



پیک مام

ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۱۴۵ دی ۱۴۰۰

موسسه
مام
مادران امروز

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	همکاران این شماره: مرضیه شاه‌کرمی، بهار عابدینی، شیدا اکبری
مناسبت‌ها: روز هوای پاک	۴	نشانی مؤسسه مادران امروز (مام):
خواندنی‌ها: فشار هم‌سالان چیست و چه‌طور باید با آن برخورد کرد؟	۵	خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سرداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱
پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی	۱۱	تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶
کارگاه‌های برگزارشده	۱۲	۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷
ما و محیط زیست	۱۳	سایت: www.madaraneemrooz.com
معرفی کتاب بزرگسال	۱۵	پست الکترونیکی: info@madaraneemrooz.com
معرفی کتاب کودک و نوجوان	۱۶	کانال اطلاع‌رسانی: https://telegram.me/madaraneemrooz1
		صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz

گزارش‌های کتابخوانی گروه‌های راه دور

از ۱۴۰۰/۹/۲۰ تا ۱۴۰۰/۱۰/۲۰

گروه: مانا

هماهنگ‌کننده: بهار عابدینی

تهران

گروه: باراد

هماهنگ‌کننده: فریبا یاراحمدی

کرمانشاه

گروه: دوستان

هماهنگ‌کننده: زهرا محسنی

تهران

گروه: باران

هماهنگ‌کننده: فریبا یاراحمدی

کرمانشاه

گروه: زیتون

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی

قائم‌شهر

گروه: اندیشه

هماهنگ‌کننده: افسانه قیدی

تهران

گروه: بوعلی ۲

هماهنگ‌کننده: آسیه شریعتی

قائم‌شهر

گروه: مادر و کتاب

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد

تهران

گروه: نوجوان من

هماهنگ‌کننده: منیژه چهره نگار

تهران

گروه: کافه نوجوان

هماهنگ‌کننده: مریم گرجی

کرج

گروه: اندیشه سبز

هماهنگ‌کننده: فرزانه منفرد

تهران

گروه: شهاب

هماهنگ‌کننده: فاطمه امیرشکاری

قائم‌شهر



مناسبت‌ها

۲۹ اسفند، روز ملی هوای پاک

یادداشتی از نرگس تدین، گروه محیط زیست موسسه مادران امروز



در کشور ما ایران، شهرهای بزرگ در اواخر فصل پاییز و آغاز زمستان دچار آلودگی هوا می‌شوند. این مسئله آسیب‌های جدی برای همه‌ی افراد جامعه به همراه دارد. به علاوه طی دو سال اخیر، که با گسترش ویروس کرونا دست‌به‌گریبان بوده‌ایم، آلاینده‌های هوا در انتقال ویروس نقش مهمی داشته‌اند و سبب افزایش عوارض ناشی از بیماری کرونا شده‌اند.

از سوی دیگر با همه‌گیری ویروس کرونا، شهروندان با کاهش استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی و استفاده از خودروهای شخصی موجب تشدید آلودگی هوا شده‌اند. همین امر افزایش مبتلایان و هزینه‌های درمان را در پی داشته است. به همین دلیل مسئله‌ی آلودگی هوا تبدیل به پدیده‌ای مداران‌پذیر شده است. هر یک از ما موظف‌ایم به سهم خود با اقداماتی مانند کاهش استفاده از خودروهای شخصی، به‌ویژه تک‌سرنشین، کنترل و معاینه‌ی مرتب خودروها، استفاده‌ی بیش‌تر از وسایل نقلیه‌ی عمومی و عدم استفاده از وسیله‌ی نقلیه در مسافت‌های کوتاه و ... در کاهش آلودگی هوا بکوشیم. فراموش نکنیم پشت غبار خاکستری آلودگی هوا، خورشیدی درخشان و آسمانی آبی داریم که می‌توانیم از مواهب آن بهره‌مند شویم.

