

ویژه‌ی روز جهانی خانواده



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	گفتار مؤسسه به مناسبت روز جهانی خانواده
۶	پیام دکتر قاسم‌زاده به مناسبت روز جهانی خانواده
۸	پیام دکتر انصاری به مناسبت روز جهانی خانواده
۹	گزارش تصویری از گرامی‌داشت روز جهانی خانواده در قائمشهر
۱۱	خواندنی‌ها: خانواده متعادل
۲۱	خواندنی‌ها: اهمیت بازی در خانواده
۲۴	پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی
۲۶	ما و محیط زیست
۲۸	کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی
۳۰	معرفی کتاب بزرگسال
۳۱	معرفی کتاب کودک و نوجوان

همکاران این شماره: مرضیه شاه‌کرمی، بعار عابدینی،
شیدا اکبری

نشانی مؤسسه مادران امروز (مام):

خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان
سریداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر

همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶

۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

سایت: www.madaraneemrooz.com

پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com

کانال اطلاع‌رسانی: [https://telegram.me/](https://telegram.me/madaraneemrooz1)

madaraneemrooz1

صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz

گزارش های کتابخوانی گروه های راه دور

از ۱۴۰۰/۱/۲۰ تا ۱۴۰۰/۲/۲۸

گروه: مانا

هماهنگ کننده: بهار عابدینی، تهران

گروه: بانوان پویا

هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: زیتون

هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: کتاب و رهایی ۱

هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج

گروه: دوستان

هماهنگ کننده: زهرا محسنی، تهران

گروه: کتاب و رهایی ۲

هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج

گروه: بوعلی ۲

هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: نوجوان من

هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: مادر و کتاب

هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: شهاب

هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: اندیشه سبز

هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران



با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

گفتار موسسه مادران امروز (مام) به مناسبت روز جهانی خانواده

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۰

موسسه مادران امروز روز جهانی خانواده را فرصتی می‌شمرد برای تاکید به نقش و جایگاه خانواده، به امید جلب توجه مسئولان و سازمان‌های مرتبط نسبت به اهمیت خانواده، ضرورت رفع نیازهای واقعی خانواده‌ها و حفظ و بقای آن.

موسسه به این منظور همه ساله در این روز برنامه‌هایی تخصصی و عمومی و خانوادگی تدارک می‌دید. اما امسال دومین سالی است که نمی‌توانیم این ویژه برنامه‌ها را به صورت حضوری و با شرکت نمایندگان سازمان‌های مربوط به خانواده برگزار کنیم.

همه‌گیری کووید نوزده، نیازها و مشکلاتی تازه برای خانواده‌ها با خود آورده است که در گفتار سال گذشته به بخشی از آن‌ها اشاره کردیم و امیدوار بودیم امسال خبری از این ویروس خانمان‌سوز نباشد. ولی باکمال تأسف شاهد هستیم که باز هم خانواده‌ها با آن درگیرند و این بار دیگر دست‌های‌شان خالی‌تر از گذشته است. به این معنی که سال گذشته آن‌چه در توان‌شان بود، به امید غلبه بر این وضعیت به‌راستی بحرانی به کار گرفتند، اکنون، باری از ناکامی هم بر آن افزوده شده است.

البته با آن‌که خانواده‌ها سال جدید را با خستگی و نگرانی‌های تازه آغاز کرده‌اند، در عین حال، باز هم امیدوارند که این اوضاع سروسامان بهتری بگیرد. افزون بر تورم اقتصادی مهار نشده، اختلاف بین همسران و نگرانی از آینده‌ی شغلی خود و نیز تحصیل فرزندان، بیش از پیش خانواده‌ها را به زحمت و نگرانی انداخته است.

عدم دسترسی به امکانات لازم برای استفاده از فضای مجازی برای تحصیل فرزندان، خستگی، ضعف امکانات و عدم تسلط کافی معلمان و کادر آموزشی نسبت به روش‌های مجازی آموزش، در کنار کلنجار رفتن‌های لحظه به لحظه با خطر ابتلا به بیماری کرونا، بر مشکلات هر دو طرف، یعنی کادر آموزشی و خانواده‌ها افزوده است چرا که آموزگاران نیز به نوبه‌ی خود با همین مشکلات خانوادگی درگیرند.

اخبار ضد و نقیض و غیر علمی و نامستند درباره‌ی کرونا و دامنه‌های مختلف تاثیر آن، ذهن خانواده‌ها را به خود مشغول کرده است. نگرانی از چگونگی در امان ماندن از این ویروس، اضطراب ناشی از عدم دسترسی به واکسن، ضعف امکانات درمانی، خستگی کارکنان بخش‌های مختلف بهداشت و درمان، همگی تشویش‌های ذهنی و پیامد‌های ناگوار عملی آن را برای خانواده‌ها بیش‌تر کرده است.

دورهم جمع شدن‌های خانوادگی که به عنوان یک پیشنهاد خوشایند و موثر برای رفع دلتنگی‌ها و افزودن بر دلبستگی‌ها توصیه می‌شد، صورتی به نسبت ناخوشایند پیدا کرده که یکی از عواقب آن تمایل به جداسدن و دورشدن هرچه زودتر از جمع‌ها و پناه بردن به فضای مجازی است.

به‌طور خلاصه می‌توان نیازهای خانواده‌ها را چنین برشمرد:

۱- نیاز به آرامش خاطر، سرگرمی‌های مناسب و جدید؛

۲- نیاز به مشاوره‌ها و پشتیبانی‌های روانی؛

۳- نیاز به اطمینان از وضعیت اقتصادی؛

۴- نیاز به تامین سلامت جسمی؛

۵- نیاز به روابط اجتماعی سالم و آموزش‌های لازم برای داشتن چنین روابطی، در عین رعایت نکات ایمنی و بهداشتی؛

۶- کودکان، به دلیل دور شدن از فضای مدرسه و دوستان، نیازمند روابط اجتماعی با همسالان هستند و ضروری است که چنین روابطی با رعایت نکات بهداشتی، برای آنان تامین شود.

و سرانجام تاکید بر این‌که:

برآوردن همه‌ی این نیازها از عهده‌ی خانواده، به‌تنهایی، برنمی‌آید و اهمیت مداخله‌ی نهاد‌های مسئول و مرتبط بیش از پیش به چشم می‌خورد.



پیام

دکتر فاطمه قاسم‌زاده

به مناسبت روز جهانی خانواده

روز جهانی خانواده امسال متفاوت از سال‌های پیشین از راه می‌رسد. خانواده‌ها با مشکل‌ها و آسیب‌های بسیاری دست به گریبان هستند که حوزه‌های گوناگون زندگی‌شان را متاثر کرده است. از جمله‌ی این مشکلات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تعطیلی کارها، کاهش درآمدها، گرانی، نبود برخی کالاها، بیکاری و... اقتصاد خانواده را به خطر انداخته است.
- آسیب‌های روانی همچون افزایش خشونت در جامعه و خانواده‌ها؛ خشونت میان همسران، خشونت بزرگسالان با کودکان و کودکان باهم، خودکشی نوجوانان، استرس زیاد، افسردگی و...
- خانواده‌ها برای آموزش فرزندان‌شان نیز با مشکلاتی روبه‌رو هستند. تعطیلی مدارس، نامناسب بودن برنامه‌های آموزش مجازی و آموزش در صدا و سیما و بازماندن تعداد زیادی از دانش‌آموزان از تحصیل در مناطق محروم. به گفته‌ی وزیر آموزش و پرورش پنج میلیون کودک از آموزش بازمانده‌اند و مجبور به ترک تحصیل شده‌اند.
- کمبود یا نبود امکانات برای سرگرم کردن کودکان در خانواده مسئله‌ی دیگری است که به بی‌حوصلگی کودکان و درماندگانی خانواده‌ها می‌انجامد.

