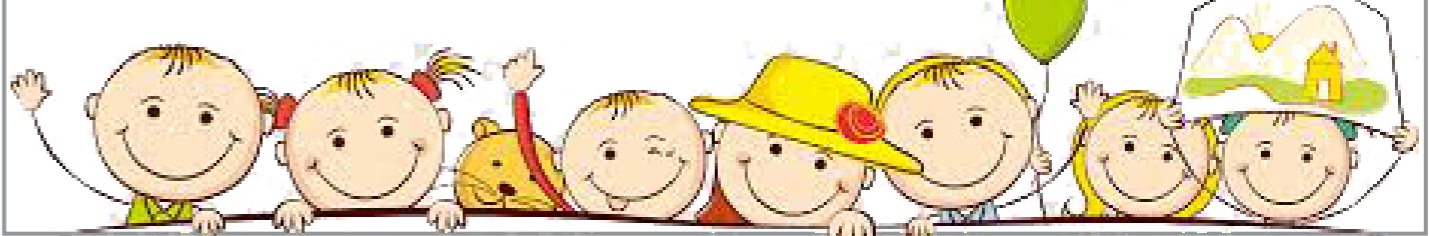


همراه با تحولات تکنولوژیک در عصر حاضر، انفجار اطلاعات در سطح بین‌المللی و آمیختگی فرهنگی، خانواده به روش‌های تربیتی کاراتری نیاز دارد تا از یکطرف به استحکام کانون خانواده بیفزاید و از سوی دیگر بتواند شرایط منعطف و آزادی را در مناسبات خانوادگی ایجاد نماید تا فضایی آکنده از احترام، محبت و صمیمیت در خانواده حاکم گردد. والدین با کسب تجربیات لازم از نحوه رفتار و تربیت فرزند اول، مهارت بیشتری را برای تعلیم و تربیت فرزندان دوم به بعد را کسب می‌کنند و گاهی نیز چنین تجربیاتی حاصل نمی‌گردد و بحران‌های خانوادگی پی در پی بروز می‌کنند.

لازم است والدین خود را به مهارت‌هایی مجهز سازند که با توانایی بیشتری مدیریت رفتاری کودکان خود را به انجام برسانند و از روش تجربه و خطا پرهیز نمایند. فرزندان که با این شیوه بزرگ می‌شوند ذخایر رفتاری بیشتری داشته و خود به مهارت‌های لازم برای زندگی در کنار دیگران دست می‌یابند. برای ایجاد محیط خانوادگی پرورش دهنده کودک رعایت نکات فوق خالی از فایده نیست:

- در اجرای مقررات منزل، ثابت قدم باشید.
- در صورت بروز رفتار نامناسب در کودک، واکنش فوری نشان دهید.
- در مقابل رفتار مناسب رضایت خود را به کودک نشان دهید.
- وجود قواعد محکم به معنی داد زدن، فریاد کشیدن، توهین کردن و تهدید کردن کودک در برابر رفتار غلط وی نیست.
- با این روش کودکان مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرند، با احساس دیگران آشنا می‌شوند، بر رفتار خود کنترل پیدا می‌کنند.
- توقع خود را از کودک واقع‌بینانه نمایید.
- توقعات والدین از کودکان بستگی به چیزهایی دارد که والدین آنها را رفتار طبیعی می‌پندارند.
- ابتدا باید مطمئن شد که کودک شما از نظر رشدی مراحل طبیعی را طی نموده باشد مانند راه رفتن، نشستن، توالیت رفتن.....

