

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز 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، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

گزارش‌های دریافت شده از ۱۵ اسفند تا ۱۵ فروردین ماه از گروه‌های زیر:

- سپنتا ۱، قائم‌شهر، گزارشگر خانم سیده لیلا کمالیان، ۴ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، گزارشگر خانم شیرین زندی، ۱ گزارش ● شهاب ۱، قائم‌شهر، گزارشگر خانم هاجر احمدی، ۱ گزارش ● شهاب، قائم‌شهر، گزارشگر مریم امیری، ۱ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، گزارشگر: خانم مینا احدزادگان، ۱ گزارش. این سه گروه از گروه‌های مرتبط با خانم شریعتی هستند.

خبرها

● دید و بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۵/۱/۱۷) از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۲:۳۰، دیدار نوروزی داشتیم و ضمن دیدار با یکدیگر در تجربه‌های هم‌دیگر شریک شدیم.

● به استقبال روز جهانی خانواده می‌رویم

۲۵ اردیبهشت نشست تخصصی به مناسبت روز جهانی خانواده در موسسه خواهیم داشت. دوستان می‌توانند در شهرستان خود از این فرصت استفاده کنند و برنامه‌های گوناگونی برای جلب توجه همگان به نیازها و مسایل خانواده‌ها داشته باشند. برای همفکری درباره‌ی برنامه‌ی روز جهانی خانواده نشست مشترکی با مسئولان و نمایندگان سازمان‌های مرتبط با خانواده در روز یکشنبه ۱۳۹۵/۲/۵ ساعت ۱۱ خواهیم داشت.

● جایزه‌ی آساهی

جایزه‌ی ترویج کتاب‌خوانی آساهی هر دو سال یک بار به دو گروه یا موسسه‌ای اهدا می‌شود که با انجام فعالیت‌های چشم‌گیر، سهم پایداری در اجرای برنامه‌های ترویج کتابخوانی کودکان و نوجوانان داشته باشند. این جایزه پس از ۳۰ سال به ادبیات کودک ایران اهدا شد.

طرح " با من بخوان " یکی از پروژه‌های موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان ایران ، برنده‌ی این جایزه‌ی معتبر جهانی در سال ۲۰۱۶ شد. برای موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان و سایر همکاران این پروژه آرزوی موفقیت‌های بیشتر داریم.

خواندنی‌ها

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان !

مجموعه: تعلیم و تربیت

منبع: هفته نامه سلامت



آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات دکتر گیلبرت بوتوین آغاز شد. او در آن سال مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم را تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه شد. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جراتمندانه، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوءمصرف مواد از سوی همسالانشان مقاومت کنند.

کنار آمدن با فشارهای زندگی، داشتن زندگی هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات زندگی، برقراری تعامل سازنده با دیگران با بیشترین سود و کمترین ضرر به خود و دیگران، روابط بین فردی بالنده و رشد دهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران‌های زندگی با مدیریت صحیح و بیشترین مصلحت روش انتخابی و برآمدن از پس مسئولیت‌های فردی و اجتماعی در زندگی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است که در ادوار مختلف به اشکال گوناگون نمود و بروز داشته است.

در این مطلب می‌خواهیم به این موضوع بپردازیم که در ایران اوضاع آموختن مهارت‌های زندگی به فرزندان چگونه است و چگونه باید باشد و از کجا شروع شود.

سازمان بهداشت جهانی و یونیسف و سازمان‌های دیگر تعاریف متعددی از مهارت‌های زندگی دارند. در یک نگاه کلی، مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زند، توانایی انجام رفتارهای سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با معضلات و مشکلات زندگی

روزمره خود کنار بیاید و توانایی‌هایی است که باعث ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامت در سطح جامعه می‌شوند.

آموزش مهارت‌های زندگی

نزدیک به ۴ دهه است که در سطح دنیا آموزش مهارت‌های زندگی از کودکی مورد توجه قرار گرفته و این دوره آموزشی در ۲ گروه مهارت‌های عام شامل خودآگاهی، همدلی، ارتباط موثر، روابط بین فردی موثر، کنترل خشم، مقابله با هیجان‌های منفی، آموزش حل مساله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و مدیریت زمان از یک سو و مهارت‌های خاص مانند آموزش مذاکره، آموزش کار گروهی، آموزش پیش و پس از ازدواج، مدیریت بحران، پیشگیری از آسیب‌های روانی، کاهش سوء مصرف مواد و... است، اما در کشور ما حدود یک دهه است که به این موضوع توجه ویژه‌ای شده اما نه در سطح کلان کشوری و بیشتر در سطح آموزش به متخصصان امر به صورت کارگاه. اما مهارت‌هایی که باید آموزش آنها از کودکی به بچه‌هاش روع شود عبارتند از:

۱- مهارت تصمیم‌گیری: در این مهارت افراد می‌آموزند که تصمیم‌گیری و اهمیت و مراحل آن چیست و متوجه می‌شوند موفقیت در زندگی در گروی تصمیم درست و به موقع است.

