

پیک مام

ویژه‌ی راه دور، تیر، ۱۴۰۰، شماره‌ی ۱۳۹



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

گزارش‌های کتابخوانی	۳
گزارش گام مجازی مدیریت بر خود	۴
مناسبت‌ها: روز جهانی بدون پلاستیک	۶
خواندنی‌ها: چگونه مسئولیت‌پذیری در کودکان را افزایش دهیم؟	۸
کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی	۱۶
پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی	۱۷
معرفی کتاب بزرگسال	۱۹
معرفی کتاب کودک و نوجوان	۲۰
همکاران این شماره: مرضیه شاه‌کرمی، بهار عابدینی، شیدا اکبری	
نشانی مؤسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سربداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱	
تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶	
سایت: www.madaraneemrooz.com	
پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com	
کانال اطلاع‌رسانی: https://t.me/madaraneemrooz1	
صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz	

گزارش های کتابخوانی گروه های راه دور

از ۱۴۰۰/۳/۲۰ تا ۱۴۰۰/۴/۲۰

گروه: مانا	گروه: بانوان پویا
هماهنگ کننده: بهار عابدینی، تهران	هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران
گروه: زیتون	گروه: کتاب و رهایی ۱
هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج
گروه: دوستان	گروه: کتاب و رهایی ۲
هماهنگ کننده: زهرا محسنی، تهران	هماهنگ کننده: فاطمه امیرشکاری، کرج
گروه: بوعلی ۲	گروه: نوجوان من
هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر	هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران
گروه: مادر و کتاب	گروه: شهاب
هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران	هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر
گروه: اندیشه سبز	گروه: دوستان هم سو
هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران	هماهنگ کننده: خانم فریبا سامان، تهران

از پیوستن دو گروه جدید به جمع گروه‌های کتابخوانی راه دور بسیار خرسندیم و امیدواریم با کمک هم تعداد گروه‌ها را در سراسر ایران گسترش دهیم. ضمن خوش آمدگویی گروه‌های جدید را خدمت‌تان معرفی می‌کنیم:



گروه به سوی امید از تهران با هماهنگ‌کنندگی خانم هدی متشفی

گروه مادران بوشهر از استان بوشهر با هماهنگ‌کنندگی خانم پروین جعفری

گزارش گام مجازی مدیریت برخورد (ویژه‌ی گروه‌های راه دور قائمشهر)

فرزانه منفرد



- فضای اجرا: واتس‌آپ
- تعداد اعضای گروه: ۱۷۷ نفر (از این عده، ۳ نفر کارشناس و دست‌اندرکار تهران بودند. تعداد افراد آنلاین در هر جلسه متفاوت بود و عده‌ی بیشتری نیز به صورت آفلاین از جلسه‌ها استفاده می‌کردند.)
- تاریخ اجرای گام: سه‌شنبه‌های هر هفته به صورت آنلاین و شنبه‌ها و یکشنبه‌ها به صورت آفلاین، از تاریخ ۲۸ اردیبهشت تا ۱۵ خردادماه ۱۴۰۰

ابتدا قرار بود جلسه‌ها تنها به شکل آنلاین و روزهای سه‌شنبه از ساعت ۵ تا ۶:۳۰ برگزار شود، به این صورت که فایل‌های صوتی هر نوبت در ابتدای جلسه در گروه گذاشته شود سپس در مورد آن‌ها گفت‌وگو و رفع ابهام شود. اما به دلیل مشکلاتی از قبیل سرعت کم اینترنت و قطع مکرر برق، با بازبینی روش گذشته، تصمیم گرفته شد شکل کار تغییر کند تا جلسه‌ها قابل استفاده‌تر باشد.

در روش جدید مقرر شد شنبه‌ها فایل‌های صوتی مربوط به مطلب هر جلسه (مطالبی که باید تدریس می‌شد) در گروه گذاشته شود (با تاکید بر این که در این روز شرکت‌کنندگان مطالبی در گروه نگذارند) سپس در روز یکشنبه و گاه به دلیل تعطیلی تا روز دوشنبه سوال‌ها و ابهام‌های شرکت‌کنندگان در گروه گذاشته می‌شد تا توسط خانم احمدی پاسخ داده شود. (البته گاهی طرح سوال‌ها حتی تا سه شنبه هم ادامه پیدا می‌کرد). در همین ارتباط اگر تا پایان وقت مقرر سوال یا نظری ارسال نمی‌شد، با گذاشتن پیام در گروه، یادآوری صورت می‌گرفت.

به علاوه تمرینی به عنوان نمونه، مرحله به مرحله و با توجه به مطالب تدریس شده، در هر هفته در گروه قرار داده می‌شد تا شرکت‌کنندگان از آن استفاده کنند.

محتوای گام به نسبت گام‌های حضوری تغییر عمده نداشت. البته مطالب ارائه شده با توالی مطلوب‌تر، حذف بعضی بخش‌ها، توضیح بیشتر، سرعت کم‌تر و با تاکید بر اهمیت دستیابی به هدف‌های مناسب برای خود و توجه به منشا هدف‌ها (تاکید بر این که هدف‌ها از کجا می‌آیند) پیش می‌رفت و با طرح سوالات شرکت‌کنندگان بحث روی موضوع‌ها تا حد امکان جا می‌افتاد.

مطابق معمول گام‌های حضوری مدیریت برخورد، روی چند مطلب زیر تاکید شد:

تداوم و مرور مطالب، پایان ناپذیر بودن مدیریت برخورد در زندگی، صبوری و دقت در مطالعه‌ی مطالب و تمرین مستمر و توجه به آشفستگی فکری ابتدایی و ایجاد تدریجی نظم فکری مناسب در برخورد با ویژگی‌های خود.

