

پیک مام

ویژه‌ی راه دور، فروردین ۱۴۰۰، شماره‌ی ۱۳۶



درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز (مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار شدن از نظرها و پیشنهادهای 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 ۱۳۹۸ 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.

فهرست مطالب

۳	گزارش‌های کتابخوانی
۴	مناسبت‌ها: روز جهانی کتاب کودک
۵	خواندنی‌ها: بازی‌ها و برنامه‌هایی برای تقویت مهارت حل مسئله
۸	خواندنی‌ها: کتاب‌خوانی خانوادگی
۱۱	ما و محیط زیست
۱۳	کارگاه و جلسه‌های مجازی
۱۴	معرفی کتاب بزرگسال
۱۵	معرفی کتاب کودک و نوجوان

این پیک با هماهنگی بهار عابدینی و صفحه‌آرایی شهیدا اکبری، زیر نظر گروه اجرایی راه دور در مؤسسه مادران امروز منتشر شده است.

نشانی مؤسسه 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: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۸۹۰۱۴۳۶
۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: www.madaraneemrooz.com
پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com
کانال اطلاع‌رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>
صفحه‌ی اینستاگرام: [@madaran_e_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

گزارش‌های کتابخوانی گروه‌های راه‌دور

از تاریخ ۹۹/۱۲/۲۰ تا ۱۴۰۰/۱/۲۰

گروه: مانا

هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی، تهران

گروه: زیتون

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: دوستان

هماهنگ‌کننده: زهرا محسنی، تهران

گروه: بوعلی ۲

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: مادر و کتاب

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: آیین تربیت

هماهنگ‌کننده: نرگس ترشیزی، قائمشهر

گروه: کتاب و رهایی ۱

هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج

گروه: کتاب و رهایی ۲

هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج

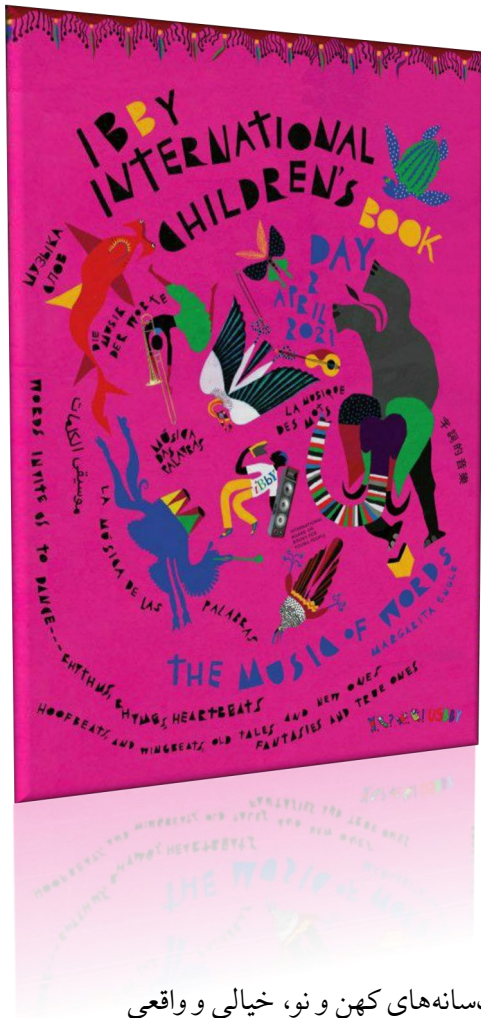
گروه: همیاران خانه سبز

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: شهاب

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر





مناسبت‌ها

روز جهانی کتاب کودک

موسیقی واژه‌ها

پیام روز جهانی کتاب کودک ۲۰۲۱

نویسنده: مارگاریتا انگل

تصویرگر: راجر ملو

مترجم: رضی هیرمندی

افسانه‌های کهن و نو، خیالی و واقعی

چه گوشه‌ی دنجی در خانه باشی

چه در گذر از مرزها

شتابان به سوی سرزمین و زبانی تازه

در همه‌حال، داستان‌ها و شعرها از آن تو هستند

آنگاه که واژه‌ها را با یکدیگر سهیم می‌شویم

صداها‌ی ما به موسیقی آینده بدل می‌شوند

به صلح و شادمانی و دوستی

و ترانه‌ی امید

آنگاه که کتاب می‌خوانیم، روح ما به پرواز درمی‌آید

وقتی می‌نویسیم، انگشتان ما آواز سر می‌دهند

واژه‌ها صدای طبل و نوای نی هستند بر صفحه‌ها

مرغان آوازخوانند پرکشان و فیل‌هایی نعره‌زنان

رودهایی روان، آبشارهایی فروغلتان

و پروانه‌هایی چرخان

بر بلندای آسمان!

