

به مناسبت آغاز سال تحصیلی

امسال سال تحصیلی متفاوتی را آغاز کردیم، سالی که رنگ و بوی همیشگی را نداشت و همراه بود با بلا تکلیفی، هم برای خانواده‌ها و هم برای مدرسه‌ها. امسال آموزش و یادگیری شکل و شیوه متفاوتی دارد. خودتان را با این شرایط سازگار کنید و شوق یادگیری به شکل‌های گوناگون را برای فرزندان‌تان به وجود آورید. برای نمونه، فرصت تجربه‌کردن و مستقل‌بودن در بعضی کارها، فرصت دیدن و آشنایی با تغییرات در هوا و محیط اطراف، آشنایی با تفاوت‌ها در خلق و خوی انسان‌ها تا جنس، رنگ، مزه، اندازه و ... دیدن و جور دیگر دیدن همه‌ی چیزهای اطراف، ایجاد فرصت‌هایی برای آفریدن و خلاقیت و تولید ایده‌های نو، و خلاصه سختی شرایط را با انتظارات معقول و کمتر، و پذیرش شرایط خاص، کمی آسان‌تر کنیم.

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

مؤسسه 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، پیک مام ویژه‌ی راه دور را تهیه کرده است. از سال گذشته پیک مام ویژه‌ی راه دور مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی مؤسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های مؤسسه در پایان هر سال در «پیوست پیک مام» به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

گزارش‌های دریافتی (از تاریخ ۹۹/۵/۲۰ تا ۹۹/۶/۲۰)

گروه: بانوان پویا هماهنگ‌کننده: اکرم جدیدی، تهران	گروه: نوجوان من هماهنگ‌کننده: منیژه چهره نگار، تهران
گروه: زیتون هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	گروه: آیین تربیت هماهنگ‌کننده: نرگس ترشیزی، قائمشهر
گروه: کتاب و رهایی یک هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج	گروه: کتاب و رهایی دو هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج
گروه: اندیشه هماهنگ‌کننده: افسانه قیدی، تهران	گروه: همیاران خانه سبز هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران
گروه: مادر و کتاب هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران	گروه: بوعلی ۲ هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر
گروه: شهاب هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	گروه: زیتون ۳ هماهنگ‌کننده: هاله تیا و مرجان یوسفی، قائمشهر
گروه: مانا هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی، تهران	

مناسبت‌ها

صلح در خانواده

به بهانه‌ی روز جهانی صلح

برداشت از کتاب صلح را باید از کودکی آموخت / ص ۱۷۰ تا ۲۴۹ / مصاحبه با مریم احمدی شیرازی

صلح مقوله‌ای خارج از زندگی نیست. هر چه با زندگی سر و کار دارد. با صلح هم سر و کار دارد؛ به طوری که نبود صلح یعنی نبود زندگی و بودن صلح یعنی امکان وجود زندگی.

صلح رابطه‌ای مستقیم با امنیت دارد. امنیت یعنی بودن در شرایطی که انسان بتواند آن را شناسایی و پیش‌بینی کند و با امور قطعی در آن روبه‌رو باشد. امور قطعی مثل مقررات و قوانین معین، مناسب و قابل اجرا، نه زور و فشار و تهدید. محیطی که در آن هرج و مرج و بی‌ثباتی رواج داشته باشد، افراد برای رسیدن به خواسته‌های خود به زور متوسل شوند و از قدرت خود برای زورگویی استفاده کنند، محیطی است که در آن امنیت وجود ندارد.

محیطی که در آن آرامش، مقررات مناسب و احترام به حقوق افراد وجود دارد، محیطی که در آن انسان احساس کند دوستش دارند و او می‌تواند دیگران را دوست داشته باشد، به او اعتماد دارند و او می‌تواند به دیگران اعتماد کند، محیطی که در آن جنگ و جدال، داد و فریاد، تنبیه و تهدید وجود نداشته باشد، محیطی امن و مناسب برای زندگی کودک و بستری برای صلح است.

خانواده در ایجاد چنین محیطی می‌تواند نقش داشته باشد و وجود چنین محیطی برای پرورش کودکان می‌تواند به درک واقعی از صلح کمک کند. کودکی که در محیطی امن و مناسب پرورش پیدا می‌کند، اصولاً هم دوستدار صلح می‌شود هم می‌تواند در برقراری صلح موثر عمل کند.

باید توجه داشت که چون واژه‌ی صلح یک واژه‌ی سنگین و اجتماعی است که اغلب بار سیاسی هم دارد، ما در رابطه‌های فردی و در محیط‌های خانوادگی، به جای واژه‌ی صلح از واژه‌هایی مثل: «دوستی» یا «رفتار مسالمت‌آمیز» یا «صلح‌وصفا» و ... استفاده می‌کنیم. وقتی والدین فرزندان خود را همان‌طور که هستند می‌پذیرند، به آن‌ها احترام می‌گذارند، به توانایی‌های آن‌ها در همان حد که هست، اعتماد می‌کنند، وقتی می‌پذیرند که فرزند خود را با دیگری مقایسه نکنند برای شخصیت او احترام قایل شوند و دوست داشتن خود را مشروط به انجام کاری از طرف کودک نمی‌کنند، همه‌ی این‌ها فرصت‌هایی فراهم می‌کند تا کودک طعم آرامش و دوستی را بچشد و پایه‌های گرایش به صلح در وجود او محکم شود.

جنگ همواره با بمب و موشک و خمپاره انجام نمی‌شود. جنگ به خصوص در محیط خانواده می‌تواند با عدم پذیرش، بی‌احترامی، تهدید و زور هم اتفاق بیفتد. هیچ پدر و مادری اسلحه به روی فرزند نمی‌کشد اما با نشناختن ویژگی‌های او و بی‌اعتمادی به توانایی‌هایش می‌تواند با او بجنگد. همه‌ی جنگ‌ها هم همیشه آگاهانه نیست، بسیاری از آن‌ها که می‌جنگند، از روی ناآگاهی چنین کاری می‌کنند، ناآگاهی تهدیدی برای صلح است.

پس اگر ناآگاهی و عدم امنیت را خطرهایی برای صلح بدانیم، آن‌جاست که نقش خانواده در ترویج صلح بهتر مشخص می‌شود. اگر ندانیم کی، چگونه و از کجا تهدید می‌شویم، یا جانمان به خطر می‌افتد و آرامش و آسایش مان تهدید می‌شود، این‌ها همه نبود «امنیت» است. واقعیت این است که وقتی صحبت از امنیت می‌شود اغلب مردم فقط یاد پلیس و این‌جور چیزها می‌افتند، درحالی‌که امنیت در روابط انسانی و خانوادگی فراتر از این‌هاست.