• جدا شدن کودکان از مدرسه، دوستان خود و محیط‌های اجتماعی، قطع رابطه با فامیل و آشنایان ارتباط‌های اجتماعی را نیز با مشکل روبه‌رو کرده است. عده‌ای توانستند با بهره از تکنولوژی و فضای مجازی بخشی از ارتباط‌های اجتماعی خود را بازیابند اما بسیاری به علت فقر و فاصله‌ی طبقاتی از این امکانات محروم هستند.

• در این دوران خانواده‌ها بیش از هر زمانی به کارگاه‌های آموزشی و مراکز مشاوره نیاز دارند. باز هم خانواده‌هایی توان پرداخت هزینه‌های مشاوره‌ای را ندارند و با مشکلات‌شان تنها می‌مانند.

اما در برابر این مشکلات چه کارها می‌توانست و می‌تواند انجام شود؟

• گسترش اورژانس اجتماعی کشور

• گسترش مشاوره‌های رایگان تلفنی و در صورت نیاز حضوری از طرف بهزیستی و سازمان نظام روانشناسی و مشاوره

• استفاده از دانشجویان روان‌شناسی، مشاوره، مددکاری و... برای کمک به خانواده‌های کم در آمد و کم‌برخوردار

• استفاده از امکانات محلی مانند پارک‌ها، فضاهای بازی، سراهای محله و... با رعایت اصول بهداشتی در هر محل با همکاری شورای محله و مردم

• ارائه‌ی آموزش‌های لازم برای آگاه‌سازی مردم در فروشگاه‌ها، خیابان‌ها و مراکز عمومی

• تولید برنامه‌های سرگرم‌کننده و آموزشی در صدا و سیما

که متأسفانه تا کنون بسیار ضعیف بوده است.

• کنترل بهداشتی در سطح جامعه.

• افزایش تعداد اتوبوس‌ها،

واگن‌های مترو و کنترل سفرها

• واکسیناسیون همگانی و سریع





فراز‌هایی از پیام صوتی دکتر نوش‌آفرین انصاری به مناسبت روز جهانی خانواده

- ♦ صلح نقش اساسی در خانواده ماندگار و پایداری خانواده دارد.
- ♦ با دشواری‌های زیادی که در شرایط کنونی در خانواده هست، ویژگی‌های صلح را بشناسیم و ببینیم چگونه می‌توانیم از صلح منفی، به صلح خاکستری و به صلح مثبت حرکت کنیم.
- ♦ هم سفره شدن و هم سفر شدن نقش مهمی در صلح و نزدیکی افراد دارد.
- ♦ مهم‌ترین راه برای نزدیکی گفت‌وگو به شکل‌های مختلف است. دور هم بودن، مرور خاطرات، دیدن عکس‌ها در واقع سفری تاریخی است.

پیام کامل ایشان را با صدای مهربان و مادرانه در صفحه‌های مجازی موسسه دنبال کنید.

<https://t.me/madaraneemrooz1/4977>

گزارشی کوتاه و تصویری از گرامی‌داشت روز جهانی خانواده در قائم‌شهر در شرایط کرونایی



روزی پر از شادی، صلح، گفت‌وگو خانواده در طبیعت گروه شادمانه



رفتن در دل جنگل، بازی، پیاده‌روی، غذا دادن به حیوانات و گفت‌وگو گروه ترانه بهاری

گزارشی کوتاه و تصویری از گرامی‌داشت روز جهانی خانواده در قائم‌شهر در شرایط کرونایی



پیک‌نیک خانوادگی، سر زدن به بزرگترها، دیدن آلبوم‌های خانوادگی نوروز خاطرات گروه‌های سپینتا

گروه بزرگ مادران مسئول متشکل از اعضای همه‌ی گروه‌های زیتون، در مورد جایگاه و نقش خانواده در تربیت و اهمیت آموزش در فضای مجازی گفت‌وگو کردند و به گفتار موسسه با صدای خانم احمدی گوش سپردند.



**خانواده پیوندی است به گذشته و پلی است
به آینده.**

خواندنی‌ها

خانواده‌ی متعادل

برگرفته از کتاب صلاح کار و من خراب، مریم احمدی شیرازی، نشر نشانه

بحث درباره‌ی خانواده‌ی متعادل دیری است که توجه روان‌شناسان و پژوهشگران خانواده را به خود مشغول کرده است و در این باره بسیار گفته و نوشته شده است.

این مقاله پژوهش جدیدی درباره‌ی تعادل در خانواده یا گردآوری پژوهش‌های انجام‌شده نیست بلکه هدف از نگارش این مطلب کمک به خانواده‌هاست تا بتوانند از حاصل مطالعه‌هایی که در این زمینه شده است برای ایجاد محیطی مناسب در خانواده به منظور رشد و تکامل تک‌تک اعضای خانواده و روابطی مؤثر و هدفمند با یکدیگر بهره‌مند گردند.

بدیهی است که اهمیت، جایگاه و نقش خانواده در جامعه‌ی امروز، ضرورت چنین کوشش‌هایی را گوشزد می‌کند. همان‌طور که بسیاری از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان عقیده دارند، خانواده در جامعه نقش پایه‌ای و اساسی دارد و حتی به عنوان کوچک‌ترین اما اساسی‌ترین نهاد اجتماعی شناخته شده است.

هدف از تشکیل خانواده

تشکیل خانواده یعنی بنیان‌گذاری این نهاد کوچک اجتماعی به منظور و با هدف‌های زیر صورت می‌گیرد. پس جا دارد به خانواده‌ها کمک شود تا به هدف‌هایی که برای تشکیل آن برشمرده می‌شود، دسترسی پیدا کنند:

خانواده به منظور رفع نیازهای اساسی عاطفی و رفع تنهایی انسان، در همه‌ی دوران‌های زندگی بشر نقش اساسی داشته است. همچنین رفع نیازهای جنسی با بهره‌مندی از ثبات و امنیت لازم، جز در خانواده امکان‌پذیر نیست. خانواده به منزله حامی و تکیه‌گاه انسان در زندگی هنوز جانشین و همتایی ندارد. خانواده علاوه بر تقویت ارتباط‌های سالم و سازنده بین اعضای خود، وظیفه‌ی پراهمیت تربیت فرزندان و انتقال ارزش‌های فرهنگی به نسل آینده را نیز برعهده دارد و یا دست‌کم زمینه‌های اصلی و اساس تربیت این نسل بر دوش خانواده است.

وظایف و مسئولیت‌های خانواده

حوزه‌ی وظایف و مسئولیت‌های خانواده از محدوده‌ی ارتباط‌های فردی و خصوصی بین پدر و مادر و فرزندان فراتر رفته و به انسان‌سازی و ساختن انسان‌هایی متعادل برای جامعه می‌رسد. تأمین سلامت روان فرد در نتیجه‌ی سلامت روان جامعه و محفوظ نگه‌داشتن اعضای جامعه از مفاسد اجتماعی، نقش خانواده را به حوزه‌ی جامعه‌ی بزرگ‌تر می‌کشاند و به همین دلیل و به‌خاطر اهمیتی که این جایگاه به خانواده می‌دهد، پرداختن به نیازهای خانواده و رفع آن‌ها نیز از محدوده‌ی خود خانواده فراتر می‌رود و به اقدامات و یاری‌های وسیع‌تر اجتماعی نیازمند می‌شود. به این معنی که خانواده برای بقا و سلامت و تعادل و انجام مسئولیت‌ها و وظایف خود، نیاز به حمایت و پشتیبانی‌های اجتماعی دارد.