خواندنی‌ها

فشار هم‌سالان چیست و چه طور باید با آن برخورد کرد؟

simiaroom.com

فشار هم‌سالان مشکلی است که خانواده‌ها را نگران می‌کند و از این‌رو همیشه دوستان فرزند خود را زیر نظر دارند یا حتی به آنان به دید منفی نگاه می‌کنند. در این مطلب، تلاش می‌کنیم پس از بررسی انواع و علل فشار گروه‌های دوستی به راهکارهایی بپردازیم که برای خلاصی از این مشکل به افراد کمک می‌کنند.

فشار هم‌سالان چیست؟

بیا بریم بگردیم. کی از امتحان ریاضی خوشش می‌آید؟ بریم یک دوری بزنیم، شامی هم بیرون بخوریم. یک کم تفریح کنیم. چیه همه‌اش سرت تو کتابه!

در این شرایط باید چه کرد؟ مطالعه برای امتحان یا تسلیم شدن و تفریح همراه گروه دوستان؟ هر چه بزرگ‌تر می‌شویم، با چالش‌های بیش‌تر و بزرگ‌تری برای تصمیم‌گیری روبه‌رو خواهیم شد. برخی از آن‌ها حتی جواب مشخصی ندارد: بسکتبال یا فوتبال؟

برخی دیگر اما باورهای اخلاقی فرد را به چالش می‌کشد: درس خواندن یا فرار از مدرسه، ورزش کردن در باشگاه یا سیگار کشیدن به همراه دوستان، حقیقت‌گویی و پذیرش مسئولیت اشتباه یا دروغ گفتن به والدین و پنهان‌کاری؟ در نظر عموم این‌طور تفسیر می‌شود که فرد تسلیم فشار گروه‌های دوستی خود می‌شود تا با عضویت در یک گروه احساس بهتری داشته باشد. اما در واقعیت، تسلیم خواسته‌های گروه دوستی شدن باعث می‌شود که فرد حس بد نسبت به خود و خیانت به باورها و ارزش‌هایش داشته باشد که مجبور شده است با خواسته‌ی دیگران موافقت کند.

تصمیم‌گیری منفرد همیشه سخت بوده است اما وقتی فشار هم‌سالان به آن اضافه می‌شود سخت‌تر هم می‌شود. این طور نیست که فشار از سوی گروه دوستی فقط در مدرسه و در سنین نوجوانی رخ دهد. هر فردی که هم‌سن شما باشد می‌تواند روی اعمال، رفتار و باورهای شما تأثیر داشته باشد و شما را به کاری وادارد که چندان به آن مایل نیستید یا خلاف باور و تربیت شماست و از آن به فشار هم‌سالان یاد می‌شود. این فشار حتی می‌تواند در سنین میان‌سالی و برای پدر یک خانواده هم رخ دهد!

انواع فشار از سوی گروه‌های دوستی

کلامی

این نوع فشار کاملاً واضح است و به راحتی بیان می‌شود، همچنین قوی‌ترین شکل آن نیز محسوب می‌شود چراکه توجه دیگران را جلب می‌کند و شما را زیر فشار قرار می‌دهد. برای مثال، در یک مهمانی شرکت کرده‌اید که مشروبات الکلی در آن سرو می‌شود. یکی از دوستان به شما یک لیوان نوشیدنی تعارف می‌کند، اما شما از مصرف آن امتناع می‌کنید و اعلام می‌کنید که باید در مسیر برگشت خودتان رانندگی کنید و با مصرف مشروبات الکلی دچار سردرد و تهوع می‌شوید. دوست‌تان لیوان را به سمت سایر مهمانان بلند می‌کند و با صدای رسا اعلام می‌کند که این دوست‌تان خیلی پاستوریزه است. برایش آب‌پرتقال بیاورید.



غیرکلامی

حتی بدون اشارات کلامی نیز این امکان وجود دارد که تحت فشار قرار بگیرید. قدرت زبان بدن را در این مورد نباید دست‌کم گرفت، چراکه باعث معذب شدن فردی می‌شود که تحت فشار قرار دارد. برای مثال، فرض کنید دوست‌تان سیگاری را به سمت شما گرفته و از شما می‌خواهد همراه او سیگار بکشید. با امتناع از سوی شما، شانه‌اش را به حالت بی‌تفاوتی بالا می‌اندازد، رویش را از شما برمی‌گیرد و با دلخوری سیگار را گوشه لب‌اش می‌گذارد و سکوت می‌کند.