آغاز آشنایی با مفهوم صلح

همان‌طور که گفته شد والدین با آگاهی و با ایجاد محیطی امن و مناسب برای پرورش فرزند، می‌توانند مفهوم صلح را در محیط خانواده جاری می‌کنند. والدینی که با خودشان کنار آمده‌اند، می‌دانند از خود و زندگی چه می‌خواهند، خشم‌های سرخورده، کینه‌توزی، مقابله‌به‌مثل، حسادت، رقابت و چشم و هم‌چشمی ملاک رفتارها و انتظارات آن‌ها از زندگی نیست، والدینی که به غیر از خود، به دیگران هم فکر می‌کنند، یاری و همکاری و کمک به هم نوع بخشی از زندگی آنان را تشکیل می‌دهد، به سلامت جامعه و محیط اطرفشان فکر می‌کنند، با پدیده‌های طبیعی همچون آب، خاک، گیاهان و جانوران و سایر عناصر طبیعی با احترام و رعایت حال آن‌ها برخورد می‌کنند و قدردانی و سپاس‌گزاری در تفکر و رفتار و منش آن‌ها به طور جدی و واقعی کرد پیدا می‌کند، می‌توانند خانواده‌ای را اداره کنند که مفهوم صلح و صمیمیت و رفتار مسالمت‌آمیز در آن عینیت می‌یابد.

«کودکی که در محیطی امن و مناسب پرورش پیدا می‌کند» اصولاً هم دوستدار صلح می‌شود هم می‌تواند در برقراری صلح موثر عمل کند.»

کودکی که در چنین فضایی رشد می‌کند و می‌بالد، جان و روح صلح در او جاری می‌شود. کودک از بدو تولد در خانواده و در محیطی که به عنوان خانواده برایش مهیا شده است پرورش می‌یابد. پس، آشنایی با صلح سن معینی نمی‌شناسد و انسان از همان آغاز تولد می‌تواند بودن یا نبودن آن را حس کند و با آن زندگی کند. صلح مثل هوا، مثل آب برای زندگی ضروری است و آغازی برای آموزش آن نمی‌توان تصور کرد. مفهوم صلح با مفهوم زندگی پیوند خورده است. چون کودکان در سال‌های نخست زندگی بیش‌تر به طور غیر مستقیم از رفتارهای ما و از محیط زندگی خود چیز یاد می‌گیرند؛ پس یادگیری مفهوم صلح هم به طور غیر مستقیم از رفتار والدین و محیط خانواده آموخته می‌شود. هر قدر ما بزرگ‌ترها درک درستی از مفهوم انسانیت، صلح و آزادی داشته باشیم، در رفتارهای مان با کودکان، آن را به کار می‌بندیم و به طور غیر مستقیم آن را اجرا می‌کنیم.

همان‌طور که اشاره شد، صلح در خانواده با درک ویژگی‌های یکدیگر، احترام به توانایی‌ها و حقوق فرزندان و رعایت حقوق انسانی اعضای خانواده، تشخیص تفاوت بین انسان‌ها، مقایسه نکردن، عدم استفاده از تنبیه در تربیت. توجه به اهمیت گفت‌وگو و بیان خواسته‌ها و توقع‌ها با زبان نه با زور، تلاش برای فهمیدن و فهماندن، دوست‌داشتن و بروز احساسات و عواطف به صورت سالم و سازنده نه با افراط یا تفریط و ... در رفتار والدین، خود را نشان می‌دهد.

«امنیت یعنی بودن در شرایطی که انسان بتواند آن را شناسایی و پیش‌بینی کند

و با امور قطعی در آن روبه‌رو باشد.

امور قطعی مثل مقررات و قوانین معین، مناسب و قابل اجرا، نه زور و فشار و تهدید.»

همان‌طور که اشاره شد، صلح در خانواده با درک ویژگی‌های یکدیگر، احترام به توانایی‌ها و حقوق فرزندان و رعایت حقوق انسانی اعضای خانواده، تشخیص تفاوت بین انسان‌ها، مقایسه نکردن، عدم استفاده از تنبیه در تربیت. توجه به اهمیت گفت‌وگو و بیان خواسته‌ها و توقع‌ها با زبان نه با زور، تلاش برای فهمیدن و فهماندن، دوست‌داشتن و بروز احساسات و عواطف به صورت سالم و سازنده نه با افراط یا تفریط و... در رفتار والدین، خود را نشان می‌دهد.

پایه‌ی آموزش‌های اولیه‌ی زندگی اجتماعی در خانواده گذاشته می‌شود. پس باید به عواملی که کمک می‌کند تا خانواده نقش خود را خوب ایفا کند همچنین به عواملی که مانع ایفای نقش خانواده می‌شود، توجه داشته باشیم.

یکی از عوامل مهمی که به خانواده کمک می‌کند تا وظیفه‌ی خود را به درستی انجام دهد، آگاهی است. آگاهی‌های مورد نیاز خانواده‌ها می‌تواند از طریق آموزش‌های لازم در اختیار آن‌ها قرار گیرد. همچنین توانمندی خانواده‌ها از نظر اقتصادی برای رفع پاره‌ای از نیازهای اصلی نیز می‌تواند به آرامش خیال اعضای خانواده و در نتیجه تقویت زمینه‌های صلح نیز کمک کند.

«صلح مثل هوا، مثل آب برای زندگی ضروری است و آغازی برای آموزش آن نمی‌توان تصور کرد.

مفهوم صلح با مفهوم زندگی پیوند خورده است.»

در ضمن باید توجه داشت که اصولاً آموزش صلح محدود به خانواده نیست.

هرچند فرصت‌ها و بستر اولیه برای درک مفهوم صلح، توسط خانواده فراهم می‌شود، اما صلح فقط محدود به محیط خانواده نیست و اجتماع نیز نقش عمده‌ای در ایجاد فرهنگ صلح دارد. همه‌ی سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی که به نوعی با خانواده، کودکان و نوجوانان سر و کار دارند باید به این موضوع مهم توجه داشته باشند و با آگاهی از ویژگی‌ها و نیازهای کودکان و خانواده‌ها، برنامه‌هایی هماهنگ و هم‌سو برای ترویج فرهنگ صلح تدارک ببینند.

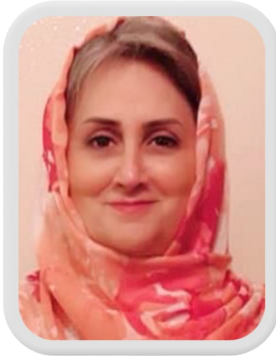
بنابراین فقط با گفتن این که چه کاری درست است چه کاری نادرست یا صلح چیست و صلح چه چیزی نیست، نمی‌توان امیدوار بود که کودکان آن را به خوبی بیاموزند و به کار گیرند. کودکان برای یادگیری یک موضوع نیاز به الگوهای عینی و تجربه دارند. اگر کودکان در محیط‌هایی قرار بگیرند که اصول زندگی مسالمت‌آمیز و صلح‌جویانه در آن‌ها رعایت شود، احتمال این که کودکان این مفهوم را بیاموزند و آن را در زندگی به کار گیرند و در نتیجه مروجان خوبی برای صلح باشند، بسیار زیاد می‌شود.