واژه‌ها ما را به رقص فرا می‌خوانند،

وزن‌ها، قافیه‌ها، سم‌ضربه‌ها و صدای بال‌ها،

خواندنی‌ها

بازی‌ها و برنامه‌هایی برای تقویت مهارت حل مسئله

منبع: سایت کودکت

شاید عجیب به نظر برسد که کودک با چه مشکلاتی مواجه می‌شود که به مهارت حل مسئله نیاز داشته باشد. بهتر است بدانید کودکان هم هر روز با مشکلات متعددی مواجه می‌شوند که ممکن است بر آن‌ها تاثیر منفی نیز بگذارد. شاید از دید بزرگسالان مشکلات کودک در مناسبات مختلف بسیار ناچیز باشد، اما برای کودک مشکلات تحصیلی، عملکرد ورزشی و کنار آمدن با قلدری و زورگویی همکلاسی‌ها بسیار سخت و سنگین است. ناتوانی در حل مسائل ممکن است به بحرانی بزرگ در زندگی کودک منجر شود. بنابراین، آموزش مهارت حل مسئله و مدیریت مشکلات بسیار واجب و ضروری است. مغز کودکان در حال رشد است و هر گونه استرس یا فشار می‌تواند به ایجاد احساس ناامیدی در آن‌ها ختم شود. کودکان کم‌سن، در مقابل مشکلات، احساس تنهایی و فشار می‌کنند. با آموزش استراتژی‌ها و مهارت‌هایی که در ادامه می‌خوانید، می‌توان مهارت حل مسئله را در کودک تقویت کرد.

به کودک کمک کنید مسئله را بشناسد

وقتی کودک با مسئله‌ای مواجه می‌شود، امکان دارد گوشه‌گیر و ساکت شود. پس با او درباره مشکل‌اش صحبت کنید؛ هر مشکلی مثل نمره پایین در درس‌ها، بحث با دوست‌اش یا زورگویی در مدرسه. با کودک بدون نصیحت و قضاوت صحبت کنید. صحبت کردن درباره مشکل به او کمک می‌کند آن را بهتر درک کند.

کمک کنید راه حل را پیدا کند

از کودک بپرسید چه راهکارهایی به ذهنش می‌رسد. حتی اگر این راهکارها خنده‌دار بود، او را مسخره نکنید. به ایده‌های او احترام بگذارید و با گفت‌وگو تلاش کنید راهکارهای بهتر را به او نشان دهید.

بیش از حد دخالت نکنید

درست است که والدین بخشی از زندگی کودک‌اند، اما گاهی بهتر است به کودک اجازه دهید تا خودش مشکلات‌اش را حل کند. به کودک باید آزادی داد تا خودش برای حل مشکلات‌اش تلاش کند. نباید همیشه تمام زندگی او را زیر ذره‌بین قرار دهید.

به کودک کمک کنید نقاط مثبت و منفی راه حل را کشف کند

در نظر گرفتن نقاط مثبت و منفی یا مزایا و معایب هر تصمیم یکی از بهترین راهکارها برای حل مسئله است. این روش آسان را به کودک آموزش دهید و برای فهرست کردن این موارد به او کمک کنید. به علاوه، او با این روش می‌آموزد که مسئولیت تصمیم‌ها را قبول کند.

به کودک کمک کنید تصمیم درست را بگیرد

بعد از کمک برای درک بهتر مسئله و فهمیدن مزایا و معایب هر تصمیم، امکان دارد کودک تصمیمی بگیرد که مناسب نیست. برای تقویت مهارت تصمیم‌گیری در این حالت، نظر خود را بگویید و توضیح دهید که چرا این راه حل بهتر است.



راه حل‌های مختلف را امتحان کنید

در بعضی مشکلات، امکان دارد بیش از یک راه‌حل وجود داشته باشد یا کودک راه‌حلی را امتحان کند و شکست بخورد. در این شرایط، کودک را تشویق کنید تا زود دست از تلاش نکشد و راه‌حل‌های دیگر را امتحان کند.