بنابراین رابطه‌ی تنگاتنگی بین عملکرد نهاد خانواده با سایر نهادهای اجتماعی به چشم می‌خورد و بادر نظر گرفتن چنین ارتباطی می‌توان از تعادل در خانواده، آسیب‌ها و خطرهایی که تعادل خانواده را تهدید می‌کند و چگونگی مقابله با آن‌ها گفت‌وگو کرد؛ به این امید که هرچه استحکام و سلامت خانواده بیش‌تر شود، می‌توان به حفظ آرامش و سلامت بیش‌تر در جامعه امیدوار بود و برعکس نیز چنین است. یعنی جامعه‌ای که بتواند حامی و پشت‌وپناه خانواده باشد و به توانمندسازی اقتصادی و فرهنگی خانواده یاری رساند در واقع قدم‌های مؤثری در کاهش بزهکاری، سرخوردگی‌های اجتماعی و افسردگی برداشته است و به حفظ نیروهای فعال اجتماعی از رکود و درج‌ازدن و درنهایت دوری از سلطه‌پذیری جامعه پرداخته است.

بنابراین خانواده‌ی سالم و متعادل می‌تواند به نوبه‌ی خود از فروپاشی فرهنگی و اخلاقی جامعه جلوگیری کند و به دلایل گفته شده، حفظ نهاد خانواده از پریشانی و نابسامانی و ترویج تعادل در خانواده در واقع نوعی مسئولیت مشترک خانواده و جامعه است. این دو یعنی خانواده و سایر نهادهای جامعه دست در دست هم و با پیوندی تفکیکنشده می‌توانند مسئولیت مشترکشان را، که سلامت همه‌ی اعضای خانواده و جامعه است، به درستی به انجام رسانند.

تعادل در خانواده چیست و چگونه فراهم می‌شود؟

تعادل در لغت به معنی هم‌سنگ و هموزن بودن، دادگری، انصاف، حد متوسط میان افراط و تفریط است. اما تعادل در خانواده از این هم فراتر می‌رود و مفهومی را به ذهن متبادر می‌کند که معادل است با موقعیت و شرایطی برای خانواده که بتواند در آن موقعیت به هدف‌ها و وظایفی که برایش برشمرده شد، برسد و نقش انسان‌سازی خود را آن‌طور که انتظار می‌رود، ایفا کند.

باتوجه به این برداشت از مفهوم خانواده، باید ببینیم تعادل چگونه فراهم می‌شود و خانواده برای ایجاد تعادل به چه عناصر و عواملی نیازمند است؟ البته باید توجه داشته باشیم که تعادل در خانواده از دو بعد قابل بررسی است. تعادل در ارتباط بین همسران و تعادل در ارتباط بین والدین و فرزندان. خانواده برای ثبات، بقا و پویایی (تعادل) خود به شرایط زیر نیازمند است:

- آمادگی‌های قبل از ازدواج یا آمادگی برای انتخاب درست همسر.
- آمادگی‌های بعد از ازدواج یا آمادگی برای ارتباط با همسر، کمک به رشد و تکامل یکدیگر و مدیریت خانواده.

- آمادگی‌های لازم برای ورود فرزند به خانواده.
- آمادگی‌های ضروری برای فرزندپروری (ایجاد محیط مناسب فیزیکی و رفتاری برای پرورش مطلوب فرزند در همه‌ی ابعاد وجود).

بنابراین باید ببینیم که چه کسانی یا نهادهایی یا موقعیت‌هایی می‌توانند به خانواده در ایجاد این آمادگی‌ها یاری برسانند.



عمده‌ترین عناصر دخیل در این امر به قرار زیر است:

- خود زن و مردی که تصمیم به تشکیل خانواده می‌گیرند.
 - جامعه و نهادهای مسئول که به‌طور مستقیم و با وضع قوانین و مقررات برای آسان‌کردن و در دسترس قراردادن آموزش‌های مورد نیاز خانواده‌ها و ایجاد امکانات لازم، می‌توانند به خانواده در این امر یاری رسانند.
 - شرایط اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی در جامعه‌ی خودی و جامعه‌ی جهانی که این شرایط به‌طور غیرمستقیم می‌تواند زمینه‌هایی را فراهم کند که خانواده را به‌سوی تعادل سوق دهد یا از مسیر تعادل خارج کند.
- باتوجه به آنچه گفته شد، بد نیست درباره‌ی محتوای این آمادگی‌ها نیز اندکی گفت‌وگو شود. یعنی بینیم منظور از آمادگی خانواده برای حفظ تعادل چیست؟

در مورد بند اول یعنی آمادگی همسران یا زن و مردی که تصمیم به ازدواج می‌گیرند، باید گفت که حداقل شرایط لازم برای این تصمیم بزرگ عبارت است از بلوغ جسمی، عاطفی و اجتماعی و داشتن اشراف عمومی نسبت به هدف‌های تشکیل خانواده و وظایف و مسئولیت‌های خود به عنوان بنیان‌گذار یک نهاد کوچک اجتماعی.

همسران آینده علاوه بر بلوغ جسمی، که مفهوم آن روشن و واضح است، باید از بلوغ عاطفی و اجتماعی هم برخوردار باشند. یعنی جوانانی که تصمیم به این امر خطیر می‌گیرند، باید حداقل کنترل و مدیریت بر رفتار، عواطف و افکار خود داشته باشند، قادر به درک و بیان احساسات خود و بروز مناسب آن‌ها باشند، عواطف دیگران را درک کنند و بتوانند نظرها و سلیقه‌های متفاوت را تحمل کنند. تفاوت‌های انسان‌ها را از نظر میزان توانایی‌ها، عقاید و سلیقه‌های متفاوت امری طبیعی تلقی کنند و نخواهند همه مثل هم باشند یعنی همه مثل او فکر کنند، مثل او عمل کنند و خلاصه از خودمحوری و

تنگ‌نظری دوری کنند و قادر به مشورت، همکاری و مشارکت با دیگران باشند.

همچنین تا حدی به روش‌های حل مسئله آگاهی داشته باشند و بدانند که تعارض و

اختلاف بین انسان‌ها امری طبیعی است و آنچه غیرعادی است، ناتوانی در مهارت

حل مسئله و تعارض است. همسران آینده باید تاجایی که در حوزه‌ی وظایف فردی

آن‌هاست قبل از ازدواج به دنبال کسب این مهارت‌ها باشند.



در بحث بلوغ اجتماعی به توانمندی افراد برای رفتار مستقل و آگاهانه نیز باید اشاره کرد. فردی که تصمیم به ازدواج می‌گیرد، باید از حداقل توانایی‌های لازم برای مراقبت از خود، تقسیم مسئولیت‌ها و انجام مسئولیت‌ها و وظایف خود به‌طور مستقل برآید و به ازدواج تنها به عنوان کمک به خود برای انجام وظایف فردی نگاه نکند بلکه ازدواج را نوعی سهیم‌شدن و رسیدن به هدف‌های کلی و مشترک بداند که قبلاً به آن‌ها اشاره شد.

به این منظور دختر و پسری که تصمیم به ازدواج می‌گیرند باید از شناخت عمومی از خود برخوردار باشند، ویژگی‌ها و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند و بکوشند برای برخورد درست با ویژگی‌های خود نیز مهارت‌هایی به‌دست آورند.