فشار مثبت از سوی همسالان

این فشار می‌تواند باعث شود یک نوجوان به سمت ورزش یا درس خواندن تمایل پیدا کند، سبک زندگی سالمی را انتخاب کند و الگوی مناسبی در زندگی پیدا کند.

فشار منفی از سوی همسالان

همان فشار می‌تواند باعث شود که فرد ورزش را در اولویت زندگی و ارجح بر هر چیزی انتخاب کند. در شرایط شدید، حتی دچار اعتیاد به ورزش شود، تکالیف و وظایف خود در مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی را به تعویق بیندازد و در نهایت ورزش کردن، رقابت و فعالیت شدید بدنی به روش او برای مقابله با استرس تبدیل شود. این ساده‌ترین مثال از فعالیت‌هایی بود که در نظر بسیاری از افراد عمل خوبی است اما در اثر فشار همسالان می‌تواند تأثیر منفی در زندگی فرد داشته باشد.

برخی از مثال‌های فشار منفی از سوی گروه‌های دوستی عبارت‌اند از:



- لباس پوشیدن به یک سبک خاص
- نافرمانی از بزرگ‌ترها و قوانین خانواده
- تقلب کردن، کپی کردن
- قلدری کردن نسبت به دیگران
- ریسک کردن و انجام اعمال خطرناک
- مصرف مواد مخدر و الکل
- دزدی
- برقراری رابطه جنسی و دوستی‌های خارج از عرف

ایجاد تصویر غلط و نادرست از خود در فضای مجازی برای گول زدن دیگران و سو استفاده از هویت جدید چه‌طور باید فشار مثبت و منفی را تشخیص داد؟

گاهی برای شخص دشوار است که تشخیص دهد آن‌چه از او خواسته می‌شود درست است یا غلط. تشخیص عاقبت یک کار به‌ویژه برای نوجوانان سخت است. به فرزندتان آموزش دهید که در زمان روبه‌رو شدن با فشار همسالان سؤالات زیر را از خود بپرسد:

علائم فشار منفی:

- آیا تردید کرده‌ام و احساس می‌کنم چیز نادرستی در آن وجود دارد؟
- احساس بدی درباره خودم به من می‌دهد؟
- عزت‌نفس من را نشان گرفته است و در من حس گناه، بی‌عرضگی و تردید ایجاد کرده است؟
- آیا چیزی است که ترجیح می‌دهم آن را از بقیه پنهان کنم؟
- آیا عادت خوبی را در من شکل می‌دهد که باعث سلامتی جسم و روح من می‌شود؟
- آیا نتیجه خوبی به همراه دارد؟
- آیا حس خوبی درباره خودم به من می‌دهد؟



چرا اشخاص تسلیم فشار هم‌سالان می‌شوند؟

دلایل زیر برای این رفتار ارائه می‌شود:

- تمایل به دوست داشته شدن توسط دیگران
- میل به عضویت در یک گروه
- ترس از مسخره شدن به دلیل پرهیز از انجام یک کار
- کنجکاو‌ی برای امتحان کردن یک چیز جدید
- تاثیر پذیرفتن از ایده‌های دیگران
- اعتماد به نفس پایین و ضعف در تصمیم‌گیری مستقل

فشار هم‌سالان بسیار قوی است چراکه باعث ایجاد حس گناه، پشیمانی، حسرت و دیگر احساسات بد در شخص می‌شود. این فشار از نقطه‌ای ما را تسلیم می‌کند که از آن می‌ترسیم. همه‌ی انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند که دوست دارند عضو گروه باشند، دوستی داشته باشند، از تنهایی می‌پرهیزند و به دنبال تائید دیگران هستند. هر چه این ترس‌ها و نقاط ضعف در ما بیش‌تر باشد، زودتر و بیش‌تر تسلیم خواسته دیگران می‌شویم تا تنها نباشیم، تائید دیگران را دریافت کنیم و دوستی داشته باشیم.

