتباطی است؟

پاسخ:

اول ببینیم هدف از ارتباط چیست؟

ارتباط برای انتقال اطلاعات، احساسات و عواطف یا نیازهای دو یا چند نفر برقرار می شود.

در ارتباط کلامی وظیفه اصلی انتقال پیام با گوینده و شنونده است و حرف زدن و گوش دادن رکن اصلی ارتباط کلامی است.

عناصر اصلی یک ارتباط کامل رو در رو و میان فردی، کلام، لحن و زبان بدن است.

حال هر کدام از این عناصر در ارتباط حذف شود بار دیگری بیشتر می شود و اثرگذاری (یا رساندن کامل منظور) کمتر. پس وقتی اخبار گوش می دهیم یک ارتباط یک طرفه است، ما فقط می شنویم و وقتی در فضای مجازی گپ و گفتگو داریم اگر تصویری باشد یک ارتباط کامل است و اگر نوشتاری باشد فقط از کلام کمک می گیریم (جای لحن و زبان بدن خالی است) و یک ارتباط کامل نیست و ممکن است پیام بطور کامل منتقل نشود و ما منظور طرف مقابل را به درستی متوجه نشویم، مگر از کلام به نحو خوبی کمک بگیریم. کتاب خواندن گرفتن اطلاعات است و در ارتباط میان فردی نمی گنجد.

پرسش:

کتاب مورد مطالعه: ارتباط کلامی

صفحه های خوانده شده: مرور مطالب قبلی و از صفحه ۲۴ تا ۴۴

در ارتباط با ایراد تاکید بی جا بر یک کلمه یکی از مادران می گفت اتفاقا وقتی من بر کلمه ی من تاکید دارم کلامم اثر بیشتری بر فرزندم دارد. مثلا وقتی با تلفن صحبت می کنم و صدای تلویزیون بلند است به فرزند ۶ ساله ی خود نمی گویم چرا صدای تلویزیون بلند است بلکه با تاکید بر کلمه ی من به او می گویم من صدای دوستم را نشنیدم چون صدای تلویزیون زیاد بود. آیا این شکل بیان غلط است؟

پاسخ:

یکی از عناصر اصلی تشکیل دهنده ی ارتباط کلامی لحن است و گوینده بسته به منظورش به کلمه بار معنایی می دهد. استفاده از کلمه ی "من" می تواند دو حالت داشته باشد و دو منظور را بیان کند.

لحن تاکیدی به "من" که حالت دستوری یا حق به جانب دارد (که کتاب این را اشکال گویندگی می داند)

یا لحن پیشنهادی یا اطلاع رسانی که از کلمه "من" برای بیان احساس و نیاز استفاده می شود و معمولا آرام است و با شدت بیان نمی شود.

سپاس

از خانم ماریه خوش محمدی و همسرشان آقای فاخری، خانم معصومه دانشیان، شرکت گزینه و همه ی یاران و دوستداران موسسه که با پشتیبانی های خود، در ماه گذشته، به ادامه ی فعالیت های موسسه یاری رساندند، سپاسگزاریم.

این پیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، زیر نظر گروه اجرایی راه دور و تایپ خانم ترانه نادری در موسسه مادران امروز منتشر شده است.

نشانی موسسه مادران امروز(مام):

خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سربداران- نیش جهانسوز- شماره ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام: [madaran_e_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

سایت: madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com