الگوی خوبی باشید

اگر کودکان ببینند والدین در مواجهه با مشکلات راه‌حل‌های متعددی دارند و می‌توانند با دیدی مثبت با مشکلات برخورد کنند، در این صورت، آن‌ها هم از روش‌های والدین تقلید می‌کنند. در صورتی که محیط خانواده برای مطرح شدن مشکلات آماده باشد، کودک هم به راحتی مشکلاتش را مطرح می‌کند و بقیه اعضا می‌توانند به او کمک کنند. در غیر این صورت، کودکی که بعد از مطرح کردن مشکل‌اش با تمسخر، قضاوت یا عصبانیت مواجه شود در دفعات بعد تلاشی برای مشورت گرفتن نمی‌کند.

از بازی‌های خلاقانه استفاده کنید

بعضی از بازی‌های کودکان می‌تواند مهارت حل مسئله را در کودک تقویت کند. بازی‌های ساده‌ای مثل خانه‌سازی و انطباق اشیاء از ساده‌ترین نمونه‌ها هستند. در کل، بازی‌هایی که نیاز به کمی فکر کردن و حل مسئله دارد مفیدند.

اصول اولیه را آموزش دهید

چند تکنیک ساده را، که در موقعیت‌های مختلف کاربردی است، به کودک آموزش دهید. تجزیه مسئله به بخش‌های کوچک‌تر از راحت‌ترین تکنیک‌هاست که کودکان هم آن را درک می‌کنند.

درباره شکست صحبت کنید

به کودک خود پیام‌رسان کنید که شکست خوردن در زندگی امری طبیعی و عادی است. ناتوانی در قبول شکست برای کودک مانع بزرگی است تا برای حل مشکلات‌اش تلاش نکند.

خواندنی‌ها

کتاب‌خوانی خانوادگی

نویسنده: مرضیه شاه‌کرمی

با این مطلب به پیشواز روز جهانی خانواده می‌رویم. از شما عزیزان می‌خواهیم با ایده‌های خود برنامه‌های متنوعی را به مناسبت این روز در گروه‌ها و خانواده پیشنهاد دهید و اجرا کنید.

ایجاد عادت‌های خوب در خانواده، نیاز به آموزش دارد. کتابخوانی یکی از این عادت‌های خوب است. والدین می‌توانند آگاهانه فضای کتاب‌خوانی را در خانه پر جلوه کنند. این روزها که بچه‌ها بیش‌تر در خانه هستند بهترین فرصت برای کتاب‌خوانی در جمع خانواده است. هم لذت بخش است و هم می‌تواند اعضای خانواده را به هم نزدیک‌تر کند. کتاب‌خواندن در جمع خانواده کارکردهای زیادی دارد:

- بستر مناسبی است برای کسب مهارت‌های اجتماعی، تعامل و گفت‌وگو، تمرین خوب گوش دادن، تقویت تمرکز و تخیل، گسترش واژگان و...
- خواندن سبب رشد ذهنی، عاطفی، اجتماعی رشد زبانی و اخلاقی می‌شود. از نظر حسی و عاطفی به خانواده کمک می‌کند و سبب تقویت ارتباط عاطفی و تعمیق ارتباط بین والدین و فرزندان می‌شود.
- کمک به شناخت بیش‌تر از یکدیگر و بستری برای گفت‌وگو درباره‌ی مسائل مهم زندگی و دغدغه‌های کودکان و نوجوان فراهم می‌کند.

- راهی برای پرورش تخیل و خلاقیت است. در خواندن جمعی می‌توان راه‌های خلاقانه‌تری برای خواندن و بحث کردن درباره‌ی موضوع کتاب پیدا کرد.
- بلندخوانی در افراد شوق به خواندن و لذت درک آن از راه تصویرسازی ذهنی که شما از لحن و نوع خواندن انتقال می‌دهید را به وجود می‌آورد.
- بعد از خواندن کتاب می‌توان با پرسش‌هایی درباره‌ی موضوع کتاب، شخصیت‌ها، باب گفت‌وگو را باز کرد. این گفت‌وگوها والدین را با خواسته‌ها، تمایلات، آرزوها، دغدغه‌ها و... فرزندانشان آشنا می‌کند. امکان شوخی و بازی را به خانواده می‌دهد.