چه کسانی بیش‌تر از دیگران تحت تاثیر گروه‌های دوستی قرار می‌گیرند؟

هیچ‌کس از فشار گروه‌های دوستی در امان نیست. این فشار از سن پایین شروع می‌شود (برای مثال کودک نوپایی که دوست ندارد اسباب‌بازی محبوب‌اش را به کسی بدهد) و با بزرگ‌تر شدن فرد شکل پیچیده‌تری به خود می‌گیرد. می‌تواند سیگار کشیدن در دبیرستان باشد یا انجام کارهای خلاف در یک اداره دولتی برای کسب پول بیش‌تر و وارد شدن به گروه‌های قدرتمند مافیایی. اگر کسی ادعا می‌کند تا به حال تجربه فشار گروه‌های دوستی را نداشته است، اشتباه می‌کند. فشار هم‌سالان همیشه شفاف نیست. می‌تواند حتی بیلبوردی باشد که شما را به خرید یک خودرو بهتر ترغیب می‌کند و یا عکسی در مجله که شما را به داشتن پوستی شفاف و صاف و بدنی بی‌نقص مجبور می‌کند.



به‌طورکلی، هر چه موقعیت جدیدتر باشد، احتمال تن دادن به فشار گروه‌های دوستی بیش‌تر می‌شود. برای مثال، کسی که به‌تازگی وارد مدرسه، محیط کار، کالج یا دیگر گروه‌ها شده است سعی می‌کند خود را هم‌رنگ جماعت کند. این هم‌رنگ جماعت شدن می‌تواند به بهای انجام کارهایی تمام شود که شخص هیچ میلی به آن‌ها ندارد.

چه طور می‌توان از فشار هم‌سالان خلاص شد؟

استراتژی‌های زیر می‌تواند به هرکسی در هر سنی کمک کند، اما به‌طور خاص لازم است والدین آن‌ها را به فرزندان خود آموزش دهند تا پیش از گرفتار شدن در یک مشکل آن را حل کنند.

دور شو

همه دوست داریم توسط هم‌سالان خود پذیرفته شویم، از این رو «نه گفتن سخت است. به فرزندان اعتماد به نفس بدهید. این اعتماد به نفس باعث می‌شود که کم‌تر در برابر فشارها تسلیم شویم. همین اعتماد به نفس به او جرأت می‌دهد که از این افراد دور شود.

به دنبال دوستان مثبت باش

برای بسیاری از ما دور شدن از دوستان و نه گفتن سخت است. از این رو، بهتر است فرزندان با کسی دوست شود که ذهنیت و باورهای مشابه دارد. بدین ترتیب، وقتی با تمسخر و فشارهای گروه‌های همسال روبه‌رو می‌شود، دوست‌اش نیز همراه با او از آن‌ها دور می‌شود و احساس تنهایی نخواهد کرد.

برای نوجوانان مرز و قانون تعیین کنید

نوجوانان دوست ندارند که به دوستان خود نه بگویند. آن‌ها از خراب شدن روابط دوستی می‌ترسند. به‌عنوان والدین، این وظیفه شماست که برای فرزندان محدوده و قانون تعریف کنید تا او رفتار درست و غلط و حدود خود را بشناسد. به او نه گفتن مؤدبانه در این شرایط را بیاموزید و با هم روی آن کار کنید. به او نه گفتن قاطع را آموزش دهید. او باید به نحوی نه بگوید که دیگر جای بحث و تردید باقی نماند.

مهارت تصمیم‌گیری فرزندان را تقویت کنید

ما هر روز باید برای امور مختلف تصمیم‌گیری کنیم. اگر والدین همیشه به‌جای فرزندان تصمیم‌گیری کنند، این پیام را به او می‌دهند که تو ناتوانی و دیگران باید برای تو تصمیم بگیرند. با دادن فرصت تصمیم‌گیری به نوجوان به او این شانس را می‌دهید که این مهارت را تمرین کند و تصمیمات خوبی بگیرد.

به فرزندان یاد بدهید که از خودش سؤال کند و عواقب کارش را بسنجد

اگر به عاقبت هر کاری فکر کنیم و جنبه‌های مثبت و منفی، به‌ویژه عواقب بلندمدت آن را بسنجیم، بهتر می‌توان تصمیم‌گیری کرد و کار درست را انجام داد.