۲- مهارت حل مساله: این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبرو است، شناسایی و بررسی راه‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مساله؛ به طوری که با انتخاب راه حلی با بیشترین منفعت و کمترین ضرر مادی و معنی از راه‌های غیرسالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند و بر مشکلاتش نیفزاید.

۳- مهارت تفکر خلاق: تولید اندیشه و نوعی دیگر دیدن است. فرد در مواجهه با مشکلات در حال کشف راه‌های نو و بدیع است که کمتر کسی به آن توجه کرده است. در این مهارت افراد فرا می‌گیرند که با شیوه‌های متفاوت بیندیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خود فراتر روند و راه‌هایی را خلق کنند که خاص و ویژه خودشان است.

۴- مهارت تفکر نقاد: این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و بررسی صحت یا سقم چیزی با دلیل و مدرک و استدلال و سپس پذیرفتن یا رد کردن آن.

۵- توانایی برقرار کردن ارتباط موثر: این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی با گوش دادن فعالانه به مخاطب و ایجاد بیشترین رضایت با کمترین تنش و کشمکش است.

۶- مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی: مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد به خصوص اعضای خانواده در زندگی روزمره، شناسایی مرز روابط با دیگران و ایجاد روابط صمیمانه متعهدانه.

۷- خودآگاهی: خودآگاهی به معنی توانایی فرد در شناخت خود و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات و نقاط ضعف و قدرت است. در این مهارت فرد می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای او عذاب آور هستند.

۸- مهارت همدلی: در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و با پیش داور و قضاوت با دیگران برخورد نکند.

۹- مهارت‌های مقابله با هیجان‌ها: شناخت هیجان‌هایی از قبیل شادی و ترس و حسادت و غم و... و تاثیر آنها بر رفتار خود و دیگران و فراگیری نحوه‌ی اداره آنها و واکنش مناسب در برابر آنها.

۱۰- مهارت مقابله با استرس: در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه با فشارها و نقش‌های ناشی از زندگی و همچنین استرس‌های دیگر مقابله یا آنها را مدیریت کند تا باعث فرسودگی روانی و جسمانی‌اش نشود.

از کجا باید شروع کرد؟

در آموزش مهارت‌های زندگی، هدف اصلی تغییر رفتار مخرب به سازنده است. این مهارت‌ها باید از دوران پیش از دبستان شروع شود و به نوعی در مدرسه و سربازی و دانشگاه و حتی مراحل بعدی زندگی در اجتماع، مداوم آموزش و بازآموزی انجام بگیرد اما متأسفانه هم به دلیل ناآگاهی والدین از اصول فرزندپروری و هم اهمیت ندادن به این جنبه بسیار مهم آموزشی از سنین پیش از دبستان، این مهارت‌ها از کودکی در وجود کودکان نهادینه نمی‌شود و امکان یادگیری آسان آنها در کودکی از بین می‌رود.

در آموزش و پرورش متأسفانه بیشترین تمرکز بر قسمت آموزش و کسب مهارت‌های ابزاری و شناختی (سواد) است تا ابعاد دیگر پرورش روانی و اجتماعی مثل آموزش مهارت‌های زندگی با افزایش دانش تئوری و نیز انجام تکراری و مداوم یک عمل، مهارت و تسلط ما در آن زمینه روز به روز در بیشتر موارد بهینه و مطلوب می‌شود (مصادق کار نیکوکردن از پرکردن) است. به بیان دیگر، مهارت‌های زندگی شبیه جعبه ابزار با ابزارهای مختلف مثل انبردست، آچار و... هستند.

حال اگر جعبه ابزار یک کودک به جای مجهز بودن به ابزار مختلف فقط شامل چند ابزار محدود و ناکارآمد باشد، در مواجهه با پیچ‌های زندگی، توان انتخاب زیادی نخواهد داشت و به صورت غریزی و ابتدایی سعی در حل مشکلات خواهد کرد مانند گریه کردن برای به دست آوردن همه چیز، داد و بیداد کردن و کتک زدن و...

اگر مهارت آموزی را جدی نگیریم...

در دوره کودکی، تعارض‌ها و کشمکش‌ها به دلیل عدم بلوغ رشد روانی - شناختی جلوه چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و بیرونی همزمان با رشد جسمانی و روانی انتظار جامعه و خانواده از فرد نوجوان و جوان افزایش می‌یابد به طوری که می‌پذیرند به دلیل زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود یا جهت دهی کنند و در چارچوب هنجارهای اجتماعی و گروهی قرار گیرند.

در این راستا نوجوانان و جوانانی که شیوه‌های صحیح رفتار هیجانی و مهارت‌های لازم را برای تطبیق خود با خانواده و جامعه نیاموخته باشند و ظرفیت‌های روان شناختی آنها ارتقا نیافته باشد با آسیب‌های جدی و متعددی روبرو خواهند شد که عواقب آن هم دامنگیر خودشان می‌شود و هم دیگران و در صورتی که رفتارهای ضداجتماعی در آنها شکل گیرد و از خود واکنش‌های منفی بروز دهند یا توان مدیریت این واکنش‌های منفی را نداشته باشند، باعث آسیب‌های روان شناختی در شخص و کژروی‌ها و ناهنجاری‌هایی در اجتماع خواهد شد.

بنابراین اگر در زمان کودکی برای آموزش مهارت‌های زندگی انرژی گذاشته نشد، باید خانواده و مدرسه به خصوص در زمان نوجوانی و بلوغ، برای آموزش این مهارت‌ها و افزایش ظرفیت روان شناختی نوجوان تلاش کنند چون بعد از ۱۸ سالگی که شخصیت فرد و هوش هیجانی‌اش تقریباً به وضعیت ثبات نسبی رسید، ایجاد و شکل دهی رفتار، مشکل‌تر و زمان بر خواهد شد. البته حتی اگر دوره نوجوانی هم از دست برود، آموزش در دوران جوانی زمان سربازی یا دانشگاه باید انجام شود.

فواید بسیار زیاد این آموزش به فرد و جامعه بر می‌گردد، بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی باید به طور مستمر در طول زندگی برای نهادینه کردن دانش تئوری به صورت تجربه زندگی عملی ادامه داشته باشد. متأسفانه در خانواده‌ها، مدارس، دوران سربازی و حتی در دانشگاه و رسانه‌ها و اجتماع ما آموزش مهارت‌های زندگی جدی گرفته نمی‌شود در صورتی که با گذراندن واحدها و دروسی که به جز پاس کردن و فراموشی آن بعد امتحان به دلیل وجود نداشتن نیاز کاربردی آن در علم یا اجتماع (مدرسه و دانشگاه)، گذراندن زمان زیادی در امور خدماتی بدون ارتقای شخصیت با آموزش مهارت‌های زندگی (سربازی)، عدم بررسی کارشناسی مرتب در برنامه‌های رسانه‌ای و بی توجهی به یکی از مهم‌ترین ابعاد آموزش فرهنگی (رسانه) فرصتی برای یادگیری فرزندان این مرز و بوم در این خصوص باقی نمی‌ماند و استرس‌های زندگی می‌تواند به جای مدیریت شدن، با سوق دادن فرد به سمت رفتارهای پرخطر، بنیان خانواده و اجتماع را به شدت تحت تاثیر قرار دهد.

هدف را گم نکنیم

هدف از هر آموزشی تغییر رفتار است، یعنی با آموزش، فرد ممکن است دانش و آگاهی و معلوماتش بالا برود، باورها و نگرش‌اش به موضوعی تغییر کند ولی الزاماً باعث تغییر رفتارش نشود. یعنی مثلاً بداند مصرف سیگار مضر است (آگاهی) راهکارهای کاهش و قطع مصرف سیگار را یاد بگیرد (تغییر نگرش) ولی باز سیگار مصرف کند (نداشتن ضمانت اجرایی برای تغییر رفتار) یا فرد می‌داند رفتارهای پرخاشگرانه ناکارآمد و ویرانگر در بیشتر موارد هستند (آگاهی)، راه‌های کنترل خشم را هم بداند (تغییر نگرش) اما باز در عمل، رفتار پرخاشگرانه‌ای نشان بدهد (عدم تغییر رفتار).

معرفی کتاب

“از من نخواهید لبخند بزنم؟”

نویسنده: باربارا پارک

برگردان: نازنین دیهمی

انتشارات: ماهی

برداشت: از سایت کتابک

چارلی یازده سال دارد، او مثل بچه‌های دیگری که در این سن هستند حساس است و خودش هم می‌داند. برای نمونه هر وقت با مادر و پدرش فیلم غصه داری تماشا می‌کند، اولین فردی است که به هق هق می‌افتد و یا

احساسات‌اش سر کوچکتترین موضوعی به شدت جریحه‌دار می‌شود. زمانی که پدر و مادر چارلی با هم ازدواج کردند عاشق هم بودند ولی خیلی وقت است که با هم خوشبخت نیستند. برای همین تصمیم گرفتند از هم طلاق بگیرند.

به نظر چارلی طلاق مثل این است که پدر و مادرت جلوی چشمت دوچرخه‌ی صفر کیلومترت را با ماشین زیر بگیرند. یعنی می‌بینی که چه اتفاقی دارد می‌افتد، اما ماشین دیگر راه افتاده و هیچ کاری نمی‌توانی بکنی. دوچرخه تکه تکه شده و دیگر هیچ وقت مثل روز اولش نمی‌شود.

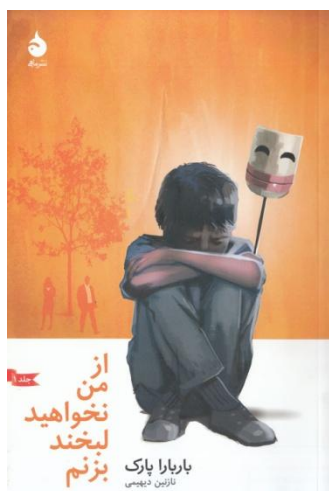
چنانچه حساس بودن کودکان را یک طیف در نظر بگیریم که شدت و ضعف دو سر آن طیف باشد. برای کودکی که پدر و مادرش از هم جدا شده‌اند و یا در حال جدایی هستند، فرقی نمی‌کند در کجای این طیف قرار داشته باشد. جدایی والدین برای کودک دردناک و آسیب‌زا است.

در کتاب از من نخواهید لبخند بزنم، چارلی برای اینکه مادر و پدرش از هم جدا نشوند کارهای مختلفی انجام می‌دهد ولی هیچ کدام فایده‌ای ندارد. او دیگر توجهی به دوستان، بازی‌ها، درس و خوراکی‌های مورد علاقه‌اش نمی‌کند تا جایی که مادر و پدرش تصمیم می‌گیرند او را پیش روانشناس کودک ببرند.

باربارا پارک شرایطی را که چارلی با آن درگیر است و راهکارهایی که برای رهایی از این درگیری‌ها بر می‌گزیند با زبانی طنز روایت می‌کند؛ طنزی که خواننده‌ی کتاب را می‌خنداند و او را با دردی که کودکان در آستانه‌ی جدایی والدینشان و پس از آن متحمل‌اند، آشنا می‌سازد.

خواندن این کتاب برای کودکانی که مادر و پدرشان در آستانه‌ی جدایی هستند، کودکان دیگر و پدر و مادرها سودمند است. این کتاب، همچنین برای بلندخوانی والدین با فرزندان و بلندخوانی گروهی مناسب است. این کتاب جلد نخست از مجموعه‌ی دو جلدی است. جلد دوم این مجموعه «ازدواج مادرم و بدبختی‌های دیگر» نیز به فارسی ترجمه شده است.

باربارا پارک از بهترین و بامزه‌ترین نویسنده‌ها برای کودکان و نوجوانان است. مجموعه‌ی ماجراهای جونی بی‌جونز، که از نوشته‌های او برای کودکان است، همواره در فهرست پرفروش‌ها قرار دارد و رمان‌هایی که برای نوجوانان نوشته بیش از چهل جایزه را از آن خود کرده‌اند. او در زمینه علوم تربیتی تحصیل کرد و در سال ۲۰۱۳ در سن ۶۶ سالگی از دنیا رفت.



درخواست

از گروه‌ها درخواست می‌کنیم گزارش‌های خود را همراه با سوال‌هایشان تا تاریخ بیستم هر ماه برایمان ارسال نمایند تا با پاسخ جامع به سوال‌ها، پیک پربرتری داشته باشیم.

اطلاع رسانی

نشانی موسسه مادران امروز: خیابان ولیعصر - ابتدای خیابان شهید مطهری -

خیابان سرداران - نبش جهانسوز - شماره‌ی ۳۷ - واحد یکم (زیر همکف)

کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۳۴۵-۸۸۸۹۰۲۱، ۰۱۴۳۶-۸۸۹۰۲۱

دوستان عزیز

دوستانان را به عضویت در کانال اطلاع رسانی موسسه تشویق کنید .

نشانی کانال اطلاع رسانی موسسه: <https://telegram.me/madaraneemrooz>

نشانی اینستاگرام موسسه: valedelyn_va_farzandan

ایمیل راه دور: amoozeshrahedoor@yahoo.com