چه کتاب‌هایی برای کتاب‌خوانی خانوادگی مناسب است؟

(انتخاب کتاب را با توجه به سن و علاقه‌ی افراد خانواده انجام دهید)

- کتاب‌هایی که قصه‌ای ساده و جذاب دارند، اما لایه‌های عمیق آن‌ها امکان تفسیر و تاویل و گفت‌وگو را می‌دهد.
- کتاب‌هایی که در آن‌ها مستقیم به یک موضوع آموزشی یا کاربردی پرداخته نشده باشد.
- کتاب‌های شعر و داستان که ارزش ادبی آن بالا باشد و ساده‌سازی نشده باشد.
- کتاب‌هایی که در آن امکان بازی و تعامل وجود داشته باشد.
- کتاب‌هایی که به موضوع‌های چالش برانگیز بپردازند و امکان گفت‌وگو و بحث را فراهم کنند.
- کتاب‌هایی که امکان تخیل و خیال‌پردازی را بدهد.
- کتاب‌هایی که سبب تفکر و پرسش‌گری شود و به درک رابطه علت و معلولی کمک کند.
- کتاب‌هایی که کشش لازم را داشته باشد و لذت‌بخش باشد.
- کتاب‌هایی که سبب شناخت بیشتر و آشنایی با جهان و فرهنگ‌های گوناگون شود.
- کتاب‌های تصویری برای کتاب‌خوانی با خردسالان بسیار مناسب است و تصویر به درک بهتر آن‌ها کمک می‌کند.

شیوه‌های خواندن کتاب‌ها

- وقتی کتاب تصویری را بلندخوانی می‌کنید تصاویر آن را به کودکان نشان و اجازه بدهید، کودکان در دنیای تصویرها غرق شوند.
- موقع خواندن به کودکان اجازه دهید که اظهار نظر کنند، خواندن شما را قطع کنند و حرف بزنند.
- نظر کودکان درباره‌ی داستان، تصویر و شخصیت‌های داستان را حتی اگر با کتاب و برداشت شما تفاوت دارد، اصلاح نکنید تا قدرت تخیل‌شان سرکوب نشود.
- خیلی زود سراغ نتیجه‌گیری اخلاقی از کتاب نروید. اجازه بدهید، داستان در ذهن آن‌ها ادامه پیدا کند و در موردش از شما بپرسند.
- پرسش‌های کودکان را با طرح پرسش‌های خلاقانه‌تر پاسخ دهید.
- اگر تمایل به دوباره خوانی و تکرار دارند کتاب را دوباره بخوانید چون در هر بار خواندن بخشی از قصه را درک و از آن خود می‌کنند.
- پس از خواندن کتاب پرسش‌هایی مطرح کنید که به بچه‌ها امکان حرف زدن بدهد. پرسش خوب پرسشی است که کودک را به اظهارنظرهای خلاقانه وادارد.
- پس از خواندن کتاب می‌توانید از فعالیت‌هایی مثل نقاشی درباره کتاب، نوشتن قصه بر اساس شخصیت‌های داستان، نمایش خلاق، ساختن عروسک، یا کاردستی و... کمک گرفت.
- کتابی انتخاب کنید که از روی آن فیلم ساخته شده باشد. بعد از خواندن کتاب خانوادگی به تماشای فیلم اقتباس از روی کتاب بنشینند. بعد در مورد تفاوت‌های میان فیلم و کتاب گفت‌وگو کنید و یا در مورد نویسنده و فیلم ساز کار تحقیق بیشتر انجام دهید.
- نوجوانان و جوانان برای والدین و سالمندان کتاب یا مطالب مناسب بخوانند و همراه آن‌ها به کتاب‌های صوتی گوش دهند.

ما و محیط زیست

تغییرات اقلیمی و آب‌ها

گروه محیط‌زیست موسسه مادران امروز

به دنبال سلسله مطالب مربوط به تغییرات اقلیمی، در این شماره از پیک مام به تاثیر این پدیده بر دریاها و اقیانوس‌ها می‌پردازیم. تغییرات اقلیمی و بالا آمدن سطح آب دریاها و اُفت‌وخیزهای دمای هوا در سه هزار سال گذشته منجر به تغییر سطح آب اقیانوس‌ها شده است.

در قرن بیستم سطح آب اقیانوس‌ها ۱۴ سانتی‌متر بالا آمده است. محققان این اتفاق را ناشی از فعالیت‌های نادرست انسانی که منجر به تغییرات اقلیمی (انبساط حرارتی آب دریا، ذوب شدن یخسارها و یخچال‌ها و به‌وجود آمدن خشکی‌ها) می‌دانند و پیش‌بینی کرده‌اند که به احتمال زیاد در این قرن سطح آب دریاها بین ۰/۲۴ تا ۱/۳ متر دیگر بالا خواهد آمد. (این تحقیق و بررسی در ۲۴ منطقه‌ی مختلف جهان با اندازه‌گیری سطح آب دره‌ها در مکان‌ها و زمان‌های مختلف توسط رادارهای ماهواره‌ای انجام شده است.) به‌طور مثال بخش بزرگی از کوه یخ لارسن بی در جنوبگان در سال ۲۰۰۲ جدا شده است.