این گام مطابق برنامه در یک جلسه‌ی آنلاین و دو جلسه‌ی آفلاین در هفته، به شکل گفته شده برگزار و فایل‌های صوتی برای استفاده‌ی شرکت‌کنندگان در گروه باقی ماند.

تا پایان این دوره، ۱۵۹ فایل صوتی، همچنین توضیحات اضافی آن به صورت نوشتاری در گروه تلگرام بایگانی شده است.

مناسبت‌ها

روز جهانی بدون پلاستیک

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

در ایران ۱۲ جولای (۲۱ تیر) را روز جهانی بدون پلاستیک و کیسه‌ی پلاستیکی می‌دانند. برخی دیگر از رسانه‌ها این روز را به ۳ جولای (۱۲ تیر) نسبت می‌دهند. با توجه به این‌که سازمان رسمی بین‌المللی واحدی برای تعیین این روز وجود ندارد، شاید نتوان تاریخ دقیقی برای این مناسبت مشخص کرد اما اغلب منابع ایرانی، روز جهانی بدون پلاستیک را برابر با ۲۱ تیر ماه می‌دانند. کیسه‌های پلاستیکی پس از اختراع پلاستیک در سال ۱۸۵۶ میلادی توسط الکساندر پاکس مهمان خانه‌های ما شدند و در همین مدت نه چندان طولانی آثار مخرب زیادی بر جای گذاشتند. در واقع زندگی مدرن علاوه بر رفاهی که برای انسان به همراه دارد گاه ضررهای جبران‌ناپذیری نصیب طبیعت و ما انسان‌ها می‌کند.



یکی از معضله‌های بزرگ جهان صنعتی امروز، بحران تولید گازهای گلخانه‌ای است. اولین عامل تولیدکننده‌ی این گازها، کارخانه‌های ساخت لوازم پلاستیکی و کیسه‌های پلاستیکی هستند. گفتنی است که میزان تولید گازهای گلخانه‌ای در اثر ساخت کیسه‌های سازگار با محیط زیست ۶۶ درصد کم‌تر از تولید کیسه‌های پلاستیکی با ترکیبات نفتی و رزینی است.

هنگامی که کیسه‌های پلاستیکی به عنوان زباله دور ریخته می‌شوند به علت ماندگاری بیش از پانصد سال در محیط، به همراه باد جابه‌جا شده و وارد رودخانه‌ها و کانال‌های آبی می‌شوند. در نتیجه موجب گرفتگی آب‌راه‌ها شده و در بسیاری موارد به علت ساکن ماندن آب‌ها، محل زاد و ولد انواع حشرات می‌شوند. از مضرات دیگر کیسه‌های پلاستیکی ورود آن‌ها به محیط زیست دریایی و وارد شدن به زنجیره‌ی غذایی جانوران آبی است.

سالانه هزاران گونه از جانوران آبی از قبیل وال، دلفین، فک و لاک‌پشت و نیز پرندگان دریایی بر اثر مشابهت کیسه‌های پلاستیکی با دیگر آبزیان این کیسه‌ها را خورده و دچار خفگی می‌شوند.

با توجه به چنین دلایلی کشورهایی مانند بنگلادش، هنگ کنگ، انگلستان، ایرلند و چندین کشور دیگر، استفاده از کیسه‌های پلاستیکی را ممنوع کرده‌اند.

کشور بنگلادش نخستین کشوری بود که این کار را انجام داد. این ممنوعیت در پی سیل ویرانگر سال ۱۹۸۸ میلادی اتفاق

افتاد؛ به این ترتیب که کیسه‌های پلاستیکی موجب بسته شدن راه‌های فاضلاب و شدت یافتن سیلاب‌ها شدند که در پی آن خسارات چشم‌گیری به بار آمد.

در سال ۲۰۰۲ میلادی، دولت ایرلند قانون مالیات بر استفاده از کیسه‌های پلاستیکی را وضع کرد. همین امر سبب کاهش ۹۰ درصدی مصرف کیسه‌های پلاستیکی شد.

به یاد داشته باشیم صرفه‌جویی در مصرف حتی یک کیسه‌ی پلاستیکی گامی بزرگ برای نه گفتن به مصرف پلاستیک و کیسه‌ی پلاستیکی است.



خواندنی‌ها

چگونه مسئولیت‌پذیری در کودکان را افزایش دهیم؟

منبع: www.chetor.com

همه‌ی ما می‌خواهیم در دنیایی زندگی کنیم که مردم یاد گرفته‌اند مسئولیت‌پذیر باشند، دنیایی که در آن مردم از مسئولیت‌های خود به عنوان یک شهروند، شانه خالی نمی‌کنند. برای داشتن چنین دنیایی، بهتر است از همان ابتدا حس مسئولیت‌پذیری در کودکان را تقویت کنیم تا در آینده انسان مسئولیت‌پذیری باشند. اما چطور می‌توانیم فرزندانمان را طوری تربیت کنیم که مسئولیت انتخاب‌های خود و تأثیر آن در دنیا را بپذیرند؟

این نوشته را بخوانید تا با روش‌های مسئولیت‌پذیر کردن فرزندان آشنا شوید و همچنین ببینید که کودکان در سنین مختلف چه کارهایی را می‌توانند خودشان انجام بدهند.