مطلب را با تاکید دوباره بر مفهوم صلح در خانواده، به پایان می‌بریم:

صلح نه به معنای نبود جنگ، بلکه به معنای وجود امنیت، نبود تهدید، پذیرش تفاوت‌های انسان‌ها با همدیگر، حل مسالمت‌آمیز مسایل، استفاده از روش‌های دوستانه برای تفهیم و تفاهم، مسلط بودن به تکنیک‌ها و روش‌های ارتباط‌کلامی مناسب و به کارگیری کلام به عنوان ابزاری برای ارتباط، تسلط بر عواطف و... است.

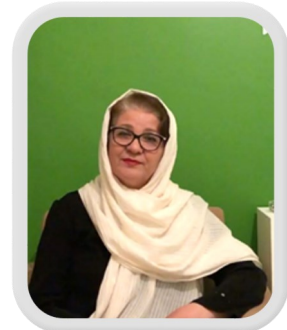
پس برای آموزش صلح به کودکان چه در مدرسه، چه در خانواده و جامعه، بهتر است به مفهوم واقعی صلح و چگونگی یادگیری آن توسط کودکان در برنامه‌ها و کارهایی که برای آن‌ها ارایه می‌شود، اهمیت داده شود.

کارگاه‌های مجازی



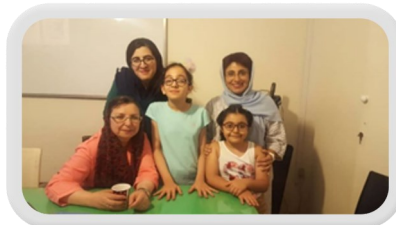
جلسه‌های پرسش و پاسخ مجازی کتاب «مدیریت بر خود» با کارشناسی خانم فرزانه منفرد و پشتیبانی خانم مریم احمدی در روزهای بیست و پنج مرداد و یکم شهریور در فضای واتس‌آپ برگزار شد. (ویژه‌ی گروه‌های راه دور)

گفت‌وگوی زنده با موضوع «خانواده، مدرسه و آموزش مجازی» با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در تاریخ پانزده شهریور از ساعت ۲۰:۳۰-۲۰ در فضای اینستاگرام برگزار شد.



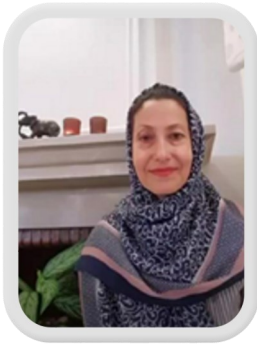
کارگاه مجازی «رشد و تربیت جنسی در کودکان» با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در تاریخ دوم شهریور از ساعت ۱۷-۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار شد.

هفتمین وبینار «خداحافظی با پوشک» با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و با همکاری مجله اینترنتی کودکت در تاریخ هجدهم شهریور برگزار شد.



کارگاه مجازی «من و دیگری» با موضوع مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۱-۱۴ سال، با تمرکز بر مهارت خودآگاهی، شناخت ویژگی‌ها و تفاوت‌ها با کارشناسی خانم‌ها نگین شهری، سیمین بیبا و شیدا اکبری در روزهای ۵/۲۸، ۶/۴، ۶/۱۸ و ۹۹/۶/۲۵ از ساعت ۱۷:۳۰-۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار شد.

کارگاه‌های مجازی



کارگاه مجازی «پرورش اعتماد به نفس کودکان» با کارشناسی خانم نگین نابت و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در تاریخ هجدهم شهریور از ساعت ۱۷:۳۰-۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار شد.

دوره‌ی شش جلسه‌ای «رفتارمناسب با نوجوان» با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان در روزهای ۶، ۱۳، ۲۷/۵/۹۹ و ۳، ۱۰، ۱۷/۶/۹۹ از ساعت ۹-۱۱ در فضای اسکایپ برگزار شد.



برنامه‌های آینده‌ی کارگاه‌های مجازی

دوره‌ی چهارجلسه‌ای «رفتار با کودک دبستانی در شرایط قرنطینه» با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و پشتیبانی فنی خانم فریبا اعلانی سامان از تاریخ ۲۳/۶/۹۹ از ساعت ۱۷:۳۰-۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ آغاز شد.

سخنی کوتاه با دوستان عزیز هماهنگ کننده

به‌خوبی می‌دانیم که کتاب‌خوانی به شیوه‌ی مجازی کار آسانی نیست، و این نوع خواندن می‌تواند انگیزه‌ها را کم و یافتن پاسخ سوالات را محدود کند و نیازهای ارتباطی را کم‌تر پاسخ دهد. این همت بلند شما بوده که گروه‌های کتابخوانی کماکان به کار خود ادامه می‌دهند و خواندن و ترویج تعطیل نشده است، هرچند فراز و فرودهایی داشته و دارد. واقع بین باشیم و ویژگی شرایط را بپذیریم و هدف اصلی را حفظ گروه‌ها و تداوم و ماندگاری بگذاریم. چنانچه با مشکلاتی در حفظ گروه و تشکیل جلسه‌ها و ادامه کار روبه‌رو شدید، به این راه‌حل‌ها فکر کنید:

۱. می‌توان فاصله‌ی زمانی تشکیل گروه را، اگر همه موافق باشند، کمی بیش‌تر کرد.
۲. از بین کتاب‌های کار و سایر کتاب‌هایی که موسسه معرفی می‌کند، کتاب‌های ساده‌تر و کم‌حجم‌تر را انتخاب کنید.
۳. در جلسه‌ها بیش‌تر روی مطالب پیک و مقاله‌ها تمرکز و گفت‌وگو کنید و بازخورد آن را حتماً در گزارش‌ها بنویسید.
۴. اگر گروه به دلیل به حد نصاب نرسیدن (تعداد کم افراد) تشکیل نمی‌شود، با دیگر گروه‌هایی که احساس نزدیکی و راحتی دارید و نوع مطالعه با گروه شما هماهنگ است ادغام شوید.

موفق و پایدار باشید

خواندنی‌ها

درک کودکان را از طنز گسترش دهید

منبع: سایت کتابک

شوخی طبیعی می‌تواند زندگی خانوادگی را شیرین و جذاب کند. شما می‌توانید روی شکم نوزادتان فوت کنید، یک کلاه مسخره بپوشید و کودک سه‌ساله‌تان را تعقیب کنید، یا تظاهر کنید که در توده‌ای از برگ‌ها افتاده‌اید، تا یک کودک کلاس اولی را سرگرم کنید. هم‌چنان که کودکان رشد می‌کنند و به سن بلوغ و نوجوانی نزدیک می‌شوند، می‌توانید آن‌ها را در برخی لطیفه‌ها و جناس‌ها شریک کنید تا درک آن‌ها از طنز گسترش یابد. با هم خندیدن، راهی برای برقراری ارتباط است. درک درست طنز می‌تواند کودکان را باهوش‌تر، سالم‌تر و برای سازگاری با مشکلات و چالش‌ها توانا‌تر کند. ما تمایل داریم که داشتن طبعی شوخ را بخشی از سامانه‌ی ژنتیکی خود بدانیم، مانند داشتن چشمان آبی و پاهای بزرگ. اما درک طنز یک ویژگی اکتسابی است که می‌تواند در کودکان پرورش یابد، نه چیزی که آن را به ارث برده باشند.