طبیعی است که همه‌ی این‌ها را نمی‌توان تا مرحله‌ی قبل از ازدواج معوق نگاه داشت یا کسب همه‌ی این مهارت‌ها را به این مرحله موکول کرد بلکه باید به تدریج و در جریان رشد و پرورش هر انسانی این فرصت‌ها برای او فراهم شود. در این مورد باز هم امید است که هر خانواده‌ای با اطلاع از این ضرورت‌ها، بستری برای پرورش بهتر فرزندان در این زمینه فراهم کند و نسلی را

پرورش دهد که آگاهی‌ها و مهارت‌های لازم برای زندگی فردی و اجتماعی را به تدریج و در موقعیت‌های گوناگون زندگی کسب کند تا در مرحله‌ی پیش از ازدواج فقط به مهارت‌های اختصاصی برای انتخاب همسر نیاز داشته باشد.

این مهارت‌ها نیز باید با آموزش‌های مناسب در مراکزی که جوانان با آن‌جا سروکار دارند مثل دبیرستان‌ها، دانشگاه‌ها و مراکز کار و فعالیت جوانان در اختیارشان قرار گیرد.

همسران جوان نیاز به مهارت مدیریت بر خانواده و ارتباطات درون خانواده نیز دارند که این آموزش‌ها هم باید توسط نهادهای مسئول، برنامه‌ریزی و تدارک دیده شود و با پیش‌بینی راهکارهای عملی برای برخورداری از آن‌ها در اختیار همسران جوان قرار گیرد.



از آن‌جا که همسران جوان، والدین آینده هستند، پس برای فرزندپروری نیز به اطلاعات و مهارت‌هایی نیاز دارند؛ از جمله:

- آمادگی برای فرزنددار شدن
- آشنایی با چگونگی ارتباط (رفتار، بازی، کتاب‌خوانی، قصه‌گویی و...) با کودک در سنین مختلف و مهارت در آن‌ها
- آشنایی با ویژگی‌های رشد کودک
- آشنایی با چگونگی آماده‌کردن خانواده برای ورود فرزند به مهدکودک و دبستان و مهارت‌هایی از این دست برای به‌کارگیری در حوزه‌ی ارتباط با فرزند.

در مورد بند دوم یعنی نقش جامعه و نهادهای مسئول، خودبه‌خود در بند یک نشان داده شد که همسران جوان و همهی دختران و پسرانی که تصمیم به ازدواج می‌گیرند، باید به‌تدریج و در طول عمر خود و قبل از این تصمیم بزرگ در زندگی، برای زندگی فردی و ارتباطات اجتماعی آماده شوند. در مقطع تصمیم‌گیری برای ازدواج هم به مهارت‌های خاص این مرحله نیاز دارند که به آن اشاره شد. در هر دوی این مرحله‌ها، به‌طور جدی نیازمند کمک‌های اجتماعی و برنامه‌ریزی‌های ماهرانه از سوی نهادهای مسئول و متخصص هستند.

یعنی حتی اگر این آگاهی در نسل جوان و والدین آینده برای یادگیری و آموزش مهارت‌های مربوط به زندگی مشترک و فرزندپروری وجود داشته باشد، باز هم نیاز آن‌ها به کمک‌های تخصصی در این‌باره، از محدوده‌ی خودشان فراتر می‌رود و جامعه‌ی بزرگ‌تر را مخاطب این گفت‌وگو می‌کند.

آموزش خانواده‌ها در واقع وظیفه‌ای ملی و جمعی است، اما به‌شرط وجود تخصص و تجربه‌ی کافی در این مورد؛ به این معنی که هر سازمان و اداره و تشکیلاتی که در جامعه فعالیت می‌کند، وظیفه‌مند است که برای آموزش خانواده‌های کارمندان و اعضای خود در مقاطع مختلف زندگی آن‌ها، با استفاده از نیروهای متخصص و باتجربه برنامه‌هایی را تدارک ببینند و به وسیله‌ی افراد ماهر و مسلط به این امر ارائه دهد. آموزش‌هایی که ابعاد کارشناسانه نداشته باشد و توسط افراد ناوارد ارائه شود، سبب عدم اعتماد و بی‌زاری نسبت به موضوع آموزش خانواده می‌شود.

در مورد بند سوم یعنی اثر غیرمستقیم جامعه بر تعادل خانواده، باید گفت که بستر و محیطی که خانواده در آن تشکیل می‌شود و رشد می‌کند، می‌تواند دارای معیارها و ارزش‌هایی باشد که به تشکیل و حفظ خانواده یاری رساند یا برعکس سبب ضعف، سستی و فروپاشی آن شود. آگاهی‌ها و باورهای جامعه، حمایت‌ها یا عدم حمایت‌های جامعه از نهاد خانواده و... نه فقط در حوزه‌ی آموزش بلکه در جهت رفاه و آسایش خانواده نیز می‌تواند سبب ایجاد شوق و انگیزه برای حفظ و بقای نهاد خانواده شود یا جوانان را از تشکیل خانواده ناامید و دلسرد کند. پس اصولاً جامعه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند در تحکیم و پویایی این نهاد ارزشمند نقش داشته باشد.

عوامل مؤثر بر تعادل در خانواده

چنانچه نکاتی که در بخش‌های قبل گفته شد، به‌درستی موردتوجه قرار گیرد، قدم مؤثری در برقراری تعادل در خانواده برداشته شده است.

شاید حاصل جمع این بحث را بتوان با تأکید بر نکات زیر، به عنوان عوامل مؤثر بر تعادل خانواده بررسی کرد:

توجه به نقش اعضای خانواده

نقش‌های افراد در خانواده از دیرباز تاکنون به دلیل تغییر شرایط و اوضاع زندگی خانواده‌ها، دچار تغییراتی شده است. پس بهتر است خانواده‌ی امروز به نقش‌هایی که در عصر حاضر پاسخگوی نیازهای آن است، آگاه شود و برای ایفای درست آن نقش بکوشد. برای مثال مدیریت در خانواده که در قرن‌های پیش می‌توانست در رأس هرم قدرت باشد یا اصولاً قدرت به شکل هرمی در خانواده تقسیم می‌شد، امروزه به‌صورت افقی و ارتباط و تعامل همه‌ی اعضای خانواده و به نوعی مدیریت مشارکتی معنا پیدا کرده است؛ یعنی همه‌ی اعضای خانواده با توجه به تجربه و اطلاعات خود می‌توانند در تصمیم‌گیری‌ها سهیم شوند، حق اظهارنظر داشته و در هنگام انجام وظیفه باید تابع تقسیم وظایفی باشند که به‌طور جمعی در خانواده صورت گرفته است. مدیریت در خانواده‌ی امروزی براساس تعامل و درک متقابل اعضا از یکدیگر، به ویژه والدین از یکدیگر و والدین و فرزندان با هم مفهوم پیدا می‌کند. امروزه به دلیل گسترش دانش و سرعت ارتباطات، به‌واقع نمی‌توان هرم قدرتی را در خانواده تصور کرد و آنچه بیش‌تر کارآیی دارد همفکری، همکاری و درک متقابل و مبتنی بر شناخت از یکدیگر است.

توجه به هنجارها و معیارهای مشترک

زن و مرد چه در مورد انتخاب همسر چه بعد از آن و در پرورش فرزندان، باید سعی کنند که ارزش‌ها، معیارها و هنجارهای هماهنگ داشته باشند و در ارتباط‌های داخل خانواده آن را رعایت کنند. چون یکی از وظایف اصلی هر خانواده انتقال ارزش‌های موردقبول به نسل آینده است؛ پس این هماهنگی ضروری است. بعضی اوقات دیده می‌شود که والدین ارزش‌ها و معیارهایی را که خود به آن پایبند نیستند، از فرزند می‌طلبند و می‌خواهند که آن‌ها، به چنین معیارهایی مقید باشند. والدین توجه دارند که ارزش‌ها در افکار و اعمال آن‌ها خود را نشان می‌دهد نه در حرف‌ها و دستورات و توقعات آن‌ها و فرزندان به خوبی این موضوع را حس می‌کنند.