اولین کاری که باید بکنید این است که مسئولیت را نه به‌عنوان یک بار بلکه به‌عنوان یک لذت برای کودک‌تان تعریف کنید. همه‌ی بچه‌ها خود را به‌عنوان فردی مسئولیت‌پذیر و قدرتمند می‌بینند و فکر می‌کنند توانایی انجام هر کاری را دارند. آن‌ها برای داشتن اعتماد به نفس و برای معنی دادن به زندگی‌شان، به این اطمینان نیاز دارند. کودکان نمی‌خواهند فقط نازپرورده باشند. آن‌ها هم مانند ما نیاز دارند که احساس کنند برای دنیا مهم هستند و کارهایشان تأثیر مثبتی بر روی دنیا می‌گذارد. پس نیازی نیست کاری کنید که فرزندتان با مسئولیت‌پذیری کارهایش را انجام بدهد، فقط کافی است به او یاد بدهید این قدرت را دارد که تأثیر مثبتی روی دنیا بگذارد.

در نهایت فرزندان شما همان قدر که آن‌ها را تشویق کنید، مسئولیت پذیر می‌شوند. در این مقاله روش‌هایی معرفی می‌کنیم که برای افزایش مسئولیت‌پذیری در کودکان نقش مؤثری دارند، به علاوه فهرستی از مسئولیت‌های مناسب برای سن آن‌ها را هم معرفی می‌کنیم.

توجه داشته باشید که این فهرست‌ها بیش‌تر روی حیطةی تحت کنترل فرزند شما تمرکز دارند نه کارهایی که انتظار دارید فرزندتان انجام بدهد. دلیل این تمرکز این است که وقتی روی فهرستی از کارهایی تمرکز می‌کنید که کودک‌تان باید انجام بدهد، اگر بگویید با این سن و سال دیگه خودت باید اتاقت رو تمیز کنی! در نهایت دچار جنگ و مرافعه می‌شوید. در عوض اگر به کودک‌تان کمک کنید که کنترل زندگی خودش را به عهده بگیرد و هرچا لازم بود او را تشویق کنید که مهارت‌های جدیدی یاد بگیرد، آن وقت کودک‌تان خودش می‌خواهد مسئولیت‌های جدید را بپذیرد. به جای اینکه از او انتظار مسئولیت‌پذیری داشته باشید، باید او را تشویق کنید خودش مسئولیت‌های جدید را بپذیرد. این تغییر آهسته اتفاق می‌افتد، ولی واقعا تغییر مهمی در زندگی فرزند شماست.

• کودک باید یاد بگیرد خودش وسایل یا خراب‌کاری‌هایش را جمع کند

در ابتدا با مهربانی به فرزندتان کمک کنید تا کارهایش را انجام بدهد، او در نهایت یاد می‌گیرد خودش به تنهایی از پس آن‌ها بر بیاید. اگر با مهربانی و خوش‌رویی به بچه‌ها کمک کنید، مسئولیت‌های‌شان را زودتر یاد می‌گیرند. پس به خاطر کثیف‌کاری‌ها ناراحت نشوید. وقتی کودک نوپای شما شیر را روی زمین می‌ریزد، بگویید: اشکال نداره، با هم تمیزش می‌کنیم و بعد خودتان یک دستمال بردارید و یکی هم به او بدهید. وقتی کودک پیش‌دستانی شما کفش‌هایش را سر راه می‌کند، کفش‌ها را به دست او بدهید و از او بخواهید آن‌ها را سر جای‌شان بگذارد، با مهربانی به او بگویید: همیشه وسایل مون رو سر جاش می‌ذاریم.



این کار را تا وقتی بچه‌ها بزرگ شوند باید به روش‌های مختلف انجام بدهید. اگر با مهربانی و خوش‌رفتاری به کودک‌تان تذکر بدهید و کمکش کنید، او هم ناراحت نمی‌شود و غر نمی‌زند. وقتی که با مهربانی به بچه‌ها می‌گویید: همیشه وسایل مون رو سر جاش می‌ذاریم، اشکال نداره من کمکت می‌کنم، بیا این دستمال رو بگیر، من هم اسفنج رو میارم، هم زندگی با آن‌ها راحت‌تر می‌شود و هم شهروندان بهتری می‌شوند.

- به بچه‌ها فرصت بدهید به دیگران کمک کنند

همه‌ی بچه‌ها همیشه به روش‌های مختلف به ما کمک می‌کنند. این روش‌ها را پیدا کنید و درمورد آن‌ها نظر بدهید. مثلاً وقتی فرزندتان در حال آواز خواندن است، با برادر کوچک‌ترش مهربان است و... به این کارهایش توجه کنید. به هر رفتاری که توجه کنید، همان رفتار رشد می‌کند و تقویت می‌شود.

با بالا رفتن سن کودک، کمک‌های او هم داخل خانه و هم بیرون آن، باید افزایش پیدا کنند.

کودکان نیاز دارند دو نوع مسئولیت را بپذیرند:

- مراقبت از خودشان

- کمک کردن به رفاه خانواده.

تحقیقات نشان داده‌اند کودکانی که در کارهای خانه کمک می‌کنند، در مقایسه با کودکانی که فقط از خودشان مراقبت می‌کنند، در سایر موقعیت‌ها هم بیشتر به خانواده کمک می‌کنند.

البته نمی‌توانید انتظار داشته باشید یک‌شبه رفتار کودک‌تان عوض شود و در کارها به شما کمک کند. بهتر است با توجه به سن کودک، کم‌کم مسئولیت‌های او را افزایش بدهید. از کودک نوپایان بخواهید دستمال‌ها را روی میز بگذارد، کودک سه‌ساله می‌تواند بشقاب‌ها را روی میز بگذارد، چهارساله‌ها می‌توانند جوراب‌ها را جفت کنند، پنج‌ساله‌ها می‌توانند تخت‌خواب‌شان را مرتب کنند، شش‌ساله‌ها می‌توانند میز را جمع کنند، هفت‌ساله‌ها گل‌ها را آب می‌دهند و هشت‌ساله‌ها می‌توانند لباس‌ها را تا کنند.