همچنین افزایش سطح آب دریاها می‌تواند بخش‌های زیادی از خطوط ساحلی فعلی را زیر آب برده و منابع پرجمعیت و انبوه دلتاها را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. اگر سرعت بالا آمدن سطح آب دریا سریع‌تر از آن باشد که مرداب‌ها فرصت استقرار مجدد اراضی را داشته باشند، صدمات سنگینی متوجه تالاب‌ها خواهد شد و این وضعیت در مناطق توسعه یافته که تمهیدات حفاظتی مانع پیشروی تالاب‌ها در اراضی داخلی هستند نیز شدیدتر خواهد شد.

از سوی دیگر به موازات پیشرفت آب دریا در خشکی، ذخایر آب‌های زیرزمینی در بسیاری از نقاط جهان به علت نفوذ آب دریا غیر قابل استفاده خواهند شد و زمین‌های حاصل خیز نیز کیلومترها در عمق خشکی شور شده و باروری خود را از دست خواهند داد.

با بالا آمدن سطح آب اقیانوس‌ها، زیستگاه ماهیان، میگوها و گونه‌هایی از پرندگان آسیب دیده و این اتفاق یعنی کاهش مواد غذایی دریایی قابل دسترس برای تغذیه انسان‌ها. همچنین انسان‌ها با تحت تاثیر قرار دادن آب و هوا سبب به خطر انداختن خود و دیگر جانداران شده‌اند مثلاً خشکسالی انسان‌ها را در سطح گسترده‌ای ناگزیر به ترک خانه‌وکاشانه خود کرده و باعث وارد شدن زیان‌های مالی سنگین به شرکت‌ها شده است یا با کاهش آب آشامیدنی بیماری‌های بسیاری به وجود آمده که سبب از بین رفتن نسل بی‌شماری از انسان‌ها، گیاهان و جانوران شده است. این اتفاق بر تمام جهان تاثیر منفی گذاشته است.

به گزارش زیست آنالین، اگر سطح آب دریاها تا دو متر بالا بیاید، شهرها و کشورهای همچون کشورهای مجمع الجزایر مناطق حاره مانند مالدیو، میامی، دلتای نیل در مصر، شانگهای، بنگلادش، فیلیپین، هلند، بارسلون، لندن و آلمان زیر آب می‌روند.

کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی



کارگاه خودم می‌خواهم از بدو تولد تا ۶ سالگی با
کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و با همکاری سایت کودکت
در تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۳ از ساعت ۱۷ تا ۲۰ برگزار شد.



کارگاه بایدها و نبایدهای ارتباط با خانواده همسر با
کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد در تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۴ از
ساعت ۱۵ تا ۱۶ در فضای اینستاگرام برگزار شد.

برنامه‌های آینده:

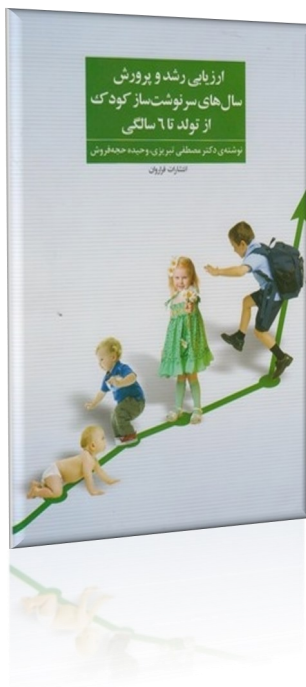
گام رفتار مناسب با کودک

کارشناس: خانم زهرا سلیمانی، شروع دوره: دوشنبه ۲۷ اردیبهشت، ساعت برگزاری: ۵ تا ۸ بعدازظهر

کارگاه مجازی تربیت جنسی و بلوغ نوجوانان

کارشناس: خانم مرضیه شاه‌کرمی، تاریخ برگزاری: سه‌شنبه ۲۸ اردیبهشت، ساعت: ۹ تا ۱۲ صبح