توجه به اهمیت حل مسئله

منظور از تعادل در زندگی خانوادگی، نداشتن مسئله یا مشکل نیست. اصولاً تصور یک زندگی به دور از هر مشکلی، تصوی خطا و نارواست. در خانواده‌ی متعادل، همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، اعضای خانواده باید به مهارت حل مسئله مجهز باشند و باور داشته باشند که وجود مسئله امری طبیعی است؛ اما ناواردی در حل مسائل و عقب انداختن آن است که زندگی را پردغدغه و خانواده را از تعادل خارج می‌کند.

همچنین مفهوم تعادل این نیست که همه‌ی خواسته‌ها و توقعات اعضای خانواده برآورده شود. در خانواده‌ی متعادل بین نیازهای واقعی و خواسته‌های گوناگون تمایز وجود دارد و خانواده می‌کوشد نیازهای واقعی اعضای خود را بشناسد و تأمین کند.

توجه به ارتباطات مؤثر

اعضای خانواده‌ی متعادل برای ارتباطات درست و مؤثر و استفاده از آن در ادارهی امور زندگی احترام قائل‌اند و می‌کوشند تکنیک‌های آن را فراگیرند. بسیاری اوقات عدم تسلط در بیان منظور یا درک طرف مقابل، چنانچه به کرات اتفاق بیفتد، می‌تواند تعادل و تناسب زندگی خانوادگی را تهدید کند. ارتباط کلامی ابزار و وسیله‌ای در جهت تفاهم و همفکری است. والدین چنان چه به این ابزار مسلط باشند و به فرزندان خود نیز بیاموزند که این امر برای زندگی خانوادگی و اجتماعی ضروری است، احتمال دستیابی آن‌ها به آرامش منطقی بیش تر خواهد شد.



توجه به روابط عاطفی

ارتباط‌های عاطفی مطلوب می‌تواند به سهم خود تعادل خانواده را حفظ کنند. در خانواده‌ی متعادل والدین و فرزندان می‌کوشند که احساسات و هیجان‌های خود را درک کنند، اثرات آن را بفهمند و درجهت کاهش اثرات مخرب آن تلاش کنند و بدانند که هیجان‌ها و عواطف امری طبیعی و لازمه‌ی زندگی است؛ اما اگر به‌صورت فروخورده درآید یا به شکل عنان‌گسیخته جلوه‌گر شود، نمی‌تواند در خدمت زندگی جمعی باشد. نشان‌دادن احساسات، چه مثبت چه منفی، به اندازه‌ی لازم و برای بیان حال و ارتباطات بهتر، جزو وظایف اعضای خانواده است. همه نیاز دارند که دوست داشته شوند و همدیگر را دوست بدارند. خانواده باید بتواند به این نیاز اعضای خود با بروز بجا و مناسب احساسات، پاسخ دهد. والدین بهتر است چه بین خود چه در ارتباط با فرزندان نشان دهند که آن‌ها را دوست دارند، برای آن‌ها احترام و حرمت قائل‌اند و به توانایی‌هایشان اعتماد دارند.

به این ترتیب یادگیری‌ها عمیق‌تر می‌شود و اعضای خانواده در خانه و در محیط‌های بیرون از خانواده با اعتمادبه‌نفس بیش‌تر و

موفق‌تر عمل خواهند کرد.

توجه به مدیریت بر خود

مدیریت بر رفتار از دیگر ارکان زندگی متعادل است. والدین اگر بتوانند رمز و راز و تکنیک‌های زندگی آگاهانه را بیاموزند، بر خود مسلط باشند، عواقب و نتایج رفتارهای خود را بپذیرند و مسئولیت رفتار و تصمیم‌های خود را برعهده بگیرند، از شکست نترسند، به خود و فرزندان فرصت آزمون و خطا بدهند و از اشتباهات، فرصت‌هایی برای یادگیری و تجربه فراهم کنند، آن‌گاه می‌توان گفت که روابط خانوادگی به‌سوی تعادل می‌رود و از آسیب‌ها و خطرهایی که در کمین خانواده است، محفوظ می‌ماند.

از همه‌ی آنچه گفته شد می‌توان به این نتیجه رسید که تعادل در خانواده، از یک سو با همت و کوشش والدین و فرزندان برای کسب اطلاعات و مهارت‌های گفته‌شده و از سوی دیگر با ایجاد فرصت‌هایی مطلوب برای این امر، از طرف جامعه، قابل دسترسی است.

برخی تهدیدها

تبادل در خانواده امری ثابت و دائمی نیست. به دلایل و در وضعیت‌های گوناگون احتمال دارد تبادل خانواده به هم بخورد. پس ضروری است که اعضای خانواده، همواره آماده باشند که با کسب مهارت‌های جدید و متناسب با شرایط زندگی خانوادگی، با تهدیدها مقابله کرده و خانواده را به‌سوی هماهنگی و انسجام بیش‌تر هدایت کنند. برخی از عوامل برهم‌زننده‌ی تبادل در خانواده به قرار زیر است:

- نفوذ فرهنگ بیگانه، فقر فرهنگی در خانواده و نبود آموزش‌های مناسب با ذائقه و فرهنگ خودی و برخوردار از علم روز.
- مسائل و مشکلات اقتصادی در خانواده و جامعه.
- مصرف‌زدگی و تلاش برای رسیدن به همه‌ی خواسته‌ها.
- ضعف یا عدم توجه نهادهای فرهنگی و رسانه‌ها به جایگاه واقعی خانواده.
- کاهش فرصت‌های با هم‌بودن، اوقات فراغت و میزان تفریح‌ها و سرگرمی‌های مفید برای خانواده.
- ضعف یا نبود امکانات برای نگهداری اعضای سالمند، معلول یا بیمار سخت‌درمان در خانواده.
- عدم درک، آگاهی و پذیرش والدین نسبت به تغییرات شرایط اجتماعی و در نتیجه گسست ارتباطی بین نسل‌ها.
- عدم حضور خانواده‌ها در مشارکت‌های اجتماعی.
- کاهش ارتباطات کلامی و عاطفی به دلیل گسترش و نفوذ دنیای مجازی در زندگی افراد.
- مدیریت مستبد، انضباط و انتظارات بیش از اندازه در خانواده یا سهل‌گیری بیش از حد و رها کردن اعضای خانواده به حال خود.
- عدم توجه به نوآوری و خلاقیت.
- عدم تناسب برنامه‌های نظام آموزشی با نیازها و خواسته‌های نسل جوان.



خواندنی‌ها

اهمیت بازی در خانواده

سهیلا طاهری، کارشناس موسسه مادران امروز

همه‌گیری بیماری کرونا و در پی آن قرنطینه موجب گردید، رفت‌وآمدها و روابط اجتماعی ما محدود شود؛ در نتیجه افراد زمان بیشتری را در خانه و با اعضای خانواده می‌گذرانند. این خانه‌نشینی برای آن‌که به فرصتی مناسب برای برقراری ارتباط موثر و خوب برای خانواده‌ها تبدیل شود و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کند، نیاز به برنامه‌ریزی و چاره‌اندیشی دارد.

اساس سلامت روانی بر پایه‌ی روابط سالم با دیگر انسان‌ها شکل می‌گیرد. با محدود شدن روابط اجتماعی، روابط درون خانواده اهمیتی دوچندان می‌یابد.

بازی با فرزندان یکی از کارهایی است که می‌تواند در این برنامه‌ریزی لحاظ شود. بازی علاوه بر این‌که به رشد جسمی، روانی و شناختی یاری می‌رساند، لحظه‌هایی شاد را در خانواده رقم‌زده، به اعضای خانواده کمک می‌کند رابطه‌ای سالم و پویا با یکدیگر داشته باشند.

اهمیت و ویژگی‌های مثبت بازی

از جمله اهمیت و ویژگی‌های مثبت بازی، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **تحریک ذهنی:** بازی می‌تواند به تحریک ذهن کمک کند، حافظه را بهبود بخشد و زمان پاسخ‌دهی را کاهش دهد. بازی‌های کلامی یا بازی‌هایی مانند اسم و فامیل به حضور ذهنی، سرعت پردازش کمک می‌کنند. برخی از بازی‌های کامپیوتری هم این ویژگی را دارند.
- **مهارت حل مسئله:** بازی‌های معماگونه و پیدا کردن پاسخ چستان‌ها در افزایش مهارت حل مسئله به افراد کمک می‌کند. برای مثال، بازی‌هایی مانند مازها و کلاف‌های سردرگم می‌توانند به مسئله‌گشایی در کودکان و سالمندان یاری رسانند.
- **مهارت رویارویی با اشتباهات و شکست‌ها:** بازی‌های فعالیتی است که در فرایند آن، امکان تجربه‌ی شکست، اشتباه و جبران فراهم می‌شود. در بازی می‌توان از اشتباهات درس آموخت و راه‌حل‌های گوناگون را به کاربرد. هنگامی که در بازی بولینگ خانگی با بطری‌های آب، توپ را با سرعت کم یا زاویه‌ی نامناسب پرتاب می‌کنیم، تصحیح این رفتار را می‌توان آموزش از اشتباه به حساب آورد. از این مهارت‌ها می‌توان در چالش‌های واقعی زندگی هم استفاده کرد.
- **پیوند و حمایت:** اگر بگوییم بازی مهم‌ترین فعالیت کودکان و سایر اعضای خانواده در ایجاد یک پیوند دل‌چسب، قوی و باکیفیت است سخنی گزاف نگفته‌ایم. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هرچه اعضای خانواده بیش تر باهم بازی کنند، رضایت و انسجام خانوادگی در آن‌ها بهتر می‌شود. یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های کیفیت زندگی، برخورداری از حمایت اجتماعی و حمایت از طرف خانواده است. همبازی شدن اعضای خانواده، بهترین موقعیت برای نشان دادن حمایت عاطفی از اعضای آن است. بازی‌های گروهی و تیمی در خانواده موقعیت مناسبی برای حمایت افراد هم‌تیمی از یکدیگر فراهم می‌کند.
- **شناخت بهتر از ضعف‌ها و توانمندی‌های خود و سایر اعضای خانواده:** بازی فرصت مناسبی فراهم می‌کند تا اعضای خانواده شناخت بهتری از خود و دیگران به دست آورند. همچنین کمک می‌کند تا افراد، شوخ‌طبعی، حاضر جوابی، تمرکز و میزان دقت خود را سنجیده و آن را ارتقا دهند. برخی از بازی‌ها مانند شطرنج، گل‌پاپوچ و چنگا، می‌توانند توانایی برنامه‌ریزی، مدیریت، مشارکت، بردباری و سایر توانمندی‌ها را در بازیکنان افزایش دهد.
- **مشارکت و کار گروهی:** یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز برای ارتباط اجتماعی توانایی انجام کار گروهی و مشارکت است. بازی تمرین ساده و بی‌دردسری برای تقویت این مهارت‌ها است. همچنین بازی فرصت مناسبی برای آموزش ویژگی‌های ارزشمندی مانند همدلی و درک دیگری است.



نکته‌هایی برای کیفیت بخشی به بازی در خانواده:

خوش بگذرانید! بازی فرصتی است برای ایجاد اوقاتی خوش در خانواده، از اجبار، آموزش و تنش پرهیز کنید.

رقابت را حتی الامکان در بازی کم کنید: برنده شدن به اندازه‌ی درگیری و لذت بردن از خود بازی اهمیتی ندارد. یکی از مهم‌ترین سؤالاتی که باید از کودکان پرسید این است که «سرگرم شدید؟» «و نه» «شما پیروز شدید؟» «هدف پیروزی نیست هدف تلاش، سرگرمی، لذت، یادگیری، حمایت، همکاری و ایجاد یک پیوند لذت بخش با فرزند است.

بازی فرصتی است برای گفت‌وگو: بازی خانوادگی فرصتی برای ایجاد تعامل بین والدین و کودکان و کاهش فشارهای روانی در قالب گفتگوهای دوجانبه است. بازی‌هایی با تعامل کلامی مناسب مانند استوژیت، اسم فامیل و حتی پانتومیم، به کودکان کمک می‌کند تا در قالب نقش آفرینی، به ترس‌ها، خوشحالی‌ها و تصوراتشان پی ببرند.

همبازی خوبی باشید: هنگامی که با فرزندان همبازی می‌شوید صادقانه بازی کنید، اگر در توانمندی و نیرو هم‌تراز نیستید این مورد را با کودک مطرح کنید و برایش چاره‌ای بیندیشید؛ اما غیرواقعی بازی نکنید، امتیاز مخفیانه ندهید و از حق خود گذشت نکنید. امتیاز را با کودک مطرح کنید و با موافقت و تأیید او اجرا کنید.

رشد همه جانبه: بازی‌هایی را انتخاب کنید که تنوع کافی برای تحریک جنبه‌های جسمی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی و خلاقیت را دارند.

مانع رشد کودک نشوید: از دخالت‌های بی جا در ایده‌ها و نگرش‌های فرزندان در بازی پرهیز کنید. بچه‌ها برای گسترش نگرش خود نسبت به جهان پیرامون از ایده‌های مختلفی در بازی استفاده می‌کنند. برخی از این ایده‌ها ممکن است به نظر شما بی معنی و نادرست بیایند. وظیفه‌ی والدین تأمین امنیت جسمی و روانی کودک است، موانع و خطرات را برطرف کنید و اجازه دهید کودک ایده‌های خود را به کار گیرد. بیهوده بودن یا اشتباه بودن ایده در عمل خود را نشان می‌دهد و کودک درس‌های مهمی از آن یاد می‌گیرد.

انتخاب بازی و اسباب بازی: بازی‌ها و اسباب بازی‌های انتخابی باید با روحیه، سن و توانمندی کودک تناسب داشته باشد. ایمنی در بازی و اسباب بازی را کنترل کنید.

پایان بازی: بازی را قبل از خستگی کودک به روشی جذاب و موردپسند کودک تمام کنید.

برخی از بازی‌های مفید:

قایم باشک/ خانه سازی/ بازی با بادکنک/ نقاشی کردن و بازی بارنگ‌ها/ ساخت کاردستی / جداسازی حبوبات/ نقاشی با حبوبات/ جابه جایی لیوان کاغذی با استفاده از کش/ توپ بازی/ لی لی/ دنبال کردن نور چراغ قوه/ مشکی دوغی/ لی لی، لی لی حوضک/ دالی موشه/ ماهیگیری با چوب نخ و آهنربا و گیره کاغذ و...

پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

پرسش:

پسرم به درس خواندن علاقه ای ندارد و می گوید من فقط فوتبال دوست دارم و به همین دلیل در درس خواندن با او مشکل دارم. چه راهکاری پیشنهاد می کنید؟

پاسخ:

این روزها به دلیل شرایط خاص اجتماعی-اقتصادی بسیاری افراد از جمله نوجوانان احساساتی چون ناامیدی و سرخوردگی را تجربه می کنند. وقتی تحصیل کرده‌های بیکار، مشکلات اقتصادی و نگرانی اطرافیان خود را می بینند، دیگر کم‌تر انگیزه‌ای برای تحصیل خود خواهند داشت. نوجوانان به دلیل ساختار در حال رشد مغز خطر را احساس نمی کنند و گاهی دچار همه چیز دانی و همه چیز توانی می شوند و نیازهای واقعی خود را نمی شناسند. چون نوجوان هنوز بخشی از وجودش کودک است و انتزاع او تازه در حال شکل‌گیری است و هنوز نمی‌تواند به خوبی پس و پشت یک مسئله و ابعاد مخفی و جانبی آن را ببیند نیاز به حمایت و هدایت ما دارد. معمولاً نوجوانی که اغلب به دلیل عملکرد ضعیف یا سطح انتظار بالای ما مورد انتقاد و غرولند و شکایت قرار می‌گیرند، یا توانایی‌های آن‌ها غیر واقع بینانه ارزیابی می‌شود. ممکن است چنین واکنشی نسبت به درس و مدرسه داشته باشند. کلید، دادن انگیزه یا ایجاد انگیزه تشویق است. تشویق به کارهایی که توانایی دارند. تشویق در مورد درسی که در آن قوی هستند و برنامه ریزی برای فعالیت های مختلف از جمله ورزش مورد علاقه. وقتی نوجوانان به همه کارها (درس و تفریح) می‌رسند لذت می‌برند هم به آرامش می‌رسند. پس شما می‌توانید بدون مقاومت در برابر علاقه او با یک برنامه ریزی به یک توازن برسید و در این برنامه ریزی و اجرای آن و راهی که انتخاب کرده او را حمایت و راهنمایی کنید.

پرسش:

وقتی مسئولیتی برای نوجوانم تعیین می‌کنم، مرتب به او یادآوری می‌کنم که چرا انجام نمی‌دهد یا دیر انجام می‌دهد. چه کنم تا مجبور به این کار نشوم؟

پاسخ:

مسئولیت‌پذیری یک دانش و توانایی است که به بچه‌ها می‌آموزد تا در مورد فعالیت‌ها، انتخاب‌ها و وظایف‌شان در زندگی پاسخ‌گو باشند. وقتی در خانه قانونی گذاشته می‌شود یا تقسیم کار می‌شود و یا وظیفه‌ای مشخص می‌شود، باید پیامدهایی هم برای انجام دادن یا ندادن آن وجود داشته باشد. در این صورت نیاز کم‌تری به گفتن مدام و یادآوری خواهیم داشت. بدین گونه آن‌ها مسئولیت انتخاب خود را می‌پذیرند. (البته پیش شرط اجرای این تکنیک، اقتدار و ثبات رفتار یا همان رفتار قاطعانه است) یادآوری مدام و بکن نکن نه تنها رابطه را خدشه‌دار می‌کند بلکه آن‌ها دیگر روی حرف‌مان حساب نمی‌کنند. برای ایجاد و تقویت مسئولیت‌پذیری علاوه بر رفتار قاطعانه به این نکات هم توجه کنید:

- کاری را که نوجوان قادر به انجام هست برای اش انجام ندهید.
- به او کمک کنید تا نتایج انتخاب‌اش را در یک گفت‌وگو و بحث دوستانه و با سوال‌های کنجکاونه ما پیدا کند.
- برای اشتباهات‌اش او را مواخذه نکنید.
- به او مسئولیت‌هایی بدهید که می‌دانید توانایی انجام‌شان را دارد.
- پس از واگذار کردن کار از او ایراد نگیرید، فرصت تجربه و خطا بدهید.
- به او فرصت دهید به تنهایی کار را پایان دهند و انتظار کار در حد مطلوب نداشته باشید، چون این باعث می‌شود قید انجام کار را بزنند.
- توانایی‌های او را باور کنید و به زبان بیاورید (من باور دارم تو از پس این کار بر می‌آیی)
- مهارت حل مسئله را به منظور اطلاع از اشتباهات‌اش به او بیاموزید.

ما و محیط زیست

به مناسبت روز زمین پاک

گروه محیط‌زیست موسسه مادران امروز

دوم اردیبهشت مصادف با ۲۲ آوریل روز جهانی زمین پاک نامگذاری شده است. این مناسبت‌ها بهانه‌ای است تا ساز زندگی را هم نوا با موسیقی زمین کوک کنیم، همچنین یادمان باشد در همه حال جویای احوالات زمین، تنها خانه و مادر شکوهمندمان باشیم.

لازم به مرثیه خوانی نیست، همگان به خوبی لمس کرده‌ایم که حال زمین خوب نیست. با مصرف بیش از حد منابع و سوخت‌های فسیلی به‌واقع بیمار شده است و دیگر نمی‌تواند بخشنده باشد به همین دلیل ما به شدت وام‌دار او هستیم. به واسطه‌ی همین بدهی عظیم اکولوژیکی است که مرتب دچار آلودگی هوا، آلودگی آب‌ها، خشکی رودخانه‌ها، سیلاب‌های غریب‌الوقوع، سونامی سرطان‌ها، متروکه شدن روستاها، نابودی جنگل‌ها، انقراض گونه‌های گوناگون حیوانات و گیاهان، آب شدن یخچال‌های عظیم قطبی، پدیدار شدن ویروس‌های ناشناخته، بی‌خانمان شدن میلیون‌ها نفر در اثر بالا آمدن سطح دریاها و ... می‌شویم.

لازم نیست دانش اکولوژیکی داشته باشیم تا متوجه‌ی این پدیده‌ها شویم، این معضلات هر روز به نوعی در زندگی خود را نشان می‌دهند و به ما یادآوری می‌کنند که حال صاحب‌خانه‌مان خوب نیست و خانه‌مان بسیار ناامن شده است. اگر دیر بجنبیم، شاید آخرین نسلی باشیم که می‌توانستیم کاری کنیم و نکرده‌ایم. چرا که همیشه فکر کرده‌ایم دیگران (دانشمندان و سیاستمداران) کاری خواهند کرد و کاری از دست ما بر نمی‌آید!!! ولی مطمئن باشیم این مسئله‌ی بزرگ زمین همت و تلاش یکایک ما را می‌طلبد.

موسسه مادران امروز به واسطه‌ی نوع فعالیت و هویت مادرانه‌اش، چاره‌جوی مسائل و مشکلات زیست محیطی جهان (مام زمین) و بخصوص ایران است. بیایید به بهانه‌ی این مناسبت، عهدی با مادر خود زمین ببندیم و از خود شروع کنیم. اگرچه این کارها به ظاهر کوچک به نظر می‌رسند، اما با همراه شدن شما دوستان این کار به کاری بزرگ تبدیل خواهد شد. پاندمی کرونا این موضوع را به‌خوبی به همگان ثابت کرد که در این خانه و با وجود مادر مشترک‌مان همه اعضای یک خانواده‌ایم؛ ما همه ساکنان کره‌ی زمین هستیم.

پس با سعی و تلاش ثابت کنیم که فرزندان قدر شناس این مهربان مادر هستیم و یقین داشته باشیم حرکت در این امر سبب دوام و بقای خودمان و نسل‌های بعدی خواهد شد. فقط و فقط باید هرروز به خودمان یادآوری کنیم که من باید به زمین وفادار باشم و هرروز برای مان روز زمین باشم. پس من با مام زمین عهد می‌بندم در این سال:

- درخت بکارم.
 - وسیله نقلیه ام را تنظیم کنم.
 - وسایل برقی را پس از استفاده از برق خارج کنم.
 - مدت زمان حمام کردن، شستوشوی اتومبیل و... را کاهش دهم.
 - در تمامی موارد به بهترین نحو از آب استفاده کنم.
 - به منظور کاهش دور ریز مواد غذایی، به اندازه‌ی نیاز خانواده‌ام خرید کنم.
 - به هنگام خرید با توجه به کاهش پسماند محصولاتی که بسته‌بندی کمتری دارند را در نظر داشته باشم.
 - چراغ‌های اضافی را خاموش کنم و از لامپ‌های کم مصرف یا LED استفاده کنم.
 - در رستوران باقی مانده‌ی غذای سفارش داده شده را به خانه آورم.
 - ته سیگار، آدامس و زباله‌های خود را روی زمین نیندازم.
 - بجای استفاده از لیوان یکبار مصرف از لیوان شخصی استفاده کنم.
 - در طبیعت زباله‌ای از خود به جا نگذارم.
 - از طبیعت چیزی با خود نیاورم.
 - در صورت امکان از دوچرخه یا پیاده‌روی به جای اتومبیل استفاده کنم.
 - در صورتی که ساکن طبقات پایین آپارتمان هستم از آسانسور استفاده نکنم.
 - وسایل گرمایشی و سرمایشی خود را به‌طور مرتب سرویس کنم.
 - برای حفظ محیط زیست محله، کوچه و شهرم با مسئولین شهری در تعامل باشم.
 - فهم و دانش اکولوژیکی خود را افزایش دهم تا بتوانم در صورت نیاز از مسئولین کشور و شهرم مطالبه‌گری کنم.
 - رفتارم در خانه، محل کار و... را هم‌سو با حفظ محیط زیست کنم تا آموزش غیر مستقیمی باشد برای خانواده و اطرافیانم.
- قطعاً شما هم قادر خواهید بود ده‌ها نکته‌ی جدید و هم‌راستا با حفظ محیط زیست به این لیست اضافه کنید، فقط کافی است که به این ضرورت رسیده باشید. باید مراقب حال مام زمین به مانند مادر خودمان باشیم.



کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی



اولین برنامه‌ی دوره‌ی ۴ جلسه‌ای رفتار مناسب با کودک با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در تاریخ ۱۴۰۰/۲/۲۷ از ساعت ۱۷ تا ۲۰ در فضای اسکای روم برگزار شد.



کارگاه مجازی تربیت جنسی و بلوغ نوجوانان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی در تاریخ ۱۴۰۰/۲/۲۸ از ساعت ۹ تا ۱۲ در فضای اسکای روم برگزار شد.

برنامه‌های آینده:

دوره‌ی مجازی ۶ جلسه‌ای ارتباط همسران با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژادشهری و پشتیبانی فنی خانم ماندانا آجودانی از تاریخ ۱۴۰۰/۳/۴ در فضای اسکایپ برگزار می‌شود.

دوره‌ی مجازی ۴ جلسه‌ای من می‌توانم با کارشناسی خانم نگین شهری و پشتیبانی فنی خانم ماندانا آجودانی از تاریخ ۱۴۰۰/۳/۱۷ از ساعت ۱۷:۳۰ تا ۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار می‌شود.

نشست برنامه‌ریزی سالانه‌ی گروه‌های راه دور

در تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۸ به منظور برنامه‌ریزی سالانه‌ی گروه‌های راه دور قائمشهر در شرایط کنونی و آشنا شدن با نیازها و پیشنهادهای دوستان برای ادامه بهتر کار، نشستی با حضور خانم‌ها احمدی، شاه کرمی و گروه همفکری قائمشهر (خانم‌ها شریعتی، قربانی، رضایی و زحمتکش) در فضای واتساپ برگزار شد.

بعد از شنیدن گزارش فعالیت‌های گروه‌ها در یک سال گذشته، کمبودها و نیازها مطرح شدند و پیشنهادهایی برای بیش‌تر فعال شدن گروه‌ها داده شد. قرار شد برنامه‌ریزی‌های آموزشی متنوع و متفاوتی برای گروه‌های کتابخوانی با هدف تعمیق بیش‌تر محتوای کتاب‌ها و خواندن دقیق‌تر داشته باشیم که بعد از نیازسنجی دوستان گروه همفکری با گروه‌ها این برنامه‌ریزی صورت می‌گیرد.

در این جلسه خانم احمدی پیشنهاد ارائه شکل جدیدی از دوره‌ی مدیریت بر خود ویژه‌ی گروه‌های راه دور را دادند که خیلی مورد استقبال قرار گرفت. قرار بر این شد که شروع این دوره کاملاً رایگان و مصادف با روز جهانی خانواده برگزار شود تا هدیه‌ای از طرف موسسه به خانواده‌ها باشد. خوشبختانه این برنامه با استقبال از طرف اعضای گروه‌های راه‌دور مواجه شد و اولین جلسه این دوره‌ی ۸ جلسه‌ای روز سه‌شنبه ۲۸ اردیبهشت با حضور ۱۷۷ نفر برگزار شد. کاری بزرگ با ارائه‌ای متفاوت به همت خانم احمدی که امیدواریم با حضور و پیگیری دوستان به تجربه‌ایی به یاد ماندنی و موثر بدل شود.

معرفی کتاب



احترام از مجموعه کتاب های مهارت های زندگی برای کودکان

- نویسنده: تد و جنی اونیل
- مترجم: پرزو سریزدی
- ناشر: صابرین
- معرفی کننده: مرضیه شاه کرمی

احترام واژه‌ای است که این روزها خیلی مورد توجه است و والدین دوست دارند که بچه‌ها این ارزش را بیاموزند و جای آن را در روابط و خانه خالی می‌بینند.

اگر عمیق‌تر به ضرورت احترام در بحث تربیت و پرورش نگاه کنیم، اهمیت این موضوع برای ما بیشتر می‌شود. می‌دانیم که بسیاری از هنجارها و چارچوب‌های اخلاقی رفتاری در سال‌های اولیه‌ی زندگی تا دوران نوجوانی در افراد شکل می‌گیرد. اگر مفاهیم اخلاقی که والدین در ما شکل دادند را به یاد آوریم (ادب، راست گویی، شکیبایی، صبور....) حتی اگر این کلمات دقیقاً همان کلماتی نباشد که استفاده می‌شد، اما همان ارزش‌هایی هستند که بزرگترها می‌خواستند و در ما نهادینه می‌شد. جمله‌هایی مثل صبر کن نوبت بشود، به دیگران کمک کن، خودت را جای دوست بگذار و ... اما بهترین درس‌هایی که در زمینه‌ی احترام گذاشتن آموختیم از طریق رفتار بزرگ‌ترها بود تا گفتارشان. آیا روش‌های قدیمی و ظریف احترام گذاشتن با جامعه مدرن امروز قابل تطبیق است؟ آموزه‌های این کتاب به ما کمک می‌کند تا مفهوم کاربردی درستی از احترام داشته باشیم و مهارت احترام گذاشتن را به فرزندانمان هدیه کنیم.

معرفی کتاب کودک و نوجوان

برای کودک پیش دبستان
خرس و پرنده
نویسنده: گوئن میلوارد
مترجم: فریده خرمی
ناشر: آفرینان



برای کودک در سال‌های نخست دبستان

خانواده شبیه کیک است
نویسنده: شونا اینز
تصویرگر: ایریس آگوچ
مترجم: احمد تصویری
ناشر: مه‌رسا



برای کودک در سال‌های پایانی دبستان

ایگی سزار پسرک معمار
نویسنده: آندریا بیتی
تصویرگر: دیوید رابرتس
مترجم: احمد تصویری
ناشر: میچکا



برای نوجوانان

تاجر برف
نویسنده: سام گیتون
تصویرگر: کریس ریدل
مترجم: مینا قنواتی
ناشر: پرین