- به یاد داشته باشید بچه‌ها معمولاً دل‌شان نمی‌خواهد کارهای خانه را انجام بدهند

اگر می‌خواهید فرزندتان کارهای خانه را با اشتیاق و نه از سر اجبار انجام بدهد، او را مجبور نکنید بدون شما کارهای خانه را انجام بدهد، مگر اینکه این کارها بخشی از برنامه‌ی روزانه‌ی او باشند یا خودش مقاومتی در برابر آن‌ها نداشته باشد. هدف شما این نیست که کارها انجام شوند، هدف این است کودک‌تان را طوری تربیت کنید که از مسئولیت‌پذیری و کمک‌کردن لذت ببرد. کاری کنید موقع انجام کار به او خوش بگذرد. هرقدر که لازم است او را تشویق کنید و به او کمک کنید. شاید لازم باشد چند بار کنارش بنشینید و روش انجام کارها را به او یاد بدهید. باید بدانید که این کمک‌کردن خیلی سخت‌تر از آن است که خود کار را انجام بدهید. به خودتان یادآوری کنید که انجام این کارها لذت‌بخش هستند، این دیدگاه را به کودک‌تان هم یاد بدهید و در نهایت، اجازه بدهید او هم لذت تمام‌کردن کار را تجربه کند. بالاخره روزی می‌تواند کارها را به تنهایی انجام بدهد. اگر از کارش لذت ببرد، این روز خیلی سریع‌تر خواهد رسید.

• به کودک اجازه بدهید خودش کارها را انجام بدهد، شما فقط کمک کنید

بله می‌دانیم این کار همیشه برای شما سخت‌تر است، اما کودک بالاخره باید یاد بگیرد خودش کارها را انجام بدهد. کودکان نوپا خیلی دل‌شان می‌خواهد با دنیای فیزیکی اطراف‌شان آشنا شوند. وقتی ما به آن‌ها کمک می‌کنیم، کم‌کم وارد دنیای مسئولیت‌پذیری می‌شوند. شما می‌خواهید به کودک خود کمک کنید تا لذت کمک‌کردن را درک کند. این خیلی مهم‌تر از این است که کار شما بهتر و سریع‌تر پیش برود. به یاد داشته باشید که وقتی با کودک خود ارتباط برقرار می‌کنید، او هم تشویق می‌شود که بیش‌تر کمک کند.

• به فرزندتان دستور ندهید، از او بخواهید خودش فکر کند

مثلاً اگر بچه اول صبح خواب‌اش می‌آید یا حوصله ندارد، سر او داد نزنید که «زودباش دندونات رو مسواک بزن! کیفیت رو آماده کردی؟ و...»، در عوض از او بپرسید: حالا باید چیکار کنی تا آماده‌شی بری مدرسه؟ هدف این است که کاری کنید کودک روی مسئولیت‌های خود تمرکز کند، هر روز صبح این کارها را تکرار کند تا بالاخره یاد بگیرد کارهایش را خودش انجام بدهد.

• به کودک خود یاد بدهید برای ارتباط با دیگران احساس مسئولیت کند

وقتی دختر شما احساسات برادر کوچک خود را جریحه‌دار می‌کند، او را مجبور به عذرخواهی نکنید. در این صورت عذرخواهی او واقعی نخواهد بود و به برادرش هم کمکی نمی‌کند. در عوض به احساسات دختر خود گوش بدهید و به او کمک کنید از احساسات پیچیده‌ی خود سر در بیاورد، مخصوصاً احساساتی که باعث شده‌اند با برادر خود پرخاشگری کند. بعد از آن، وقتی که حالش بهتر شد، از او بپرسید چه کاری می‌تواند بکند که رابطه‌ی خود را با برادرش بهتر کند. شاید آماده‌ی عذرخواهی باشد.



ولی شاید هم با عذرخواهی احساس کند غرورش شکسته می‌شود و ترجیح بدهد به جای آن یک داستان برای برادرش بخواند، به او کمک کند میز را بچیند یا او را محکم بغل کند. این به کودکان یاد می‌دهد که رفتارشان با دیگران می‌تواند عواقبی داشته باشد. آن‌ها وظیفه دارند که اگر خراب‌کاری کردند، خودشان آن را درست کنند. ولی چون شما او را مجبور نکرده‌اید، باید خودش انتخاب کند که اشتباه‌اش را جبران کند، این باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کند و در نهایت باعث می‌شود بخواهد دوباره این کار را تکرار کند.

- یک برنامه‌ی روزانه به او بدهید

نظم و برنامه‌ریزی در زندگی کودکان بسیار اساسی است، یکی از مهم‌ترین دلایل‌اش هم این است که به آن‌ها فرصت‌های زیادی می‌دهد تا بتوانند خودشان را مدیریت کنند. ابتدا، برنامه‌ی زمان خواب و جمع کردن اسباب‌بازی‌ها و آماده شدن در صبح را به آن‌ها یاد بدهید. بعد از آن می‌توانند عادات درس خواندن و نظافت شخصی را به‌درستی یاد بگیرند. در نهایت مهارت‌های اولیه‌ی زندگی را از طریق تکرار کارهای خانه مانند شستن لباس‌ها و آماده کردن یک غذای ساده، یاد می‌گیرند.