همچنین، به فرزندان آموزش دهید که اگر در جایی گیر کرده است که نمی‌تواند از زیر فشار هم‌سالان خلاص شود، بلند سؤال کند. برای مثال، اگر در یک مهمانی دوست‌اش از او می‌خواهد که با هم سوار خودروی پدرش شوند و در جای خلوتی مشروب مصرف کنند، از دیگر مهمانان با صدای بلند سؤال کند، اگر دستگیر شویم چه؟ اگر در راه برگشت تصادف کنیم و به کسی آسیب بزنیم چه کار کنیم؟ سؤال کردن با صدای بلند این شانس را به او می‌دهد که اتحادی را شکل دهد و خود را در پس آن از زیر فشارها خلاص کند.

از یک بزرگ‌تر کمک بخواهد

به فرزندان آموزش دهید که مجبور نیست فشار قلدرها و هم‌سالان خود را تحمل کند و همیشه می‌تواند از شما کمک بخواهد. اگر حس می‌کنید ممکن است به شما چیزی نگوید، به او آموزش دهید که در این مواقع همیشه می‌تواند از یک بزرگ‌تر معتمد مانند یکی از اقوام، معلم، مشاور و مربی کمک بگیرد.

اشتباه کردن ایرادی ندارد

هرکسی اشتباه می‌کند. گاهی نمی‌توانیم قضاوت درستی از شرایط و تصمیم‌گیری خود داشته باشیم و کار اشتباهی انجام می‌دهیم. آن چه مهم است این است که آن را تکرار نکنیم و درس بگیریم. همراهی و درک شما از این مسئله و کمک به فرزندان باعث می‌شود در موارد بعدی انتخاب‌های معقول‌تری داشته باشد.

به او نشان دهید که به توانایی‌هایش ایمان دارید

اگر به فرزندان نشان دهید که به انتخاب‌های عاقلانه او ایمان دارید و می‌دانید که همیشه کار درست را انجام می‌دهد، او در قبال رفتارهایش مسئول‌تر رفتار می‌کند و اعتماد به نفس‌اش تقویت می‌شود.

به او اطلاعات لازم را بدهید

هرگز تصور نکنید که اگر در مورد موارد تابو و ممنوعه با فرزندان حرف نزنید، او درگیر رفتارهای پرخطر نخواهد شد. در واقع، بسیار شنیده می‌شود که خانواده‌ها معتقدند حرف زدن از مسائلی مانند رابطه جنسی، مواد مخدر، دوستی جنس مخالف و دیگر امور پرده حیا را بین والدین و فرزندان پاره می‌کند. اما برخلاف این تصور، با او در این مورد حرف بزنید و اجازه دهید اطلاعات کاملی و مناسب با سن‌اش داشته باشد.

به‌رحال فرزندان روزی به دنبال پاسخ سؤال‌هایش خواهد رفت. در آن روز، دوست دارید فرزندان این اطلاعات را از شما بگیرند یا یک دوست هم‌سن‌وسال یا حتی بدتر از آن یک غریبه که معلوم نیست چه اطلاعاتی را در اختیارش خواهد گذاشت؟ شما باید در مورد مسائل مختلف با فرزندان حرف بزنید، مشکلات و معایب رفتارهای پرخطر را برای او توضیح دهید و اجازه دهید او ابهامات و سوالات خود را مطرح کند و نظرش را در مورد حرف‌های شما بگوید.



پاسخ به پرسش‌های گروه‌های کتابخوانی

پرسش:

دخترم سه سال و هشت ماه دارد در مورد لباس پوشیدن حرف، حرف خودش است. چه قدر لباس برای اش خریدم که یک بار هم نپوشیده. در بقیه موارد منعطف است. چه کار می‌توانم انجام بدم؟

پاسخ:

کودکان در این سن در مرحله‌ی استقلال‌طلبی هستند و یکی از علت‌های این رفتار می‌تواند تلاش کودک برای کنترل بر محیط اطراف اش و مواردی که به بدن اش مربوط می‌شود باشد. به این معنی که دوست دارد خودش انتخاب‌کننده باشد. در عین حال مواردی مثل مشکلات پردازش حس لامسه مقاومت کودک را در مورد لباس پوشیدن بالا می‌برد. بهتر است والدین ابتدا تلاش کنند علت موضوع را بیابند تا راه حل مناسب را انتخاب کنند و در عین حال تا جایی که سلامت کودک به خطر نمی‌افتد با انتخاب او هماهنگ شوند و تلاش نکنند سلیقه‌ی خود را به کودک تحمیل کنند.