راضیه چناری



اللَّهُمَّ عَدِّتْ لِي فَالْظَّمَةَ الزَّهْرَاءِ

بهشت زبیری مادران است

مادران در تاریخ و زندگی بشر، همواره مقامی بلند داشته‌اند. آثار دینی و ادبی ملت‌های گوناگون درباره مادر، نکته‌ها و آموزه‌هایی خواندنی و شنیدنی دارد. مسلمانان نیز بر اساس آموزه‌های دینی خود، مادر را در جایگاهی والا نشانده و حرمت او را پاس داشته‌اند. در روایت است شخص گناهکاری نزد پیامبر آمد و پشیمانی خود را آشکار ساخت و پرسید: چه راهی در پیش بگیرم که خداوند سربازا از گناهان من درگذرد؟ رسول خدا پرسید: از پدر و مادر تو کدام یک زنده‌اند؟ پاسخ داد: پدرم. فرمود: به او خدمت کن. پس از رفتن آن شخص گناهکار، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به اصحاب فرمود: «گر این مرد، مادر می‌داشت و به او خدمت می‌کرد، گناهانش به سرعت آمرزیده می‌شد.»

مادری، کیفیتی روحی و روانی و مبتنی بر نوعی ارتباط است که بخش زیستی تنها جزئی از آن محسوب می‌شود و چه بسیار زنانی که بدون داشتن فرزند، برای کودکان سرزمینمان مادری می‌کنند.

هر مفهوم اجتماعی در هر دوره‌ای از تاریخ متأثر از ساختارهای اجتماعی آن دوره تعریف می‌شود. از آنجا که مفهوم و جایگاه مادری به عنوان یک مفهوم اجتماعی تحت تأثیر ساختارهای اجتماعی تعریف می‌شود، امروز تبعیض آشکار میان حقوق و تکلیف مادران در مقابل حقوق و تکلیف پدران از جمله موضوعاتی است که باید بیش از پیش به آن توجه شده و آشکار شود.

در این شماره ضمن گرامیداشت میلاد دخت نبی اکرم فاطمه زهرا (س)، با روایت تجربیات منحصر به فرد مادرانه همکاران عزیز، از تمام زنان و مادران سرزمین ایران برای عطف و مادرانه شان قدردانی می‌نمایم.

و کسانی که کارهای شایسته کنند و چه مرد باشند و چه زن، در حایکه مومن باشند آنان داخل بهشت می‌شوند و به قدر گودی پشت هسته ی خرمایی مورد ستم قرار نمی‌گیرند. نسا ۱۲۴

کرامت انسان و به خصوص کرامت زن قابلیت ویژه‌ای است که از طرف خداوند متعال در خلقت آن نهادینه شده و در جای جای مکاتب آسمانی به ویژگی خاص زنان در جامعه و نقش بنیادی این مخلوق خاص خدا اشاره شده است و آن را می‌توان در نمادهای متفاوت و زیبای دوران باستان به چشم دید که همگی نشانه‌هایی از صلح و آرامش و زایش بوده‌اند.

لذا به پاسی تمامی زنانگیتان با افتخار این روز گرایی را به یاد مادر تمامی زیباییها و نیکی های دنیا حضرت فاطمه زهرا (س) تبریک و شادباش عرض می‌کنم.

سیده زهرا فهیم

مادری با تولد فرزند دوم ...

معصومه فلاح مامان مهدی و آناهیتا

به نظر من کسانی که قصد دارند دو فرزند داشته باشند بهتر هست که فاصله سنی بین بچه‌ها کم باشه، چون بچه‌ها اینطوری رابطه بهتری با هم خواهند داشت. یادگیری بچه‌ها از همدیگر بسیار بهتر خواهد بود و زحمت مادر را در نگهداری از بچه‌ها کم خواهد کرد. تجربه دوستانم در مورد فرزندانی که فاصله سنی زیادی باهم دارند خیلی خوب نیست و عمدتاً از عدم توانایی بچه‌ها در ارتباط با همدیگر شکایت می‌کنند. به نظر می‌رسد که فاصله سنی زیاد باعث میشه که هر کدام از بچه‌ها دغدغه‌های متفاوتی داشته باشند که گاهی با همدیگر تداخل پیدا می‌کنه و باعث اختلاف میشه.

در تربیت و نگهداری فرزند اولم بسیاری سختگیر و حساس بودم و او را به خوودم وابسته بار آوردم مثلاً برای غذا خوردن باید حتماً خودم غذا رو در دهانش می‌گذاشتم و با وقتی مقاومت می‌کرد باید برای غذا دادن دنبال بچه راه می‌افتادم، درحالیکه فرزند دوم دوست داشت که مستقل باشه و هر کاری رو خودش انجام بده و فکر می‌کنم تحت تاثیر برادرش بود که با او در رقابت بود.