- کودک خود را تشویق کنید در جبران خسارتی که زده کمک کند

اگر کودک شما کتابی که به امانت گرفته بود یا موبایل‌اش را گم کرد، با توپ شیشه‌ی پنجره را شکست یا اسباب‌بازی دوست‌اش را خراب کرد، بهتر است با پول ماهیانه‌اش این خسارت‌ها را جبران کند. آن وقت خیلی بعید خواهد بود که این کارها را تکرار کند.

- در نجات دادن کودک خود از یک شرایط سخت، خیلی عجله نکنید

برای حل مشکلات او در دسترس باشید، به او کمک کنید احساسات و ترس‌های خود را بشناسد و مطمئن شوید که از مشکلات فرار نمی‌کند. به او اجازه بدهید خودش با مشکلات‌اش کنار بیاید، حالا چه عذرخواهی کردن باشد چه جبران کردن خسارتی که ایجاد شده است.

- با مسئولیت‌پذیری خود، الگوی کودک‌تان باشید

دلیل کارهایتان را توضیح بدهید: خیلی سخته که این آشغال‌ها رو تا ماشین حمل کنیم، ولی هیچ سطل آشغالی این اطراف نیست و ما هیچ وقت آشغال‌ها رو روی زمین نمی‌ریزیم، این تابلو یعنی این پارکینگ مختص افراد معلوله، پس نمی‌تونیم اینجا پارک کنیم. قول‌هایی را که به کودک‌تان می‌دهید عملی کنید. بهانه نیاورید. اگر شما روی حرف‌تان نایستید، چرا او باید مسئولیت‌پذیر باشد و به قول‌هایی که به شما می‌دهد عمل کند؟

- هرگز به فرزند خود نگوئید بی مسئولیت

وقتی به فرزندتان چنین برچسبی می‌زنید، او نیز همین باور را در مورد خودش پیدا می‌کند و در نهایت بی‌مسئولیت می‌شود. در عوض به او مهارت‌هایی را یاد بدهید که برای مسئولیت‌پذیری به آن‌ها نیاز دارد. مثلاً اگر همیشه کتاب یا دفترش را در مدرسه جا می‌گذارد، به او بگوئید باید حواس‌اش را جمع و همه‌ی وسایل‌اش را چک کند تا چیزی را فراموش نکند.

• به کودک خود یاد بدهید برنامه‌هایش را بنویسد

نوشتن برنامه‌های روزانه ممکن است بی‌استفاده به نظر برسد، ولی در قرن بیست و یکم همه‌ی بچه‌ها باید تا دبیرستان این مهارت را بیاموزند وگرنه نمی‌توانند به همه‌ی کارهای‌شان برسند. هرچه زودتر این مهارت را به فرزندتان بیاموزید، بهتر است. کافی است یک تکه کاغذ بردارید، ساعت‌های روز را سمت چپ بنویسید و از فرزند خود بپرسید این آخر هفته باید چه کار کند. مثلاً بنویسید مسابقه‌ی فوتبال، تمرین پیانو، جشن تولد و همه‌ی مراحل پروژه‌ی علوم، مثلاً خرید مواد لازم، درست کردن کاردستی، نوشتن و چاپ کردن توضیحات آن. کارهای تفریحاتی را هم بنویسید، مثلاً بستنی خوردن با پدر، استراحت کردن و موسیقی گوش دادن. این کار به خیلی از بچه‌ها کمک می‌کند استرس خود را کم‌تر کنند چون از قبل می‌دانند که چه کارهایی را باید انجام بدهند. از همه مهم‌تر اینکه این کار به آن‌ها یاد می‌دهد زمان خود را مدیریت کنند و در مورد مسئولیت‌های خود حساس باشند.

• در خانه کسی را سرزنش نکنید

طبیعی است که وقتی مشکلی پیش می‌آید، همه‌ی ما به دنبال کسی می‌گردیم تا سرزنشش کنیم. انگار که سرزنش کردن دیگران باعث می‌شود این حادثه دیگر اتفاق نیفتد یا مسئولیت ما را کم‌تر می‌کند. در واقع سرزنش کردن دیگران باعث می‌شود همه‌ی اعضای خانواده رنجیده شوند و به جای جبران کردن اشتباه‌شان، درصدد تلافی باشند. این مسئله یکی از اصلی‌ترین دلایل دروغ‌گویی فرزندان به والدین است. از آن بدتر اینکه وقتی فرزند خود را سرزنش می‌کنیم، او (حتی شده در ذهن خود) به دنبال دلالی می‌گردد تا ثابت کند تقصیر او نبوده است، بنابراین احتمال این‌که مسئولیت اشتباه خود را به عهده بگیرد کم‌تر و احتمال تکرار کردن این اشتباه بیش‌تر است.

سرزنش کردن نقطه مقابل عشق بدون شرط است. پس چرا این کار را انجام می‌دهیم؟ چون با این کار احساس قدرت بیش‌تری می‌کنیم، چون نمی‌توانیم تحمل کنیم که احتمالاً تا حدی (هرچند کم) تقصیر خودمان هم بوده است. پس به جای اینکه کسی را سرزنش کنید، تا آنجا که می‌توانید مسئولیت را بپذیرید، ولی هرگز خودخوری نکنید (چون باید الگوی فرزندتان هم باشید)، پس فقط شرایط را قبول کنید. همیشه از روش قبول کردن شرایط به راه‌حل‌های بهتری می‌رسید تا از روش سرزنش کردن.

• به کودک‌تان یاد بدهید خودش باشد

به قول النور روزولت: هرکس نه تنها حق دارد که منحصربه‌فرد باشد، بلکه باید در این راه تلاش هم بکند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که در شرایط مختلف مسئولیت پذیر هستند، تمایل دارند که متفاوت باشند و از کسی تقلید نکنند. این دقیقاً مدلی است که فرزند شما باید باشد.