پرسش:

پسرم ۶ سال دارد. بعضی مواقع فکر می‌کنم احساس اش رو مخفی می‌کند و من نمی‌توانم دلایل آن را پیدا کنم. یا همان علت یابی را نمی‌توانم انجام دهم این کار، من را سردرگم می‌کند، چه طور می‌توانم هم علت ها را و هم دلایل را ببینم و احساس های متفاوت او را درک کنم؟

پاسخ:

ابتدا باید دید که آیا کودک هیجان‌هایی را که تجربه می‌کند می‌شناسد و بیان کردن احساس را آموخته است؟ سپس به محیط کودک توجه شود، یا محیط و رفتار والدین این امنیت را در کودک ایجاد میکنند که بدون ترس از واکنش دیگران بتواند احساس خودش را بروز بدهد.

پرسش بعدی مربوط به پیام‌های غیرکلامی ماست. این که زبان بدن باید همان چیزی را منتقل کند که می‌خواهیم. اما دوستی می‌پرسد:

مثلاً یکی از اقوام، مهمان ما می‌شود و با این که از دیدن او خوشحال نیستیم، خود را شاد نشان می‌دهیم (به رسم ادب) و پیام زبان بدن ما احساس واقعی را نشان نمی‌دهد. این مورد برای من ابهام دارد. رفتار من درست است یا اشتباه؟

پاسخ:

وقتی صحبت از یک ارتباط کامل و خوب یا صد در صدی می‌شود منظور این است که از عناصر تشکیل‌دهنده‌ی ارتباط یعنی کلام، لحن و زبان بدن به درستی و هماهنگی با هم استفاده شود تا پیام ما کامل و به درستی منتقل شود. هرچه این سه هماهنگ‌تر باشند ما در برقرار کردن ارتباطی موثر و پایدار موفق‌تر هستیم. اما متأسفانه یکی از اشکال‌های رایج در ارتباط موثر در جامعه این ناهماهنگی است و نمونه‌های مشابه آن چه شما مطرح کرده‌اید در ارتباط‌های همه‌ی ما دیده می‌شود که در درازمدت و تکرار سبب بی‌اعتمادی و ناباوری در رابطه‌ها می‌شود. مخاطب رفتار شما را به حساب تعارف‌های متداول می‌گذارد و این مانع ارتباط صمیمانه، موثر و پایدار می‌شود. بهتر است این مورد را به عنوان یک اشکال ببینیم و بکوشیم چنین رفتاری را کم کنیم و در تعارف کردن زیاده‌روی و غلو نکنیم.

کارگاه‌های برگزار شده

کارگاه مجازی خانواده و آموزش مجازی فرزندان در شرایط قرنطینه با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و

باهمکاری مدرسه نورات گلبنگیان در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱ از ساعت ۱۲ تا ۱۴ برگزار شد.

کارگاه مجازی خداحافظی با شیشه شیر، پستانک و پستان مادر با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و با

همکاری مجله‌ی اینترنتی کودکت در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۷ از ساعت ۱۸ تا ۲۰:۳۰ برگزار شد.

کارگاه مجازی نقش والدین پس از ازدواج فرزندان با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در تاریخ

۱۴۰۰/۱۰/۱۳ از ساعت ۱۵ تا ۱۶ در فضای اسکای روم برگزار شد.

دوره‌ی دو جلسه‌ای رشد و تربیت جنسی کودک دبستانی با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و با همکاری

مجتمع آموزشی فرهنگ در تاریخ‌های ۱۸ و ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱۴ برگزار شد.

ما و محیط زیست

نکته‌های درباره‌ی خانه‌تکانی

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

همه‌ساله اسفند ماه برای ایرانی‌ها نویدبخش آماده شدن برای سال نو و عید نوروز است. در این زمان شور و هیجانی در بین ایرانی‌ها به پا می‌شود؛ از سبز کردن سبزه و پختن سمنو تا خانه‌تکانی و خریدهای عید.

خانه‌تکانی از سنت‌های ایرانیان است. این سنت اگر با رعایت نکات ایمنی همراه نباشد سبب مشکلاتی همچون کمردرد، مسومیت، تنگی نفس، درد دست و پا و ... می‌شود که از رایج‌ترین عوارض خانه‌تکانی هستند.

این برنامه بهتر است با مشارکت افراد خانواده شروع شده و با آرامش پیش رود تا یک خانه‌تکانی متفاوت در این ایام پاندمی کرونا داشته باشیم.

ضمن رعایت نکات ساده، با در نظر گرفتن جزئیات و احتمال‌های پیش‌رو می‌توانیم از بازده کارمان لذت ببریم. پس با یادداشت نکته‌های مورد نظر و مرور آن‌ها کمک به اجرای دقیق‌تر کارهای مان کنیم.

اولین نکته توجه به آماده کردن وسایل مورد نیاز مثل، نردبان دوطرفه، چهارپایه، دستمال‌گردگیری و ... است.

دومین نکته فردی است که به‌عنوان نیروی کمکی نیاز داریم (با رعایت نکات بهداشتی به‌منظور جلوگیری از شیوع بیشتر ویروس کرونا). برای مثال، فردی که قرار است به ما کمک کند چه توانمندی‌هایی دارد و ...

بعضی وسیله‌ها را فقط هنگام خانه‌تکانی می‌بینیم و پس از شست‌وشوی دوباره آن‌ها را سر جای‌شان می‌گذاریم. آیا تا به حال به این فکر کرده‌ایم، زمانی که از آن‌ها استفاده نمی‌کنیم، چرا باید بخشی از لحظات زندگی مان را صرف آن‌ها کنیم؟ پس باید درباره‌ی این وسایل تصمیم اساسی گرفته شود. بنابراین بهتر است به اندازه خرید کنیم.

یکی دیگر از نکاتی که در ایام خانه تکانی بهتر است به آن توجه بیشتر کرد، مصرف مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده‌ها است. استفاده بیش از حد آن‌ها افزون بر این‌که آسیب جدی به طبیعت وارد می‌کند، تماس مستقیم و حتی غیرمستقیم آن برای سلامتی افراد خانواده خطرناک است؛ خصوصاً در طی دو سال اخیر که با بیماری کرونا درگیر هستیم. به‌طور مثال استفاده از پودرهای شوینده‌ی آنزیم‌دار بسیار امن‌تر از موادی است که دارای بخارات شیمیایی هستند. تنها در زمانی می‌توان از شوینده با بخارات سمی استفاده کرد که جریان سریع هوا وجود داشته باشد. البته جایگزین کردن ترکیبات طبیعی هم مقرون‌به‌صرفه است و هم با سلامتی ما مغایرت ندارند. برای مثال، استفاده از جوش شیرین برای روشن و سفید کردن لباس‌ها یا ملحفه‌های سفید رنگ و یا آب‌لیمو و نمک برای از بین بردن لکه‌ی بجای مانده از چای بر روی فرش.



در این سال‌های کم بارش و کم‌آبی در ایران، باید توجه بیشتری به مصرف آب در زمان خانه تکانی داشته باشیم. از آن جایی که آب شرب از آب غیر شرب (قابل استفاده برای شست‌وشو)، تفکیک نشده است باید در استفاده از آب صرفه‌جویی کرد و حتی قبل از شست‌وشو هر وسیله به ضرورت شستن آن فکر کنیم. حتی می‌توان از آب خاکستری (به فاضلاب تصفیه نشده‌ی آشپزخانه، حمام، روشویی و ماشین لباسشویی گفته می‌شود، که در واقع این آب نه قابل دور ریختن است و نه قابل استفاده مجدد، اما می‌توان با یکسری فرآیند به آب قابل استفاده تبدیل شود) در چرخه‌ی شست‌وشو استفاده کرد. استفاده از آبی که حاوی مواد شوینده نباشد برای آبیاری گیاهان خانگی نیز قابل استفاده است.

امید است با رعایت این نکات هر چند کوچک بیشتر تر به دنبال راه‌هایی برای حفظ محیط زیستمان باشیم.

معرفی کتاب



نام کتاب: رشد والدین همراه با فرزندان

نویسنده: الین شوئن

مترجم: فرناز فرود

ناشر: صابرين

معرفی کننده: خانم مرضیه شاه‌کرمی، کارشناس موسسه مادران امروز

موضوع این کتاب شیوه‌ی پرورش فرزند نیست، بلکه به تاثیر فرایند بزرگ کردن فرزندان بر شیوه‌ی برخورد، رفتار، شخصیت، هدف‌ها و نگرش‌های ما می‌پردازد. فرآیندی که در آن درک ما از خود و جهان را به شکلی شگفت‌انگیز و گاه ناآگاهانه تغییر می‌دهد.

موضوع این است که چگونه بزرگ کردن فرزند، موجب رشدمان می‌شود تا در نتیجه‌ی این فرآیند، بتوانیم رشد فرزندانمان را بهتر هدایت کنیم. کتاب کمک می‌کند دوران کودکی مان را به یاد آوریم تا بهتر بتوانیم فرزندانمان را بفهمیم و درک کنیم. کمک می‌کند خلاقیت مان به جنب و جوش درآید و کنجکاوی و اشتیاق به یادگیری را در ما بیدار می‌کند.

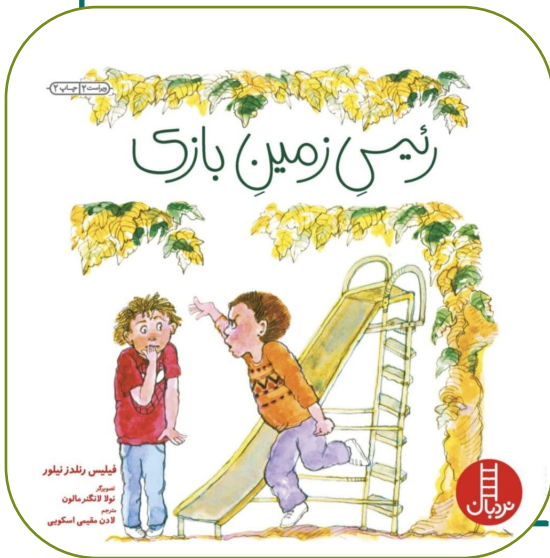
کتاب شامل ۹ بخش با عنوان‌های زیر است:

- مادری و پدری فرصت‌هایی مساوی برای رشد
- فرآیند رشد از طریق مادری و پدری کردن
- تقویت قدرت ابراز وجود در نتیجه‌ی پرورش فرزند
- چگونه فرزندمان می‌تواند کار و شیوه‌ی کار کردنمان را بهبود بخشد
- تاثیر پرورش فرزند به نگاه ما به خودمان و جهان
- رشد زندگی مشترک در نتیجه‌ی پرورش فرزند
- سرشت معنوی مادری و پدری
- سرشت التیام‌بخشی مادری و پدری
- تاثیرهای ماندگار

معرفی کتاب کودک و نوجوان



برای کودک پیش دبستان
دوستی اسکلتی
نویسنده: پاول پاولاک
مترجم: محمدرضا فرزاد
ناشر: پرتقال



برای کودک در سال‌های نخست دبستان
رئیس زمین بازی
نویسنده: فیلیس رنلدز نیلور
مترجم: لادن مقیمی اسکویی
ناشر: نردبان



برای کودک در سال‌های پایانی دبستان
چستر راکون و زورگوی گنده
نویسنده: اودری پن
تصویرگر: باربارا لئونارد
مترجم: شهلا انتظاریان
ناشر: بازی و اندیشه



برای نوجوانان
موش مترو
نویسنده و تصویرگر: باربارا رید
مترجم: نسرین وکیلی
ناشر: میچکا