سمیرا قانعی مامان هستی و ورهام

اما تجربه من در مورد غذا دادن به بچه‌ها:

رو بچه اول مادر خیلی حساسه همه چی و خط کشی شده و با نظم و سر ساعت و با وزن کشی و رعایت ویتامین‌ها و ... برای بچه تهیه می‌کنیم، اما نتیجه:

بچه شدیداً اذیت می‌شه، با زور غذا می‌خوره و ازش لذت نمی‌بره، مادر کلافه می‌شه و اعصابش خرد می‌شه. اما در تربیت بچه دوم مادر آگاه‌ه و تجربه داره که در صورت اصرار و اعمال مقررات شدید نه فرزندش لذت می‌بره نه خودش پس اگر بچه غذاش و کنار خانواده و سر میز نخورد اصرار نمی‌کنه، حرص نمی‌خوره چون تجربه نشون داده هیچ بچه‌ای گسسته نخواهد ماند (در خانه)، پس در برابر غذا خوردن کودکش خیلی خونسرد نگاه می‌کنه، در ظرف غذا رو می‌گذاره، اگر غذا نسبت به دمای محیط حساس بود و فاسد می‌شد در یخچال در غیر اینصورت با یکدست قاشق و چنگال تمیز کنارش، رو میز می‌گذاره و در نهایت می‌بینه که تا ۲ ساعت نشده بچه خودش مراجعه می‌کنه و غذاش و میل می‌کنه. بنابر این با لذت بیشتری هم مادر و هم فرزند روزگار و سپری می‌کنند.



شادی سیاهپوش مامان نیکی و امیرعلی

بنا به تجربه من بعد از بیست و چند سال زندگی و بیش از ۱۶ سال مادری، مادری کردن خوب و پویا همراهی و همدلی همسر را می‌طلبید که اگر نباشد، خصوصاً اوایل مادری، شرایط سخت و اضطراب آور است. سعی کردیم کودک ساده، آرام و بی‌دغدغه‌ای را برای فرزندانمان با همراهی و همدلی هم فراهم کنیم، فرایند بزرگ شدن فرزندان شیرین است اگر آرام و به دور از اضطراب باشد. پسر کوچکم در شرایط سختی به دنیا قدم گذاشت، کم وزن و خودم نیز شرایط جسمانی خوبی نداشتم که بی‌تاثیر در فرایند رشد فرزندم نبود.

بعد از ترخیص از بیمارستان، سعی کردیم باهمراهی هم ضمن حفظ آرامش برای رعایت حال دختر ۶ ساله ام به شرایط غلبه کنیم، سال اول سخت بود، با توجه به کم وزنی پسر و ضرورت رسیدگی مداوم و از طرفی دختر ۵/۶ ساله ام که در آستانه ورود به مدرسه بود و توجه مضاعف را می‌طلبید. بنابراین یک برنامه ریزی دقیق و اجرای آن ضرورت داشت. در مرحله بعد با تقسیم کار بین خود و همسر، بمرور به شرایط فائق آمدیم و ضمن رسیدگی کافی به کوچولو از دختر بزرگتر هم غافل نشدیم. این برنامه باعث تقویت رابطه خواهر و برادری دو فرزندم شد که تا به حال نیز ادامه دارد، به لطف خداوند و همدلی با همسر، الان شاهد سلامت جسمانی فرزندانم در کنار ارتباط مهربانانه بین آنها هستیم.



زهرا مجیدی نسب عمه‌ی مهرسام

پسر من همیشه نسبت به حضور کودک دیگر احساس خوشایندی نداشت. مثلاً وقتی دخترخاله‌اش به دنیا آمده بود، و واکنش‌های عاطفی اطرافیان را نسبت به نوزاد تازه وارد می‌دید، عکس‌العملش سکوت بود و یا خود را به کاری مشغول می‌کرد و با زیرکی حسادت کودکی‌اش را پنهان می‌کرد. گاهی هم خشمش را در بازی نشان می‌داد. مثلاً یک بار توپ را محکم به عکس دخترخاله‌اش روی دیوار پرتاب کرد و با شوخی گفت: «هانا تونم زدم». وقتی تصمیم گرفتیم فرزند دوم را به دنیا بیاوریم، یکی از دغدغه‌هایمان مهرسام بود که در این دوره آسیب نبیند. یک روز به همراه پدرش یک هدیه که اسباب بازی مورد علاقه‌اش بود را خریده و به منزل بردیم و به مهرسام گفتیم که این هدیه نی‌نی برای شماست. خیلی خوشحال شد و حس خوبی نسبت به نوزاد نیامده داشت. وقتی در جریان تمام اتفاقات و آماده کردن اتاق نوزاد قرار می‌گرفت، همکاری خوبی داشت و ذوق و نشاط را می‌شد در رفتارش دید. دیگر خشم نداشت و سکوت نمی‌کرد.

به چه می‌اندیشی؟

مریم طه بی مامان فاطمه سادات



مدتی است می‌اندیشم که چگونه آنچه تاکنون انجام داده‌ام و برایم مفید بوده را بنویسم. خیلی برایم سخت بود. کلی فکر کردم که چه تجربه‌ای بنویسم که برای دیگر مادران مفید باشد. به نظرم رسید آنچه بیشتر از هر چیز مرا در تعامل با فرزندم کمک کرده درک احساسات او و خودم بوده است. به این مفهوم که در برخورد با مسائل مختلف کمی با خودم خلوت کرده‌ام که نسبت به موضوع پیش آمده چه احساسات و توقعاتی دارم. بعد خودم را جای فرزندم می‌گذارم و سعی می‌کنم از نگاه او (یا توجه به شناختی که از روحیات فرزندم دارم) نگاه کنم و کشف کنم او

در این موضوع دارای چه احساس و توقعی است. به این ترتیب می‌توانم یک قدم عقب بیایم و بازتر و روشن تر به قضیه نگاه کنم. مرحله بعدی صحبت کردن با فرزندم است. به او فرصت می‌دهم برای صحبت کند. هر چه می‌خواهد بگوید و من خوب گوش می‌کنم. بدون آنکه با زبان و یا حرکات چهره باعث شوم او حرفهایش را سانسور کند. حتی اگر جایی احساس کنم برداشت او صحیح نیست واکنش سریع نشان نمی‌دهم. وقتی خوب افکارش خالی شد شروع می‌کنیم به تجزیه تحلیل. جزئیات را بررسی می‌کنیم. یا قانع می‌شوم و یا قانع می‌کنم

راضیه چناری مامان تینا



نگردم و باید چکار کنند. برای خانم معلمشون پیام گذاشت که دلیل اینکارش چی بوده و به خاطر دروغی که گفته بود عذرخواهی کرد، خوشبختانه خانم معلم هم خیلی خوب کار بچه‌ها رو درک کرد و از اینکه اشتباهشون رو جبران کردن ازشون تقدیر کرد.

تینا: «حالا چکار کنیم...؟»
من: «فکر می‌کنم فقط وقت داریم که برای مجیا جان یک پوستر درست کنیم و برای خانم توضیح بدیم که جریان چی بوده؟» بعد از اینکه پوستر رو آماده کردیم، تینا برای دوستش توضیح داد که چرا من موافقت

از وقتی تینا مدرسه رفته تا الان دوستان زیادی داشته و با دوستانش روابط صمیمانه‌ای برقرار می‌کنه. معمولاً با اونها مهربونه تا دوستانش رو برای خودش نگه داره. تازه از سرکار برگشته بودم که تینا به من گفت: «مجیا نتونسته پوسترش رو آماده کنه چون خاله‌اش مریض شده و مامانش برای مراقبت خاله چند روز هست که خونه نیست تا به اون کمک کنه و وسایلی هم درخونه برای درست کردن پوستر نداره، برای همین به خانم پیام دادم که مجیا اومده خونه ما و پوستر رو باهم آماده کردیم.»

من: «میدونم که خواستی مهربون باشی و به دوستت کمک کنی ولی فکر نمی‌کنی بهتر بود در این مورد با من یا بابا مشورت می‌کردی که برای کمک به اون چه کاری باید انجام بدی؟ به نظرت درسته که به خانم معلمتون راستش رو نگفتی؟ به نظرت کار دیگه‌ای نمیشد کرد؟»

تینا: «آخه مامان دیگه من گفتم مجیا اومده خونه ما... شما هم همین رو به خانم بگو...»
من: «به نظرم بهتر بود دوستت شرایط خودش رو برای خانم توضیح می‌داد حتماً امکاناتی که توی خونه داره تهیه کنه، حتی می‌تونستی از من بخواهی که برای اون یک پوستر درست کنم تا دوستت پوستر خودش رو داشته باشه.»

پاداش یا تنبیه



فرشته پناهنده مامان کپارش و کیانمهر

موقعی که پسر من تمایل زیادی به خوردن گوشت نداشت تصمیم گرفتم در بسته بندی گوشت از پسر من کمک بگیرم. به این ترتیب که پلاستیک فریزر را به پسر من دادم که سر آن‌ها را باز کند و بعد از قرار دادن گوشت یا مرغ با همکاری هم پلاستیک‌ها رو گره می‌زدیم و موقع نهار یا شام با یادآوری اینکه این‌ها همون گوشت‌های هست که با هم بسته‌بندی کردیم و شما به من کمک کردی و زحمت کشیدی، کم گوشت‌ها را به همراه برنج به پسر من می‌دادم و استقبال می‌کرد. در مورد پسر دیگه هم که میوه نمی‌خورد، از سریالی که پسر من از اون خوشش می‌آید الهام گرفتم. سریال‌های کره‌ای مانند یانگوم و ... که در محیط قصر و تهیه غذا توسط بانوان دربار برای عالیجناب بوده که اکثر غذاها سبزیجات و میوه‌های خرد شده با تزئین در ظروف کوچک چیده می‌شد برای پسر من جذابیت داشت. چند نوع میوه متفاوت رو با رنگهای مختلف انتخاب می‌کردم و خرد کرده و با تزئین داخل ظرفهای کوچکی می‌چیدم و به پسر من می‌گفتم من مثل عالیجناب برای شما میوه آوردم. پسر من با خوشحالی میوه را می‌گرفت و گاهی با دست و گاهی با چنگال می‌خورد و هر وقت میوه می‌خواست می‌گفت مثل عالیجناب بیاور.

رویا شعبانی مامان محمدطاها

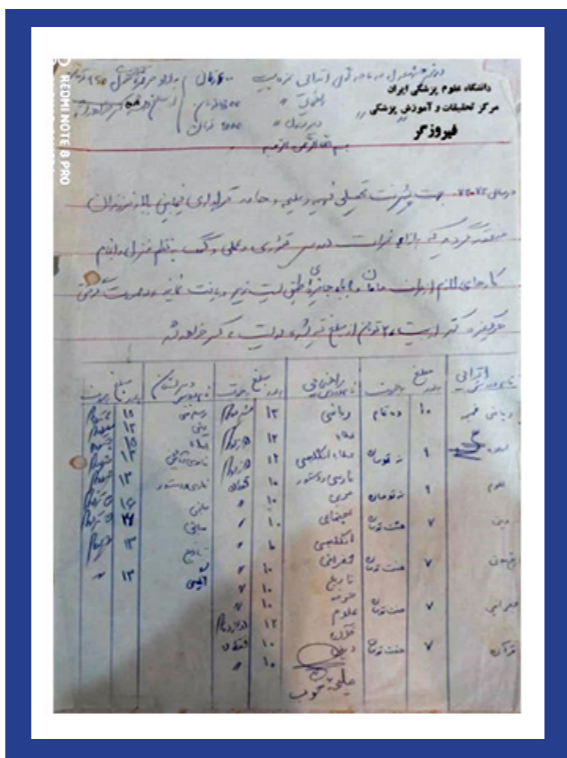
پسر من در دستشویی رفتن خیلی تنبلی می‌کنه ... اینقدر دستشویی خودش رو نگه می‌داره که دلش درد می‌گیره بعد می‌ره دستشویی.

محمدطاها عروسکش نازی رو خیلی دوست داره، برای اینکه پسر من رو برای دستشویی رفتن تشویق کنم، اول نازی رو می‌برم دستشویی و وانمود می‌کنم دارم لباس نازی رو برای دستشویی رفتن در میارم و هر کس که زودتر لباسش رو در بیاره و بره دستشویی اون برنده است، اینطوری محمدطاها برای اینکه برنده بشه زودتر از نازی لباسش رو در میاره و میره دستشویی.

پاداش یا تنبیه

ملیحه بیهودی مامان طاها

پدر من برای اینکه سه فرزندش رو مشتاق به درس خواندن کند و به آنها انگیزه بدهد هر سال اول مهر ماه با فرزندانش یک قرارداد توافقی که شامل عنوان درس هر مقطع تحصیلی بود منعقد می‌کرد و ما بابت نمره هر درس پاداش دریافت می‌کردیم که نمره بیست بالاترین مبلغ و به مراتب نمره کمتر از بیست مقداری از مبلغ کسر می‌گردید، و وقتی که مجموع بیست هر سه فرزند اگر به ده عدد می‌رسید برای دیدن قطار ما رو به راه آهن می‌برد چون برای ما دیدن قطار و شنیدن سوت قطار بسیار لذت بخش بود یعنی زندگی با تمام اتفاقات خوش و ناخوشایندش جریان دارد و مثل قطار زود می‌گذرد. آن شور و شوق و بدرقه مسافران قطار چنان هیجانی رو در ما به پا می‌کرد که گویی قله‌ای رو فتح کردیم. الان هم با گذشت زمان یادآوری آن خاطرات احساس زیبایی رو در من به وجود می‌آورد. الان هم من به همراه پدر و فرزندم (طاها) بابت کارهای خوبی که انجام بده دوباره به دیدن قطار می‌روم و گاهی اوقات طاها رو از قزوین تا تاکستان سوار قطار می‌کنیم و وقتی که به مقصد رسیدیم ۲۵ دقیقه بعد با قطار دیگری به قزوین برمی‌گردیم. پسر من بسیار لذت می‌بره و تشویق به انجام کارهایش می‌شه.



ساره علیچانی مامان سورنا

با توجه به اینکه لجبازی بین سن ۲ تا ۶ سال تا حدی طبیعی است یکی از فعالیت‌هایی که باعث شد فرزندم به شکل افراطی از لجبازی استفاده نکند، داشتن کیفیت رابطه عاطفی با فرزندم می‌باشد. به محض رسیدن به منزل هر روز وقتی را به او اختصاص دادم تا نیاز به بازی او ارضا شود چون لجبازی برای فرزندانش گاهی به عنوان بازی با پدر و مادر تلقی می‌شود. البته بازی‌هایی که برای او جذاب بود که در کودکی این احساس را شکل می‌داد که خودش تصمیم بگیرد و انتخاب بازی به عهده‌ی او باشد. با این رفتار نیاز به لجبازی تا حد زیادی در او برطرف شد.

یکی از تجربیات مادرانه‌ی من در فرزندپروری کودکم استفاده از تشویق مثبت به هنگام پررنگ کردن رفتارهای مثبت و بی‌وجهی در رفتارهای نامطلوب اوست. زمانی که کودکم فعالیت‌های مثبتی مثل جمع کردن اسباب بازی‌های خود را انجام می‌داد با تشویق‌های کلامی و یا دادن جایزه‌ای که برای او جذاب و دلچسب است، افزایش رفتار را در او شکل می‌دادم و برعکس زمانی که رفتار نامطلوبی مثل بهم ریختن اسباب بازی‌هایش را انجام می‌داد با بی‌توجهی به رفتار او باعث خاموشی رفتار او می‌شدم. به مرور این رفتار در او شکل گرفت که برای گرفتن تشویق رفتار درست را انجام دهد.