مسئولیت‌های متناسب با سن

متناسب با سن یعنی چه؟ این فهرست یک ایده‌ی کلی به شما می‌دهد، ولی واضح است که باید این فهرست را مطابق با فرزند و شرایط خانوادگی خود تغییر بدهید. به یاد داشته باشید که باید کم‌کم میزان آزادی و مسئولیتی را که به کودک خود می‌دهید، افزایش بدهید. تا آنجایی که لازم است به او کمک کنید هر مرحله را به پایان برساند و بالاخره کاملاً آن را یاد بگیرد. هر بخش چند سال را دربرمی‌گیرد. پس به کودکانی که در ابتدای هر دوره‌ی سنی هستند، خیلی سخت نگیرید چون آن‌ها تازه می‌خواهند مسئولیت‌های جدید را به عهده بگیرند.

دوباره تکرار می‌کنم، به یاد داشته باشید که این فهرست‌ها روی میزان کنترل کودک شما تمرکز می‌کنند، نه روی کارهایی که آن‌ها باید انجام بدهند.



کودکان نوپا چه مسئولیت‌هایی را می‌توانند به عهده بگیرند؟

- مراقبت از خود، با توجه به محدودیت‌های کودک و میزان امنیت او؛
- تمیز کردن خراب‌کاری‌های خود (مثلاً وقتی یک لیوان آب روی میز می‌ریزد، بهتر است با کمک یکدیگر میز را تمیز کنید)؛
- انتخاب کند چه لباسی بپوشد (با محدودیت فصلی، مناسب بودن لباس و امنیت)؛
- چقدر غذا بخورد (شما بگویید چه غذایی، کودک تصمیم می‌گیرد چقدر)؛
- خودش غذايش را بخورد (مگر اینکه درخواست کمک کند)؛
- خودش بگوید چه کتابی برای اش بخوانید؛
- با چه اسباب‌بازی‌هایی بازی کند؛
- چه اسباب‌بازی‌هایی را به دیگران بدهد (قبل از اینکه دوستانش برسند، بقیه‌ی اسباب‌بازی‌ها را بردارید!)؛
- کی به دستشویی برود. از او بپرسید: قبل از اینکه بریم بیرون می‌خواهی بری دستشویی؟ ولی قبل از آن باید بدانند چگونه بدن خود را چک کند و نشانه‌ها را بشناسد. مگر این‌که بخواهد تا سال‌های سال شما او را به دستشویی ببرید!

کودکان پیش‌دبستانی (۳ تا ۵ ساله‌ها) چه مسئولیت‌هایی را می‌توانند به عهده بگیرند؟

همه‌ی مواردی که ذکر شده، به علاوه‌ی:

- لباس‌هایش را مدیریت کند (انتخاب کردن آن‌ها، از بین موارد انتخابی که شما در اختیارش می‌گذارید. نگهداری و مرتب کردن آن‌ها در دسته‌هایی منظم بر اساس نوع)؛
- اتاق خودش را مدیریت کند (مثلاً خود بچه تصمیم بگیرد چه چیز را به دیوار بچسباند، البته انتخاب‌اش باید منطقی باشد. والدین کمک می‌کنند وسایلش را مرتب کند و به او کمک می‌کنند تا همه جا تمیز شود)؛
- چه بخورد (البته قبل از آن باید دسترسی به غذاهای ناسالم را محدود کنید)؛
- چه موقع با چه اسباب‌بازی‌هایی بازی کند؛
- تصمیم بگیرد به مهمانی‌هایی که دعوت شده است، برود یا نه (البته به جز مهمانی‌های خانوادگی که اجباری هستند)؛
- تصمیم بگیرد به چه کسی اجازه‌ی وارد شدن به اتاقش را بدهد.
- بتواند یک غذای ساده یا یک میان‌وعده برای خودش درست کند.



کودکان ۶ تا ۹ سال، چه مسئولیت‌هایی را می‌توانند به عهده بگیرند؟

همه‌ی موارد بالا به علاوه‌ی:



- مدل‌مویش را انتخاب کند (با توجه به استانداردهای معمول مو)؛
- اینکه کجای میز بنشیند؛
- در انجام کارهای ساده‌ی خانه کمک کند؛
- اینکه با پول ماهیانه‌ی خود چه بخرد؛
- تکالیف مدرسه‌اش را انجام بدهد؛
- از شب قبل کیف مدرسه‌اش را آماده کند؛
- اینکه چطور وقت خود را بگذراند (بعد از مسئولیت‌های اولیه مثل تکالیف مدرسه)؛
- اینکه یک ساز موسیقی یاد بگیرد یا به یک کلاس برود یا ... ؛
- تصمیم بگیرد چه ورزش یا فعالیت بدنی‌ای انجام بدهد (با توجه به تحقیقاتی که در این مورد انجام شده است، فعالیت‌های بدنی حتماً باید انجام شوند، ولی بچه می‌تواند خودش نوع ورزش را انتخاب کند)؛

نوجوان (۱۰ تا ۱۲ ساله) چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد؟

همه‌ی موارد بالا به علاوه‌ی:

- نظافت شخصی (گرفتن ناخن‌ها، مرتب کردن مو و غیره) را خودش انجام بدهد؛
- با دوستانش در محله قدم بزند یا بازی کند، به شرط اینکه خیلی از منزل دور نشود؛
- تنها ماندن در خانه را تجربه کند (البته با محدودیت‌هایی که شما برای‌اش تعیین می‌کنید).