چه چیزی طنز آمیز است؟

آنچه موجب خنده می‌شود، طنز نام دارد. درک طنز به معنای توانایی تشخیص آن است. فردی که درک او از طنز به خوبی پرورش یافته است، می‌تواند تشخیص دهد چه چیزی در دیگران با مزه و خنده دار است و از این راه به خوبی آن‌ها را سرگرم کند. درک قوی طنز ابزاری است که کودکان می‌توانند در طول زندگی به آن تکیه کنند تا:

- به جای جنبه‌های بسیار بدیهی و آشکار، به هر چیزی از جنبه‌های گوناگون نگاه کنند.
- خود انگیزه باشند.
- به ایده‌ها یا راه‌های تفکر غیر معمول دست یابند.
- پدیده‌های گوناگون را فراتر از سطح آن‌ها ببینند.
- در جنبه‌های هیجان‌انگیز زندگی مشارکت کنند و لذت ببرند.
- چندان هم جدی نباشند.

کودکانی که طنز را خوب درک می‌کنند، شادتر و خوش‌بین‌تر هستند، عزت نفس بیش‌تری دارند و می‌توانند مشکلات خود و دیگران را به خوبی مدیریت کنند. کودکانی که می‌توانند در طنز مشارکت کنند و سهیم شوند، در میان همسالان‌شان برجسته می‌شوند و به مهارت مدیریت و برخورد مناسب با دشواری‌ها دست می‌یابند، مانند نقل مکان کردن به یک شهر جدید، مورد تمسخر دیگران قرار گرفتن، یا آزار و اذیت قلدرهای زمین بازی.

درک درست طنز تنها از نظر احساسی یا اجتماعی به کودکان کمک نمی‌کند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که بیش‌تر می‌خندند، سالم‌تر هستند، کم‌تر احتمال دارد که افسرده شوند و حتی ممکن است مقاومت بیش‌تری در برابر بیماری‌ها یا مشکلات فیزیکی داشته باشند. آن‌ها اضطراب کم‌تری تجربه می‌کنند، ضربان قلب و فشار خون پایین‌تر و گوارش بهتری دارند. خنده حتی ممکن است به انسان‌ها در تحمل بهتر دردها کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که خنده، کارکرد سیستم ایمنی ما را بهبود می‌بخشد. اما بیش از همه، درک طنز آن چیزی است که زندگی را پرکشش می‌کند. لذت‌های اندکی وجود دارند که می‌توانند با طنز در سرگرم کردن کودکان رقابت کنند.

گروه‌های سنی مختلف، طنزهای مختلف

پرورش درک طنز را می‌توان از خردسالی آغاز کرد. اما آن‌چه برای یک کودک نوپا بامزه است، برای نوجوان خنده‌دار نیست. به همین سبب، مهم است که بدانید در هر مرحله‌ی رشد، چه چیزی کودک تان را سرگرم می‌کند.

نوزادها: نوزادها واقعاً طنز را نمی‌فهمند، اما این را درک می‌کنند که شما می‌خندید و شاد هستید. وقتی شما صداها یا شکلک‌های خنده‌دار در می‌آورید و سپس قهقهه یا لبخند می‌زنید، کودک تان احتمالاً شادی شما را احساس می‌کند و از شما تقلید می‌کند. او همچنین به شدت علاقه‌مند و متوجه محرک‌های فیزیکی مانند قلقلک دادن است. گاهی بین ۹ تا ۱۵ ماهگی، نوزادان به اندازه‌ی کافی در مورد جهان می‌دانند تا بفهمند که وقتی مادر پارچه‌ای روی سرش می‌گذارد و صدای اردک در می‌آورد، کاری غیرمنتظره انجام می‌دهد، و این بامزه است.

کودکان نوپا: کودکان نوپا طنز فیزیکی را دوست دارند، به‌ویژه اگر با شگفتی همراه باشد (مانند زیر چشمی نگاه کردن یا قلقلک ناگهانی). آن‌ها در حالی که مهارت‌های زبانی را می‌آموزند، قافیه و واژگان بی‌معنا را سرگرم‌کننده می‌یابند، و این علاقه در سال‌های پیش از دبستان ادامه پیدا می‌کند. در همین دوره است که بسیاری از کودکان تلاش می‌کنند والدین‌شان را بخندانند. برای نمونه، هنگامی که از کودک پرسید: «بینی‌ات کجاست؟» ممکن است او عمداً به یک بخش دیگر صورتش اشاره کند، یا کفش‌های شما را بپوشد و در اطراف خانه بازی کند.

پیش دبستانی‌ها: کودک پیش دبستانی احتمالاً طنز را در تصویری خلاف عرف (مانند یک ماشین با چرخ‌های چهارگوش، یک خوک که عینک آفتابی دارد) می‌یابد تا در لطیفه یا جناس. ناسازگاری میان تصویرها و صداها (اسبی که میو میو می‌کند) نیز برای این گروه سنی سرگرم‌کننده است. همچنان که آن‌ها از کارکردهای بدن آگاه‌تر می‌شوند، بیش‌تر از طنزهای حمام لذت می‌برند. کودکانی‌ها و دانش‌آموزان مدرسه هنگامی که کودکان به کودکان و مدرسه می‌روند، بازی با واژه‌ها، اغراق و نمایش‌های خنده‌دار همراه با شوخی و سر و صدا، همگی بیش‌تر و بیش‌تر سرگرم‌کننده می‌شوند. آن‌ها ممکن است از گفتن لطیفه‌های ساده لذت ببرند و بعدها بارها و بارها آن‌ها را تکرار کنند.

مبانی و اصول طنز

هیچ‌گاه برای آغاز پرورش درک کودک از طنز دیر نیست. لبخندها و خنده‌های کودکان آن‌قدر دلپذیرند که ما اغلب این کار را به شکل مستقیم انجام می‌دهیم، مانند: لبخند زدن، فوت کردن یا قلقلک دادن آن‌ها در طول روز، فقط برای یک خنده‌ی کودکان. این مهم است که تشویق طنز را همراه با رشد کودکان ادامه دهید. هنگامی که شما با فرزندان شاد و سرخوش هستید و وقت‌تان را با خنده و شادی می‌گذرانید، کمک می‌کنید تا نگرشی مثبت به زندگی در او پرورش یابد. یکی از بهترین راه‌های پرورش طنز از نخستین سال‌های کودکی این است که هر روز زمانی را به خنده و شادی با کودک‌تان اختصاص دهید. از چیزهایی که کودک‌تان را در سنین مختلف سرگرم می‌کنند آگاه باشید. همچنین به اندازه‌ی کافی سرحال باشید تا به لطیفه‌هایی که بی‌مزه نیستند بخندید.

چه کارهای دیگری می‌توانید برای بالابردن درک فرزندان از طنز انجام دهید؟

یک طنزپرداز نمونه باشید: یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا درک فرزندان را از طنز افزایش دهید این است که از ذهن و مهارت‌های خودتان استفاده کنید؛ لطیفه بسازید، داستان‌های طنزآمیز بگویید، با صدای بلند بخندید، با رویدادهای کوچکی مانند سررفتن شیر سرگرم شوید.

طنز کودکان را جدی بگیرید: تلاش‌های فرزندان را در طنز تشویق کنید، اگرچه خواندن لطیفه‌ها (حتی غیر سرگرم‌کننده) از یک کتاب یا نقاشی کردن تصویرهای بامزه‌ای از سگ خانواده باشد. فرزندان را برای تلاش برای درک و استفاده از طنز ستایش کنید و برای شگفتی‌ها آماده باشید، نخستین باری که کودک شما را می‌خنداند، به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی‌تان ثبت خواهد شد. به کودکان بیاموزید که بزرگسالان سرگرم‌کننده هستند و آن‌ها نیز می‌توانند چنین باشند: طنز را بخشی از روابط روزانه‌ی خود با کودک‌تان قرار دهید و آن‌ها را تشویق کنید که مشاهدات یا واکنش‌های طنزآمیز را با شما در میان بگذارند، حتی هنگامی که در کنار بزرگسالان دیگر هستید.

محیطی سرشار از طنز ایجاد کنید: کودکان‌تان را با کتاب‌های طنزآمیز محاصره کنید. برای کودکان نوپا و پیش‌دستانی کتاب‌های تصویری یا شعرهایی بی‌معنا (هیچ‌چانه‌ها) تهیه کنید. کودکان بزرگ‌تر کتاب‌های لطیفه و کمیک دوست دارند. نمایش‌های تلویزیونی، فیلم‌های سینمایی و وبسایت‌های طنز برای همه‌ی گروه‌های سنی را نیز بررسی کنید. کمک کنید تا کودک بهترین‌ها را انتخاب کند و از آن‌ها لذت ببرد. حد و مرز طنز تا کجاست؟ شما نمی‌خواهید که شادی و نشاط کودکان را محدود کنید، اما آن‌ها باید مرزهای شادی و نشاط را درک کنند، مانند این‌که در برخی موقعیت‌ها نباید شوخی کرد. شما نمی‌خواهید که کودک‌تان برخی لطیفه‌های نامناسب را بازگو کند، بنابراین خودتان الگوی خوبی باشید و از به کار بردن چنین لطیفه‌هایی پرهیزید. اگر فردی لطیفه‌ای نامناسب یا غیراخلاقی تعریف کرد، نخندید. برای کودک‌تان توضیح دهید که چرا چنین لطیفه‌هایی سرگرم‌کننده نیستند. همچنین ممکن است بخواهید که طنز مربوط به حوزه‌ی خصوصی را به تدریج کاهش دهید یا دست‌کم زیاد در آن‌ها مشارکت نکنید. این لطیفه‌ها به احساسات کسی آسیب نمی‌زنند، اما کودکان ممکن است در تشخیص این که چنین لطیفه‌هایی در چه مواردی مناسب هستند (مثلاً در خانه با خانواده) و در چه مواردی نامناسب (در کلاس درس یا محل عبادت) دچار مشکل شوند.

خانواده‌ای که با یکدیگر می‌خندند ...

روی هم رفته، طنز مقوله‌ای اجتماعی است. به همین دلیل، هنگامی که فیلمی کمدی را در سالن سینما با دیگر کسانی که در اطراف شما می‌خندند می‌بینید، بیش‌تر می‌خندید تا زمانی که به‌تنهایی در تخت خود آن را تماشا می‌کنید. یک جنبه‌ی اصلی پرورش درک طنز در کودکان وقت‌گذاشتن و سرگرم‌شدن برای خانواده و با خانواده است. لطیفه‌ها را برای هم تعریف کنید، بازی کنید و فیلم‌های کمدی را با هم ببینید. حتی ممکن است از سنت‌های خانوادگی دوستان خود پیروی کنید، مانند آویزان کردن قاشق از بینی یا پوشیدن پیژامه‌های یک‌شکل. این کارها در زمان حال سرگرم‌کننده‌اند و البته در آینده، وقتی که شما و کودکان‌تان این لحظه‌های خانوادگی طنزآمیز را به یاد می‌آورید، سرگرم‌کننده‌تر خواهند شد.

پرسش و پاسخ

کتاب مورد مطالعه: مدیریت بر خود

چگونه می‌توانم بر احساساتم مدیریت کنم؟ چون آدم عاطفی هستم، گاهی اوقات در محبت به دیگران افراط می‌کنم و افراد نزدیک به من خرده می‌گیرند.

دوست عزیز همانطور که در کتاب «چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم» ذکر شده است، احساسات هم مانند خلق و خو، رفتارها، عادت‌ها و... از ویژگی‌های ما محسوب می‌شوند.

در مرحله‌ی اول توصیف درست از احساسات و ویژگی‌های فرد پراهمیت است. در توصیف درست معیارهای «بیان واقع‌بینانه، پرهیز از کلی‌گویی، پرهیز از صفت‌دادن، افراط و تفریط، پیش‌داوری و مقایسه» را باید در نظر گرفت. یعنی با توجه به مرحله‌ی اول مدیریت بر خود، ابتدا توصیف درستی از ویژگی‌های خود ارائه دهید، سپس مراحل بعدی مدیریت بر خود را طی کنید که شامل اثرات ویژگی بر خود و دیگران، جست‌وجوی علت‌های آن است، و سرانجام راه‌هایی برای رویارویی درست با ویژگی را پیدا کنید.

در توصیف شما نوعی کلی‌گویی وجود دارد. برای مثال، مشخص نیست که آیا شما بر همه‌ی احساس‌های خود نمی‌توانید مدیریت کنید؟ یا بر بعضی از آن‌ها؟ و کدام احساساتان را نمی‌توانید کنترل کنید؟ مثلاً اگر فرزند شما از اختلاف نظری که با دوست خود دارد صحبت می‌کند، شما نمی‌توانید احساسات خود را مدیریت کنید؟

آیا در تمام مواقع در محبت به دیگران افراطی هستید؟ منظورتان از دیگران چه کسانی است؟

به طور کلی توصیف شما، که مرحله‌ی اول از مراحل مدیریت بر خود است، ابهام دارد. منظور از افراط یا عاطفی بودن روشن نیست. چنین ابهام‌هایی در قدم اول مانع درست پیش‌رفتن در مراحل بعدی می‌شود.

ضروری است در توصیف خود به پرسش‌هایی مانند: چه وقت؟ چه اندازه؟ چند؟ چگونه؟ در چه موقعیتی پاسخ دهید؛ تا بیان‌تان از حالت کلی‌گویی و ابهام خارج شود.

دقت کنید اثرات ویژگی خود را بعد از اطمینان از درستی توصیف بیان کنید. برای مثال این که «افراد نزدیک به من خرده می‌گیرند.» یکی از اثرات آن ویژگی شماسست و بهتر است به همراه بقیه‌ی اثرات بیان شود.

هر قدر بیان افکار، احساسات یا ویژگی‌ها دقیق‌تر و شفاف‌تر باشد، طی کردن مراحل بعدی صحیح‌تر و قابلیت اجرایی بیشتر و شما را به هدف نزدیک‌تر خواهد کرد.

بنابراین بهتر است با توجه به توصیه‌های کتاب، توصیف خود را اصلاح و روشن کنید سپس به اثرات بپردازید تا بتوانید تصمیم بگیرید آیا لازم است روی آن ویژگی کار کنید یا خیر.

چنانچه به نتیجه رسیدید که باید روی آن ویژگی کار کنید، آن وقت باید وارد مرحله‌ی بعدی، که علت‌یابی است، شوید و پس از آن برای رفع بعضی علت‌ها برنامه ریزی کنید. این مراحل را می‌توانید با خواندن دقیق کتاب «چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم» دنبال کنید.

گفت‌وگو

گروه هم‌فکری راه دور قائمشهر

دوستان و همراهان عزیز! همان‌طور که در شماره‌های قبل گفتیم، از این پس در هر شماره با یکی از گروه‌های فعال موسسه به گفت‌وگو می‌نشینیم تا بیش‌تر با فعالیت‌ها و تلاش‌های‌شان آشنا شویم. این ماه با گروه هم‌فکری راه دور قائمشهر بیش‌تر آشنا می‌شویم: این گروه با هم‌فکری با موسسه، مجموعه فعالیت‌های مرتبط با گروه‌های راه دور و سایر فعالیت‌های آموزشی مربوط به موسسه را در قائمشهر و حومه سامان‌دهی می‌کند. با سپاس از این دوستان همیشه همراه.

لطفاً گروه را کوتاه معرفی کنید. هدف از تشکیل گروه چه بود؟

اولین گروه مادران در قائمشهر در سال ۸۲ ابتداءر مهد شادمانه بعد مهدترانه بهاری وکودکان امروز تشکیل شد. امروز در سطح شهر حدود ۴۰ گروه از مادران در مدارس، سالن‌های ورزشی، حسینیه‌ها و دیگر مهدهای کودک شهرمان مشغول فعالیت هستند. در آن روزهای سرد و سربی زمانی کار با خانواده را آغاز کردیم که از اینترنت، کتاب و مقالات روان‌شناسی خبری نبود. وقتی اولین بار خانم احمدی را دعوت کردیم و ایشان از ضرورت آموزش خانواده برای‌مان گفتند، با تعجب و اشتیاق والدین روبه‌رو شدیم. به واسطه این اشتیاق ما نیز به ترویج این شکل آموزش و کتابخوانی از راه دور برای خانواده‌ها علاقمند شدیم. به مرور زمان با فراز و فروهای زیاد و کسب تجربه گروه هم‌فکری را با هدف همراهی و هم‌افزایی در شهرمان تشکیل دادیم تا بتوانیم آگاهانه زیستن و تجربه حال خوب را میان خانواده‌های شهرمان ببریم. این گروه متشکل از خانم‌ها زحمتکش، شریعتی، رضایی و قربانی است. لازم به یادآوری است که مدتی در گروه هم‌فکری خانم راسخیان از ساری که گروه‌های مادران زیادی را هماهنگ می‌کنند با ما بودند و همکاری‌های خوبی، از جمله در برگزاری ۱۵مین سالگرد راه دور در قائمشهر، با هم داشتیم.

شیوه ارتباط درون گروهی نوع همکاری چگونه است؟

ما در گروه‌های درون‌شهری، گروهی به نام سرگروه‌ها داریم که متشکل از همه‌ی هماهنگ‌کننده‌ها است که هر کدام مسئولیت یک یا دو گروه را بر عهده دارند، که تا قبل از شیوع کرونا ماهی یکبار جلسه حضوری داشتیم و الان نیز به شکل مجازی در ارتباط هستیم. قبل از آن‌که تصمیمی اجرایی و تبدیل به فعالیت شود، ابتدا در این گروه مطرح می‌شود و سرگروه‌ها هر کدام در گروه‌های خود آن را به شور می‌گذارند و جمع‌بندی نظرها و پیشنهادهای آن‌ها را در جلسه سرگروه‌ها مطرح و تصمیم نهایی اتخاذ و با همکاری و مشارکت همه‌ی گروه‌ها به مرحله‌ی اجرا می‌رسد. اگر موسسه برنامه‌ای را اعلام و یا گروه‌ها نیازی را برای کل گروه‌های شهر احساس کنند، باز هم در گروه هم‌فکری مطرح و به شیوه‌ی مشارکتی و گروهی انجام و به مرحله عمل می‌رسد. هر گروه در درون خود کارها به شکل دوره‌ای را تقسیم می‌کند. کارهایی مانند تدارکات، امور مالی، کتابخانه و ...

از موسسه چه می‌دانید و چرا موسسه را برای کار داوطلبانه انتخاب کردید؟

می‌دانیم که موسسه نهادی فرهنگی، غیر انتفاعی و غیر تجاریست که فعالیتش را از سال ۷۷ با هدف ارتقای آگاهی خانواده‌ها در زمینه‌های فرهنگی، تربیتی و توانمند کردن خانواده برای برقراری رابطه سالم شروع کرد.

بیش‌تر اعضای موسسه را افراد داوطلبی که علاقه‌مند به کار فرهنگ سازی بین خانواده‌ها هستند تشکیل می‌دهند. موسسه با اجرای گام‌ها و کارگاه‌های متنوع برای کودک، نوجوان، بزرگسال و... سعی در بالا رفتن سطح کیفی زندگی خانواده‌ها دارد. یکی از کارهای مهم و اساسی موسسه تالیف کتاب‌هایی علمی، ساده و روان برای افراد با هر سطح از معلومات است و از آنجایی که این کتاب‌ها متناسب با فرهنگ ایرانی است توجه خانواده‌های زیادی را به خود جلب کرده است. یکی دیگر از برنامه‌های خلاقانه موسسه آموزش از راه دور است که بدون حضور کارشناس و با آموزش مادر به مادر در اقصی نقاط کشور توسط داوطلب‌ها اجرا می‌شود.

و این‌که چرا موسسه را انتخاب کردیم: در وحله‌ی اول نوع نگاه و بینش انسانی موسسه را در مورد خانواده و انسان دوست داریم. همچنین در مواجهه با اعضای موسسه از خانم احمدی عزیز و خانم شاه‌کرمی تا بقیه دوستان موسسه سادگی، صفا و صمیمیت آن‌ها را مشاهده کردیم. این‌که هر آن‌چه که برای یادگیری دیگران ارائه می‌دهند، در زندگی شخصی خود نیز پیاده می‌کنند. همه‌ی دلایل باعث شدند فکر کنیم که کتاب‌های موسسه خیلی می‌تواند کمک حال خانواده‌ها در شهر ما باشد و آموزش راه دور میتواند گره‌های بسیاری از مشکلات خانواده‌ها را در شهرمان باز نماید.

تا چه اندازه از سایر گروه‌ها و فعالیت‌ها در موسسه خبر دارید؟ از چه طریقی؟

بیش‌تر از کانال موسسه در تلگرام، واتساپ، اینستاگرام و از طریق نشریات موسسه و پیک راه‌دور و در صورت نیاز با ارتباط تلفنی در جریان اخبار موسسه قرار می‌گیریم و با فعالیت‌های گروه‌های بازی، محیط زیست، و گروه‌های یاریگر و پیگیری آشنا هستیم. همچنین در جلسات حضوری و نشست‌هایی که موسسه برای همه‌ی گروه‌های راه دور برگزار می‌کند با فعالیت‌ها آشنا می‌شویم.

تا چه اندازه با سایر گروه‌ها در موسسه ارتباط دارید؟ این ارتباط برای چه کاری و چگونه است؟

با بخش اداری موسسه برای خرید کتاب و کارهای دیگر در صورت لزوم و با کارشناسان در صورت برگزاری کارگاه‌ها ارتباط داریم. با این توضیح که با کارشناسان راه دور در بخش آموزش به طور مستقیم ارتباط نداریم. در شهر خودمان نیز از طریق گروه همفکری در صورت داشتن فعالیت مشترک شهری ارتباط داریم. با گروه‌های کتابخوانی فقط از طریق گزارش‌هایی که در گروه راه‌دور قرار داده می‌شود، از فعالیت‌های آن‌ها مطلع می‌شویم اما ارتباطی وجود ندارد.

فکر می‌کنید چه عواملی سبب بقای موسسه شده است؟

فکر می‌کنیم صداقت و سادگی موسسه در ارتقای آگاهی والدین و اهمیت دادن به نهاد خانواده از عوامل مهم بقای موسسه است. کار گروهی، مشارکت و هم‌فکری موسسه در ترویج آگاهی و کتابخوانی در بین خانواده‌ها و پاسخگو بودن موسسه به نیازهای به روز خانواده و فراگیر بودن موضوع آموزش‌ها از کودک و نوجوان تا بزرگسال نقش مهمی در پایداری و بقای موسسه دارد. تالیف کتاب‌های روان و علمی متناسب با فرهنگ ایرانی از عوامل دیگر بقای موسسه است. همچنین برگزاری جلسه‌ها و کارگاه‌ها با قیمتی مناسب طوری که همه بتوانند از آن استفاده کنند، کمک زیادی به بقای موسسه می‌کند.

به نظرتان اصلی‌ترین وجه کارتان چیست؟

اصلی‌ترین وجه کار ما ترویج کتاب و کتابخوانی و ارتباط با خانواده اعم از پدر، مادر، کودک، نوجوان و ارتقا سطح آگاهی در خود و دیگران و به دنبال آن تغییر رفتاری که موجب رضایت درونی و شادی و آرامش خود و خانواده اعم از پدر و مادر... می‌شود، است.

انگیزه‌ی شما از این فعالیت‌ها چیست؟

از زمان آشنایی مان با موسسه تا به امروز آرام آرام تغییراتی در باورها و نگرش‌های ما در روابط با دیگران ایجاد و موجب حس رضایت و خشنودی در ما شده است که مایلیم اطرافیان مان نیز از این حس رضایت و ارتباطات مناسب در خانواده و جامعه برخوردار شوند زیرا معتقدیم وقتی جامعه حالش خوب باشد، حال ما هم خوب است. برای همین دوست داشتیم بتوانیم فضایی برای کار گروهی و داوطلبانه برای توانمند کردن خانواده‌ها با آموزش‌های مناسب برای ایجاد خانواده‌هایی سالم و شاد تلاش کنیم.

دست‌آورد گروه چه بوده؟

گروه دستاوردهای زیادی در زندگی خانوادگی و اجتماعی داشته است. ما آموختیم که برای ارتباط بهتر با خود و دیگران باید اول خودمان را بشناسیم و بعد بتوانیم روی ویژگی‌های خود کار کنیم تا باعث تغییراتی در خود شویم. یاد گرفتیم در زندگی با چالش‌هایی که برامون پیش میاد ناامید نشویم و بدنبال علت‌یابی و حل مسئله باشیم. یاد گرفتیم برای ارتباط بهتر با اطرافیان مان مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنیم. یاد گرفتیم چگونه جان دل به حرف‌های دیگران بسپاریم و با آن‌ها همدلی کنیم. یاد گرفتیم لازمه‌ی کار گروهی و مشارکتی صبر، احترام و پذیرش دیگران است. و مهم‌تر از همه یاد گرفتیم چگونه در گروه‌های کتابخوانی به هم اعتماد کنیم و همدلانه بهم گوش دهیم و با هم دوست باشیم و کارهای مشارکتی و گروهی انجام دهیم.

شیرین‌ترین لحظه‌های فعالیت‌تان چه مواقعی است؟

موقعی که نتیجه‌ی عمل به آموخته‌های مان را در خود و اعضای گروه می‌بینیم. دوستی تعریف می‌کند با آموختن این مهارت‌ها چقدر روابط درون خانوادگی شان بهبود حاصل کرده و شادی افراد خانواده زیاد شده و دیگران را نیز تشویق به رفتن به این کلاس‌ها می‌کنند. لحظه‌ای که مادری تعریف می‌کند زمان رفتن به کلاس را همسر و فرزندانش به او یادآوری می‌کنند. وقتی گره‌ای از کار عزیزی در اثر آموختن این مهارت‌ها باز می‌شود و با شادمانی آن‌را با جمع در میان می‌گذارد، از قشنگ‌ترین و شیرین‌ترین لحظه‌های فعالیت ما است.

آیا طی این فعالیت ناامید شده‌اید؟

گاهی اوقات که با موانع اجتماعی روبرو می‌شویم و یا در شرایط بحران (اقتصادی و یا کرونا) که ارتباط دیداری کم و ذهن خانواده درگیر می‌شود و یا گاهی که آموزش را راه‌گشا نمی‌بینند و کلاس‌ها با تعداد کم تشکیل می‌شود. یا برخی دیدگاه‌های غلط که می‌خواهد به سرعت حل مسئله کند و آموزش را با کار مشاوره‌ای اشتباه می‌گیرد و برای حل سریع مشکل به ما مراجعه می‌کنند. یا بعضی‌ها که با سطحی‌نگری کتاب را پیش پا افتاده می‌بینند سخت دل‌مان می‌گیرد. اما به مرور یاد گرفتیم که باید فرصت بیش‌تری به این افراد داد و به دنبال علت‌ها گشت.



تأثیر فعالیت شما در خانواده و اطرافیان چه بوده؟

به طور غیر مستقیم روی خانواده و اطرافیان مان موثر بوده است. ارتباطات درون خانوادگی صمیمانه‌تر و گفت‌وگوها بیشتر شده است. فعالیت‌های مشترک با همسر بیشتر شده و یکی از مشوق‌های ما برای رفتن به کلاس آن‌ها هستند (قبلاً این‌طور نبود). چون خودمان تغییر کردیم تغییر در اطرافیان را بهتر می‌بینم و آن‌ها هم می‌دانند روزهایی که ما کلاس داریم نباید مزاحم شوند. در بدو امر این‌گونه نبود و پذیرش آن برای‌شان سخت بود. فرزندان مان معتقدند که با آمدن به کلاس‌ها رفتارمان بهتر شده و در رابطه با کودکان‌شان هم از من کتاب و مشورت می‌گیرند و گاهی هم به موسسه مراجعه می‌کنند.

چشم‌انداز یا تصویری که برای آینده دارید چیست؟

امیدواریم که این زنجیره عشق و آگاهی همچنان پا برجا باشد و هر مادری در هر گروهی بتواند اشاعه‌دهنده‌ی اهداف انسانی با تشکیل گروه‌های جدید کتابخوانی شود تا بتوانیم آینده‌ای با وجود صلح، مهربانی و شادی برای کودکان و نوجوانان مان بسازیم و در راه زیست آگاهانه و امیدوارانه تلاش کنیم. به یکدیگر احترام بگذاریم و تفاوت‌ها را پذیرا باشیم و تصویر و نگاهی زیبا از زندگی خلق کنیم. ما به آینده با تمام دغدغه‌های امروز و نگرانی‌ها و چالش‌های پیش رو امیدواریم.

همان مرا بس

که بیهوده نزیسته‌ام

دست از تلاش نکشیده‌ام

صدای شکستن تخمه‌اش را می‌شنوم

همان‌جا

روی شانه‌هایم

امید را می‌گویم.

ما و محیط زیست آیا با Earth Overshoot Day آشنا هستید؟



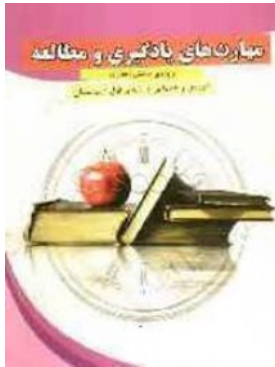
ما انسان‌ها هر ساله مقدار زیادی از منابع کره‌ی زمین را مصرف می‌کنیم. این عبارت به زمانی اطلاق می‌شود که ما در هر سال از آن روز به بعد بیش از موجودی کره زمین خرج می‌کنیم و به آن بدهکار می‌شویم.

در واقع هر سال موجودی منابع زیستی کره زمین کمتر و استفاده‌ی ما بیشتر می‌شود و مقروض‌تر می‌شویم. امسال

تا اول شهریور هر چه از منابع زمین استفاده کردیم، سهمیه‌ی سال‌مان بوده، از دوم شهریور تا پایان سال ۲۰۲۰ هر چه از منابع زمین استفاده کنیم در واقع از زمین قرض می‌گیریم، و هر سال بر قرض قبلی ما افزوده می‌شود. امسال اول شهریور را روز بدهکار شدن ما به زمین یعنی Earth Overshoot Day نامیدند. لازم است بدانیم این تاریخ را همه‌ساله سازمان پژوهشی «شبکه‌ی رد پای جهانی» بر اساس اطلاعات رسیده از سرتاسر دنیا محاسبه می‌کند. طبیعی است هر سال روز متفاوتی اعلام می‌شود، اما معمولاً چند روز یا چند هفته این روز به جلو می‌افتد. فقط امسال استثنائاً این تاریخ سه هفته نسبت به پارسال به عقب افتاد (به دلیل همه‌گیری جهانی بیماری کرونا) که برای زمین اتفاق خوبی است.

اگر بخواهیم با همین شیوه به زندگی ادامه دهیم، پس از چند سال دیگر به دو کره‌ی زمین نیاز داریم تا پاسخ‌گوی مصرف ما باشد. این بار دیگر لزوم صرفه‌جویی و استفاده‌ی درست و مناسب از منابع زمین را به ما یادآوری می‌کند.

معرفی کتاب



مهارت‌های یادگیری و مطالعه

ویژه‌ی دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی و پایه‌ی اول دبیرستان

نویسنده‌ها: مینا آزاد، محمود حسینی، بهارک طالب‌لو، کیانوش محمدی‌روزبهانی، نادر شکوری، سیداحمد میربلند

ناشر: مبتکران

معرفی‌کننده: سهیلا طاهری، کارشناس موسسه مادران امروز

با وجود این‌که در عنوان کتاب اشاره شده که این کتاب برای دانش‌آموزان تهیه شده است، کتاب برای والدین نیز بسیار مفید است.

مهارت‌هایی که توانایی فرد را در مطالعه، یادگیری و پاسخ به سؤال‌ها افزایش می‌دهد مهارت مطالعه نامیده می‌شود. این مهارت‌ها می‌توانند شامل روش‌های انگیزشی، مهارت در تمرکز حواس، مدیریت زمان، خواندن، به‌خاطر سپردن، یادآوری و ارائه اطلاعات باشند.

کسب مهارت در مطالعه اغلب به عهده‌ی دانش‌آموزان گذاشته می‌شود. در مدارس ما «آموزش روش‌های درس خواندن و مهارت‌های مؤثر یادگیری» تدریس نمی‌شود و دانش‌آموزان معمولاً با آزمایش و خطا روشی را بر می‌گزینند و به تدریج به آن عادت می‌کنند.

نویسندگان معتقدند برای دستیابی به مهارت مطالعه و یادگیری می‌باید از تغییر نگرش و سبک زندگی شروع کرد و با مدیریت زمان و سازمان‌دهی ذهنی و با استفاده از ترکیب مناسبی از روش‌های مطالعه به موفقیت دست یافت.

این کتاب از دو فصل تشکیل شده است.

فصل اول با عنوان مشاوره‌ی مکتوب روش‌های مختلف مطالعه را مطرح کرده است. در ادامه کتاب شیوه مطالعه هر درس (عربی، شیمی، ریاضی، زبان، تاریخ، جغرافیا، ...) و پس از آن به شیوه حل یک مسئله ریاضی پرداخته شده است. همچنین در همین فصل به شیوه‌ی مطالعه درس‌های حفظ‌کردنی و برنامه‌ریزی درسی نیز نگاهی شده است.

فصل دوم به آشنایی با سبک‌های یادگیری اختصاص دارد. در این فصل سبک‌های یادگیری دیداری، شنیداری، گفتاری، بدنی یا حرکتی، منطقی و فردی، اجتماعی پرداخته شده است. در همین فصل، در مورد آشنایی با حافظه، خودتنظیمی یادگیری در کلاس و آماده‌شدن برای امتحان نیز برای خواننده نکاتی پیشنهاد شده است.

معرفی کتاب



برای کودکان پیش دبستانی

نام کتاب: گاوی که از درخت بالا می‌رفت

نویسنده: جما مرینو

مترجم: احمد تصویری

ناشر: میچکا



برای کودکان دبستانی

نام کتاب: قصه‌ی درختی که خوابش می‌آمد

نویسنده: فرهاد حسن‌زاده

تصویرگر: سارا خرامان

ناشر: پیدایش



برای نوجوانان

نام کتاب: گفت‌وگوی جادوگر بزرگ با ملکه‌ی

جزیره‌ی رنگ‌ها

نویسنده: جمشید خانیان

ناشر: افق

این پیک با هماهنگی بهار عابدینی، صفحه‌آرایی شیدا اکبری،

زیر نظر گروه اجرایی راه دور

در موسسه مادران امروز منتشر شده است.

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 دورنگار: +۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، +۲۱-۸۸۸۹۰۱۴۳۶، +۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: www.madaraneemrooz.com

پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com

کانال اطلاع‌رسانی: <https://t.me/madaraneemrooz1>

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