معرفی کتاب



ارزیابی رشد و پرورش سال‌های سرنوشت‌ساز کودک از تولد تا ۶ سالگی

• نویسنده: دکتر مصطفی تبریزی، وحیده حجه فروش

• نشر: فراروان

• تعداد صفحه: ۱۵۸

• معرفی‌کننده: نگین نابت - کارشناس رفتار با کودک موسسه مادران امروز

چقدر کودک خود را می‌شناسید؟ چه ویژگی‌هایی را در او مشاهده می‌کنید؟

آیا وقتی با او (۶-۳ ماهه) ارتباط می‌گیرید، می‌تواند تماس چشمی با شما برقرار کند؟

آیا می‌تواند (۳-۲ سال) جفت پا ببرد؟

چقدر (۴-۳ سال) مفاهیم شب و روز را درک می‌کند؟

چقدر (۶-۵ سال) علاقه‌مند به شرکت در بازی‌های گروهی است؟

ضرورت آشنایی با حیطه‌های مختلف رشد مانند رشد حرکتی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی ایجاب می‌کند تا والدین از کم و کیف رشد کودک خود در سنین مختلف آگاه شده و اطلاعات لازم را به‌دست آورند و چنان‌چه در یک یا چند جنبه از رشد کافی برخوردار نباشند به ارتقا آن کمک کنند و یا از راهنمایی‌های فرد متخصص بهره‌گیرند و در نظر داشته باشند که تنها به یک جنبه از رشد توجه نکنند.

کتاب ارزیابی رشد و پرورش سال‌های سرنوشت‌ساز کودک از تولد تا ۶ سالگی به زبان ساده، به همراه جداولی که رفتارها و مهارت‌های متناسب با سن کودک به‌طور تقریبی را نشان می‌دهند، به بررسی ابعاد و ویژگی‌های رشد کودکان در حیطه‌های حرکتی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی از تولد تا ۶ سالگی می‌پردازد. با مطالعه‌ی این کتاب والدین و مربیان هم‌از‌روند رشد در سنین مختلف آگاه می‌شوند و هم‌باشناخت از رشد طبیعی و شناسایی تاخیر در آن می‌توانند به ارتقا سطح رشدی کودک خود کمک کنند و محیط مناسبی را برای آن فراهم آورند.

معرفی کتاب کودک و نوجوان

برای کودک پیش دبستان

هیچ کس را در دنیا به اندازه‌ی تو دوست ندارم

نویسنده: یوتا لانگر ویتز

تصویرگر: اشتفانی داله

مترجم: معصومه نفیسی

ناشر: میچکا



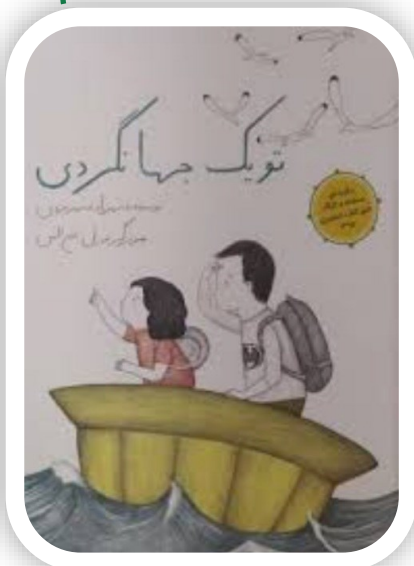
برای کودک در سال‌های نخست دبستان

تو یک جهانگردی

نویسنده: شهرزاد شهرجردی

تصویرگر: غزل فتح الهی

ناشر: طوطی



برای کودک در سال‌های پایانی دبستان

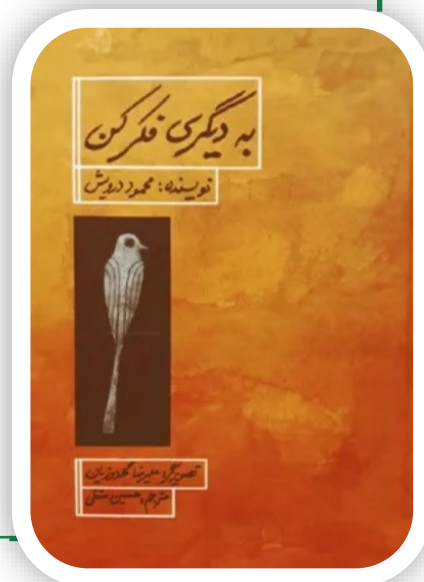
به دیگری فکر کن

نویسنده: محمود درویش

تصویرگر: علیرضا گلدوزیان

مترجم: حسین متقی

ناشر: انتشارات کودکان



برای نوجوانان

اعترافات یک دوست خیالی

نویسنده: میشل کیو واس

مترجم: زهرا چوپانکاره

ناشر: چشمه