نوجوان (۱۳ تا ۱۵ ساله) چه مسئولیت‌هایی را می‌تواند به‌عهده بگیرد؟

همه‌ی موارد بالا به علاوه‌ی:

- صبح‌ها خودش از خواب بیدار شود (اگر لازم شد شما وارد عمل شوید)؛
- لباس‌هایش را خودش بشوید یا خودش لباس‌های کثیفش را جمع کند و داخل ماشین لباس‌شویی بیندازد؛
- تنهایی سوار اتوبوس یا مترو شود؛
- با دوستانش به سینما برود؛
- پول‌هایش را مدیریت کند.

کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی



- اولین جلسه دوره مجازی من می‌توانم (ویژه‌ی خانواده‌های دارای کودک ۰ تا ۲ سال) با کارشناسی خانم نگین شهری و پشتیبانی فنی خانم ماندانا آجودانی در تاریخ ۱۴۰۰/۴/۲۶ از ساعت ۱۷ تا ۱۸:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار شد.
- اولین جلسه از دوره‌ی ۴ جلسه‌ای من می‌توانم با کارشناسی خانم نگین شهری و همراهی خیریه فرشتگان در تاریخ ۱۴۰۰/۴/۱ از ساعت ۱۷ تا ۱۸/۳۰ برگزار شد.

- کارگاه مجازی من و عواطف‌ام برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۴ سال با تسهیلگری خانم‌ها نگین شهری، شیدا اکبری و سیمین بینا در تاریخ ۱۴۰۰/۴/۱۶ و ۱۴۰۰/۴/۲۳ از ساعت ۱۷:۳۰ تا ۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ و وینار برگزار شد.

پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

پرسش:

هویت جنسی و جنسیت چه فرقی دارند؟ چه عواملی در شکل‌گیری هویت نقش دارند؟

پاسخ:

هویت جنسی به احساس ذهنی و روانی فرد نسبت به زن بودن یا مرد بودن خود گفته می‌شود. هویت جنسی یا همان حس مردانگی یا زنانگی احساس وصفی است که فرد خود را به آن اسم به رسمیت می‌شناسد. این احساس از طرف جامعه و از زمان کودکی به افراد منتقل می‌شود و فرد کم‌کم با او رشد می‌کند.

جنسیت شامل نقش‌های اجتماعی و رفتارهایی است که فرهنگ و جامعه به جنسی می‌دهد. این نقش‌ها دامنه‌ی انتظارات رفتاری از جنس را مشخص می‌کند. به همین دلیل جنسیت در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است.

والدین، همسالان، مدرسه، معلمان، رسانه‌ها، ارتباط‌های انسانی و اجتماعی همگی از عوامل اثرگذار بر هویت جنسی هستند.

** لازم است این توضیح را بدهیم این مباحث نیاز به توضیح و گفت‌وگوی بیش‌تری دارد که در این فضا میسر نیست موسسه کارگاهی با عنوان بلوغ و تربیت جنسی دارد که در آن به این مفاهیم و موضوع‌ها به طور کامل پرداخته می‌شود.

پرسش:

تا چه اندازه می‌توانیم به نوجوان اجازه دهیم به تیپ و ظاهر توجه کند و برای این کار وقت بگذارد؟

پاسخ:

نوجوانان در زمینه‌های مختلف در حال تغییر هستند. این‌گونه رفتارها مانند بسیاری از عادات و ویژگی‌ها از جمله رفتارهای عاطفی گذرا است و پایدار نمی‌ماند. نوجوانان دوست دارند مورد توجه دیگران واقع شوند؛ هم دوست بدارند هم دوست داشته شوند. توجه به ظاهر و آراستن خود در این سن طبیعی است. بهتر است از انتقاد و عیب‌جویی دوری کنید و به حریم خصوصی آن‌ها احترام بگذارید. یادمان باشد هر آن چه ما دوست نداریم الزاماً بد نیست. پرداختن به این موضوع تا حدی که از زندگی و کارها و مسئولیت‌های خود عقب نیافتند طبیعی است.

بهترین کاری که شما می‌توانید انجام دهید فراهم کردن فرصت‌هایی برای اوست تا مهارت‌های مختلف و توانمندی‌هایی گوناگون به‌دست آورد تا از آن‌ها برای نشان دادن خود در جمع‌های مختلف استفاده کند. به این ترتیب بخشی از نیاز مورد توجه بودن پاسخ داده می‌شود و نوجوان کم‌کم در رفتار عاطفی‌اش به تعادل می‌رسد.

پرسش:

با توجه به این که می‌ترسم به فرزندانم نیاز داشته باشم به آن‌ها نه نمی‌گویم. آیا این فکر درست است؟

پاسخ:

یکی از دلایل ناتوانی افراد در نه گفتن ترس از تنهایی و ایجاد احساس دین در دیگران است. آیا کسی که برای خوشایند دیگران یا نیازی که در آینده ممکن است داشته باشد مرتب به دیگران بله گفته باشد می‌تواند به رفتار خود ادامه دهد؟ بی‌شک خیر. فرد در زمانی تحلیل می‌رود و ناتوان می‌شود و حسی که نسبت به خود پیدا می‌کند حس خوبی نیست. احساس خشم نسبت به خود (گفت‌وگوهای درونی و سرزنش خود) و مهم‌تر از آن حسی که نسبت به دیگران هم پیدا می‌کند ناخوشایند است. احساس خشم نسبت به کسی که ما را مجبور به کاری کرده (حتی فرزند) و این حس قربانی بودن یکی از ضررهای ناتوانی در نه گفتن است که سبب آزار ما می‌شود.

یادمان باشد انرژی ما محدود است. مراقب خود باشیم و به اندازه‌ی توانایی‌مان مسئولیت قبول کنیم و به جای دیگران کار انجام ندهیم و با شناخت نیازهای خود بدانیم بر چه اساسی و چه‌گونه نه بگوییم.

معرفی کتاب

شناخت ویژگی‌های کودکان و برخورد مناسب با آنها: بازی و رشد (جلد دوم از سری چهارجلدی)



- مولف: جین گریوز
- مترجم: مهدی قراچه‌داغی
- ناشر: بیک بهار
- سال چاپ: ۱۳۸۱
- معرفی کننده: سهیلا طاهری

کتاب حاضر جلد دوم از سری ۴ جلدی مجموعه کتاب‌های شناخت ویژگی‌های کودکان و برخورد مناسب با آنها با عنوان **بازی و رشد** است. در روی جلد کتاب سوالی مهم از خواننده مطرح شده است: آیا نقش بازی را در رشد هوش و شخصیت کودک خود می‌شناسید؟

در کتاب ابتدا به تعریف‌های موجود از بازی پرداخته شده است و همراه با ذکر ویژگی‌های بازی معیارهایی برای درک بازی بیان شده است. در ادامه به نظریه‌هایی که بازی را تبیین می‌کنند پرداخته شده است و به مهم‌ترین نظریه‌ها مانند نظریه انرژی مازاد، بازآفرینی، بازپیدایی، پیش تمرین و ... اشاره شده است.

تغییر در رشد بازی عنوانی است که در آن به تغییر شکل بازی در کودکان همراه با رشد آنها اشاره دارد. کودکان در تمامی سنین به یک شکل بازی نمی‌کنند و در طول رشد خود شکل بازی آن‌ها تغییر می‌کند، در این قسمت به این تغییرات و شکل‌های بازی در کودکان پرداخته شده است.

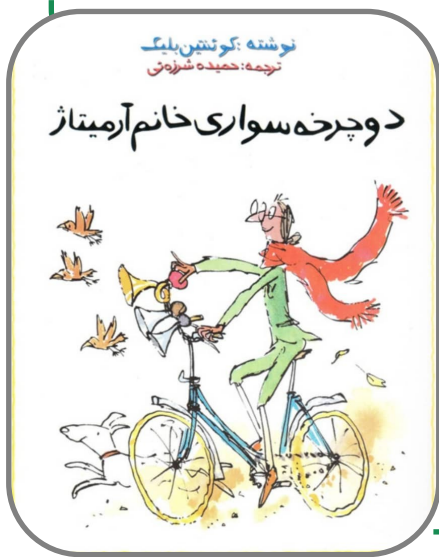
در بخشی از کتاب به نقش بزرگ‌ترها در بازی کودکان پرداخته شده است. والدین و سایر بزرگسالان نقش‌های مختلفی در بازی کودکان ایفا می‌کنند و لازم است این نقش‌ها را بشناسند و متناسب با آن‌ها رفتار کنند؛ مثلاً همبازی شدن با کودکان تفاوت قابل ملاحظه‌ای با راهنمای بازی شدن دارد.

کتاب در ادامه به انواع بازی‌ها پرداخته است و بازی‌های نمادی، کارکردی، ساختاری، نقش‌گذاری اجتماعی را به طور خلاصه بیان کرده است. بخش بعدی کتاب در مورد سهولت بخشیدن به بازی کودکان است. چگونگی تدارک برای بازی، زمان بازی، مکان بازی و ابزار بازی مواردی است که توضیح داده شده است. همچنین در کتاب به نقش بازی در آگاهی حرکتی، آگاهی بدنی بخش به بخش، آگاهی شنیداری، آگاهی ادراکی اشاره شده است. در انتهای کتاب به زمین‌های بازی پرداخته شده است. کتاب از جدول‌ها و عکس‌های مفیدی برای سهولت درک منظور استفاده کرده است.

معرفی کتاب کودک و نوجوان



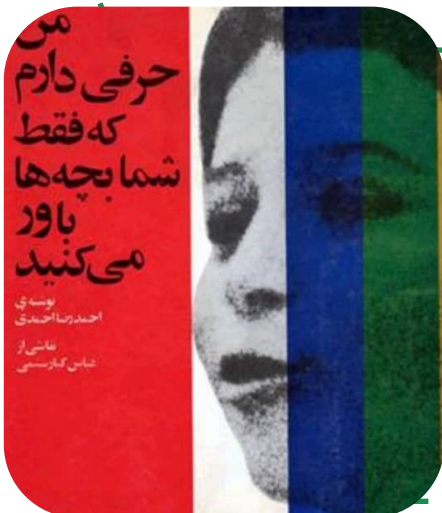
برای کودک پیش دبستان
داگلی و پخت و پز پر ماجرا
نویسنده و تصویرگر: دیوید ملینگ
مترجم: نسرین ابراهیمی لویه
ناشر: میچکا



برای کودک در سال‌های نخست دبستان
دوچرخه سواری خانم آرمیتاژ
نویسنده و تصویرگر: کونتین بلیک
مترجم: حمیده شرزه نی
ناشر: علمی، فرهنگی



برای کودک در سال‌های پایانی دبستان
آدم کوچولوها
نویسنده: رولد دال
تصویرگر: پاتریک بنسون
مترجم: محبوبه نجف خانی
ناشر: افق



برای نوجوانان
من حرفی دارم که فقط شما بچه‌ها باور می‌کنید
نویسنده: احمدرضا احمدی
عکاس: عباس کیارستمی
ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان