



خانواده ها تفاوت ایجاد می کنند

Families Make the Difference

کورس های والدین به لسان مادری برای فامیل هایی که سابقه
ای پناهندگی دارند

کتاب رهنا برای استادان کورس

کورس شامل 8 بخش است برای والدینی که دارای فرزندان 0 تا 11 ساله می
باشند



فهرست مطالب

5	قسمت- 1 :کمیتہ بین المللی نجات
5	تہد بین المللی ما برای حمایت از اطفال
6	حمایت از اطفال در آلمان
7	تحقیقات در زمینه ای حفاظت از کودکان
7	رویکرد ما
Error!	حمایت از اطفال در مناطق بحران زده . Bookmark not defined.
Error!	حمایت از اطفال در ایالات متحده Bookmark not defined.

.....قسمت- 2: معلوماتی برای استادان کورس Error! Bookmark not defined.

10	نقش استاد کورس	Error!	نگاهی به واحد درسی بعدی Bookmark not defined.
Error!	ساختار و ارائه واحدهای درسی Bookmark not defined.	Error!	فعالیت نهایی defined.
12	آماده سازی واحد های کورس	15	کافہ والدین در ختم واحد درسی
12	پیشبرد واحد های کورس	16	مستند سازی واحد های کورس
12	ایجاد یک محیط مثبت	16	مقابلہ با وضعیت های دشوار
13	خوش آمد گویی به شرکت کنندگان و معرفی موضوع	16	رفتار مخرب یا نامناسب شرکت کنندگان
13	فعالیت افتتاحیہ	16	بحث های جنجالی
13	انتقال مطالب درسی	16	افشای تجارب خود شرکت کنندگان در بارہ
Error!	"تکمیل کار های خانگی" Bookmark not defined.	17	خشونت
13	گرفتن نظرات و پیشنہادات برای واحد درسی	17	افشای خشونت (خود) در برابر اطفال
Error!	بررسی حاضری	18	شک در سلامتی و رفاه طفل
14		19	مراقبت از اطفال

.....قسمت 3 - واحد های درسی Error! Bookmark not defined.0

21	واحد درس 1: مفهوم تربیت توأم با مراقبت	24	تربیت مثبت چیست؟
Error!	خوش آمدید و آشنایی Bookmark not defined.	26	جنس در مقابل جنسیت
23	امید ها و اهداف والدین	28	کار خانگی
Error!	مروری بر واحد های درسی Bookmark not defined.	29	نظرات و پیشنہادات و ختم درس
23	توافقات گروپی	29	کافہ والدین در ختم واحد درسی
Error!	واحد درس 2: مقابلہ با استرس و یافتن آرامش Bookmark not defined.		

31 [خوش آمدید و مقدمه](#)
31 [تمرین تنش و آرامش](#)
32 [نیاز های اجتماعی و عاطفی والدین](#)
35 [تاثیرات استرس والدین بر اطفال](#)
36 [تکنیک های آرامش دهنده](#)

Error! Bookmark not defined. کار خانگی

Error! نظرات و پیشنهادات و ختم درس
Bookmark not defined.

40 [کافه والدین در ختم واحد درسی](#)

واحد درس 3: انکشاف مغز اطفال 41

42 [خوش آمدید و مقدمه](#)
42 [قصه ای دو شیر](#)
43 [مغز شگفت انگیز](#)
Error! بازی مینگ - منگ - مونگ
Bookmark not defined.

47 [مغز شگفت انگیز \(ادامه \)](#)
52 [کار خانگی](#)
52 [نظرات و پیشنهادات و ختم درس](#)
52 [کافه والدین در ختم واحد درسی](#)

واحد درس 4: بازی و آموزش با اطفال 53

54 [خوش آمدید و مقدمه](#)
54 [چگونه کودکان نوزاد و اطفال رشد می کنند](#)
55 [نشان دادن و تقلید کردن](#)
58 [بازی دوبا - دوبا!](#)
59 [تمرین تعامل مثبت](#)

61 [بازی های مناسب به اطفال](#)
63 [کار خانگی](#)
63 [نظرات و پیشنهادات و ختم درس](#)
63 [کافه والدین در ختم واحد درسی](#)

واحد درس 5: قوانین و عکس العمل ها در صورت "رفتار ناشایست" 65

66 [خوش آمدید و مقدمه](#)
66 [بازی گردش با چشمان بسته](#)
[ارتباط یک روند دو جانبه](#)
72 [بازی نماد عاطفی](#)
[تمرین چهار مرحله ارتباط حساس](#)

73 [تمرین چهار مرحله ارتباط حساس](#)
74 [کار خانگی](#)
75 [نظرات و پیشنهادات و ختم درس](#)
75 [کافه والدین در ختم واحد درسی](#)

واحد درس 6: قوانین و عکس العمل ها در صورت "رفتار ناشایست" Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. خوش آمدید و مقدمه
Error! Bookmark not defined. بازی "رقص توقف"
Error! Bookmark not defined. قوانین و پیامد ها

Error! اطفال احتیاج و نیاز به توجه دارند
Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. منحرف کردن ذهن

Error! Bookmark not defined. تمجید و نادیده گرفتن

بازی نقش: منحرف کردن ذهن یا نادیده گرفتن
Error! Bookmark not defined.

مشاهدات در چگونگی مقابله با "رفتار ناشایست"
Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......واحد درس 7: نیاز های روانی- اجتماعی اطفال

تأثیرات روانی- اجتماعی جنگ و آوارگی بر اطفال
Error! Bookmark not defined......

خوش آمدید و مقدمه
Error! Bookmark not defined.

خواندن لایبی
Error! Bookmark not defined.

تأثیرات روانی- اجتماعی جنگ و آوارگی بر اطفال
Error! Bookmark not defined......

تمرین آرامش بخش: از خود دور کردن!
Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......نظرات و پیشنهادات و ختم درس

Error! Bookmark not defined......کافه والدین در ختم واحد درسی

Error! Bookmark not defined......صحبت کردن و گوش دادن

Error! Bookmark not defined......فعالیت ها برای اطفال

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......نظرات و پیشنهادات و ختم درس

Error! Bookmark not defined......کافه والدین در ختم واحد درسی

Error! Bookmark not defined......واحد درس 8: تغذیه سالم و فعالیت ها

خوش آمدید و مقدمه
Error! Bookmark not defined.

عادات غذا خوردن در آلمان
Error! Bookmark not defined......

اهمیت تغذیه ی سالم
Error! Bookmark not defined.

مواد غذایی سالم در مقابل ناسالم
Error! Bookmark not defined......

بازی "اسنک سرپرایز"
Error! Bookmark not defined.

تغذیه ی نوزادان و اطفال خورد
Error! Bookmark not defined......

Error! Bookmark not defined......آداب و رسوم غذا خوردن

Error! Bookmark not defined......فعال ماندن

Error! Bookmark not defined......کار خانگی

Error! Bookmark not defined......نظرات و پیشنهادات و ختم درس

Error! Bookmark not defined......کافه والدین در ختم واحد درسی

Error! Bookmark not defined......واحد درس 9: خدمات کمکی برای خانواده ها در آلمان

خوش آمدید و مقدمه
Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......بازی دو توپ متفاوت

Error! تمام چیز های متفاوت در آلمان
Bookmark not defined.

Error! چرا پشتیبانی برای فامیل ها مهم است؟ ..
Bookmark not defined.

Error! نقش اداره رفاه جوانان Bookmark not defined.

Error! بازی دو (یا سه) توپ مختلف
Bookmark not defined.

موسسات مراقبت روزانه برای اطفال (KITA) در
Error! آلمان .. Bookmark not defined.

Error! کار خانگی Bookmark not defined.

Error! نظرات و پیشنهادات و ختم درس
Bookmark not defined.

Error! کافه والدین در ختم واحد درسی
Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. واحد درس 10: تجلیل ختم کورس

Error! خوش آمدید و تبریک Bookmark not defined.

Error! انرژی دهنده، بازی، آهنگ!
Bookmark not defined.

Error! معرفی محتوی Bookmark not defined.

Error! گذشتاندن وقت با یکدیگر Bookmark not defined.

Error! تمجید و پیشنهاد از سوی مهمانان
Bookmark not defined.

Error! اهدای تصدیق نامه Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. جزوه ها

Error! Bookmark not defined...... جزوه „علایم استرس“

Error! Bookmark not defined...... جزوه تکنیک های آرامش دهنده

Error! Bookmark not defined...... جزوه نقاط عطف رشد

مقدمه

والدینی که گذشته ی پناهندگی دارند همانند تمام والدین دیگر اولادشان را دوست می دارند. آنها، با این حال، پس از ورودشان به آلمان معمولاً مواجه با فشار هایی می شوند که پیشبرد وظیفه ی شان را به عنوان والدین دلسوز و مراقب دشوار می سازد. شرایط نامطمئن اقامت، تبدیل مکرر محل بود و باش، مشکلات اقتصادی، کمبود فضای خصوصی در اقامتگاه های مشترک، دوری از وطن و برهم خوردن شبکه های خانوادگی و اجتماعی می تواند در آنها منجر به احساس ناامیدی و سرخورده گی شود. پس از ورود به آلمان، بیشتر اوقات روابط نقش در خانواده های پناهنده تغییر می کند که این امر باعث بروز مناقشات جدید شده می تواند. ورود و جهت یابی در یک سرزمین نو با یک لسان دیگر و با ضوابط دیگر، همچنین تقابل با یک فرهنگ جدید، فرسایش کننده بوده و می تواند به یک چالش بزرگ برای خانواده های پناهنده تبدیل شود. وقایع جانگداز که یک یا چند عضو خانواده به علت جنگ و آوارگی در معرض آن قرار گرفته اند، بار اضافی دیگری بر گردنشان است.

برای اینکه اطفال پناهنده توجه و مراقبت کافی که برای رشدشان ضروری است، به دست آورند، مهم است تا منابع والدین پناهنده را بسیج کرده، توانایی های آنها را در برخورد با استرس و چالش های زندگی روزمره تقویت و از آنها در انجام وظیفه ای شان به حیث والدین دلسوز حمایت نمود.

کمیته بین المللی نجات در آلمان (IRC) از طریق برنامه **„Families Make the Difference“ (خانواده ها تفاوت ایجاد می کنند)**، به مساله نیاز به پشتیبانی از والدین پناهنده و اطفالشان واکنش نشان می دهد. هدف این پروگرام تقویت توانایی های والدین جهت پرورش فرزندان و تقویه مهارت های مدیریت استرس والدین پناهنده از طریق عرضه کورس های والدین به زبان مادری شان می باشد. این کورس ها همچنین در خدمت حمایت متقابل و تبادل نظر بین والدین قرار می گیرند.

گروپ هدف کتاب رهنما

این کتاب رهنما برای استادان کورس، اساس و تهداب کورس های والدین **„Families Make the Difference“** را برای والدینی که فرزندان شان بین 0 تا 11 ساله اند تشکیل داده و شامل 8 قسمت می شود. کمیته بین المللی نجات (IRC) این کتاب رهنما را براساس دانش علمی در مورد تاثیرآموزش والدین تدوین نموده و تاکنون از آن به مثابه تهدابی جهت کورس های تربیت و پرورش اطفال در 16 کشور استفاده کرده است. برای اطمینان از اینکه کورس های والدین به زبان مادری شان به صورت کافی چالش های ویژه ای والدین پناهنده در آلمان را مطرح بحث قرار دهند، این کتاب رهنما توسط IRC آلمان با دقت مورد بازنگری قرار گرفته و به متن آلمانی انطباق یافته است.

ساختار کتاب رهنما

فصل اول کتاب رهنما شامل مرور کوتاهی بر کارهای IRC همچنین دربر گیرنده دانش پس زمینه از روش های ما و پروگرام **„Families Make the Difference“** می باشد.

فصل دوم شامل کسب معلومات بیشتر برای استادان کورس است. در پهلوی معلومات راجع به نقش استادان کورس و ساختار واحدهای درسی، این فصل حاوی هدایات و نکاتی برای آمادگی و عملی ساختن کورس های والدین است و همچنین شامل اطلاعاتی در باره نحوه برخورد با موقعیت های دشواری است که در طول واحدهای کورس به وجود آمده می توانند.

بخش سوم این کتاب، ساختار و محتوای هر یک از واحد های کورس را مورد بحث قرار می دهد. تمام 8 بخش کورس یکی بر دیگری ساخته شده و با هم ارتباط دارند. آنها شامل معلوماتی راجع به نحوه برخورد با استرس، رشد مغزی اطفال، ارتباط همدلی، روش های تربیتی خالی از خشونت و عکس العمل مناسب به بد رفتاری های کودکان، نیازهای روانی -اجتماعی اطفال، تغذیه سالم و ورزش، و پیشنهادات پشتیبانی برای فامیل های مقیم آلمان می شوند. واحدهای

درسی به گونه ای تعاملی تشکیل شده و به والدین شرکت کننده امکان بحث و گفتگو در باره روش های مختلف آموزشی و تبادل معلومات و نکات را می دهند. به این ترتیب، کورس های „Families Make the Difference“ نه تنها به والدین این امکان را فراهم می سازند تا توانایی های شان را در زمینه ی تربیت فارغ از خشونت فرزندان شان و مقابله با استرس تقویت کنند، بلکه همدیگر خود را نیز متقابلاً حمایت و تشویق نمایند.

امید داریم با استفاده از این راهنما برای کورس های والدین، به تقویت و حمایت از فامیل هایی که دارای سابقه پناهندگی می باشند کمک نموده و از این طریق ورود آنها را به آلمان آسانتر سازیم. مادران و پدرانی که بعضاً زندگی شان را به خطر انداخته و بسیاری از چالش ها و مصایب غیرقابل تصور را برای تضمین زندگی امن فرزندان شان در آلمان پذیرفته اند، از بیشترین احترام ما برخوردار بوده و منبع الهام روزانه ای ما می باشند.

ما در آرزوی خود جهت انکشاف متداوم کار، روش های عملی، ایجاد مشارکت های جدید و برقراری تماس، مشتاقانه منتظر نظرات، پیشنهادها و ایده های شما هستیم. اگر خواهان معلومات بیشتر راجع به وظایف ما در آلمان یا مناطق دیگر در جهان هستید، می توانید با کمال میل از طریق ایمیل با ما به تماس شوید.

برلین، دسمبر سال 2019

لارا تیم Laura Timm

مدیر برنامه حفاظت و مشارکت در IRC آلمان

Laura.Timm@rescue.org

<https://de.rescue.org>

قسمت 1 - کمیته بین المللی نجات

کمیته بین المللی نجات (IRC) به بزرگترین بحران های بشری در سراسر جهان پاسخ می دهد و به افرادی کمک می کند که زندگی و هست و بود شان در اثر مناقشات و حوادث فاجعه بار از بین رفته است، تا اینکه آنها بتوانند زنده مانده، بهبود حاصل کنند و سرنوشت آینده ای شان را به دست گیرند. IRC در سال 1933 به پیشنهاد آلبرت انیشتین برای حمایت از پناهندگانی که از ترس رایش سوم فرار کرده بودند تأسیس شد و از آن زمان تاکنون محکم در اروپا ریشه دوانده است. در طول 80 سال گذشته، IRC به یک سازمان بشردوستانه جهانی تبدیل شده و پروگرام های آن در بیش از 40 کشور گسترش پیدا کرده است. در ایالات متحده امریکا، IRC در 26 شهر به پناهندگان وطن جدید مهیا می سازد. IRC در اروپا در سال 2015 به شکل عملیات اضطراری در یونان آغاز شد و متعاقب آن به کشور های بالکان توسعه یافت. دفتر مرکزی IRC در آلمان از سال 2016 در برلین و یک شعبه ای آن در بن موقعیت دارد. هدف ما ایجاد مشارکت فعال در کمک های بشردوستانه آلمان در سراسر جهان با استفاده از تجربه و دانش ما در زمینه ی کمک های بین المللی برای پناهندگان و پروژه های تحقیقاتی فعلی ما می باشد. علاوه بر این، ما تقریباً در تمام ایالت های آلمان فدرال فعالیت داریم و از نهادهای منطقه ای و سازمان های جامعه مدنی متمرکز بر آموزش اطفال و نوجوانان پناهنده، حفاظت از زنان، کودکان و دیگر افراد آسیب پذیر و ادغام در بازار کار پشتیبانی می نمایم.

1.1 تعهد بین المللی ما برای حمایت از اطفال

حمایت از اطفال در مناطق بحران زده

اطفال در تمام جهان در معرض سوءاستفاده، استثمار، بی توجهی و یا انواع دیگر خشونت ها قرار دارند. اکثر اوقات خشونت از جانب افرادی بکار برده می شود که خود مسئول حفاظت از کودکان می باشند. حدود 60 درصد از اطفال در سنین دو تا چهارده ساله - تقریباً یک میلیارد دختر و پسر در سراسر جهان - خشونت فیزیکی یا کلامی را در خانه توسط والدین شان یا دیگر سرپرستان قانونی تجربه می کنند. اطفال در مناطق جنگ زده و بحرانی با خطرات خاص بسیاری روبرو می باشند. در 23 مملکت که اکثر آنها گرفتار مناقشات هستند، از هر پنج کودک یکی با خشونت جسمی شدید مواجه است.¹

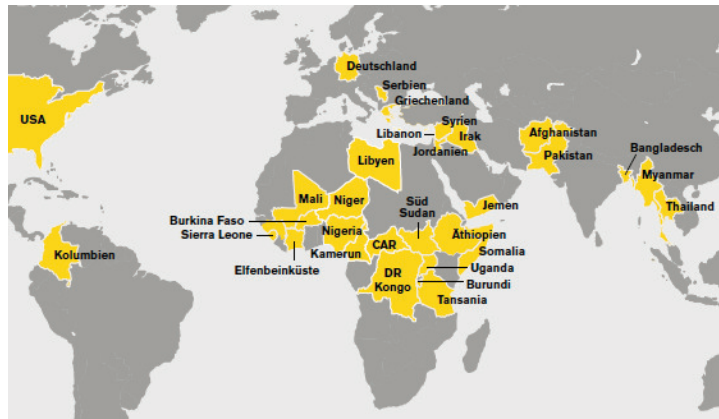
در نتیجه IRC یکی از اولین سازمان های غیردولتی است که هنگام بروز بحران ها و مناقشات در محل حاضر می شود. ما به سرعت در حال کار کردن برای شناسایی و محافظت از اطفالی هستیم که در معرض خشونت قرار دارند تا اینکه تجربیات خشونت بر رشد جسمی و روانی آنها تاثیر منفی بجا نگذارد. در این راستا، فضاهای بازی و یادگیری امن برای اطفال ساخته می شود که در آن جا اطفال حمایت روانی - اجتماعی جهت مقابله با تجارب تلخ و آسیب آفرین به دست می آورند که از طریق آن توانایی های عاطفی شان تشویق می شود. IRC برای محافظت از اطفال از یک رویکرد مبتنی بر خانواده استفاده می کند و با والدین و دیگر سرپرستان قانونی همکاری می نماید تا به اینوسیله یک بسته ای حمایتی یک پارچه، جامع و کامل را برای اطفالی که در شرایط بحرانی بسر می برند، تضمین کند.

پروگرام های حفاظت از اطفال مربوط به IRC بر اساس سه باور اصلی بنا شده اند:

- دختران و نوجوانان حق دارند در محیطی فارغ از خشونت زندگی کنند که بتواند در شگوفایی توانایی های بالقوه ی شان کمک نماید؛
- دختران و نوجوانان می توانند در محافظت از خود شان و در رشد فردی شان فعالانه شرکت نمایند؛

¹صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)، با دید پنهان: تجزیه و تحلیل آماری خشونت علیه کودکان، یونیسف، نیویورک، 2014.

- خانواده ها، جوامع و مسوولان دولتی نقش اساسی در مراقبت، ترویج و حمایت از اطفال بازی می کنند.
-



در بیش از 30 کشور در سراسر جهان - از افغانستان گرفته تا جمهوری دموکراتیک کنگو، از سوریه تا کلمبیا - برنامه های حمایت از اطفال IRC در تلاش اینند تا اطمینان حاصل کنند که اطفال احساس امنیت و مراقبت دارند، آنهم به شکل ایده آل در یک محیط خانوادگی یا شبیه به خانواده که متناسب با نیازهای جسمی آنها بوده و باعث رفاه اجتماعی، عاطفی، شناختی و اقتصادی آنها گردد. جهت رسیدن به این هدف، ما با تعدادی از بازیگران، از جمله خانواده ها، جوامع، مددکاران اجتماعی، جامعه مدنی، نهادهای دولتی و سازمان های بین المللی همکاری می کنیم. تمام کارهای ما مبتنی بر پژوهش های دقیق و تجزیه و تحلیل تأثیرات است که در این راستا IRC در بحث جهانی درباره شیوه های مؤثر محافظت از اطفال شرکت می کند.

حمایت از اطفال در ایالات متحده

تعهد ما نسبت به افرادی که به علت بحران مجبور به ترک وطن شده اند، نقطه مرکزی کار ما را در ایالات متحده نیز تشکیل می دهد. در 26 شهر اطمینان حاصل می کنیم که پناهندگان، پناهجویان و دیگر مهاجران از منابع مورد ضرورت جهت آغاز یک زندگی جدید برخوردار باشند. از سال 1975 به بعد، IRC به بیش از 370,000 پناهنده از 119 کشور جهان در یافتن یک وطن جدید در ایالات متحده و تشکیل زندگی در آنجا، فعالانه کمک نموده است. در حال حاضر IRC بزرگترین سازمان غیر مذهبی است که از پناهندگان در سراسر جهان و در ایالات متحده پشتیبانی می کند. براین آگاهی داریم که ما نه تنها در قبال پناهندگان، بلکه در قبال جامعه ای که آنها را می پذیرد نیز مسوولیت داریم. به همین منظور IRC هدف اش را بهبود شرایط زندگی برای افرادی که دارای سابقه پناهندگی یا مهاجرت باشند و یا هم نباشند، تعیین کرده است.

در ایالات متحده، دفاتر IRC برای محافظت از اطفال در برابر خشونت و بی توجهی به طریقه های گوناگون کار می کنند. کارکنان IRC - با حصول اطمینان از اینکه اطفال پناهنده در مکاتب و در محله و همسایگان خود مورد استقبال و پذیرش قرار بگیرند - شبکه های حامی خود را تقویت می کنند، با تبعیض مقابله می نمایند و به امنیت عمومی اطفال کمک می کنند. از طریق مراقبت نزدیک فردی از خانواده ها، اطفال و اعضای فامیل را می توان به طور مشخص جهت تدای های خاص از جمله پیشنهادات برای کمک های روانی - اجتماعی یا خدمات خاص در زمینه ی معاینات صحتی ارجاع کرد. در تعدادی از دفاتر ما در ایالات متحده برای خانواده ها مشاوره در زمینه های تربیت اطفال فارغ از خشونت و حفظ روابط سالم بر اساس برابری ارایه می شود. شعبه های خاصی نیز در پروگرام اطفال بدون همراه شرکت می کنند که سالانه از 400 طفل مراقبت و از آنها حمایت صورت می گیرد.

حمایت از اطفال در آلمان

هدف از کار ما در زمینه ی حفاظت از اطفال در آلمان عبارت از تقویت محیط مستقیم اطفال پناهنده است تا والدین و دیگر سرپرستان قانونی، معلمان مکاتب و مددکاران اجتماعی بتوانند بهتر به نیازهای ویژه حفاظت از کودکان پناهنده پاسخ داده، مراقبت و پشتیبانی ای را که اطفال ضرورت دارند، برآورده سازند.

در گذشته، IRC آلمان با مسوولان امور مکان های مختلف پذیرش اولیه و اقامتگاه های مشترک پناهندگان همکاری نموده و آموزش های بیشتری را برای کارمندان جهت بالا بردن آگاهی آنها از نیازهای خاص حمایت از زنان و کودکان و مشارکت در یک محیط دوستانه تربی برای اطفال در محل های اقامت شان انجام داده است. در دو تا از این موسسات، IRC همچنین از پیشبرد تحلیل و تجزیه ریسک خاص موسسه با تمرکز بر حفاظت از اطفال، حمایت کرد.

از سال 2019، IRC آلمان خود را بر حمایت از مهمترین مراقبان اطفال پناهنده متمرکز ساخته است: والدین آنها. با دایر ساختن کورس هایی برای تقویت توانایی های آموزشی و مدیریت استرس والدین پناهنده، کمک می کنیم تا والدینی که در معرض استرس هستند، این استرس به شکل منفی بر اولاد شان تاثیر نکند. والدین می آموزند که چگونه از طریق بازی ها و ارتباطات همدلی، رشد فرزندان شان را ارتقا بخشیده، و چگونه بتوانند واکنش درست و بدون خشونت نسبت به "رفتار ناشایست"² آنها نشان دهند. آنها همچنین می آموزند که تغذیه سالم و ورزش برای اولاد شان تا چه حد اهمیت داشته و چگونه می توانند از پیشنهادات خدمات محلی برای خانواده های خود استفاده کنند.

تحقیقات در زمینه ای حفاظت از کودکان

به صورت کل هنوز تحقیقات موثق کمی راجع به تاثیر اقدامات برای حفاظت از اطفال در مناطق بحران زده وجود دارد. هنگام پلانگذاری برنامه های حفاظت از اطفال، بازیگران بشردوستانه اکثرا به مفروضات، تجربه و شهود به جای فاکت ها و یا یافته های مبتنی بر پژوهش تکیه می کنند که این امر به نتایجی کمتر از حد انتظار و ناکارآمد منجر شده می تواند. کار تحقیقاتی دقیق و تجزیه و تحلیل تاثیر در محیط های بشردوستانه، اهداف اصلی کار ما محسوب می شوند. ما پروژه های تحقیقاتی گسترده ای را با همکاری بازیگران بین المللی مانند دانشگاه هاروارد، دانشگاه دوک و دانشگاه کلمبیا توسعه داده و در عمل پیاده می کنیم. ما یافته های خود را با دیگران شریک می سازیم تا بتوانیم تهدابی برای اقدامات مؤثر در زمینه های مرتبط با بحران و همچنین شکل گیری افکار سیاسی و گسترش اقدامات خوب بنا نماییم.

پروگرام „Families Make the Difference“ برای والدین به طور کامل ارزیابی شده و تاثیرگذاری آن مورد آزمایش قرار گرفت. در بوروندی، لایبیریا و در منطقه مرزی بین تایلند و برما، مطالعات کنترل شده نمونه ای صورت گرفت که در نتیجه تأیید شد که کورس های والدین "خانواده ها تفاوت ایجاد می کنند" ضمن یک مدت ده هفته ای منجر به کاهش استفاده از تمام اشکال خشونت علیه اطفال توسط والدین شرکت کننده شد. این مطالعات همچنین نشان داد که با شرکت در کورس های والدین، بهزیستی و رابطه سالم والدین با فرزندان شان بهبود یافته است.³

تحقیقات بیشتر و نظرسنجی ها در برنامه های حفاظت از کودکان ما در حال انجام است.⁴

² ما اصطلاح "رفتار ناشایست" را به طور قصدی برای رفتارهای نادرست اطفال از قبیل ناله و شکایت، بدخوبی یا نقض قوانین اطلاق نموده و این اصطلاح را در تمام کتاب رهنما داخل پرانتز قرار داده ایم. این امر به حساب این واقعیت است که چنین رفتارهایی رفتار "اشتباهی" نه، بلکه بیشتر نیاز طبیعی اطفال است تا از طریق آن حدود شان را در شکستن قوانین امتحان کنند و احساسات منفی مانند خشم و ناامیدی را تبارز دهند.

³ سیم، اماندا، والدین تفاوت ایجاد می کنند: خلاصه تحقیقات IRC، نوامبر 2014، URL: <https://www.rescue.org/sites/default/files/document/705/parentsmakedifferencebrieffinal18nov14.pdf>

f. (تاریخ نشر: 04.11.2019).

⁴ معلومات بیشتر راجع به برنامه ای تحقیقاتی IRC را می توان اینجا پیدا کرد: <https://airbel.rescue.org> (تاریخ نشر: 04.11.2019).

1.2 رویکرد ما

بحران ها و منازعات تاثیر مستقیم و عمیقی بر سلامتی جسمی، رفاه و توانایی یادگیری کودکان و نوجوانان دارند. مطالعات نایرولوژیک نشان داده است اطفالی که در معرض استرس شدید قرار دارند، می توانند در معرض يك استرس سمی فیزیولوژیک قرار بگیرند که رشد مغزی آنها را کاهش داده و بر سلامتی جسمی و روانی، توانایی های شناختی، رفتار و روابط اجتماعی آنها تأثیر بگذارد. با این حال، می توان تأثیرات مضر استرس زهرناک یا سمی را متوقف یا معکوس ساخت در صورتی که اطفال در یک محیط امن و پایدار بازی کنند و یاد بگیرند.

رویکرد ما مبتنی بر تحقیقاتی می باشد که نشان می دهند سطح بالایی از مراقبت والدین می تواند اثرات منفی استرس سمی را در فرزندان شان کاهش داده و تحمل آنان را افزایش بخشد. افراد کلانسانی که خودشان در معرض تجارب تلخ و آسیب آفرین مانند جنگ و آوارگی قرار گرفته اند، اکثر اوقات به علت فشار روانی، در اجرای وظیفه ای شان به عنوان والدین دلسوز و مراقب به مشکل دچار می شوند. به همین دلیل، بکارگیری منابع والدینی که سابقه ای پناهندگی دارند، تقویت مهارت های تربیتی و توانایی های شان در مقابله با استرس و چالش های زندگی روزمره بسیار مهم است. مفهوم ما راجع به کورس های „Families Make the Difference“ (FMD) والدین از همین جا شروع می شود و برپیش از سه دهه تحقیق در مورد تاثیرگذاری برنامه های آموزش والدین استوار شده است. نتایج تحقیق نشان داده است که فراگیری برخی از عناصر جهت توانایی های تربیتی والدین و تاثیرگذاری بر تغییر رفتار مهم می باشد. این عناصر در هر یک از واحد های درسی کورس „Families Make the Difference“ والدین انعکاس مجدد یافته اند:



حلقه بیرونی:

تربیت توأم با مراقبت
مقابله با استرس و فشار
انکشاف مغز اطفال
تعامل مثبت والدین - فرزندان
عکس العمل مناسب با “رفتار ناشایست”
ارتباط همدلانه
تغذیه سالم و سبک زندگی
پیشنهادهای پشتیبانی برای خانواده ها

حلقه داخلی:

ایجاد آگاهی
انکشاف استراتژی ها
کسب دانش
بحث روی نظرات
آزمایش روش ها
کسب آگاهی
کسب مهارت ها

1. آگاهی از اهمیت تعلیم و تربیه توأم با مراقبت، بدون خشونت و مبتنی بر عدالت جنسی

اکثر والدین در تربیت فرزندان شان کار های درستی انجام می دهند. با آنهم جهت تعلیم و تربیه دلسوزانه، بدون خشونت و مبتنی بر عدالت جنسی در قبال فرزندان، مفید است تا والدین آگاهانه بر نقش خود تأمل کنند و از خود سوال کنند که چگونه والدینی می باشند و چگونه می خواهند اولاد شان را تربیت نمایند. مفهوم „ Families Make the Difference“ خانواده ها تفاوت ایجاد می کنند“ به این سوال می پردازد و به والدین فضای کافی ارایه می کند تا با نظرات خود در باره مراقبت از اطفال و تبادل نظر با والدین دیگر مقابله کنند.

جهت ارایه امکانات برابر برای پسران و دختران، مهم است تا والدین تصورات شان را راجع به نقش های جنسیتی در نظر بگیرند و از خود سوال کنند که سبک تربیتی شان در قبال فرزندان شان تا چه اندازه تحت تأثیر نقش های جنسیتی است. در کورس های „ Families Make the Difference“ والدین ، معلوماتی در باره تربیت مبتنی بر عدالت جنسی ارایه می شود و والدین بدون تبلیغ مفاهیم آموزشی خاص، از این موضوع آگاهی پیدا می کنند.

2. استراتژی هایی برای مقابله با استرس و فشار های روزمره

والدینی که سابقه فرار و آوارگی دارند بیشتر اوقات در معرض عوامل استرس زیادی قرار می گیرند. شرایط نامطمین اقامت، کمبود فضای خصوصی در اقامتگاه های مشترک، دوری از وطن و برهم خوردن شبکه های خانوادگی و اجتماعی همچنین تغییر روابط نقش در داخل فامیل: تمام این عوامل باعث می شود تا والدین احساس ناراحتی و ناامنی کنند. اطفال این استرس والدین شان را احساس می کنند و بیشتر اوقات با رفتار آشکار خود نسبت به آن واکنش نشان می دهند و این امر باعث فشار بیشتر بر خانواده می شود. تحقیقات علوم اعصاب نشان می دهند درحالاتی که خانواده ها تحت فشار روانی زیاد قرار می گیرند یا در گذشته به معرض فشار روانی قرار داشته اند، ضروری است تا جهت ارتقاء روابط سالم والدین - فرزندان، نیازهای روانی اجتماعی والدین و فرزندان شان مدنظر گرفته شود.



براساس این تحقیق، کورس های „Families Make the Difference“ والدین یاد می دهند که چه اندازه مهم است که والدین برای خود، ضروریات و علایق خودشان وقت قایل شوند. اضافه بر این، استراتژی های مقابله با استرس مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفته، تکنیک های آرام سازی ارایه شده و مورد آزمایش قرار می گیرند.

3. آگاهی در باره تاثیر استرس سمی بر انکشاف مغز اطفال

اطفالی که دارای تجربه فرار و آوارگی در کشورهای مبدأ شان بودند در آنجا و تا حدی ضمن فرار در معرض شرایط تهدید کننده زندگی قرار گرفتند، اعمال جنگی را شاهد بوده و خشونت را تجربه کرده اند. از دست دادن اعضای خانواده و محیط آشنا و همچنین فقدان شبکه اجتماعی، نشانگر یک فشار روانی اضافی بر اطفال است. استرس و فشارهای شدید که مدت زیادی دوام آورند، „استرس سمی“ نامیده می شوند. اگر اطفال مدت زیادی در معرض „استرس سمی“ قرار گیرند، این امر باعث خواهد شد تا مغز شان به خوبی انکشاف نکند.

در کورس های تربیتی والدین „Families Make the Difference“، به والدین دانش خاصی در رابطه با این موضوع داده می شود و با همدیگر بحث می شود که چگونه والدین می توانند به نحو خوبی از فرزندان خود در رابطه با کاهش و غلبه بر این استرس و همچنین در زمینه ی برخورد با تجارب استرس را حمایت کنند.

4. ایده هایی برای تعامل مثبت و تقویت کننده بین والدین و فرزندان

آموزش توانایی ها و ایده های والدین برای تعامل مثبت با فرزندان شان یکی از مؤثرترین مؤلفه های پروگرام های والدین محسوب می شود. تحقیقات نشان می دهد که اگر والدین توجه ای مثبت به اولاد خود میزول دارند، محبت و تمجید از خود نشان دهند، پرخاشگری اطفال و نوجوانان و "رفتارهای ناشایست" آنها کاهش می یابد و به خود تاثیرگذاری والدین نیز کمک می کند.

به همین علت، تمرکز ویژه کورس های „Families Make the Difference“ والدین روی جمع آوری و بحث در مورد ایده ها برای تعامل مثبت والدین - فرزندان تاکید دارد. علاوه بر این، والدین بازی های مختلفی را تمرین نموده و در باره آنها صحبت می کنند که باعث پیشرفت اجتماعی، جسمی، شناختی و عاطفی کودکان در سنین مختلف می شود؛ این بازی ها را می توان با هم و در کنار هم تمرین کرد.

5. عکس العمل مناسب با "رفتار ناشایست" اطفال

قوانین به اطفال ساختار می دهد و در آنها احساس امنیت ایجاد می کند، زیرا اطفال از اینطریق می دانند که از آنها چه توقع می رود. با این حال، مهم است که والدین قوانین را به طور مناسب اجرا نموده و به تخلفات و یا دیگر رفتارهای نامطلوب فرزندان شان بدون استفاده از خشونت پاسخ دهند. تحقیقات نشان می دهد که مجازات های شدید جسمی و زبانی علیه اطفال می تواند تأثیر منفی بر رشد عاطفی - اجتماعی و صحت جسمی و روانی آنها بگذارد.

در کورس های „Families Make the Difference“ والدین، روی روش های فارغ از خشونت و متناسب و استراتژی هایی در رابطه با چگونگی برخورد با "رفتار ناشایست" اطفال بحث صورت گرفته و در این نقش ها بازی خواهد شد.

6. دانش و توانایی ها برای برقراری ارتباط همدلی با اطفال

هنگامی که والدین با فرزندان خود ارتباط همدلانه برقرار کنند، به آنها به طور فعال گوش می دهند و آنان را تشویق می کنند تا احساسات شان را طبقه بندی نموده و بیان نمایند. ارتباط همدلانه باعث می شود تا اطفال برای خود احساس ارزش نموده و کمتر احتمال دارد سرخورده و خشم شان را از طریق رفتارهای ناخواسته تبارز دهند. از این طریق توانایی آنها در حل مشکلات نیز ارتقا می یابد.

در کورس های „Families Make the Difference“، به والدین این امکان داده می شود که با احساسات فرزندان شان با نرمش برخورد نمایند تا با آنها با محبت و قدرانی ارتباط برقرار کنند. علاوه بر این، والدین یاد می گیرند که چه اندازه مهم است که با اطفال راجع به ترس و حوادث استرس آفرین صحبت کنند تا بار فشار روانی را از شانه های شان بردارند.

7. آگاهی از اهمیت تغذیه سالم و سبک زندگی برای رشد اطفال

تغذیه ی سالم و یک سبک زندگی فعال برای رشد اطفال اهمیت فراوان دارد. سوال در این نیست که اطفال چه چیز و یا چه مقدار غذا می خورند بلکه همچنین در این مورد است که چگونه، چه وقت و با چه کسی می خورند. طعام و خوردن غذا در کنارهم و آداب و رسوم غذا خوردن تأثیر عمده ای در سلامتی روانی کودکان و افراد کلانسال دارد. در کورس های „Families Make the Difference“ والدین روی عادات غذا خوردن در فامیل خود مکث می کنند، راجع به غذای سالم بحث می نمایند، ایده ها و نکاتی به حیث بدیل جالب و مناسب در برابر غذا های ناسالم جمع آوری می کنند. در پهلوی آن، خطرات استفاده از تلفون های همراه توسط اطفال مورد بحث قرار گرفته و ایده هایی برای ترویج یک سبک زندگی فعال برای کودکان جمع آوری شده است.



8. آگاهی از پیشنهاد های پشتیبانی برای خانواده ها در آلمان

بسیاری از فامیل ها به دلیل فرار به یک کشور جدید نه تنها وطن خود بلکه شبکه اجتماعی شان را نیز از دست داده اند. در حالاتی که این خانواده ها قبلاً قادر بودند به کمک دوستان و فامیل های خود متکی شوند، حالا اکثر تنها می مانند که این مساله در آنها منجر به احساس سرخوردگی شده می تواند. قبول پیشنهاد های پشتیبانی از جانب افراد بیگانه برای بعضی از والدین غیر عادی و ناخوشایند به نظر می رسد. برای خیلی از افراد سخت است تا بپذیرند که ایشان نیاز به پشتیبانی دارند و به جستجوی پیشنهاد های مربوطه بروند. بیشتر والدین نیز از نیاز های شان و از ساختار و از مهیا بودن خدمات پشتیبانی در آلمان بی اطلاع هستند.

نظر به همین دلیل، کورس های والدین „Families Make the Difference“ این هدف را نیز دنبال می کنند که والدین از خدمات پشتیبانی خانواده ها در آلمان اطلاع پیدا کنند، و آنها را تشویق می کنند تا از پیشنهادات بیرونی مناسب در شرایط دشوار استفاده نمایند.



قسمت 2 - معلومات برای استادان کورس

2.1 نقش استادان کورس

استادان کورس های „Families Make the Difference“ افرادی اند که خودشان تجربه ای مهاجرت داشته اند و می توانند به حیث یک معمارپل بین آلمانی ها و فرهنگ کشور خودشان عمل کنند. وظیفه ای شان تنها انتقال مطالب موجود در کتاب راهنمای کورس نیست، بلکه ایجاد فضایی برای تأمل، شروع بحث ها و تعدیل آنها نیز می باشد. والدین باید تشویق شوند تا دانش و ایده های شان را برای تربیت اولاد در یک محیط جدید، با گروپ شریک سازند. تبادل تجربه و دانش در بین یکدیگر باید نقطه عطف هر واحد درسی باشد.

استادان باید در طول کورس به این مساله آگاهی داشته باشند که آنها مددکار اجتماعی برای والدین شرکت کننده نیستند و نمی توانند باشند. در صورتی که والدین به چنان پشتیبانی ضرورت داشته باشند که بیشتر از حمایتی باشد که در کورس های والدین می شوند، استادان باید به آنها کمک کنند تا از مشاوره تخصصی مسلکی کمک بگیرند. این موضوع بخصوص در قضایای خشونت علیه زنان و کودکان و لطمه وارد ساختن به سلامتی روانی، صادق است. در اینگونه حالات، استادان کورس لیست تماس موسساتی را دریافت می کنند که خدمات پشتیبانی تخصصی ارایه می کنند، و استادان می توانند افراد مربوطه را به این موسسات راجع سازند.

استادان کورس یک دوره آموزشی یک هفته ای از IRC آلمان دریافت می کنند که ضمن آن با مطالب مندرج و ساختار جداگانه هر بخش کورس، با بازی ها و فعالیت ها و تکنیک های تعدیل آشنایی پیدا می کنند. تیم IRC به استادان در تمام مدت کورس کمک نموده، آنها را با همدیگر در شبکه متصل می کند تا آنها بتوانند نظرات و ایده ها را با هم مبادله کرده و به یکدیگر مشاوره بدهند. همچنین آنها می توانند هر وقت که خواسته باشند با تیم IRC آلمان تماس بگیرند و خواهان پشتیبانی شوند.

2.2 ساختار و ارائه واحدهای درسی

کتاب راهنمای „Families Make the Difference“ شامل ده واحد درسی است. خلاصه ای هر واحد درسی در صفحه اول آن ارایه می شود تا یک مرور کلی از فعالیت های فردی و مطالبی که باید مطرح شوند، از جمله مدت زمان آنها، مواد مورد ضرورت و کارهایی که نیاز خاص برای آمادگی گرفتن دارند را در بر می گیرد. از استادان کورس توقع می رود تا ضمن پیشبرد دروس کتاب راهنمای „Families Make the Difference“ با تکیه بر آن، مطالب عرضه شده ای آن را از نزدیک تعقیب کنند. صفحات بعدی دارای معلوماتی اند که به والدین انتقال داده می شوند؛ همچنین بازی ها و تمرین هایی که در آسان ساختن و نشان دادن واحدهای کورس کمک می کنند. هر جلسه درسی از عین ساختار برخوردار است:

1. خوشامد گویی به والدین، نظری کوتاه به درس گذشته، بحث روی “کار خانگی” و چند کلمه راجع به مطالب درس بعدی کورس
2. یک فعالیت افتتاحیه (به طور مثال یک بازی، یک آهنگ یا فعالیت دیگری برای شروع واحد کورس)
3. ارایه و بحث راجع به مطالب جدید، تمرین های دستجمعی و ویدئو ها برای نشان دادن موضوعات مورد بحث
4. “کارخانگی” برای هفته آینده
5. نظرات و پیشنهادات شرکت کنندگان و فعالیت نهایی

بخش عمده ای از واحدهای درسی بپیش نویسی می شوند تا اطمینان خاطر کامل به استادان کورس ضمن ارایه مطالب درسی را تقدیم کنند. تحت کلمه کلیدی "پگویید"، استادان کورس می توانند هدایات دقیقی راجع به آنچه برای انتقال مطالب کورس ضروری است، پیدا کنند. استادان کورس باید این متون را به حیث پیشنهاد درک کنند و می توانند آنها را مطابق به سبک خاص خود شان و پویایی گروپ تطبیق دهند. با اینهم، استادان باید اطمینان حاصل کنند که هیچ یک از معلومات مربوطه از قلم نیفتاده و تمام مطالب اساسی به والدین انتقال داده شود.

2.3 آماده سازی واحد های کورس

استادان کورس موظف هستند تا واحدهای درسی جداگانه را با استفاده از کتابچه دروس آماده کنند تا از انتقال مناسب مطالب اطمینان حاصل شده و همه چیز به خوبی پیش برود. استادان کورس باید پس از ختم دوره آموزشی برای استادان، کتاب رهنمای „Families Make the Difference“ والدین را به صورت کامل مطالعه نموده و با محتوای هر واحد جداگانه ی کورس آشنایی حاصل کنند. اگر سوالی داشته باشند باید در وقت مناسب با تیم IRC آلمان تماس بگیرند تا از بروز مشکلات در درک مطالب جلوگیری شود.

جهت آماده سازی واحدهای جداگانه ای درسی، استادان کورس باید معلومات مربوط به واحد درسی بعدی را به دقت مطالعه نموده و مطالب مورد ضرورت واحد کورس را فراهم نمایند.

2.4 پیشبرد واحد های کورس

ایجاد یک محیط مثبت

کورس های „Families Make the Difference“ والدین باید مکانی امن باشند که والدین بتوانند معلومات مربوطه را حاصل نموده، و مهارت های عملی کسب کنند، همچنین از کورس ها لذت ببرند، دوستان جدیدی پیدا کنند، امید ها و نگرانی های شان را با یکدیگر شریک سازند. جهت موفقیت مهم است تا والدین کورس ها را از شروع آن تعقیب نموده و احساس راحتی نمایند. از همین سبب استادان کورس باید تلاش های خاصی برای ایجاد یک فضای دوستانه و قابل اعتماد در طول کورس به خرج دهند. استادان باید کوشش کنند تا والدین را کمی از نزدیک بشناسند، سابقه ای فامیلی و دیگر جزئیات شان را به خاطر بسپارند. آنان باید تلاش کنند تا از وضعیت مشخص زندگی شرکت کنندگان تا حد امکان آشنایی پیدا کنند تا قادر شوند از این معلومات جهت درک چالش هایی که والدین در زندگی روزمره و در تربیت فرزندان شان با آنها روبرو اند، استفاده نمایند. مهم است تا استادان کورس ها نیازمندی های والدین را شناخته و اعتماد آنها را به خود جلب کنند.

خوش آمد گویی به شرکت کنندگان و معرفی موضوع

اولین برداشت از یک واحد درسی می تواند یک تاثیر مثبت یا منفی بر تمام واحد درسی داشته باشد. از این رو استادان کورس باید هرواحد درسی را چنان با روحیه ی مثبت آغاز نمایند که در آن از والدین استقبال نموده، سلام کنند و احوال شان را جویا شوند. از شرکت کنندگان سوال کنید که هفته ای شان چطور گذشته است و تشویق شان کنید تا یک قصه ی مثبت را با دیگران شریک سازند. قصه مربوط به موضوع درس قبلی نیز شده می تواند (مثلاً برخورد مثبت با فرزند خود، صحبت شیرین با شخص دیگری در باره مطالب کورس، تکمیل موفقیت آمیز "کارخانگی") یا صرفاً یک قصه شخصی در باره یک موفقیت یا یک تجربه مثبتی باشد که فرد خوش دارد آن را با شرکت کنندگان دیگر مطرح سازد. هیچکس اما نباید مجبور به قصه گفتن شود. استادان در اخیر از شرکت کنندگان به خاطر بازگو کردن قصه ها و تجارب شخصی شان تشکر می کنند.

فعالیت افتتاحیه

کتاب راهنمای کورس تقریباً در هر واحد درسی دربرگیرنده ی پیشنهادی جهت یک فعالیت افتتاحیه برای شروع درس است تا شرکت کنندگان را فعال سازد. بعضی از فعالیت های پیشنهادی هم اکنون مقدمه خوبی برای مضمون واحد درسی ارایه می کنند، برخی دیگر بازی هایی فعال کننده ای را تقدیم می دارند که والدین آنها را به حیث یک محرک با خود به خانه برده می توانند. به شرط اینکه در واحد های کورس هیچگونه فعالیت های افتتاحیه پیشنهاد نشده باشند، استادان کورس می توانند تمرینات و بازی های خود را عرضه نمایند یا از والدین سوال کنند که آیا آنها بازی ها یا تمریناتی را می شناسند که به گروپ معرفی نمایند. فعالیت های افتتاحیه باید سرگرمی و آرامش را ارمغان آورده و آغاز خوش واحد درسی را نشانه بگیرند.

انتقال مطالب درسی

کتاب راهنمای "Families Make the Difference" از یک رویکرد آموزشی فعال استفاده می نماید و شرکت والدین را به طور فعال در واحدهای کورس تضمین می کند. معلومات از طریق سوالات، بحث ها، بازی ها و فعالیت های عملی تقدیم می شوند. این رویکرد از این دید حرکت می کند که والدین زمانی به بهترین وجه درس ها را فرا می گیرند که به عوض اینکه اطلاعات را به شکل منفعل دریافت نمایند با جدیت در واحدهای کورس اشتراک ورزند. بعضی از تکنیک های اصلی این رویکرد در زیر توضیح داده شده اند.

الف) سوالات و بحث ها

استادان کورس باید به این موضوع واقف باشند که حرف های خودشان زیاد وقت در برنگیرد، حتی اگر بعضی از بخش های کتاب حاوی نوشته و معلومات زیادی باشند. در این بین، والدین همیشه باید تشویق شوند که سوال کنند، ایده های خود را مطرح نمایند، تجارب خود را شریک سازند و درباره مطالب کورس بحث کنند. استادان کورس باید بر اساس مثال ها توضیحات را تشریح و سوالات درسیرابه نحوی مطرح کنند که شرکت کنندگان را در تکرار نکات مهم از زبان خودشان تشویق نماید. در کتاب رهنا هم اکنون سوالاتی وجود دارد که جهت تشویق بحث های هیجانی و مشارکت فعال والدین در نظر گرفته شده است.

ب) کار گروهی و کار جوهره ای

کار به شکل جوهره ای یا در گروه های خورد مستلزم مهارت های گوش دادن و توانایی برقراری ارتباط و همچنین تعهد شرکت کنندگان است، زیرا به این ترتیب تمام والدین تشویق می شوند که فعالانه در بحث ها شرکت نمایند.

استادان کورس آزادانه تصمیم گرفته می توانند که چگونه شرکت کنندگان را برای تمرین های مختلف به گروپ ها یا جوهره ها تقسیم کنند. آنها می توانند انتخاب جوهره ها/ گروپ ها را به خود شرکت کنندگان واگذار کنند، اما باید متوجه باشند که عین افراد همیشه در یک گروپ باقی نمانند و عوض شوند. شرکت کنندگانی که با یکدیگر خویشاوندی دارند باید در گروپ های جداگانه قرار بگیرند، زیرا دینامیک خاص فامیل منجر به این واقعیت شده می تواند که بعضی افراد به خود اعتماد چندانی در برقراری ارتباط و مشارکت آزادانه نمی بینند.

ضمن کار گروهی، استادان کورس باید در داخل اتاق حرکت کنند و به جوهره ها/ گروپ ها کمک نمایند، به سوالات شان پاسخ دهند، بحث ها را از طریق پرسیدن سوال تحریک کنند و در صورت نیاز در مباحث فردی شرکت نمایند. پس از ختم تمرین، از جوهره ها/ گروپ ها خواش شود تا جوانب و ایده هایی را که روی آنها کار شده یا بحث صورت گرفته با بقیه گروپ در میان گذارند.

ج) بازی ها و تمرین ها

کتاب رهنمای کورس شامل چندین پیشنهاد برای بازی است که احتمالاً درس ها را آسانتر ساخته و والدین می توانند آنها را با اطفال خود در خانه نیز بازی کنند. استادان کورس می توانند راجع به فعالیت ها یا بازی های دیگر نیز فکر کنند یا از والدین سوال کنند که آیا بازی ها، تمرین های فعال سازی و آرامش بخش دیگری وجود دارد که آنان خواسته باشند آنها را به گروپ معرفی کنند. ضمن فعالیت ها مهم اینست که تمام شرکت کنندگان تمرین را فهمیده و احساس راحتی کنند. فعالیت هایی که شرکت کنندگان در آن همدیگر را لمس کنند باید فقط در صورت موافقت آنها انجام شوند. هیچکس نباید برای شرکت در فعالیت ها زیر فشار قرار بگیرد. استادان باید اطمینان حاصل کنند که شرکت کنندگان احساس ناراحتی به علت باختن یک بازی و یا به دلیل درک اشتباه آمیز یک دستورالعمل، نداشته باشند. بهتر است پس از هر تمرین به طور خلاصه در باره تأثیرات بازی و احساسات آنها صحبت کرد. این امر به والدین امکان آنرا می دهد تا در باره تمرین فکر کنند و در نظر بگیرند که آیا این بازی یا تمرین را مفید یافته اند یا خیر. صحبت در باره تمرینات و فعالیت ها می تواند به تقویت ارتباط در گروه و تقویت یادگیری متقابل از دیگر شرکت کنندگان نیز کمک کند. صحبت پس از تمرین به صورت مطرح ساختن یک سوال آزاد از گروپ شروع شده می تواند، طور مثال "کی می خواهد برداشت هایش را از تمرین شریک سازد؟"

د) بازی های نقش آفرینی

بازی های نقش آفرینی بخصوص وقتی موثر اند که در یادگیری و تمرین مهارت های جدید بکار برده شوند. این کتاب شامل بازی های نقش آفرینی مختلفی است که جهت رهنمایی والدین در تمرین تکنیک های جدید ارتباطی، عکس العمل به "رفتار ناشایست" و تمرین با یکدیگر با انجام نقش های مختلف، و از این طریق دیدگاه های مختلف استفاده می شود. بعضی از تمرین ها را می توان با اطفال نیز انجام داد در صورتی که آنها در نزدیکی یا در همان اتاق باشند. هنگام اجرای بازی های نقش آفرینی، استادان باید به نکات زیر توجه کنند:

- از والدین خواهش کنید تا برای بازی های نقش آفرینی در گروپ داوطلب شوند. برای آمادگی به شرکت در نقش آفرینی، از افراد ستایش مثبت کنید!
- در باره نقش والدین و آنچه که از آنها انتظار می رود توضیحات بدهید.
- به شرکت کنندگان پیش از شروع بازی های نقش بگویید که نقش آفرینی را می توان قطع کرد تا اینکه رهنمود های بیشتری داده شود
- مهارت هایی را که باید از طریق بازی در نقش از آن استفاده شود، نشان داده و تشریح کنید
- تمام گروپ را در بحث جهت ارایه پیشنهادات شرکت دهید تا والدین بدانند در این حالت چه کاری انجام دهند و چه چیز گفته می توانند
- کوشش کنید تمرین را در صورت عدم موفقیت با آرامش متوقف سازید و از سرزنش والدین به دلیل شکست آن جلوگیری کنید.
- در خاتمه راجع به بازی نقش با والدین مباحثه کنید. از کسانی که نقش را بازی کرده اند سوال کنید که در آن نقش چه احساسی داشته اند و نظر والدین تماشاگر را جویا شوید.
- شرکت کنندگان را به طور مفصل تعریف و تمجید کنید.
- در پایان، هدف از بازی نقش آفرینی و مهارت هایی را که از طریق آن تمرین و نمایش داده شده، تکرار کنید.

تکمیل "کار خانگی"

در پایان هر واحد درسی، به والدین برای هفته آینده "کار خانگی" داده می شود. این کار خانگی با مطالب واحد درسی ارتباط دارد و معمولاً شامل استفاده از مطالبی است که یکجا در تعامل با فرزندان شان آموخته می شود. "کار خانگی" یک پروگرام اجباری نیست، بلکه برای تشویق والدین به فکر کردن راجع به آنچه در کورس مورد بحث قرار گرفته است، می باشد؛ جستجوی راه هایی برای بازی ها و فعالیت های جدید با اولاد شان، یک طریقه ای جدید برای برقراری ارتباط با آنها و یا واکنش به رفتار آنها می باشد. این تجارب سپس در آغاز واحد درسی بعدی در گروپ زیر بحث گرفته می شود.

گرفتن نظرات و پیشنهادات برای واحد درسی

مهم است که کورس های والدین برای شرکت کنندگان سرگرم کننده بوده و نیازها و علایق واقعی شان را مد نظر بگیرد. به همین علت استادان کورس تشویق می شوند تا در پایان هر واحد درسی از شرکت کنندگان بخواهند نظرات و پیشنهادات شان را ارایه دهند. استادان باید والدین را ترغیب کنند تا نظرات و پیشنهادات سازنده ای بدهند. مهم است که والدین پیشنهادات شان را جدی بگیرند و احساس کنند که نظرات شان برای برای بهبود کاردر نظر گرفته می شود. سوالات زیر باید در ختم هر واحد درسی با شرکت کنندگان مورد بحث قرار بگیرند:

- از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟
- آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟
- کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟
- آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟



استادان کورس هنگام درخواست نظرات و پیشنهادات باید این موضوع را در نظر بگیرند که بعضی از شرکت کنندگان در بیان افکار خود در مقابل گروپ احساس راحتی بیشتری نسبت به دیگران دارند. امکان دارد برای بعضی از شرکت کنندگان مدتی دربر بگیرد تا برای ارایه نظرات شان اعتماد به نفس کافی در خود در قبال گروپ و استاد کورس پیدا کنند. برای شرکت کنندگانی که مایلند نظرات شان را به صورت ناشناس ارائه دهند، باید امکان نوشتن نظرات و پیشنهادات شان بر روی کاغذ نیز داده شده و یک قوطی برای قرار دادن نظرات تحریری شان نصب گردد و این کاغذ ها سپس ارزیابی شوند. شرکت کنندگان همچنین باید این فرصت را داشته باشند که نظرات خود را مستقیماً به تیم IRC آلمان ارسال کنند.

بررسی حاضری

در پایان هر واحد درسی، حاضری شرکت کنندگان نیز باید گرفته شود. از شرکت کنندگان بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند. همچنین باید روشن شود که آیا اطفال نیز در کورس حضور داشتند یا اینکه از خدمات مراقبت از اطفال استفاده شده است یا خیر.

نگاهی به واحد درسی بعدی

واحد کنونی درس باید با مروری برواحد درسی بعدی پایان یابد. به این ترتیب اطمینان حاصل می شود تا والدین بدانند که در واحد درسی بعدی چه انتظاری باید داشته باشند و چرا ارزش آمدن شان را در هفته آینده دارد.

فعالیت نهایی

در پایان هر واحد درسی، شرکت کنندگان باید برای یک فعالیت نهایی مشترک جمع شوند. در برابر فعالیت افتتاحیه، پیشنهاد می شود تا هر بار واحد درسی را با همان فعالیت اختتامیه پایان دهید. از طریق این مراسم می باید ارتباط و همبستگی بین شرکت کنندگان ایجاد شود، و از واحد درسی با احساس خوب رهایی یابند:

والدین در دایره استاد می شوند و دست های همدیگر را می گیرند. استاد کورس دست نفر سمت چپش را فشار می دهد. این فرد نیز عین عمل را انجام می دهد تا زمانی که "نبض" بر می گردد. ضمن این فعالیت والدین باید به لحظات خوشی فکر کنند، در عین حالی که نبض را گذر می دهند و دست فردی را که طرف راست شان است فشار می دهند. این تمرین را می شود با چشمان باز انجام داد، سپس یکجا نفس بکشید و تمرین را تکرار کنید. اگر در این حال شرکت کنندگان احساس راحتی می کنند، می توانند اگر بخواهند چشمان شان را نیز هنگام این فعالیت بسته کنند.

پس از ختم این فعالیت، استادان کورس باید از مشارکت فعال شرکت کنندگان در واحد درسی تشکر نموده و موفقیت بیشتر در این مسیر برای شان آرزو کنند.

کافه والدین در ختم واحد درسی

پس از ختم واحد درسی، باید به والدین این امکان داده شود تا مباحث مربوط به کورس و مبادله بین خود را در یک محیط غیررسمی برای یک ساعت دیگر عمیق تر کنند. این تبادل نظر غیررسمی که می توان از آن به عنوان "کافه والدین" نیز یاد کرد، می باید به والدین کمک کند تا همدیگر را بهتر شناخته و بهتر در شبکه مدغم شوند و باعث گردد تا والدین خودشان شبکه های خود را درست نموده و همدیگر را در امور روزمره شان کمک نمایند. البته که شرکت والدین در این "کافه والدین" داوطلبانه است.

استادان کورس باید در طول این تبادل غیررسمی به عنوان مخاطبین حضور داشته باشند و می توانند از این فرصت برای پاسخگویی به سوالات شرکت کننده گان استفاده کنند، مصاحبه های یک به یک انجام دهند یا پرسشنامه را برای مستند سازی واحد درسی، خانه پری نمایند.

مستند سازی واحد های کورس

استادان کورس بعد از هر واحد درسی از تمام فعالیت های تکمیل شده روی یک پرسشنامه مستند سازی چک می کنند و مطالب و جریان بحث ها را مستند می کنند. اگر کدامیک از فعالیت ها انجام نشده باشد یا نیمه تمام مانده باشد باید آن را با ارایه دلایل نوشته کنند. پیشنهاد ها و نظرات شرکت کنندگان هم که در ختم هر واحد درسی صورت گرفته باید مستند سازی شده و به IRC ارسال شود. علاوه بر این، باید در زمینه ای همکاری و مشارکت شرکت کنندگان نیز یادداشت هایی درج شود. این کار تضمین می کند که مطالب منتقل شده، بازی ها و تمرین ها در واحد های درسی، ضروریات و علایق واقعی شرکت کنندگان را برآورده ساخته است و می توان کتاب رهنمای کورس را متناسب با آن تطبیق داد.

2.5 مقابله با وضعیت های دشوار

برای استادان کورس ضمن واحد های درسی وضعیت های دشواری رخ داده می توانند بحث ها و گفتگوهای داغ بین شرکت کنندگان، شرایط استرس آفرینی که شرکت کنندگان از آن گزارش می دهند، افشای تجربیات خشونت یا اعتراف به اینکه خود آنها از خشونت علیه کودکان یا شریک ها استفاده کرده اند، می توانند گروپ با خود استاد کورس را به چالش بکشند.

رفتار مخرب یا نامناسب شرکت کنندگان

با در نظر داشت محتوای حساس برخی از مطالب درسی، استادان کورس باید دینامیک بین شرکت کنندگان و رفتاریک یک از شرکت کنندگان در گروپ را مدنظر داشته باشند. اگر نشانه هایی وجود داشته باشد که افراد شرکت کننده در بحث اختلال می کنند یا آن را به تسلط در می آورند و یا دیگران احساس ناراحتی نموده و صرفنظر می کنند، استاد کورس باید نسبت به آنها واکنش نشان دهد و از رفتارهای مخرب یا نامناسب جلوگیری کند. صحبت های انفرادی با شرکت کنندگان بعد از ختم واحد درسی باعث خواهند شد تا وضعیت را روشن، سؤ تفاهم ها را برطرف و رفتار های نامناسب را گوشزد کرد.

بحث های جنجالی

والدین شاید نظرات مختلفی درباره سبک ها و نحوه ی تربیت اطفال داشته باشند و راجع به آن بحث های داغی انجام دهند. با آنکه استادان کورس باید بحث ها را بین شرکت کنندگان ترغیب کنند، اما در عین حال باید توجه داشته باشند که این بحث ها به شکل احترام آمیز، سازنده و متعادل جریان پیدا کنند. در صورتی که شرکت کنندگان فردی با دیدگاه های خود بر بحث حاکم شوند و اجازه صحبت به شرکت کنندگان دیگر ندهند، آنها را مرعوب یا بی ارزش سازند، بحث باید قطع شود یا حتی کاملاً متوقف ساخته شود. استادان کورس باید در این رابطه بطور قاطع اما احترام آمیز برخورد کنند. آنها باید از شرکت کنندگان جهت بحث ها تشکر نموده و در صورت ضرورت به مباحثه خاتمه بدهند. دلیل آن را هم می توان ضیق وقت عنوان کرد.

افشای تجارب خود شرکت کنندگان در باره خشونت

بسیاری از شرکت کنندگان کورس در کشور های شان و هنگام فرار تکالیفی را متحمل شده و حتی خشونت را تجربه کرده اند. در واحد های درسی شاید پیش بیاید که والدین راجع به تجارب شان از خشونت صحبت کنند. اگر اینطور باشد، مهم است تا به آنها اجازه دهید صحبت خود را تمام کنند و تجربه خود را بیان نمایند، اما باید به خاطر داشته باشید که کورس های والدین محل تداوی نیستند.

نکات زیر می توانند به واکنش درست نسبت به افشاگری تجارب خشونت آمیز و برخورد مناسب با اوضاع کمک کنند:

- با آرامش و مهربانی گوش کنید، همدلی و احترام نشان دهید
- فرد را تحت فشار قرار ندهید، در باره واقعه سوال نکنید و چیزی را که به شما اعتماد شده مورد ارزیابی قرار ندهید.
- اگر تجربه خشونت شخصا با خود شما به میان گذاشته می شود، محرمانه بماند و اگر شخص مورد نظر تمام تجارب خشونت را به همه شرکت کنندگان شرح می دهد باید گروپ را به محرمانه ماندن سخنانش موظف بسازید. به شخص مورد نظر اطمینان دهید که شما و دیگر شرکت کنندگان کورس قصه ای وی را با افراد دیگر در میان نمی گذارید.

- از جرأت شخص مذکور در گفتن سرگذشتش تمجید نمایید و از او بخواهید تا با شما پس از ختم درس یک مرتبه ی دیگر صحبت کند.
- فرد مورد نظر را در یک گفتگوی جداگانه تشویق کنید تا تقاضای کمک و پشتیبانی بیرونی نماید، بدون اینکه او را تحت فشار قرار دهید. خودتان را محدود سازید و از گرفتن معلومات با جزئیات بیشتر از شخصی مورد نظر خودداری کنید. چندین مرتبه قصه کردن از عین تجربه خشونت، تأثیر آسیب آفرین بیشتری داشته می تواند. مراقبت فردی از شخص مورد نظر انجام ندهید، بلکه وی را به خدمات پشتیبانی تخصصی به پرسونل حرفه ای راجع سازید تا به قضیه ی او به شکل مسلکی رسیدگی نمایند.
- تمام معلومات مربوط به خدمات پشتیبانی موجود در منطقه را به شخص مربوطه ارایه نمایید و برای وی توضیح دهید که چگونه این پیشنهادات به او کمک کرده می تواند. به او وقت برای فکر کردن بدهید و به او اطمینان دهید که وی می تواند در هر موقع از این خدمات پشتیبانی استفاده کند.
- اگر فرد مذکور موافق باشد، می توانید معلومات نامبرده را به کارکنان متخصص مربوطه (به طور مثال مددکاران اجتماعی در اقامتگاه های پناهندگان)، که می توانند قضیه را دنبال نموده و کوشش خواهند کرد تا برای فرد مذکور پشتیبانی خاص ارایه کنند، انتقال دهید.

برای استادان کورس باید کاملاً واضح باشد که خود ایشان دانش تخصصی کافی برای ارایه پشتیبانی و تداوی روانی به افرادی که در معرض خشونت قرار گرفته اند، ندارند. در هر حالتی باید از رساندن آسیب مجدد روحی به فرد مورد نظر از طریق صحبت با استاد کورس جلوگیری شود. استاد کورس باید به فرد نامبرده واضح سازد که وی نمی تواند در چنین حالتی به او پشتیبانی صحیح ارایه کند. استادان اما در یافتن پشتیبانی تخصصی برای او باید کمک کنند.

افشای خشونت (خود) در برابر اطفال

امکان دارد که شرکت کنندگان ضمن جریان واحد های کورس گزارش دهند که خودشان از خشونت علیه اطفال استفاده کرده و یا متوجه شده اند که شریکان شان چگونه علیه اطفال خشونت بکار برده اند. در رابطه با کلمه خشونت نه تنها منظور از خشونت فیزیکی و جنسی است، بلکه شامل سوء استفاده روانی/ عاطفی (به عنوان مثال تبصره های نادرست، تحقیرآمیز) و اغماض والدین از وظایف شان نیز می شود.

هنگامی که یکی از شرکت کنندگان از یک واقعه ای خشونت خانگی علیه اطفال صحبت می کند، در واقع اعتماد بسیار زیادی به گروپ یا به استاد کورس نشان می دهد. به این سبب باید در رابطه با افشای خشونت اول باید با احتیاط و احترام واکنش نشان داد، به خصوص اگر شخص مورد نظر خودش عمل خشونت را محکوم کند. تحت هیچ شرایطی نباید گروپ فوراً در باره واقعه قضاوت و آن را محکوم کند. در اینجا نیز صدق می کند: فرد مورد نظر را به خاطر صراحتش تمجید کرده و در یک گفتگوی جداگانه پس از درس به او از یشنهادات حمایتی بیشتر برای والدین یادآوری نمایید.

نکات زیر می توانند به واکنش درست نسبت به افشاگری تجارب خشونت آمیز و برخورد مناسب با اوضاع کمک کنند:

- با آرامش و مهربانی گوش کنید، همدلی و احترام نشان دهید و فرد مورد نظر را محکوم نکنید.
- موضوع را محرمانه نگه داشته و شرکت کنندگان دیگر را نیز به محرمانه بودن آن متعهد سازید.
- از شخصی که قصه را با شما یا گروپ شریک ساخته است، تشکر کنید و تأکید نمایید که هدف از کورس های والدین یادگیری روش های غیر خشونت آمیز در تربیت فرزندان و مقابله با "رفتار ناشایست" اطفال است.
- تأثیرات منفی استفاده از خشونت علیه اطفال را واضح سازید.

- طفل از شک اطاعت می کند، اما فقط به خاطر ترس از تجدید خشونت. یاد نمی گیرد که چرا رفتار او نادرست بود. این امر می تواند منجر به سوء رفتار بیشتر، دروغ و انتقام گیری شود.
- با استفاده از خشونت به حیث یک اقدام انضباطی، در واقع والدین نشان می دهند که خشونت یک روش قابل قبول برای مقابله با ناامیدی است. این امر می تواند در اطفال منجر به رفتار پرخاشگرانه تر نسبت به همسالان یا خواهران و برادران شان شود.
- اطفالی که به طور مکرر در معرض خشونت والدین خود قرار می گیرند، می توانند دارای واکنش های استرس سمی باشند که این چیز تأثیر منفی بر رشد مغز آنها گذاشته می تواند. اتصالات فعلی نوریونی مغز آنها از این طریق نابود می شوند. استرس سمی می تواند تأثیرات مضر طولانی مدت بر توانایی یادگیری مهارت های جدید داشته باشد.
- تاکید کنید که روش های غیر خشونت آمیز دیگری نیز برای پاسخ و دسیلین رفتارهای نا شایست اطفال وجود دارد. این مسایل بخشی از موضوعات کورس است و روی آنها با جزئیات حرف زده و تمرین خواهد شد.
- اگر شخصی استدلال های شما را قبول نمی کند، باید در پایان واحد درسی دوباره با او صحبت کنید. ضمن یک گفتگوی دو نفره، کوشش کنید بفهمید که آیا استفاده از خشونت علیه اطفال در خانواده رایج است یا خیر، و اینکه آیا شکی در بهزیستی اطفال وجود دارد یا خیر. اما تحت هیچ شرایطی رابطه ای اعتماد تان را با فرد مورد نظر به مخاطره نیاندازد.
- حمایت خود را اعلام کنید و تأکید نمایید که کورس والدین مخصوصا برای پشتیبانی از والدینی طراحی شده است که گاهی هنگام کلان کردن اولاد احساس ناراحتی می کنند و به همین علت بعضی اوقات قادر به تربیه فرزندان خود بدون خشونت نیستند. در صحبت تان واضح سازید که استفاده از خشونت در تربیه ای اطفال در آلمان ممنوع است. والدین در آلمان حق بکاربردن خشونت فیزیکی برای جزا دادن به اطفال ندارند، حتی ضربه ی ساده و سبک نیز اجازه نیست.
- به فرد موردنظر بگویید که شما می دانید که او یا شریک زندگی اش اولاد خود را دوست دارند و فقط بهترین ها را برای شان می خواهند. به فرد نامبرده توضیح دهید والدینی که از پرورش و تربیه فرزندان احساس ناراحتی می کنند یا خودشان در معرض استرس و فشار قرار دارند کجا می توانند به خدمات پشتیبانی دسترسی پیدا کنند. آن شخص را تشویق کنید تا پشتیبانی بیرونی دریافت نماید.
- اگر با توجه به وضعیتی که توصیف می شود شک پیدا کنید که رفاه و سلامتی یک طفل در خطر است، مراحل آتی را پیگیری کنید: این موضوع بخصوص در رابطه با اشکال شدید خشونت مانند سوءاستفاده جنسی، سوختگی، بریدگی، لت و کوب با یک شی، محرومیت از غذا و حبس طفل برای مدت طولانی صادق است.

شک در سلامتی ورفاه طفل

اگر با توجه به افشای استفاده از خشونت علیه اطفال توسط یکی از شرکت کنندگان یا به دلیل علایم یا مشاهدات دیگر، این تصور ایجاد شود که سلامتی و رفاه یک طفل در خطر است، استاد کورس باید هرچه زودتر اقدام نموده به طور خاص عمل کند تا از ضرر و خطر برای طفل جلوگیری شود. در عین زمان استاد کورس باید اطمینان حاصل کند که اعتماد بین او و والدین موردنظر خدشه دار نشود.

استادان کورس قانونا مکلف نیستند تا در صورت بروز خطر برای طفل دست به اقدام بزنند، یا در صورت شک داشتن در خطر به سلامتی طفل به اداره رفاه جوانان یا به پولیس گزارش دهند، مگر اینکه آنها کارمند سازمان های کمک به جوانان در آلمان بوده و مطابق با قانون امور اجتماعی ماده 8 الف و ب موظف به گزارش باشند SGB VIII. اما اگر استادان گمان کنند که امکان دارد طفل در معرض خطر باشد، باید بدون معطلی با تیم IRC آلمان تماس بگیرند تا در مورد این قضیه صحبت نمایند. پس از آن مشترکا تصمیم گرفته می شود که چطور باید پیش بروند و در چه مرحله ای باید اداره رفاه جوانان از این قضیه مطلع ساخته شود.

وظیفه محافظت از رفاه طفل و جوانان نظر به قانون امور اجتماعی ماده 8 الف و ب، SGB VIII

والدین موظف اند از رفاه و سلامتی فرزندان خود محافظت کنند. نظر به مواد 8 الف و ب قانون امور اجتماعی VIII و ماده 6 قانون اساسی، این مکلفیت شامل حال کارکنان نهاد های کمک اطفال و جوانان نیز می شود. کارکنان سیستم رفاه جوانان موظف نیستند هرگونه شک در بهزیستی طفل را به سرعت به اداره رفاه جوانان گزارش دهند، اما اگر مشکوک هستند باید با همکاران یا با مافوق خود تماس بگیرند، قضیه را با آنها مطرح سازند و ریسک را به طور مشترک با استفاده از هدایات مربوط به حمایت از اطفال ارزیابی کنند. در حالات خاص دشوار، آنها موظفند با یک متخصص محافظت از اطفال مشوره کنند. علاوه بر این، والدین یا سرپرستان قانونی طفلی که به طور بالقوه در معرض خطر است باید در ارزیابی جهت مراحل بعدی گنجانده شوند. کارکنان رفاه طفل و جوانان باید تمام تلاش شان را به خرج دهند تا که به والدین/ سرپرستان قانونی گوشزد کنند که از کمک و پشتیبانی بیرونی استفاده نمایند. تنها وقتی که والدین از کمک یا پشتیبانی از بیرون امتناع ورزند، یا حمایت کافی برای به حداقل رساندن خطر از طفل موجود نباشد، آنگاه کارکنان کمک طفل و نوجوان موظفند به اداره رفاه جوانان اطلاع دهند. در صورت موجودیت خطرات عاجل و سنگین برای طفل، باید فوراً به دفتر رفاه جوانان اطلاع داده شود. مکلفیت به عمل کردن مطابق با ماده 8 الف قانون امور اجتماعی VIII به معنای تعهد به اطلاع دادن به پولیس نمی باشد. برای افرادی که باید مطابق با ماده 8 الف SGB VIII عمل کنند، در صورت عدم انجام این مکلفیت ها، امکان دارد پیامد های قانونی در پی داشته باشد.

2.6 مراقبت از اطفال

کار خوبی است که همپا با تمام کورس های والدین، از اطفال شرکت کنندگان نیز مراقبت شود تا والدین در این تشویش نباشند که اولاد شان را در طول مدت کورس کجا بمانند. به شکل ایده آل، مراقبت از اطفال در یک اتاق پهلویی صورت می گیرد تا والدین هر بار که خواسته باشند از اولاد خود خبرگیری کنند. مادرانی که کودکان شیرخوار شان را در آن اتاق مانده نمی توانند، او را با خود به کلاس آورده روی شکم قرار دهند یا اینکه جایش را در کنار شان هموار کنند. استادان کورس باید برای این واقعیت آمادگی داشته باشند که موجودیت کودکان شیرخوار و گریه ای آنها باعث مختل شدن جریان عادی کورس شده می تواند. این چیز بد نیست، استادان نباید به خاطر آن تشویش کنند، در صورت ضرورت تفریح کوتاهی بدهند تا والدین به اطفال خود رسیدگی کرده بتوانند. کورس ها باید به نحوی تشکیل و عیار گردد تا والدین احساس راحتی نموده و در عین حال به کودکان خود به خوبی رسیدگی نمایند. اطفال را هم می توان نظر به سن و سال آنها در بعضی تمرین ها و بازی ها شرکت داد.



بخش 3 - واحد های درسی

واحد درس 1: مفهوم تربیت توأم با مراقبت

واحد اول درسی شامل آشنایی با شرکت کنندگان و استادان کورس و همچنین معرفی مفهوم تربیت توأم با مراقبت، فارغ از خشونت و مبتنی بر برابری جنسیتی می شود. شرکت کنندگان در باره امید ها و انتظارات شان از کورس صحبت می کنند و مشترکا اصول و قواعدی را برای کورس تنظیم می نمایند.

مدت:

1 ساعت و 55 دقیقه

مواد

- اسناد و ضمایم مربوط به کورس
- کاپی های تقسیم اوقات کورس
- در صورت ضرورت تصویر/ کارت های احساس برای دوره مقدماتی
- کارت ها و فیه های "جنسیت در مقابل جنس"

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و آشنایی	20 دقیقه
امید ها و اهداف والدین	10 دقیقه
مروری بر واحد های درسی	15 دقیقه
توافقات گروهی	15 دقیقه
تربیت توأم با مراقبت چیست؟	20 دقیقه
جنسیت در مقابل جنس	20 دقیقه
کار های خانگی	5 دقیقه
نظرات و پیشنهادات و ختم درس	10 دقیقه

1. به والدین خوش آمدید بگوئید

بگوئید <

خوشحال هستم که شما امروز اینجا تشریف دارید تا 8 واحد درسی کورس ها را راجع به تربیت اولاد و مدیریت کردن استرس شروع کنیم. معلومات و مطالبی که ما در این کورس مورد بحث قرار می دهیم بر اساس تحقیقات بیولوژیکی و جامعه شناسی از سراسر دنیا تهیه شده اند. کورس به شکل تعاملی و مشترک خواهد بود، می خواهم همه ای شما را تشویق کنم تا مهارت ها و دانش تان را شریک سازید تا بتوانیم از یکدیگر یاد بگیریم.

2. خود تان، سابقه ی تان و موضوعات این واحد اول درسی را معرفی نمایید.

بگوئید <

بخش اول این واحد درسی شامل آشنایی با یکدیگر و به اشتراک گذاشتن امیدها و انتظارات ما در کورس والدین می شود. ما روی بعضی قواعد در این کورس با هم موافقت خواهیم کرد و شروع به تأمل در باره تربیت توأم با مراقبت خواهیم کرد و خواهیم گفت که چرا باید تمام فرزندان خود را (خواه پسر یا دختر) به نحو محبت آمیز و آمیخته با دلسوزی و پشتیبانی تربیه نماییم.

3. توضیح دهید که شرکت در این کورس داوطلبانه است و هیچکس مجبور نیست به سوالاتی که نمی خواهد، جواب بدهد. تاکید کنید که کورس والدین مکانی باید باشد که والدین نظرات شان را در آن آزادانه بیان کنند و تمام حرف هایی که اینجا زده شود محرمانه خواهد ماند.

4. از والدین خواهش کنید که با گفتن نام شان خود را معرفی نمایند.

5. والدین را به گروپ های دوفره تقسیم کنید. از آنها بخواهید تا برای حدود 10 دقیقه از یکدیگر راجع به این سوالات پرسان کنند

- شخص شان
- از شهری که آمده اند و جایی که اکنون زندگی می کنند
- تعداد فرزندان با نام و سن شان
- جزئیات جالب از زندگی شان، شغل و سرگرمی شان، غذا های دوست داشتنی، حیوانات خانگی ...

در پایان بگذارید تا والدین خود شان را متقابلاً معرفی کنند. والدین باید معلوماتی را که از شریک مصاحبه ای خود به دست آورده اند تا حد امکان همراه با جزئیات با گروپ شریک سازند.

تبصره < اگر شما تمرین بهتری برای معرفی ساختن می شناسید، می توانید در عوض از آن تمرین کار بگیرید. اگر تصویر یا کارت های احساس در اختیار دارید، از آنها برای مرحله معرفی استفاده کرده می توانید. مهم اینست تا شما وقت کافی برای معرفی متقابل داشته باشید، تا اینکه یک رابطه ای اعتماد آمیز میان شما و والدین ایجاد شده بتواند.

احتیاط > برای گرفتن این معلومات بر شرکت کنندگان فشار وارد نسازید. حتمی نیست که تمام سوالات جواب داده شوند. اطمینان حاصل کنید که والدین هنگام تمرین احساس راحتی داشته باشند.

امید ها و اهداف والدین

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین پرسان کنید چرا تصمیم گرفته اند که در این کورس شرکت نمایند. چه چیز ها را می خواهند یاد بگیرند؟ خصوصياتی که شما به حیث والدین آرزو دارید، کدام ها اند؟

مثال ها:

- مادر/ پدر با حوصله بودن
- آرزوی اینکه اولاد تان شما را دوست داشته باشند
- شنونده ای خوب بودن
- قادر بودن به برخورد سازنده با عصبانیت یا "رفتار ناشایست" فرزندان

2. از والدین راجع به امید ها و آرزوها برای اولاد شان سوال کنید

مثال ها:

- می خواهم که طفل من در مکتب برایش دوست پیدا کند.
- علاقه دارم که فرزندان من با یکدیگرشان خوب باشند و بازی کنند.
- می خواهم که طفل من حرف زدن به آلمانی و زبان مادری اش را بداند.

تبصره > امید به معنای این نیست که: "می خواهم طفل من داکتر شود."

3. از والدین پرسان کنید که آیا ترس و تشویش از شرکت در کورس والدین دارند یا خیر.

احتیاط > به تشویش والدین رسیدگی کنید و تاکید نمایید که اینجا یک مکان امن جهت تبادل نظر است که در آن همه از تجارب خود می گویند و از تجارب شرکت کنندگان دیگر یاد گرفته می توانند.

مروری بر واحد های درسی

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. این موضوعات را به والدین توضیح دهید:

- کورس شامل 8 واحد درسی است و از شرکت کنندگان به شرکت در تمام آنها دعوت می شود. معلوماتی که در بخش های مختلف کورس ارایه و مورد بحث قرار می گیرند با هم مرتبط بوده و یکدیگر را تکمیل می

کنند. اگر والدین دریکی از این واحد ها شرکت نکنند، معلوماتی را که در درک واحد هایی بعدی مهم است، از دست می دهند. تعهد و مشارکت شما در این کورس باعث قدردانی می شود.

- هر واحد درسی 1.5 تا 2 ساعت را در بر می گیرد. در خاتمه کافه والدین تقدیم می شود.
- در آخرین واحد درسی برای کسانی که طور منظم در کورس اشتراک ورزیده اند تصدیق نامه اعطاً می شود.
- واحد های درسی برای یک گروپ بسته از شرکت کنندگان در نظر گرفته شده اند. پس از اولین واحد های درسی دیگر شرکت کنندگان در آن اشتراک کرده نمی توانند. به این ترتیب محرمانه بودن حفظ و اعتماد در گروپ ایجاد می شود. اگر افراد دیگری به کورس ها علاقه نشان دهند، می توانند در کورس های بعدی والدین اشتراک نمایند. اشتراک کنندگان ترغیب می شوند که:
- همدیگر را متقابلاً در واحد های درسی پشتیبانی کنند.
- ایده ها و احساسات را با یکدیگر شریک سازند.
- همدیگر را متقابلاً برای تمرین و امتحان تکنیک های تربیتی تشویق کنند.
- راجع به مطالب کورس و چیز هایی که آموخته اند به دیگر والدین معلومات بدهند.

2. جنتری کورس را با تقسیم اوقات واحد های جداگانه ای درسی توزیع نمایید. از والدین خواهش کنید که اگر در یک روز معین قادر به شرکت در کورس نباشند و در واحد درسی حاضر شده نتوانند، شما را در صورت امکان پیش از پیش در جریان بگذارند.

3. مرور کوتاهی از هر واحد درسی ارائه کنید و به والدین توضیح دهید که مطالب جداگانه هر واحد درسی چیست و چه چیز از آن یاد می گیرند. از والدین پرسان کنید که آیا به نظر آنها مطالبی است که از قلم افتاده باشد. یادداشت بگیرید و موضوع را با افرادی که مسوول پروژه اند صحبت کنید و ببینید چگونه می شود مطالبی را که از قلم افتاده است به واحد های درسی اضافه کرد. به والدین اطلاع دهید که کورس نیاز های آنان را برآورده می سازد و نظرات شان ارزشمند است.

4. والدین را تشویق کنید تا یک برنامه "واتس اپ" باز نمایند تا معلومات را مبادله و سوالات را مطرح سازند، از همدیگر کمک بخواهند و در آخر هفته با هم در تماس باشند.

5. از والدین پرسان کنید که آیا سوال دارند.

توافقات گروپی

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. به والدین اطلاع دهید که ایجاد توافقات بین افراد در هر گروپ کار منطقی است، تا اینکه تمام شرکت کنندگان در گروپ احساس راحتی کرده بتوانند.

2. از والدین سوال کنید که به نظر آنان چه نوع توافقاتی برای یک کورس موفق، که تمام شرکت کنندگان در آن احساس راحتی کنند، مهم است.

3. توافقات پیشنهاد شده را روی یک فلیپ چارت بنویسید، یا از یکی از شرکت کنندگان بخواهید تا کمک نموده آن ها را نوشته کند.

الترناتیو > اگر کدامیک از شرکت کنندگان نوشته یا خوانده نمی تواند، در عوض به دایره ایستاد شده اجازه دهید که والدین توافقات را طور زبانی با یکدیگر شریک سازند. با خواندن هر توافق شرکت کنندگانی که موافق آنند یک قدم به جلو می روند و اگر مخالف پیشنهاد باشند در جای شان باقی می مانند.

مثال هایی برای توافقات:

- وقت شناسی و حاضر بودن
- احترام متقابل (با در نظر داشت توانایی ها، تجارب، سوابق و مهارت های شرکت کنندگان دیگر، اما با توجه به سرعت مختلف یادگیری)
- گفتن و شنیدن متقابل از همدیگر
- از موضوع و هدف دور نشدن (بدون بحث های مفصل راجع به موضوعات دیگر)
- برخورد با رعایت احترام به مواد و محل کورس
- پرسیدن سوال به اندازه کافی (هیچ سوال احمقانه ای وجود ندارد)
- هر شرکت کننده مهارت های جدیدی می آموزد و آن را مطابق بر سرعت خودش عیار می سازد. مهم است که به تجارب مختلف و روند های یادگیری یکدیگر احترام گذاشت. محرمانه ماندن (معلوماتی که در داخل گروپ شریک ساخته می شود در خارج از گروپ به اشتراک گذاشته نمی شود)

4. از والدین بخواهید توضیح دهند که محرمانه ماندن چیست. توضیح دهید که مهارت ها، مشاوره ها و روش هایی که والدین در این کورس می آموزند با افراد دیگر در خارج از کورس در میان گذاشته می توانند. والدین باید هیچگاه تجارب شخصی، نام و یا اطلاعات شخصی شرکت کنندگان را با افراد دیگر شریک سازند.

تربیت توأم با مراقبت چیست؟

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. تصویر را به والدین نشان دهید: “بازی با اطفال”. از والدین سوال کنید در تصویر چه می بینند. به نظر آنها اطفال چه احساسی دارند؟ به نظر آنها والدین چه احساسی دارند؟ درک شان از تربیت توأم با مراقبت چیست؟

تصویر: “بازی با اطفال”.



بگویید >

ما در این اولین واحد درسی روی تربیت توأم با مراقبت گپ می زنیم. از جمله آن این است که شما چگونه می توانید به رشد و تکامل سالم اولاد تان از طریق گذراندن وقت با آنها، تمجید و دوست داشتن آنها، کمک کنید. تربیت توأم با مراقبت قابل پیش بینی، مشوق، محبت آمیز و محترمانه است و منجر به ایجاد روابط شادتر بین فرزندان و والدین شده می تواند.

2. والدین را به سه گروپ تقسیم کرده و آنها را در اطراف اتاق قرار دهید تا واحد درسی ساده تر شود. به هر گروپ یکی از اصطلاحات زیر را بدهید: (1) تربیت قابل پیش بینی؛ (2) تربیت مشوق؛ (3) تربیت محبت آمیز و محترمانه

از والدین بخواهید تا در باره اصطلاحی که در گروپ خود دریافت کرده اند بحث کنند. از این اصطلاح چه درک می شود؟ می توانید برای آن تعریفی بدهید؟ از والدین بخواهید نمونه هایی از این نوع تربیت را که خودشان در طفلی تجربه کرده اند با دیگران شریک سازند (مثلاً ما هر شب در عین وقت نان می خوریم، پدرم به من یاد داد که چگونه بایسکل را ترمیم کنم؛ مادرم همیشه از من می پرسید که چطور هستم ...) اگر گروپ ها به کمک احتیاج یافتند تعریف اصطلاحات را برای درک بهتر بگویند:

• **تربیت قابل پیش بینی:** اطفال می دانند که از آنها چه توقع می رود. قوانین و قواعد واضح و یک زندگی روزمره در خانه جهت تقویه ی احساس شفافیت، کنترل و امنیت وجود دارد.

• **تربیت تشویق:** والدین نسبت به فرزندان شان تعهد احساس می کنند، توانایی های جسمی و شناختی شان را تحریک می نمایند.

• **تربیت محبت آمیز و محترمانه** والدین به فرزندان خود مهر و محبت نشان می دهند، با آنها ارتباط با احساس برقرار می کنند، به نیاز های شان پاسخ می دهند و از خشونت استفاده نمی کنند.

گروپ ها را پس از 5-7 دقیقه به جا های شان رهنمایی کنید و خواهش کنید که از هر گروپ یک نفر نظر گروپ را راجع به آن اصطلاح با دیگران شریک سازد.

احتیاط > امروز روی جنبه های مثبت متمرکز شوید. شما نباید در اولین واحد درسی خود تان را با خاطرات دردناک سوء استفاده، بی توجهی، خشونت یا تنبیه بدنی مشغول سازید. مهم است که والدین در اولین واحد درسی یک تجربه ی مثبت حاصل کنند. ما می خواهیم تاکید کنیم که چگونه شما از طریق پشتیبانی به رشد سالم فرزندان خود کمک کرده می توانید.

3. از والدین سوال کنید چه باید انجام دهند تا که اولاد شان سالم و خوشبخت رشد کنند. چگونه اولاد شان را به شکل محبت آمیزی تربیه می کنند؟ چرا این مهم است؟

مثال ها:

- با فرزندان خود صحبت کنید، به آنها گوش دهید، نیاز های شان را برآورده سازید
- اولاد تان را در آغوش بگیرید/ آنها را نوازش کنید
- به آنها فرصت دهید تا چیز های نو را بشناسند و مهارت های جدید انکشاف دهند
- اطمینان حاصل کنید که فرزندان تان غذای پاک، سالم و خوب بخورند
- یک الگوی خوب برای فرزندان تان باشید

احتیاط > والدین باید مثال های واقعی بدهند و تربیه را بر اساس مثال ها و ایده ها بنا کنند. تمرکز تان را بر جنبه های مثبت بیاورید!

جنس در مقابل جنسیت

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. سه کاغذ فلیپ چارت در اتاق با عنوان های "مردان/نوجوانان"، "زنان/دختران" و "هر دو" آویزان کنید.
2. کارت هایی را که مفاهیم زیر در آنها نوشته شده، به شرکت کنندگان توزیع کنید: "آلت تناسلی"، "بیضه ها"، "تغذیه با شیر مادر"، "حاملگی"، "عادت ماهوار/قاعدگی"، "مهبل/واژن"، "تخمدان"، "پخت و پز"، "بایسکل سواری"، "پاک کاری"، "مراقبت از اولاد"، "رفتن به مکتب"، پول در آوردن. خودتان اصطلاحات متناسب بیشتری برای پیچیده ساختن تمرین اضافه کنید.
3. از والدین خواهش کنید تا سوی فلیپ چارت ها رفته و کارت های مورد نظر را زیر عنوان های داده شده دسته بندی کنند. زیر عنوان "مردان/نوجوانان" لغاتی را که با اصطلاح مردان و نوجوانان سر می خورد، زیر عنوان "زنان/دختران" لغاتی را که به آنها سر می خورد بگذارید و زیر کلمه "هر دو" لغاتی را که برای مردان و هم برای زنان استفاده می شود قرار دهید.

تبصره > زیر عنوان "مردان/نوجوانان" و "زنان/دختران" فقط لغاتی که تفاوت بین زن و مرد از دید بیولوژیکی را نشانی دهند، ذکر شوند. تمام اصطلاحات دیگر که مهارت های فردی را بازگو می کنند، در کتگوری "هر دو" دسته بندی شوند. اگر والدین شغل ها یا مهارت های معینی را در زیر عنوان "مردان/نوجوانان" یا "زنان/دختران" طبقه بندی کنند، بحث را تحریک کرده و مثال های ضد آن بدهید. پرسان کنید که آیا دلایل بیولوژیکی وجود دارد که زن ها بعضی کار ها را پیش برده نمی توانند. بسته به اینکه شما گروپ را چگونه ارزیابی می کنید، اصطلاحاتی را اضافه کنید که به بحث های داغ و جنجالی تر منجر شده بتوانند. برای مثال کار هایی که مشخصا از سوی مردان و یا زنان انجام یافته می توانند (مانند: "پیلوت"، "عسکر" یا "معلم/معلمه کودکان")، یا کسب ها و مهارت هایی که مشخصا به مردان یا زنان نسبت داده می شوند (هم چون "ترمیم مبل و فرنیچر"، "قرار دادن لباس"، "رنگ کردن ناخن ها"، "گریه"...) می توانید همچنین از خود والدین سوال کنید که در باره اصطلاحاتی برای تمرین فکر کنند، آنها را روی کارت ها بنویسند و در وسط بگذارند و در آخر آنها را طبقه بندی نمایند.

احتیاط > به خاطر داشته باشید که این اولین درس است و شما هنوز گروپ را به خوبی نمی شناسید. بحث های داغ که منجر به غالمغال شوند، باید در اولین واحد درسی براه انداخته نشوند. اگر خودتان تشویش دارید که شما یا والدین با تمرین احساس ناراحتی کرده می توانید، پس بهتر است که اصطلاحات کم "ضرری" برای تمرین انتخاب کنید!

مردان	زنان	هر دو
آلت تناسلی	شیر دادن	پخت و پز
بیضه ها	حاملگی	بایسکل سواری
رشد ریش	عادت ماهانه	پاک کاری
	مهبل	مراقبت از اطفال
	تخمندان	رفتن به مکتب
		پول درآوردن
		و غیره

بگوید

- "جنس" به تفاوت های فیزیکی و بیولوژیکی زنان و مردان اشاره دارد. مردان و زنان اعضای بدنی متفاوت از هم دارند، زیرا از دو جنس مختلف برخوردار اند- جنس مونث و جنس مذکر.
- "جنسیت" اشاره به تفاوت های اجتماعی و فرهنگی بین زنان و مردان دارد. تقریباً در تمام کشور ها و فرهنگ های جهان، موقعیت اجتماعی زنان/ دختران با مردان/نوجوانان فرق می کند. انتظارات اجتماعی از رفتارها و فعالیت های زنان/ دختران و مردان/ نوجوانان نیز متفاوت است.
- ایده نقش ها و مسوولیت های جنسیتی تا حدودی حمایتی شده می تواند، زیرا مردم می دانند چه از آنها توقع می رود. از سوی دیگر تعلق داشتن به یک جنس و انتظارات اجتماعی مرتبط با آن، منجر به محدودیت استعداد ها، مهارت ها و تصمیم گیری ها شده می تواند. وضعیت متفاوت اجتماعی زنان و مردان از هم نیز باعث افزایش خطر خشونت و سوء استفاده علیه زنان و دختران می شود.

4. از والدین در باره ی انتظاراتی که کلتور شان از نوجوانان و دختران دارد، سوال کنید. آیا والدین با این انتظارات و تصویر های نقش موافقت دارند؟ چرا و یا چرا نه؟ چه تفاوت هایی در رابطه ی انتظارات از دختران و نوجوانان (و زنان و مردان) در فرهنگ آلمانی وجود دارد؟ آیا این اختلافات را شگفت آور می دانید؟ گیج کننده؟ تکان دهنده؟

بگوید

در هر فرهنگی نقش های جنسیتی خلق می شوند. دختران و پسران اکثراً در خانه چنین تربیه می شوند تا با این نقش های جنسیتی مطابق و سازگار شوند. به همین خاطر والدین اکثر اوقات با پسران و دختران برخورد متفاوت داشته و آنها را به گونه ای دیگر آموزش می دهند. پسران امکانات بیشتری برای آموزش، ورزش و قبول مسوولیت به عهده می گیرند و دختران امکانات کمتر. والدین شاید به پسران بگویند که گریه نکنند، به خاطر انتظاراتی که بعضی فرهنگ ها از پسر ها مبنی بر گریه نکردن دارند پسران اکثراً باید قوی باشند حتی در این رابطه از سوی والدین تشویق می شوند تا با بچه های دیگر جنگ کنند. برخلاف، دختران از جانب والدین شان اغلب به خاطر چتل شدن، بلند صحبت کردن یا اظهار عقیده کردن سرزنش می شوند. از طریق این نوع تربیت و انتظارات اجتماعی، هم پسران و هم دختران از بیان خود و تحقق پتانسیل های کامل درونی خود محدود می شوند. به همین لحاظ مهم است که از این نقش ها آگاهی داشته و چگونگی تاثیر آنها بر عملکرد های خود به عنوان والدین و بر زندگی دختران و پسران خود را درک کنیم.

5. به والدین خاطر نشان کنید که دختران و پسران باید بطور کلی مساویانه تربیه شوند. توضیح دهید که دختران در بسیاری از فامیل ها در آلمان تشویق می شوند تا نظر شان را بیان کنند، مانند پسران عین ورزش ها را انجام دهند، در مکتب نمره ی خوب بگیرند، آموزش حرفه ای کنند، به دانشگاه بروند و غیره. برای پسران نیز بازی کردن با عروسک عیبی ندارد، آنها همچنین در بسیاری از فامیل ها تشویق می شوند که بطور مساوی آشپزی و پاک کاری کنند. در بعضی شهر ها مراکز مراقبت اطفال (KITAs) وجود دارد که خود را مشخصاً بر تساوی جنسیتی متمرکز می سازند.

احتیاط > اگر گفتگو در باره نورم های جنسیتی به یک بحث داغ تبدیل شد، لطفاً پویایی گروه را با آرامش و احترام حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که هدف از کورس های والدین این نیست که والدین را به پذیرش طرز تفکر متفاوتی تشویق کنند و یا به آنها این احساس را بدهند که مورد قضاوت قرار بگیرند. این گفتگو ها می بایست اطلاعات جدیدی به والدین انتقال داده و آنها را به تفکر وادارد.

کار خانگی

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروه

بگویید >

این اولین واحد درسی است، به همین خاطر یک کارخانگی خیلی ساده داده می شود. کوشش کنید تا واحد درسی آینده با اولاد خود وقت زیاد مصرف کنید و از این وقت لذت ببرید. با اولاد خود صحبت کنید، به آنها گوش دهید و بگویید که آنها را دوست دارید.

نظرات و پیشنهادات و ختم درس

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروه

1. از والدین خواهش کنید تا نظرات و پیشنهادات شان را راجع به واحد درسی بگویند. از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟ آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟ کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟ آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟
2. از والدین بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند تا حضری شان را مستند سازند.
3. مروری در باره واحد درسی بعدی ارایه کنید.

بگویید >

در واحد درسی آینده در باره ی استرس که والدین با آن مواجه بوده می توانند، صحبت می کنیم و روی استراتژی های مقابله با استرس بحث می نماییم. والدین بودن کار آسانی نیست. حتی می تواند مشکلتر شود اگر مجبور به ترک وطن گردیده و باید در یک محیط جدید سازگار شوید. ما این چالش ها را با همدیگر در میان گذاشته و در باره امکانات عملی برای آرامش یافتن و پیدا کردن وقت برای خود تان صحبت خواهیم کرد.

4. فعالیت نهایی را با والدین انجام دهید (انتقال انرژی مثبت و افکار مثبت در یک حلقه).
5. از والدین به خاطر شرکت و حضور در کورس تشکر کنید. از آنها دعوت کنید تا هنوز در "کافه والدین" برای چای و غذای سردستی و تبادل نظر با شرکت کنندگان دیگر کورس باقی بمانند.

تبصره > در بخش 4 این کتاب رهنما، به طور دقیق در باره ی ایده و پیشبرد کافه والدین توضیح داده خواهد شد. شما در این بخش نیز ایده ها، فعالیت ها و تمریناتی می یابید که آنها را ضمن کافه والدین آزمایش کرده می توانید.

واحد درس 2: مقابله با استرس و یافتن آرامش

در این بخش از واحد درسی شرکت کنندگان راجع به نیاز های روانی - اجتماعی و عاطفی شان و در باره استرس که ایشان به عنوان والدین در یک محیط جدید با آن مواجه هستند، صحبت می کنند. آنها می آموزند که استرس شان چگونه تاثیر منفی بر اولاد شان داشته و چطور علیه آن مقابله کرده می توانند. شرکت کنندگان در باره امکانات مختلف مقابله با استرس صحبت نموده و مشترکا تکنیک های آرامش دهنده را تمرین می کنند.

مدت:

1 ساعت و 40 دقیقه

مواد مورد ضرورت

- اسناد و ضمایم مربوط به کورس
- جزوه "تکنیک های آرامش دهنده"

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و مقدمه	5 دقیقه
تمرین: تنش و آرامش	10 دقیقه
نیاز های اجتماعی و عاطفی والدین	30 دقیقه
تاثیرات استرس والدین بر اطفال	10 دقیقه
تکنیک های آرامش دهنده	30 دقیقه
کار های خانگی	5 دقیقه
نظرات و پیشنهادات و ختم درس	10 دقیقه

خوش آمدید و مقدمه

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. به والدین سلام کنید و از آنها پرسان کنید که خودشان، فرزندان/ خانواده های آنها چطور اند.
2. از والدین پرسان کنید اگر در باره آخرین واحد درسی سوال دارند.
3. از والدین بخواهید که آیا کدام کسی می خواهد یک تجربه مثبت را از هفته گذشته شریک سازد یا خیر.
4. از والدین خواهش کنید بگویند که در یک هفته گذشته وقت شان را چگونه با فرزندان شان گذراندند و از آن چگونه احساسی داشتند.
5. موضوع واحد درسی امروز را به والدین معرفی کنید.

بگویید<

پدر و مادر اطفال خورد بودن، مشکل تر و پر استرس تر شده می تواند. برای افرادی که از وطن شان مجبور به فرار شده و حالا در یک سرزمین دیگر با فرهنگ دیگری بسر می برند، چالش بزرگتری خواهد بود. ما امروز راجع به مسایلی که باعث فشار روحی می شوند و ابزار عملی ای که کمک می کنند تا با آن مقابله نماییم، صحبت خواهیم کرد.

تمرین: تنش و آرامش

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. این تمرین را به عنوان تمرین آرامش دهنده یوگا، که برای افرادی از هر سن و سال و حتی برای اطفال مناسب است، به پیش ببرید. برای این تمرین، دست های شرکت کنندگان باید آزاد باشند. والدینی که از اطفال شیرخوار مراقبت می کنند باید اطفال را پایین بگذارند یا از دامن خود بردارند تا دست های شان برای تمرین آزاد باشد.
2. از والدین بخواهید چشمان شان را بسته کنند، موقعیت راحتی پیدا نموده و یک دقیقه خاموش بنشینند. آنها باید پشت خود را بالاتر و بلندتر کشیده، سرشان را به طور مستقیم نگهدارند.
3. از والدین بخواهید که نفس عمیق بکشند. هوا را آهسته بیرون داده و استراحت کنند. با صدای آرام صحبت کنید.

بگویید<

- پنجه های پا را فشار داده به طرف بالا بکشید و سپس رها کنید، احساس کنید گرمی از آنها خارج می شود.
- عضلات پا ها و زانو ها را فشار داده استراحت کنید و احساس کنید که چگونه حرارت از آنها بیرون می شود.
- پایین تنه ای خود را فشار دهید، سپس بگذارید که حرارت چوکی شما را در حالی که استراحت می کنید، گرم نماید.
- عضلات شکم خود را کشیده و رها کنید و حس کنید که حرارت از آن متصاعد می شود.
- سینه ای خود را کشیده، رها کنید و همانطور گرمی را بیرون داده احساس آرامش نمایید. شانه های خود را به گوش های خود برسانید، سپس آنها را پایین بیاورید، احساس کنید چگونه گرمی رها می شود.

- بازو های خود را سخت کنید، سپس رها کنید و احساس کنید که حرارت از نوک انگشتان شما بیرون می شود.
 - احساس کنید که گرمی به گردن شما رسیده و دور سر شما می گردد. احساس کنید تمام بدن شما گرم و راحت است.
 - حالا توجه ی تان را دوباره به گروپ معطوف کنید. پنجه های پا ها و انگشتان دست ها را حرکت و تکان دهید.
 - با بند دست دایره های کوچکی بکشید. دست های خود را بالا سوی آسمان کشیده و تکان دهید.
 - اگرچشمان شما بسته است، به آهستگی آنها را باز کنید.
4. از والدین پرسان کنید چه احساس می کنند، آیا تمرین تاثیر آرامش دهنده برای شان داشته است. آیا تاکنون چنین تمرینی را انجام داده اید؟

نیاز های اجتماعی و عاطفی والدین

وقت: 30 دقیقه تنظیم: تمام گروپ، گروپ های خورد

1. از والدین راجع به احساسات شان از زمان آمدن به آلمان سوال کنید. بعضی از این احساس ها مثبت و بعضی دیگر منفی یا استرس آفرین بوده می توانند. سوال کنید که اگر یکی از آنها می خواهد بعضی از احساسات منفی و استرس آفرین را که تجربه کرده با گروپ شریک سازد.

احتیاط > به والدین، در صورتی که بخواهند، فرصت دهید تا تجارب خود را در میان گذارند، اما وقت زیادی روی احساسات و تجارب منفی مصرف نکنید. از موافقت نامه راجع به محرمانه بودن یادآوری کنید، همچنین به آنها فرصت انتخاب دهید تا تجارب خود را روی کاغذ، نوشته کرده و یا رسم کنند.

2. همدردی خود را با والدین ابراز نمایید، از اینکه تمام آنها مجبور بوده اند خانه و کاشانه، کار و جامعه ی خود را به عنوان بخشی از تلاش برای رسیدن به امنیت در آلمان، رها کنند. زندگی کردن بصورت شریکی یا در یک محل ناشناخته با افراد دیگر مشکل می تواند باشد. آنجا حریم خصوصی محدود است، برخورد ها و تنش ها به سادگی رخ داده می توانند. این وضعیت در یک محیط بیگانه با داشتن اطفال شیرخوار و کوچک حتما مشکلتر می شود. هنگامی که کودکان شیرخوار گریه سر می دهند، اطفال اشتباه و بد رفتاری می کنند، طور منظم اوقات تلخی می نمایند؛ بیحوصله شدن در چنین حالتی آسان است

بگویید<

احساس کردن استرس بیشتر در چنین حالتی عادی است. تمام این تغییرات و چالش ها می توانند بر سلامتی روحی و صحت یک فرد اثر بگذارند. افراد به شکل جسمی و عاطفی متاثر می شوند. اینچنین استرس بر افراد می تواند تاثیر روحی و جسمی بجا گذارد. واکنش های جسمی و روانی استرس کاملا نورمال هستند و به معنای این نیستند که اشتباه یا کمبودی در شماست.

3. توضیح دهید که رویداد های استرس زا بر هر فرد بطور یکسان تاثیر نمی گذارد، هر کس می تواند طیف وسیعی از عکس العمل ها و احساسات نسبت به استرس داشته باشد. انواع بسیاری از عکس العمل ها و احساسات وجود دارد که هر فردی داشته می تواند. بعضی افراد شاید عکس العمل نرم نشان دهند، در حالی که برای عده ی دیگری می تواند شدیدتر باشد. اینکه افراد چه عکس العمل نشان می دهند، بستگی به عوامل بسیار دارد، به شمول خصوصیت وقایعی که آنها تجربه می کنند، پشتیبانی ای که در زندگی دارند، جنسیت شان، سن شان، سلامتی روحی و جسمی شان همچنین پس زمینه فرهنگی و سنن شان.

تبصره > شاید در کورس افرادی شامل اند (بخصوص خانم ها) که خشونت بر اساس جنسیت تجربه کرده باشند. بیشتر آنها به اشکال خاصی از پشتیبانی ضرورت دارند. کوشش کنید روی این موضوع با حساسیت برخورد کنید تا بازماندگان خشونت بر اساس جنسیت، کمک و پشتیبانی مورد ضرورت شان را دریافت کنند.

بگویید<

تمام مشکلات را نمی توان با کم کردن استرس و آرامش بخشیدن پاسخ داد. بعضی از شما شاید تجربه خشونتی داشته اید که هنوز هم شما را آزرده می سازد. در چنین حالاتی غمگین بودن، میل نداشتن به بیرون رفتن از خانه، شرکت نکردن در گروپ های مانند همین گروپ، نورمال است. با اینهم، با گذشت زمان می توان مجددا احساس قوی بودن کرد. در چنین حالتی اعتماد به یک فرد دیگر و صحبت با او در باره تجربه خشونت می تواند مدد کمک واقع شود. بسیاری از زنانی که تجربه ی خشونت داشته اند، به خود جرأت نمی دهند تا با دیگران در آن باره صحبت کنند، با اینکه این کار باعث تسکین شامی شود. اگر شما معلومات بیشتر راجع خدمات پشتیبانی، بخصوص برای خانم های که خشونت را تجربه کرده اند، می خواهید، با کمال میل می توانید با من پس از این جلسه صحبت کنید.

بهتر است در کورس اول با خانم ها صحبت کنید، زیرا خانم ها بیشتر در معرض خشونت قرار می گیرند. برای زنانی که خشونت را تجربه کرده اند خدمات پشتیبانی جداگانه ای آماده داشته باشید.

بگویید<

سه نوع فشار روحی وجود دارد: استرس مثبت، استرس قابل تحمل، استرس زهرناک این سطوح استرس هم برای کلانسالان و هم برای اطفال صادق است.

4. از فلیپ چارت برای ترسیم گراف های ذیل جهت تشریح انواع مختلف استرس استفاده کنید.



- **استرس مثبت** یک بخش نورمال و ضروری رشد سالم است. استرس مثبت شامل تزئید کوتاه در ضربان قلب و تصاعد خفیف سطح هارمون های استرس می شود. این نوع استرس منجر به افزایش عملکرد می شود. ما متمرکزتر و تیزتر می شویم، و به همین دلیل می توانیم موقعیت های چالش برانگیز را بهتر کنترل کنیم. بعضی حالاتی که امکان دارد باعث استرس مثبت شود عبارت از سپری کردن امتحان، دادن بیانیه در مقابل مردم دیگر، یا اجرای چندین وظیفه در عین زمان می باشد.
- **استرس قابل تحمل** سیستم های اخطار دهنده بدن را فعال می سازد. این استرس ناشی از مشکلات شدیدتر همراه با دوام طولانی تر، می شود. مانند از دست دادن یکی از عزیزان، یک سانحه طبیعی، یا یک جراحت هولناک.
- **استرس زهرناک** وقتی اتفاق می افتد که یک فرد مشقت زیاد، پی در پی یا طولانی مدت تجربه می کند - مانند سوءاستفاده جسمی یا عاطفی، یا در معرض خشونت قرار گرفتن، و یا فشار متزاید مشکلات اقتصادی، بدون ارتباطات مثبت و مدد که لازمه حایل ساختن استرس است و انسان را برای رهایی از آن کمک می کند.

بگویید<

استرس یک بخش ضروری زندگی است. ما باید بین استرس سالم که ما را در زنده ماندن کمک میکند و استرس زهرناک، متواتر و شدید که سیستم های ما را به حدی فرسوده می سازد که مضر است و برای ما و اطرافیان ما، به شمول اطفال، به یک مشکل تبدیل می شود، فرق قایل شویم. اگر هر چه بیشتر از فشار روحی خود با خبر شویم، به همان اندازه بهتر می توانیم بر آن غلبه کنیم.

5. والدین را به 4 گروپ کوچک تقسیم کرده و به هر کدام شان کاغذ فلیپ چارت و قلم نشانگر بدهید. به هر گروپ یک کتگوری وظیف کنید:

1. جسمی
2. عاطفی
3. روحی
4. رفتاری

بگویید<

شما 5 دقیقه فرصت دارید تا در گروپ های خود کار کنید و تا حد امکان علایم بیشتری از استرس را در لیست تان داخل سازید. پس از 5 دقیقه، فلیپ چارت ها را روی زمین قرار داده و 5 دقیقه دیگر به گروپ ها وقت بدهید تا با هم قدم بزنند و هر نوع علایمی را که فکر می کنند در کتگوری های دیگر نادیده گرفته شده است، داخل سازند.

علایم استرس	
جسمی	عاطفی
• بیخوابی • مشکلات معده مانند اسهال و تهوع • ضربان شدید قلب • احساس خستگی زیاد • لرزش و انقباض عضلات • درد کمر و گردن • سر دردی • قادر نبودن به آرامش و استراحت • تاخیر عادت ماهوار در خانم ها • زود مریض شدن • کاهش یا افزایش وزن بدن	• نوسانات روحی شدید (یک لحظه احساس شادی و لحظه بعدی غم) • احساس "بیش از حد عاطفی بودن" • تحریک پذیری سریع • عصبانیت • دلسردی، از دست دادن امید • افسردگی و اندوه • عدم اعتماد به افراد دیگر • حالات ترس • کمبود احساسات/ احساس پوچی و خلاء • از خودبیگانگی و فقدان حس ارتباط • نگرش منفی در حال افزایش به زندگی • از دست دادن معنی (شک یا عصبانیت در برابر خدا)
روحي	رفتاری

• پذیرش خطر، (مثلا، رانندگی با بی پروایی) • پرخوری زیاد یا کم خوری بیش از حد • سیگرت کشیدن زیاد • از دست دادن انرژی • تنش بیش از حد • بیقراری • پرخاشگری و طغیان لفظی • مصرف الکل و مواد مخدر • رفتار اجباری (مانند جویدن ناخن ها)، حرکت و لرزش ناگهانی و تکراری عضلات • عزلت و گوشه نشینی	• مشکلات تمرکز • افکار متشتت • زود فراموشی • مشکل تصمیم گیری • رویا ها یا کابوس ها • افکار مزاحم و غیرارادی
---	--

6. چند کاپی از نوشته “علائم فشار روحی” را توزیع کنید. فلیپ چارت را با علایمی که فراموش شده اند کامل کنید.

7. از والدین پرسان کنید چرا شناختن علایم استرس اهمیت دارد؟ این علایم چگونه شاید در زن ها نسبت به مرد ها متفاوت به نظر برسد؟

تا چه اندازه؟

بگویید<

دانستن علائم استرس مهم است برای اینکه بتوانیم تشخیص دهیم که برخی از روش های رفتاری و احساسی ما نتیجه استرس و چالش هایی اند که ما با آنها مواجه هستیم. این امر به ما کمک می کند تا استرس خود را، بدون قضاوت خود و دیگران، اداره کرده و در صورت ضرورت درخواست پشتیبانی نماییم.

تاثیرات استرس والدین بر اطفال

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین سوال کنید آیا آنها قبول دارند که استرس یک نفر می تواند به افراد دیگر در اطراف او تاثیر بگذارد. اگر بلی، چگونه؟

بگویید<

استرس پدر یا مادر بر تمام فامیل تاثیر می کند. اگر والدین احساس آرامش کنند بیشتر احتمال دارد که اولاد شان نیز احساس آرامش نمایند. اگر پدر یا مادر زیر فشار روحی باشند احتمال زیاد دارد که تمام خانواده احساس تنش نماید.

2. توضیح دهید استرس والدین چگونه بر فرزندان شان تاثیر می گذارد. وقتی که پدر یا مادر خوشحال نباشند، اولاد شان این را می دانند و احساس می کنند. اطفال اکثرا به ناراحت بودن والدین خود عکس العمل نشان داده، “رفتار ناشایست” بروز می دهند یا خیلی گریه کرده و می ترسند. این چیز باعث می شود که والدین بیشتر احساس استرس و ناراحتی نمایند - این یک دایره است!

3. پسران کنید آیا کسی چنین تجربه ای داشته است؟

4. این دیاگرام را برای مرور معلومات در فلپ چارت ترسیم کنید.



تبصره < شما می توانید جهت توضیح از تشبیه کردن با اسفنج استفاده کنید: اطفال مانند اسفنج می باشند، آنها احساسات و عواطف والدین شان را جذب می کنند.

بگویید<

- اطفال احساس می کنند هنگامی که والدین شان استرس داشته باشند. آنها به حرف های والدین شان راجع به مسایل کلانسالان نیز گوش می دهند. بسته به این که ایشان تا چه اندازه گفتگو یا لحن صدا ها را درک می کنند، این امر می تواند باعث ایجاد ترس و استرس در آنها شود.
- البته ما نمیتوانیم همیشه خوشحال باشیم و احساس راحتی کنیم. آنچه را شما تجربه کرده اید و در محیط جدیدی که به سر می برید، سخت است و چالش های فراوانی پیش روی شما قرار می دهد. والدین حق دارند غمگین، مضطرب و ناراحت باشند. آنها نباید خود شان را به خاطر "رفتار ناشایست" اولاد شان ملامت کنند اما راه های برای اداره استرس وجود دارد که تاثیر این احساسات بر خود و خانواده شان را محدود ساخته و کاهش می دهد. به این ترتیب می توان محیط مثبتی در خانه ایجاد کرد.
- اکنون ما طریقه هایی برای مدیریت استرس و کسب مجدد آرامش، تمرین می کنیم. شاید بعضی اوقات استرس ما آنقدر قوی باشد که خواب و زندگی روزمره ی ما را تحت تاثیر قرار دهد. در این قسم حالات، ایده خوب اینست از کسی که به او اعتماد داریم کمک طلب کنیم. هیچ شرم در درخواست برای کمک وجود ندارد در حقیقت، انجام این کار نیروی فراوان می خواهد. این چیز نشان می دهد چگونه استرس می تواند تاثیر منفی بر فرزندان ما داشته باشد. اگر می خواهید معلومات بیشتری داشته باشید، میتوانید پس از ختم واحد درسی با من صحبت کنید.

تبصره < از قابلیت خود جهت ارجاع والدین به خدمات تخصصی روانی اجتماعی، در صورت ضرورت، اطمینان حاصل کنید.

بگویید<

یک روش مقابله با حالات استرس آفرین، کوشش، ایجاد یا حفظ یک برنامه روزانه، مانند خوردن غذا با خانواده و اوقات خواب به طور منظم می باشد. این امر برای احساس امنیت، ایمنی و ثبات اطفال کمک می کند.

1. ازوالدین سوال کنید چه راه های دیگری برای آرامش یافتن می شناسند یا از آن استفاده می کنند؟ کدام فعالیت ها هستند که شما و فرزندان تان را در زمان فشار روحی آرامش و احساس بهتری می دهند؟

تبصره < یک ایده ی خوب سوال از والدین در باره تکنیک های آرامش دهنده ای شان می باشد. از صحبت کردن و مشارکت تمام شرکت کنندگان در بحث اطمینان حاصل کنید.

2. جواب ها را روی فلپ چارت نوشته کنید.

مثال ها:

- مطالعه
- نوشتن مشکلات
- خوردن و نوشیدن چیزی که خوش دارید
- ملاقات دوستان، تمرکز ذهن به یک چیز دیگر
- صحبت کردن با کسی که اعتماد می کنید
- دعا و نیایش
- خواندن، رقصیدن
- شنیدن موسیقی
- ورزش کردن
- شرکت در فعالیت های جامعه
- قدم زدن/ رفتن به گردش به طبیعت
- نگاه کردن به آب روان
- تنظیم/ ترتیب دادن اشیا
- گریه کردن، بیرون دادن احساسات
- تماس بدنی، در آغوش گرفتن و ماساژ
- پرورش اندام
- تمرین تکنیک های آرامش دهنده

بگویید<

تکنیک های آرامش دهنده ای وجود دارند که بعضی را خود تان به تنهایی و بعضی دیگر را همراه با فرزندان کوچک تان، انجام داده می توانید. اگر اطفال شما به اندازه کافی کلان اند، می توانید کوشش کنید که این تکنیک ها را یکجا با آنها کار کنید. اگر آنها شیرخواره اند باز هم می توانید آنها را نگه دارید و نوازش کنید در حین اینکه تمرین می کنید. انواع گوناگون تکنیک های آرامش دهنده وجود دارند، بگذارید چند نوع مختلف آن را امتحان کنید تا ببینید کدامیک برای تان مناسب است.

تنفس عمیق

بگویید

این تکنیک یکی از مفیدترین آنها است و یک روش ساده برای آرامش یافتن می باشد. تنفس عمیق سطح آکسیجن در شش ها را بالا می برد که در نتیجه باعث پایین آمدن ضربان قلب و ایجاد آرامش و تمدد اعصاب می گردد. این تمرین مشابه به تمرین در شروع کورس است.

- 10 نفس عمیق از ته ی شکم بکشید
- باید ببینید که شکم شما پس و پیش می رود
- هوا را عمیقاً کش کنید...و کاملاً بیرون دهید

از والدین سوال کنید که چه احساس می کنند.

یک دقیقه تمرکز ذهنی

بگویید

- تمرکز ذهن کمک می کند که به آنچه در اطراف تان می گذرد بیشتر دقت نمایید و از تشتت ذهنی شما جلوگیری می کند. به مغز شما کمک می کند تا بهتر فعالیت کند؛ ضربان قلب و فشار خون شما را پایین می آورد.
- این یک تمرین آسان است و کاری است که هر وقت در طول روز انجام داده می توانید.
- همین لحظه آن را یکبار امتحان کنید. به ساعت خود دیده و وقت را یادداشت نمایید.
- وظیفه ی شما در 60 ثانیه بعدی تمرکز دقت کامل شما به تنفس کردن است.
- فقط برای یک دقیقه است، اما به نظر خیلی طولانی می رسد. چشمان تان را باز کنید و عادی نفس بکشید.
- آماده باشید تا از تشتت ذهن خود جلوگیری کنید (چون این کار خواهد شد)، هر وقت چنین چیزی اتفاق افتد، توجه ای خود را به تنفس خود متمرکز کنید.
- به خاطر داشته باشید که این تمرین ذهنیت، یک مسابقه یا یک چالش شخصی نیست. در این تمرین ناکام نمی شوید.
- این تمرین را روزانه جهت باز گشتاندن ذهن خود به زمان حاضر و بازگشت آن به شفافیت و آرامش، چندین بار تکرار کنید.

از والدین پرسان کنید که آیا آنها قادر به تمرکز به تنفس خود بودند. چه افکاری به ذهن شان در طول این تمرین گذشت؟ آیا قادر شدید آرامش جسمی بیابید؟

نوشتن

بگویید

یک روش دیگر برای مقابله با استرس و خاطرات منفی، نوشتن آنها است. انشا و املا فرق نمی کند. مهمترین مساله بیرون دادن تمام جزئیات یک حالت استرس آفرین است. تجربیات مثبت را نیز می توان یادداشت کرد. این کاری است که ما آنرا حالا انجام داده نمی توانیم، اما شما آن را در خانه امتحان کرده می توانید که آیا کمک می کند.

صحبت کردن

بگویید<

صحبت کردن نیز مانند نوشتن برای مقابله با وقایع استرس آفرین یا خاطرات ناگوار کمک کرده می تواند. مشکلات خود را با دیگران شریک ساختن در رهایی از استرس و دریافت کمک عاطفی کمک کرده می تواند.

1. پرسان کنید که والدین راجع به بعضی ضررها و فایده های در میان گذاشتن مشکلات خود با افراد دیگر چه فکر می کنند؟

مثال های برای فایده:

- به من احساس بهتر می دهد
- در باره مشکل می توانم "از روح" خود صحبت کنم
- به من کمک می کند تا چیزی را که رخ داده توضیح و ترتیب کنم
- می توانم بفهمم که آیا تجربیات دیگران نیز مشابه به تجربیات من است
- فرد دیگر می تواند به من پیشنهادات و پشتیبانی ارائه کند

مثال های برای ضرر:

- افراد دیگر شاید کسی را که پرابلم دارد جدی نگیرند
- آدم نمیداند چه بگوید، و کلمات درست را پیدا کرده نمی تواند
- گاهی آدم کسی را پیدا کرده نمی تواند تا با او صحبت کند
- صحبت کردن روی احساسات مشکل است، شاید آدم دیگران را ناراحت بسازد
- عدم اعتماد، مشکلات می تواند به دیگران انتقال یابد.

بگویید<

بعضی اوقات صحبت کردن در باره مشکلات یا گفتن آن به افرادی که خودشان پرابلم دارند و یا آنها را نمی شناسید، سخت است. گاهی اوقات سخت است، اما صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارید، به شما کمک می کند. برخی از افراد شریک ساختن افکار خود با فرد دیگری را که خوب می شناسند، آسانتر می یابند، در حالی که یک عده هستند که صحبت کردن با اشخاص بیگانه یا کسی که از جمعیت شان نیست، برای شان آسانتر است. شما به عنوان یک گروه والدین برای یکدیگر می توانید یک منبع کمک جهت تشریح افکار، ایده ها و چالش هایی که با آن همراه با اولاد خود در زندگی روزمره روبرو هستید، با اعضای دیگر باشید. البته مجبور نیستید که این کار را انجام دهید. شاید کمکی که می خواهید به دیگران انجام دهید، بیشتر جنبه عملی داشته باشد، مثلاً، کمک به همدیگر در نظم و نسق دادن به مرکز مراقبت برای اطفال شما. این کار کمک می کند تا کل تان کمی وقت اضافی بیابید.

2. توضیح دهید که برای هر کس مهم است تا کمی وقت برای خودش داشته باشد. این چیز می تواند شامل سپری کردن لحظاتی با دوستان، دیدن فیلم، خواندن یک کتاب یا مجله یا فقط نیم ساعت وقت گرفتن برای نوشیدن قهوه یا چای در نور آفتاب بدون مزاحمت از جانب کسی، باشد. بعضی اوقات پیدا کردن وقت مشکل می تواند باشد، اما هنگامی می توانیم بهتر قادر به مقابله با استرس گردیم که لحظاتی مصروف کارهایی شویم که دوست داریم و به چیز های خوبی در زندگی خود فکر کنیم که خوب پیش می روند.

3. به والدین خاطر نشان سازید که هر قسم که بدن شان احساس کند، بر افکار و احساسات شان تاثیر می گذارد و همانطور افکار و احساسات شان بر جسم شان نیز تاثیر متقابل می گذارد. به همین دلیل آرامش بخشیدن به بدن می تواند افکار و احساسات را آرام کند و بر عکس. تمرینات تنفس، صحبت کردن با کسی یا نوشتن روی کاغذ، در شکستادن حلقه استرس و آرامش بخشیدن به جسم و ذهن کمک کرده می تواند.

4. جزوه "تکنیک های آرامش دهنده" را همراه با تمرینات بیشتر و یک دفترچه رهنمای باصطلاح "مجموعه مقابله" (که در بخش 4 "کافه والدین" یافت می شود، به والدین توزیع کنید. تشریحات این فعالیت ها را می شود بصورت زبانی به والدین گفت، برای اینکه در خانه بتوانند آنها را عملی سازند. این تمرینات را می توان همچنین به شکل الטרانیو مشترکا در "کافه والدین" انجام داد.

کار های خانگی

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید<

می خواهم شما را تشویق کنم که به حیث کارخانگی برای هفته آینده، هر کدام از تکنیک های آرامش دهنده ای را که مورد بحث قرار دادیم روزانه حداقل یک مرتبه آزمایش و تمرین کنید. همچنین شما می توانید راجع به فعالیت ها و تکنیک های دیگری که باعث رهایی از استرس می شود فکر نموده و آنها را هفته آینده با گروپ شریک سازید.

نظرات و پیشنهادات و ختم درس

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین خواهش کنید تا نظرات و پیشنهادات شان را راجع به واحد درسی بگویند. از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟ آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟ کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟ آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟

2. از والدین بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند تا حضری شان را مستند سازند.

3. مروری در باره واحد درسی بعدی ارایه کنید.

بگویید<

در واحد درسی بعدی راجع به چگونگی رشد مغز اطفال و اینکه والدین چه کرده می توانند تا جهت رشد مثبت آن کمک نمایند، صحبت می نماییم.

4 فعالیت نهایی را با والدین انجام دهید (انتقال انرژی مثبت و افکار مثبت در یک حلقه).

6. از والدین به خاطر شرکت و حضور در کورس تشکر کنید. از آنها دعوت کنید تا هنوز در "کافه والدین" برای چای و غذای سردستی و تبادل نظر با شرکت کنندگان دیگر کورس باقی بمانند. می توانید ایده هایی راجع به نحوه تشکیل "کافه والدین" در قسمت 4 این کتاب پیدا کنید.

واحد درس 3: انکشاف مغز اطفال

شرکت کنندگان در این واحد درسی درمی یابند که مغز اطفال چگونه رشد می کند و چرا استرس جدی، طولانی مدت (به اصطلاح زهرناک) می تواند بر رشد مغز کودکان تأثیر منفی بگذارد. آنها یاد می گیرند که والدین چه کاری می توانند انجام دهند تا از استرس زهرناک در کودکان جلوگیری شود و چگونه می توانند رشد مغزی فرزندان خود را به طور مثبت تقویت نمایند.

مدت: 1 ساعت و 50 دقیقه

مواد

- اسناد و ضمایم مربوط به کورس
- فلیپ چارت و مارکر

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و مقدمه	10 دقیقه
قصه ای دو شیر	10 دقیقه
مغز فوق العاده	20 دقیقه
بازی: مینگ-مانگ-مونگ	10 دقیقه
مغز فوق العاده (ادامه)	30 دقیقه
محبت و توجه	15 دقیقه
کار های خانگی	5 دقیقه
نظرات و پیشنهادات و ختم درس	10 دقیقه

1. به والدین سلام کنید و از آنها پرسان کنید که خودشان، فرزندان/ خانواده های آنها چطور اند.
2. از والدین پرسان کنید اگر در باره آخرین واحد درسی سوال دارند.
3. از والدین بخواهید که آیا کدام کسی می خواهد یک تجربه مثبت را از هفته گذشته شریک سازد یا خیر.
4. از والدین بخواهید گزارش دهند که چه تکنیک های آرامش دهنده ی را در یک هفته گذشته تجربه کرده اند و چه تجربه هایی داشته اند. آیا تمرینات به شما کمک کرده تا بهتر با استرس برخورد نمایید؟ آیا در هفته ی گذشته امکان پیدا کردن وقت برای خودتان دست داد؟
5. موضوع واحد درسی امروز را به والدین معرفی کنید.

بگویید<

امروز راجع به چگونگی رشد مغز اطفال و اینکه والدین چه کرده می توانند تا جهت رشد مثبت آن کمک نمایند، صحبت می نمایم.

قصه ای دو شیر

1. قصه ی زیر را برای گروپ بخوانید:
یک مرد پیر به نواسه اش درس زندگی می دهد. وی به بچه می گوید: "در درون من جنگ جریان دارد". "جنگ وحشتناکی بین دوشیر. یک شیر بد است، غضبناک است، تمام خصوصیات بد در او جمع شده اند: خشم، خشونت، حسادت، بی حوصلگی، رشک، غم و اندوه، حسرت، حرص و طمع، تکبر، خود بینی، احساس گناه، غفلت، خودخواهی، خشم، حقارت، دروغ، غرور کاذب، برتری خواهی و خواهش نفس".
پیر مرد ادامه می دهد: "شیر دومی خوب است، او تمام چیز های خوب و زیبای زندگی را در خودش دارد: صلح، عشق، امید، خنده، رنگ، موسیقی، رقص، باهمی، صبر، هوش، آرامش، حساسیت، فروتنی، همدلی، احترام، بخشش، بازی، شادی، مهربانی، دوستی، رشد، ایمنی، شأن و عزت، مهربانی، خیرخواهی، سخاوت، ادراک و شنیداری، حقیقت، شفقت و ایمان".
سپس پیرمرد به طفل می گوید: "همین جنگ در درون تو، و در درون هر شخص دیگری نیز جریان دارد".
نواسه اش لحظه ای فکر می کند و سپس از پدر کلانش می پرسد: "کدام شیر برنده می شود؟". پیرمرد به طفل کوچک نگاهی می اندازد، می خندد و به سادگی می گوید: "آن شیر که تو برایش غذا بدهی!"

2. از والدین سوال کنید که که پیام قصه چیست؟ چگونه این قصه با "رشد مغزی فرزند" شان رابطه می گیرد؟

مثال برای جواب:

یک طفل باهر دو پتانسیل به دنیا می آید، که می تواند هم خصوصیت منفی و هم مثبت باشد. آن قسمت هایی که تحریک شده اند (یا آنطور که در قصه است تغذیه شده اند)، آنهایی هستند که بیشتر رشد می کنند. اگر والدین سرمشق خوبی باشند و رفتار و کیفیت های مثبت تری پرورش دهند، آن قسمت های مغز نسبت به قسمت های دیگر قوی تر می شوند.

3. از والدین پرسان کنید که اولاد شان چگونه خصوصیتی باید جهت تبدیل شدن به انسان های سالم و راضی داشته باشند.

مثال برای جواب:

- این خصوصیت که با انسان های دیگر، حیوانات و محیط زیست برخورد احترام آمیز و دوستانه داشته باشند،
- توانایی یادگیری چیزهای جدید و سوال کردن چیزها،
- و قبول مسوولیت در برابر اعضای خانواده و اجتماع
- و توانایی پاسخگویی به افراد دیگر و ایجاد شفقت را انکشاف دهند

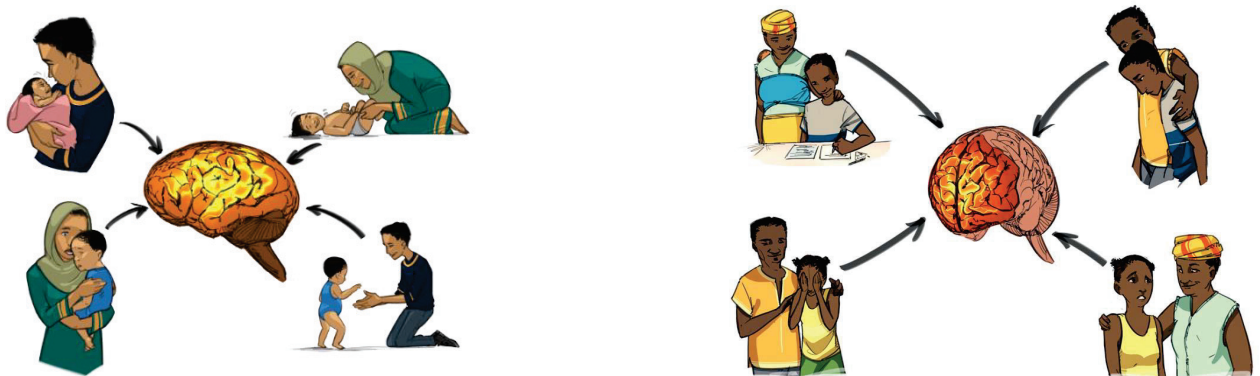
بگویید

اگر والدین یک محیط سالم و دوست داشتنی برای اطفال خود ایجاد می کنند، به رشد مثبت مغز اولاد خود کمک می کنند. اگر والدین پرخاشگر باشند، خشونت جسمی یا کلامی بکار ببرند، و یا اگر محیط خانه سالم و قابل پیش بینی نباشد، اطفال مواجه به استرس زهرناک می شوند. چنین واکنش ها می توانند تاثیر منفی بر مغز شان داشته باشد. راجع به این موضوع ضمن واحد درسی امروز خود بیشتر صحبت خواهیم کرد. در تمام واحدهای بعدی کورس، ما همچنین درباره چگونگی حمایت والدین از فرزندان شان در یادگیری مهارت ها و توانایی هایی که باعث شوند از آنها افراد سالم و راضی بار بیاید، بحث خواهیم کرد.

مغز شگفت انگیز

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. به والدین تصاویر "رشد مغز" را نشان دهید. عکس ها را با اندازه های کلان در صفحه XXX می یابید.



2. از والدین سوال کنید چه چیزی در تصویر می بینند که اتفاق می افتد؟ چگونه والدین در تصاویر از رشد مغزی فرزندان خود پشتیبانی می کنند؟ آیا مغز دختران و پسران به صورت مشابه رشد می کند؟ چرا و یا چرا نه؟

مثال برای جواب:

- 1. تصویر: گوشه بالا دست چپ - پدری طفل گریانش را آرام می سازد
- 1. تصویر: گوشه بالا دست راست - مادری طفلش را غلغلک می دهد
- 2. تصویر: گوشه پایین دست چپ - پدری که طفلش را تسلی می دهد
- 2. تصویر: گوشه پایین دست راست - مادری که به طفلش گوش می دهد

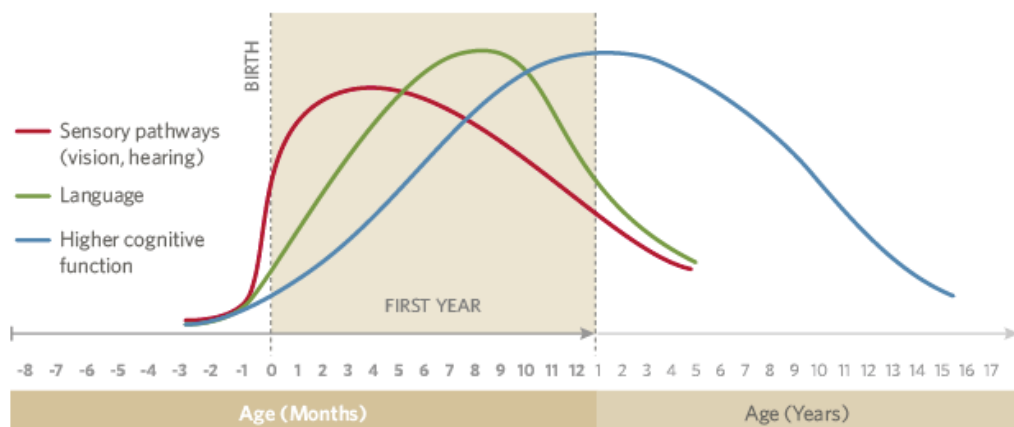
تبصره < هدف از دخیل ساختن والدین در گفتگو اینست که چگونه مهارت ها و تمرینات تربیتی والدین به طور مستقیم بر رشد مغزی اولاد شان ارتباط دارد.

بگویید<

مغز در طول زمان از رحم تا سن 26 سالگی رشد می کند. فکر می کنید در کدام سن بیشترین قسمت مغز انسان انکشاف می کند؟ هیچ زمان دیگری در زندگی وجود ندارد که مغز انسان سریعتر از پنج سال اول زندگی رشد کند. 90% از رشد مغز تا سن پنج سالگی تکمیل می شود. البته این بدان معنی نیست که در سال های بعدی انکشافات مهمی در مغز رخ نمی دهد. مغز مراحل بزرگ انکشاف را تا سن بلوغ ادامه می دهد. از این سبب مهم است تا والدین رشد مغزی اولاد شان را در تمام مراحل انکشافی و سنی ارتقا بخشند.

3. گراف “رشد مغز” را به والدین نشان دهید و تلاش کنید که روی نکات کلیدی آن تاکید کنید. گراف را با اندازه های کلان در صفحه XXX می یابید.

Human Brain Development



Source: Nelson, C. (2000). From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. Washington, DC: The National Academies Press.

بگویید<

- در این گرافیک می بینید که مهارت های حسی، یعنی دیدن، شنیدن، شامه و ذائقه و همچنین قابلیت های زبانی بخصوص در سال های اول زندگی رشد می کنند.

- اما رشد مغز انسان به طور کامل در نیمه سال های 20 زندگی صورت می گیرد. قسمت های مختلف مغز با سرعت های مختلف رشد می کنند و بالغ می شوند.
- آن قسمت از مغز که انگیزه ها را کنترل و قضاوت خوب را تعیین می کند، آخرین بخشی است که رشد می کند. این قسمت از مغز قشر جلوی مغز نامیده می شود و "فعالیت اجرایی" را کنترل می کند. مهارت های فعالیت اجرایی پروسه های روانی اند که انسان را قادر می سازند تا پلانگذاری نماید، عطف توجه داشته باشد، هدایات را به خاطر بسپرد و چندین کار را در عین وقت انجام دهد.
- اساسات مهم زندگی کلاسنالان و یادگیری های آینده در اوایل طفلی گذاشته می شوند. شما با اعمار مغز اطفال از سنین اولیه در واقع تهداب آموزش آینده شان را بنا می نهید.
- رشد طفل متأثر از ترکیبی از عوامل گوناگون است. این ها شامل عواملی از قبیل ژنتیک حاصله (آنچه که طفل از والدین به ارث می برد)، محیط فیزیکی و اجتماعی (خانواده، جامعه)، تغذیه و فعالیت ها (تعلیم، فعالیت های تفریحی) و اکثراً همچنین عقاید معنوی، مذهبی یا اجدادی، می باشد.
- رشد طفل در سال های اول عمدتاً زیر تأثیر جمعیت اطراف او قرار دارد که شامل والدین، خواهران و برادران، دیگر خویشاوندان نزدیک، معلم ها، دوستان، و افراد دیگر که بطور مستقیم با او در تماس اند، می شود.
- والدین نقش حیاتی در کمک به رشد سالم اطفال بازی می کنند. همه شما اکنون آنچه را که برای ساختن مغز فرزندان خود از طریق صحبت کردن، بازی کردن و نشان دادن عشق و محبت به آنها ضرور است، دارا می باشید.

بگویید <

تحقیقات نشان داده است که اطفال بابلاک های ساختاری اساسی برای یادگیری و حافظه به دنیا می آیند. مغز کودک نوزاد دارای بیش از 100 میلیارد سلول های نوایرون است! یک قریه را با یک میلیارد خانه کوچک تصور کنید، اما با بوته های بلند و چمن بین خانه ها، اما راه های ارتباطی وجود ندارد (هیچ ارتباطی بین مردم وجود ندارد، هیچ خاطره ای مشترک، بدون اجتماع ...). مغز طفل نوزاد بسیار به آن شباهت دارد، پیش از اینکه سیناپس ها به عنوان اتصال بین نورون ها ایجاد شوند. پسران و دختران نظر به چگونگی تشویق و پیشرفت شان توسط والدین و جامعه، توانایی یادگیری، باهوش بودن، مهربان بودن، نرمش پذیر بودن را دارند.

تعریف ها <

نوایرون ها: نوایرون ها سلول های عصبی در مغز اند که وظیفه ی شان پروسس و هدایت سیگنال ها است. آنها تمام رفتار های ما - دریافت ها، رویا ها، احساسات و عواطف و شخصیت ما را - از طریق برداشت ها از ادراکما هدایت می کنند.

سیناپس ها: سیناپس ها اتصالاتی اند که نوایرون های مختلف (سلول های عصبی) را در مغز به هم وصل می کنند. آنها برای انتقال سیگنال ها و در نتیجه برای برقراری ارتباط بین سلول های عصبی مختلف استفاده می شوند.

فعالیت های شناختی: آن فعالیت های انسان که به ادراک، یادگیری، حافظه و تفکر، همچنین با گسترش دانش و معلومات او ارتباط دارند.

سنسوری: توانایی جذب محرکه ها از طریق ارگان های مخصوص حسی (در انسان: چشم، گوش، بینی، زبان). توانایی های سنسوری انسان عبارتند از حواس باصره، سامعه، شامه و ذایقه.

مهارت های حرکتی: توانایی انجام حرکات خاص در بدن با بکاربرد عضلات. دو نوع مهارت حرکتی وجود دارد: مهارت های حرکتی ثقیل شامل حرکت بازوها، ران ها، پاها، یا کل بدن (خزیدن، دویدن پریدن)، می شوند و مهارت های حرکتی نرم که عملیات کوچکتر را کنترل می کنند، مانند گرفتن چیزی بین انگشت شست و دیگر انگشتان، یا استفاده از لب و زبان برای مزه اشیا. اینها معمولاً با هم رشد می کنند.

کنترل رفتاری: این مهارتی است که در حالات استرس کمک می کند کمتر پرخاشگر و احساساتی شویم؛ در عوض وقت بیشتر برای یک عکس العمل مناسب پیدا کنیم.

بازی: مینگ - منگ - مونگ

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگوید<

بازی ها ساعت تیری های خوبی برای والدین و اطفال می باشند و روش بسیار خوبی برای تمرین مغز و کمک به رهایی از استرس اند.

1. از گروپ بخواهید که یک دایره تشکیل داده و آن را فشرده تر کنند .

- از یکی از آنها بخواهید که بازی را با نگاه کردن و اشاره کردن به یک نفر دیگر، با گفتن "مینگ!" شروع کند.
- فردی که "مینگ!" را دریافت کرده در دایره به شخص دیگری نگاه و اشاره کرده و می گوید "منگ!"
- فردی که "منگ!" را دریافت کرده در دایره به شخص دیگری نگاه و اشاره کرده و می گوید "مونگ!"
- کسی که "مونگ!" را دریافت کرده، هیچ کاری نمی کند.
- فردی که به دست راست شخصی نشسته که "مونگ!" را دریافت کرده، بازی را دوباره شروع می کند، نگاه کرده و به شخص دیگری اشاره کرده می گوید "مینگ!"

بگوید<

به یاد داشته باشید که به طرف مقابل طور واضح نگاه و اشاره کنید!

2. مینگ-منگ-مونگ را پی در پی بازی کنید. آهسته شروع کنید سپس سرعت بگیرید. کسی که نوبت خود را از دست بدهد از دایره بیرون شده و باید بنشیند. بازی را تا وقتی که 5 نفر از والدین مانده اند، ادامه دهید. این 5 نفر برنده شده اند. همه برای شان کف بزنند.

مغز شگفت انگیز(ادامه)

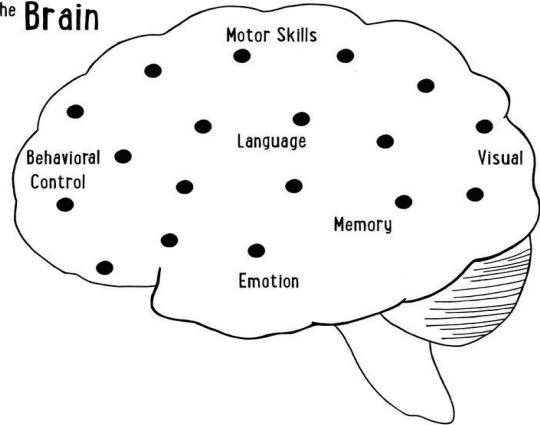
وقت: 30 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. تصاویر مغز را در زیر به والدین نشان داده و رشد مغز در کودکان را توضیح دهید.
تمام عکس ها را با اندازه های بزرگ در صفحات XXX – XXX می یابید.

بگویید<

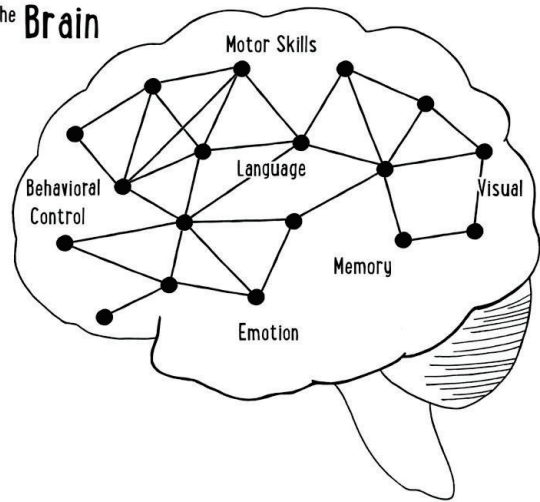
در مناطق مختلف مغز سلول های عصبی به نام نوایرون وجود دارند. وقتی که مغز طفل رشد می کند، اتصالاتی بین این سلول های عصبی شکل می گیرند و در نتیجه آن نوایرون ها قادر به برقراری ارتباط با یکدیگر می شوند. این اتصالات به نام "سیناپس ها" یاد می شوند. سیناپس ها مانند ساکت های برق عمل می کنند، به افراد امکان می دهند صحبت کنند، فکر کنند، راه بروند، توپ بگیرند، چیزهای جدید یاد بگیرند، به دیگران اعتماد کنند و احساسات خود را تنظیم کنند. مثل سیم های برق هستند که وقتی وصل شدند به چراغ ها امکان روشن شدن می دهند. هنگامی که از سیناپس های بین نوایرون ها استفاده شود، قوی تر می شوند، مانند یک عضله که در اثر تمرین قوی شود.

The Brain



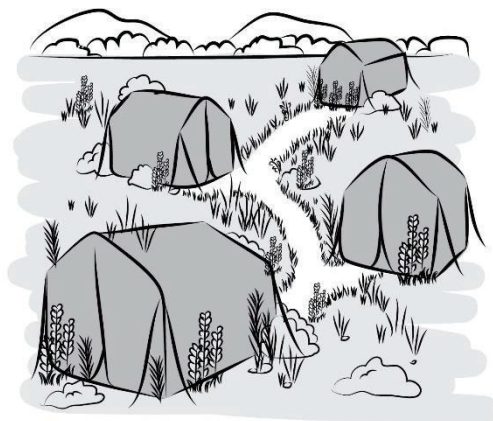
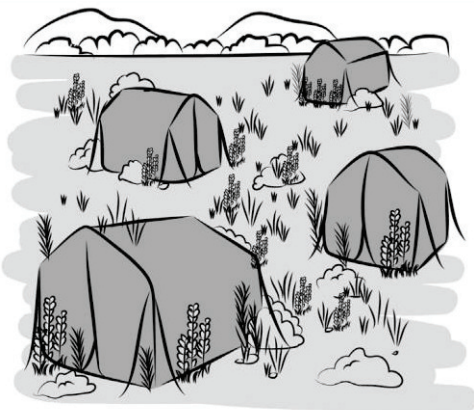
تصویر 1: مغز با نوایرون ها

The Brain



تصویر 2: مغز با اتصالات از طریق سیناپس ها

2. به والدین تصاویر "راه ها در قریه" را نشان دهید.



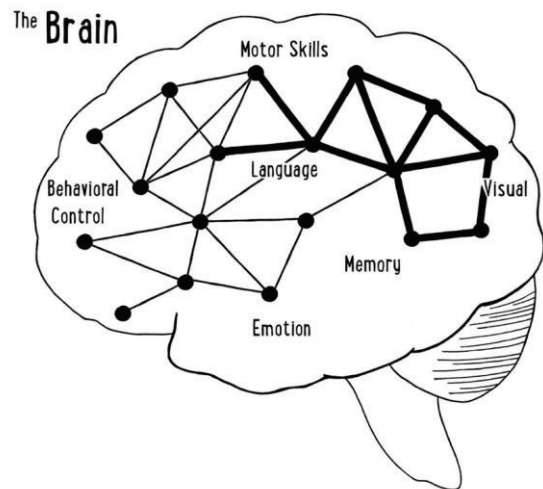
بگویید<

اگر دوباره در باره مثال قریه فکر شود، سیناپس ها مانند راه های بین خانه ها در قریه هستند. راه هایی که بیشتر استفاده می شوند وسیع و به طور روشن قابل دید هستند، در حالی که راه هایی که فقط خیلی کم و یا اصلا هیچ استفاده نمی شوند، آنها را به سرعت علف هرزه می پوشانند. مغز به عین شکل کار می کند.

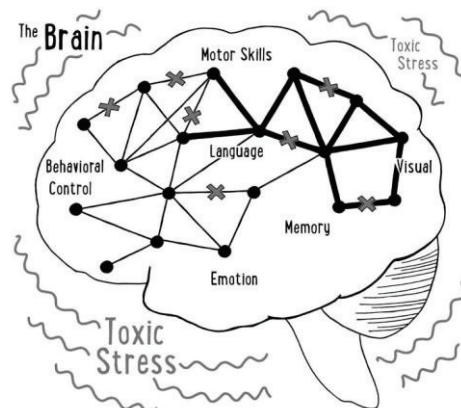
3. به والدین این تصاویر مغز را نشان دهید:

بگوید

در یک محیط امن و قابل پیش بینی با داشتن روابط مثبت و قابل اعتماد با کلاسسالان، مغز کودک می تواند به طور سالم رشد کند و سیناپس های قوی ایجاد کند. هر قدر حمایت، تشویق، مهر و محبت به اطفال بیشتر شود، سلول های مغزی بیشتر وصل و فعال می شوند.



تصویر 3: مغز با اتصالات قوی تر به علت محبت و تشویق



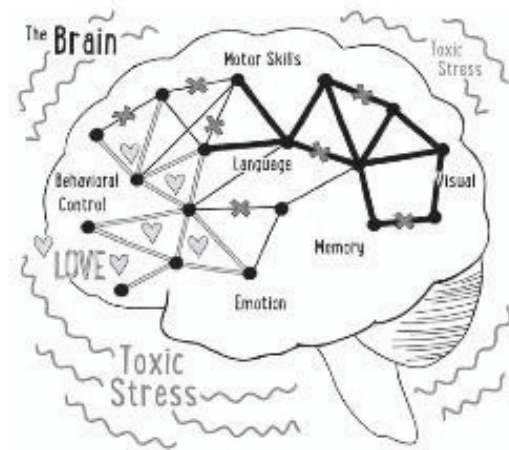
بگوید

اگر اطفال مدت زیادی در معرض استرس شدید قرار گیرند، این امر باعث خواهد شد تا مغز شان به خوبی انکشاف نکند. این نوع استرس که به نام استرس سمی یا زهرناک نیز یاد می شود، باعث می شود که اتصال بین سلول های مغز از بین برود. این امر منجر به مشکلات یادگیری و عدم تمرکز می شود، حفاظت دوستی ها را مشکل می سازد، باعث رفتار های ناشایست و از بین رفتن امید و اطمینان می شود. علاوه بر این، امکان دارد منجر به خسارت جسمی و روانی دائمی شود.

تصویر 4: اتصالات مغز به علت استرس زهرناک و خشونت نابود می شوند.

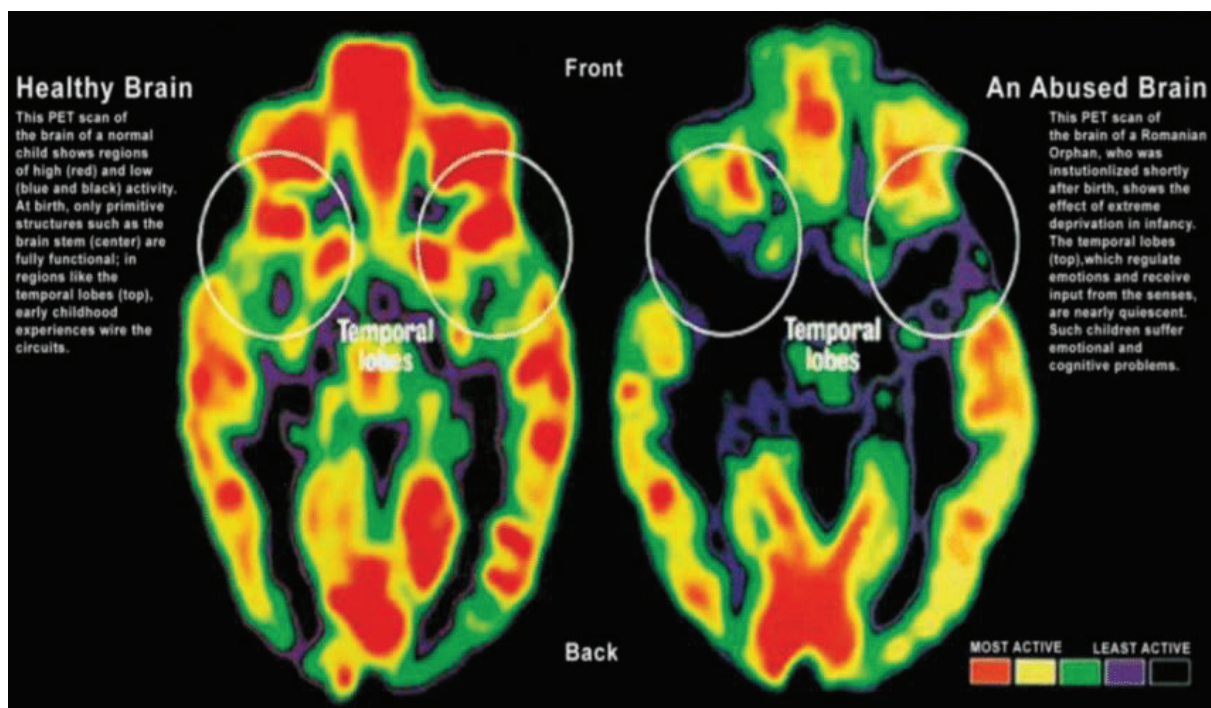
بگوید

با این حال، می توان تاثیرات مضر استرس سمی را متوقف یا معکوس ساخت در صورتی که اطفال در یک محیط امن و پایدار بازی کنند و یاد بگیرند و کلانسالان غمخوار همراه داشته باشند. هر اندازه که والدین مهر و محبت، مراقبت و توجه مثبت بیشتری به فرزندان خود نشان دهند، به همان اندازه پیوند بین نوریون ها قوی تر می شود. حتی اگر یک طفل حالات بسیار استرس زا را تجربه کرده باشد، محیط دوست داشتنی و دلسوز که کودک در آن رشد می کند می تواند قابلیت مقاومت او را تقویه کرده و به رشد سالم مغز و جسم طفل کمک رساند.



تصویر 5: اتصالات در اثر مهر و محبت، پرستاری و رابطه ی قابل پیش بینی کلانسالان، تجدید می شوند.

1. تصویر را به والدین نشان دهید: “اسکنمغز”. اسکن را به اندازه کلان در صفحه XXX می یابید.



بگوید<

این تصاویر مغز با اسکنر هایی گرفته شده است که از تکنالوجی مدرن برای تهیه تصاویر دقیق استفاده می کنند. در این مثال ما از بالا به جانب مغز نگاه می کنیم. رنگ ها فعالیت مناطق جداگانه را نشان می دهند: مناطق سرخ بسیار فعال هستند، مناطق سبز نشاندهنده ی کمی فعال بودن و مناطق سیاه رنگ اصلا فعال نیستند. در سمت چپ مغز طفلی را می بینید که توسط والدین دوست داشتنی و دلسوز بزرگ شده است. تصویر سمت راست، مغز یتیمی را نشان می دهد که بدون پدر و مادر بزرگ شده و مدت ها در معرض سوءاستفاده، بی توجهی و خشونت قرار داشته است.

2. از والدین سوال کنید چه چیزی در تصویر آنها را به خود جلب می کند؟ چگونه هر دو اسکن مغز از هم متفاوت اند؟

بگویید<

در تصاویر مشاهده می کنید که مغز طفلی که با والدین دوست داشتنی و دلسوز بزرگ شده، فعالیت بسیار بیشتری نسبت به مغز طفلی نشان می دهد که مورد سوءاستفاده و بی توجهی قرار گرفته و والدینی نداشته است تا از او مراقبت کنند.

محبت و توجه نشان دهید

وقت: 15 دقیقه **تنظیم:** تمام گروپ را به گروپ های کوچک تقسیم کنید

1. از والدین سوال کنید که چه وقت از کسی محبت یا توجه دیده اند. این می تواند در خانواده باشد، از آشنایان، دوستان یا در محل کار. چه احساسی به شما دست داد؟

2. از والدین بپرسید آخرین مرتبه ای که آنها آگاهانه به فرزندانشان خود یا دیگر اطرافیان شان محبت یا توجه کرده اند چه وقت بوده است.

3. در باره روش های مختلف با پدر و مادرها برای نشان دادن محبت به اولاد صحبت کنید.

مثال برای جواب:

- طفل خود را در آغوش بگیرد
- به طفل خود بگوید که او را دوست دارد
- به طفل خود "5 High" یا دست بدهد
- ابراز خوشحالی کند که طفل متعلق به خانواده اوست

بگویید<

محبت و توجه در رشد مثبت مغز اطفال کمک می کند. به همین سبب ابراز محبت و توجه ی والدین نسبت به فرزندان شان خیلی اهمیت دارد.

بگویید<

در این واحد درسی، شما چیزهایی در باره روند رشد مغز آموخته اید و اینکه چه عواملی می توانند به رشد مغز طفل کمک کرده یا ضرر برسانند. کوشش کنید تا روزانه کمی وقت پیدا کرده و به فرزندان تان آگاهانه محبت و توجه ابراز نمایید، به طور مثال از طریق بازی کردن با آنها. این یک کار بسیار مهم در جهت رشد مغزی آنهاست!

نظرات و پیشنهادات و ختم درس

1. از والدین خواهش کنید تا نظرات و پیشنهادات شان را راجع به واحد درسی بگویند. از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟ آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟ کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟ آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟
2. از والدین بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند تا حضری شان را مستند سازند.
3. مروری در باره واحد درسی بعدی ارایه کنید.

بگویید<

در واحد درسی آینده راجع به رشد اطفال و اینکه والدین چگونه می توانند از طریق روش های سرگرم کننده و جالب به این رشد کمک کنند، صحبت خواهیم کرد.

4. فعالیت نهایی را با والدین انجام دهید (انتقال انرژی مثبت و افکار مثبت در یک حلقه).
5. از والدین به خاطر شرکت و حضور در کورس تشکر کنید. از آنها دعوت کنید تا هنوز در "کافه والدین" برای چای و غذای سردستی و تبادل نظر با شرکت کنندگان دیگر کورس باقی بمانند. می توانید ایده هایی راجع به نحوه تشکیل "کافه والدین" در قسمت 4 این کتاب پیدا کنید.

واحد درس 4: بازی و آموزش مناسب به اطفال

در این واحد درسی، شرکت کنندگان معلومات بیشتری درباره رشد نوزادان و کودکان دریافت می کنند، و اینکه چگونه بازی و تمجید هدفمند باعث پیشرفت اجتماعی، جسمی، شناختی و عاطفی اطفال می شود. شرکت کنندگان بازی هایی را با هم شریک می سازند که باعث تقویت یادگیری اطفال و رشد کلی آنها می شود و بازی هایی را انجام می دهند که می توانند با فرزندان شان در خانه انجام کنند.

مدت: 2 ساعت

مواد مورد ضرورت

- اسناد و ضمایم مربوط به کورس
- ویدئو: تعامل تشویق کننده
- ویدئو: وقت را باهم بگذرانیم
- نسخه هایی از جزوه "نقاط عطف رشد"

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و مقدمه	10 دقیقه
چگونه کودکان نوزاد و اطفال رشد می کنند	15 دقیقه
نشان دادن و تقلید کردن	20 دقیقه
بازی: دوبا - دوبا	10 دقیقه
تمرین تعامل مثبت	20 دقیقه
بازی های مناسب به اطفال	20 دقیقه
پشتیبانی برای مکتب	10 دقیقه
کار های خانگی	5 دقیقه
نظرات و پیشنهادات و ختم درس	10 دقیقه

1. به والدین سلام کنید و از آنها پرسان کنید که خودشان، فرزندان/ خانواده های آنها چطور اند.
2. از والدین پرسان کنید اگر در باره آخرین واحد درسی سوال دارند.
3. از والدین بخواهید که آیا کدام کسی می خواهد یک تجربه مثبت را از هفته گذشته شریک سازد یا خیر.
4. از والدین بخواهید که در طول یک هفته گذشته به فرزندان شان چه چیز هایی برای نشان دادن محبت و توجه ی شان و کمک به رشد مغز اطفال شان انجام داده اند.
5. موضوع واحد درسی امروز را به والدین معرفی کنید.

بگویید <

امروز می خواهیم در باره چگونگی رشد نوزادان و اطفال و اینکه والدین چگونه می توانند به رشد سالم فرزندان خود از طریق روش های سرگرم کننده و جالب کمک کنند، صحبت کنیم.

تبصره < برای اینکه بتوان حمایت از رشد اطفال را از طریق بازی های مناسب آنان تمرین کرد، بازی های مختلف بسیاری در این واحد درسی مورد بحث و بررسی قرار می گیرند. اگر اولاد والدین در همان نزدیکی هستند می توانند در این فعالیت ها شرکت کنند در صورتی که والدین علاقه داشته باشند. در طول تمرینات والدین را تشویق نموده، نظرات مثبت به آنها ارایه کنید. اگر در بکاربردن تمرینات و بازی ها مشکلاتی داشته باشند، به آنها کمک کنید.

چگونه کودکان نوزاد و اطفال رشد می کنند

بگویید <

کلید رشد و نمو ی سالم اطفال در فعل و انفعالات مثبت شان با اطرافیان شان نهفته است. چهار گونه رشد اوایل دوره طفولیت وجود دارد که تمام دختران و پسران آنها را در بدن و مغز خود تجربه می کنند:

- رشد اجتماعی
- رشد جسمی
- رشد شناختی
- رشد عاطفی

1. والدین را به 4 گروپ تقسیم کنید. هر گروپ روی یکی از این 4 نوع رشد کار می کند. آنها پنج دقیقه برای فکر کردن روی مثال های رفتار یا مهارت ها در کتگوری خود، که اطفال در همان کتگوری انکشاف می دهند، وقت خواهند داشت. در خاتمه، مثال ها با تمام گروپ شریک ساخته شده و روی آنها بحث می شود.

تبصره < اگر اولاد والدین در سن های مختلف باشند، والدین را تشویق کنید تا مثال هایی از مراحل رشد در سنین مختلف را در نظر بگیرند.

مثال هایی برای رشد اجتماعی:

- به اشتراک گذاری و گرفتن نوبت با خواهران و برادران خود
- برقرار کردن دوستی و رابطه با اطفال دیگر
- سلام و احوالپرسی با والدین و دیگر اعضای فامیل
- انکشاف رو به افزایش استقلال
- شرکت در گفتگو های کلانسالان

مثال هایی برای رشد جسمی

- رشد بدنی
- یادگیری برای رسیدن و گرفتن چیزها
- یادگیری برای ایستادن، راه رفتن و دویدن
- پرتاب کردن یا گرفتن توپ
- توانایی پیوند دادن حرکات (پیچیده) به یکدیگر

مثال هایی برای رشد شناختی:

- یادگیری حرف زدن و شماره کردن
- یادگیری حل پرابلم ها
- یادگیری نوشتن و حساب کردن
- یادگیری تمرکز کردن برای یک مدت طولانی تر

مثال هایی برای رشد عاطفی

- آموختن کلمات برای بیان عواطف
- آموختن چگونگی تنظیم و کنترل عواطف
- آموختن روش ها برای برخورد با عواطف مشکل
- یاد گرفتن خواندن و پاسخ به احساسات افراد دیگر

2. جزوه "نقاط عطف رشد" را تقسیم کرده و و معلومات شامل در جدول را برای والدین در صورت علاقه ی شان توضیح دهید. جدول مراحل رشد را تا سن 5 سالگی در بر می گیرد، اما با جزییات کامل.

توجه > هر طفل به سرعت مناسب به خودش رشد می کند. والدین نباید طفل خود را با کودکان همسن آنها مقایسه کنند. اگر والدین در باره رشد و نمو طفل خود تشویش دارند باید این نگرانی را با یک داکتر اطفال مطرح نمایند.

نشان دادن و تقلید کردن

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید >

یک طریقه برای تشویق رشد مثبت مغز، مدل سازی رفتارهای مثبت است. اطفال از چیز هایی که می بینند نسبت به چیز هایی که می شنوند، بیشتر یاد می گیرند. والدین می توانند رفتار های مودبانه، مهربان و جستجوگر را با

مدل سازی اینگونه رفتار ها در اطفال خود تشویق کنند. اگر به کودکان گفته شود آرام و صلحجو باشید و سخت کار کنید، اما خود والدین خشن و تنبل باشند، به احتمال قوی اطفال از عمل شان پیروی می کنند نه از گفتار شان. اطفال مانند اسفنج اند که هر چیز را مشاهده و جذب می کنند. عمل اکثرا برای اطفال (و هم برای کلاسالان) بیشتر تاثیر می کند.

1. ویدیوی “تعاملات تشویق کننده” را نشان دهید.

2. سوال کنید در این ویدئو چه اتفاق می افتد؟ چرا مهم است که هم با دختران و هم با پسران بازی کرد و یاد داد؟ به نظر آنها اطفال در ویدیوچه احساسی دارند؟ چرا مورد محبت قرار گرفتن برای دختران به همان اندازه پسران اهمیت دارد؟

بگویید<

راه های زیادی برای پشتیبانی و تشویق رشد مغز اطفال خورد وجود دارد. دختران و پسران هر دو از عین قابلیت برای آموختن، و از عین نیاز برای بازی کردن و انکشاف دادن پتانسیل کامل خود برخوردار اند. “نشان دادن و تقلید کردن” یک پروسه بین نوزادان و والدین و دیگر افراد پرستار می باشد که مغز در حال رشد را اعمار می کند. وقتی که یک نوزاد یا طفل کوچک صدا را بلند می کند، حرکت می نماید و یا فریاد می کشد و والدین بصورت مناسب با تماس چشم، با کلمات یا با در آغوش گرفتن وی پاسخ می دهند، اتصالات نوری در مغز کودک ساخته و تقویه می شوند که به ارتباطات و مهارت های اجتماعی وی کمک می کنند.

3. به والدین تصاویر زیر را نشان دهید: “نشان دادن و تقلید کردن”



“فعال بودن با اطفال”:



هر دو را به اندازه کلان در صفحه XXX می یابید.

4. از والدین سوال کنید در تصویر چه می بینند.

بگویید<

آیا بخاطر دارید که در واحد درسی گذشته در باره اتصال نویرون ها در مغز چه گفته شد؟ نوزادان و اطفال کوچک با والدین از طریق صداها، حرکات، و حالات چهره ارتباط برقرار می کنند. والدینی که با ارتباط گرفتن مجدد پاسخ می دهند، به ویژه در سال های اولیه، با صداها، حرکات، و حالات چهره - به سیم کشی اساسی مغز طفل کمک می کنند. حتی نویرون هایی وجود دارند که به نام نویرون های "آینه مانند" یاد می گردند. اینها در بخش هایی از مغز قرار دارند که وظیفه ی حرکات را به عهده دارد. با این حال، نویرونه ای آینه مانند تنها وقتی فعال هستند که حرکات خاص یا بیان صورت در دیگران مشاهده شود - آنها در واقع حرکات و احساسات شخص دیگر را در مغز خود منعکس می کنند. اگر شما حالات و حرکات چهره ی اولاد تان را تکرار کنید، با این کار نویرون ها را تقویت کرده و به این ترتیب اساس همدلی و شفقت را می گذارید.

صحبت کردن و بازی کردن با اطفال جزء سالم روابط بوده و پیوند بین والدین و فرزندان را تقویه می کند. از لحظه ای که کودکان تولد می شوند، از افراد دور و بر خود یاد می گیرند. با جملات کامل و با آرامش با اطفال صحبت کردن به آنها کمک می کند تا زبان را یاد گرفته و ذخیره لغات را که در عوض آنها را آماده مکتب می سازد، گسترش دهند. والدین می توانند به اطفال کمک کنند تا با استفاده از کلمات برای تشریح عواطف ارتباط برقرار کنند. برای مثال، والدین به طفل گفته می توانند: "ا عصبانیت خراب شد چرا که گلدانهایی را که می زدی از تودور ساختم. به عوض آنها میتوانی با این توپ بازی کنی."

5. از والدین پرسان کنید که آیا والدین فرقی بین اولاد خود از عین جنس و یا بین پسران و دختران دیگر در قابلیت شان برای برقرار کردن ارتباط متوجه شده اند؟ اگر بلی، کدام تفاوت ها موجود اند؟ والدین چگونه در آلمان با اطفال خود ارتباط برقرار می کنند؟

بگویید<

چگونگی حرف زدن و استعمال کلماتی که والدین استفاده می کنند، نحوه برقرار کردن ارتباط اطفال شان را بعدا شکل می دهد. بدون متوجه شدن، صحبت کردن بصورت سخت تر و یا تعامل بیشتر با پسران، به طور مثال، بر مهارت های ارتباطی شان تاثیر خواهد گذاشت. به همین علت صحبت کردن و تعامل با پسران و دختران به عین

شکل برای رشد برابر آنها مهم است. در عین حال، هر طفل فرق می کند. بعضی ممکن است وقت بیشتری و یا تحرک بیشتری نسبت به دیگران نیاز داشته باشند.

تبصره < یکی از بهترین اوقات حرف زدن با کودکان وقتی است که به آنها غذا می دهید. کودکان شیرخوار معمولاً هنگام تغذیه به یک حالت آماده باش می باشند، آماده برای تعامل و باز برای یادگیری. زمانی که اطفال بزرگتری شوند، والدین باز هم می توانند هنگام غذا خوردن وقت کافی با آنها صرف کنند. والدین باید با فرزندان شان نشسته و یکجا نان بخورند. خوب است که ضمن غذا خوردن روی مطالب مثبت بحث شود. به این ترتیب خوردن غذا در کنار هم و در اوقات خوش باعث خواهد شد تا اطفال بدانند که آنها بخش مهمی از خانواده هستند! والدین می توانند هنگام غذا خوردن مشترک، فرزندان خود را به رفتار خوب تشویق نموده و روابط مثبت خود را با آنها تحکیم بخشید.

بازی: دوبا - دوبا

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

تبصره < در این بازی والدین باید آنچه را که شما می گوئید انجام دهند نه آنچه شما انجام می دهید، تقلید کنند.

1. از والدین بخواهید:

- وقتی که شما "دو" میگوئید، والدین دست های خود را به جلو خود بگیرند
- وقتی که شما "دوبا" می گوئید، دست های خود را روی سر خود بگیرند
- وقتی که شما "دوبا-دوبا" میگوئید دست های خود را به پهلوی خود بگیرند

2. این بازی را چندین بار با ترکیب حرکات صحیح دست با کلمه صحیح تمرین کنید. سپس شروع به ترکیب حرکات دست با کلمه "غلط" کنید، برای مثال بگوئید "دو" و دست های خود را به پهلوی خود بگذارید، یا بگوئید "دوبا-دوبا" و دست ها را به جلو خود بگیرید. بعضی از شرکت کنندگان حرکاتی را که شما انجام می دهید تقلید می کنند، نه حرف هایی را که می زنید. آنها باید بازی را ترک کنند و به جای خود بنشینند. بازی را تا وقتی که یک شرکت کننده باقی می ماند، ادامه دهید! شخصی که برنده می شود در دوره دوم "ماستر- دوبا" خواهد بود و او هدایت خواهد داد.

الترناتیو < در صورتی که ضرور باشد شما می توانید نام بازی را به یک چیز دیگر که آشنا تر باشد، تبدیل کنید. اگر این بازی خیلی پیچیده به نظر برسد، می توانید آن را ساده تر بسازید. شما به شرکت کنندگان خواهید گفت که هدایات شما را تعقیب کنند (نه حرکات شما را). اگر چیزی را که نمی خواهید انجام دهند(کار هایی را که شما می کنید انجام دهند)، باید به جای خود بنشینند.

مثال:

- شما می گوئید "هر دو دست به بالا" و دست های تان را بالا می کنید
- سپس می گوئید "بنشینید" و می نشینید
- حالا می گوئید "دست ها پایین"، اما در عوض دست های خود را بالا می کنید!

3. به والدین یادآوری کنید که اطفال از کار ها و کردار تان بیشتر نسبت به گفتار تان پیروی می کنند.

تمرین تعامل مثبت

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید <

شما اطفالی در سنین مختلف دارید؛ پس ما راجع به بازی های مناسب به سن و سال و سطح رشد شان با شما صحبت خواهیم کرد.

1. از والدین پرسان کنید کدام بازی ها را با اطفال شان بازی می کنند، و چه ایده هایی راجع به بازی با اطفال در سنین مختلف دارند؟

2. ایده های بازی با اطفال خورد در سنین مختلف را از والدین حاصل کنید.

الترناتیو < شما می توانید والدین را به گروپ های کوچک به تناسب سن و سال و نوع بازی که اولاد شان انجام می دهند، تقسیم کنید. به والدین باید امکان داده شود که نکاتی را در مورد بازی ها با هم مبادله کنند و از یکدیگر یاد بگیرند. والدینی که اطفال کلانتر دارند می توانند از روی تجربه بگویند چه بازی هایی را با فرزندانشان خود هنگامی که هنوز اطفال شان خورد بوده اند، بازی کرده اند. والدین همچنین می توانند بازی هایی را که خودشان در طفلی انجام داده اند، در نظر بگیرند!

اگر والدین بازی برای شریک ساختن ندارند، در اینجا چند پیشنهاد ارائه می شود:

بازی ها:

- حرف زدن و خواندن به اطفال شیرخوار حین لباس پوشاندن، تغذیه یا حمام دادن آنها.
- به کودک اجازه دهید تا پارچه های مختلف مانند تکه های لباس، یا سبزه و یا سنگ های بزرگ هموار را احساس کند و برایش شرح دهید که اینها چیست.
- به نشستن یا ایستادن یا شروع به چار دست و پاکردن کودک و گرفتن اشیا با دودست، به او کمک کنید
- طفل را تشویق کنید تا با اشیاء مانند توپ بازی کند و آن را به دست بگیرد

مثال:

- "نشان دادن و تقلید کردن"

بازی ها:

- دویدن، قدم زدن و رقص با اطفال
- آواز خواندن، مطالعه کتاب و قصه گفتن
- پرتاب کردن و گرفتن توپ
- چیدن اشیای مختلف
- تشویق طفل به شرح دادن اشیاء، مانند غذا های که می خورد

مثال:

- "کجا یک چیز آبی است؟"

بازی ها:

- نقاشی، بازی با اسباب پلاستیک، کاردستی
- بازی با گدی/عروسک / سامان بازی نوازش کن
- تطبیق یا دسته بندی اشیاء (برای مثال ترتیب سنگ های کوچک نظر به اندازه آنها یا پازل)
- قصه گفتن به اطفال و قصه شنیدن از آنها
- چشم گیرک/ پت و پنهان شدن

مثال:

نوزادان (کمتر از 1 ساله)

3-1 ساله

5-3 ساله

- "یک چیزی می بینم که تو نمی بینی"

بازی ها:

- بازی های تخته
- بازی های تمرکز و حافظه و همچنین بازی های تفکر
- بازی با واژه ها - مثلاً: مسابقه A تا Z و "گریه/پشک ما"
- تئاتر بازی، لباس و یا بازی های دیگر که اطفال در آن خود را در نقش های مختلفی قرار داده می توانند
- مطالعه، خواندن با صدای بلند و یا نوشتن قصه های خود شان
- ورزش های مختلف با وسایل ورزش

مثال:

- "کتگوری ها"

➔ تمام تشریحات در باره مثال های متذکره را در جزوه "ایده هایی برای بازی" پیدا کرده می توانید.

3. یک یا چند بازی را با والدین انتخاب کنید و آنها را برای چند مرتبه در یک گروپ انجام دهید.

4. از والدین پرسان کنید که این بازی ها چه قسم در رشد مغزی اطفال کمک می کند.

بگوید

این بازی ها همچنین باید اطفال کلانتر را تشویق کنند تا ذخیره لغات و اصطلاحات خود را افزایش و بهتر سازند بازی "قصه گویی" نمونه خوبی از چگونگی ارتقاء مهارت های خاص زبان کودکان است. در این بازی اطفال تشویق می شوند تا بر اساس تصاویر یا جملات مقدماتی کل قصه را خودشان اختراع کنند. والدین می توانند در این ضمن با سوال کردن به اطفال خود کمک کنند (مثلاً "بعداً چه چیز اتفاق می افتد؟"). "بازی قصه گویی" را می توان هنگام خرید، آشپزی یا در راه مکتب نیز انجام داد. سوالات هدفمند یا تکرار خود قصه برای ذخیره لغات اطفال بسیار مفید است. این چنین بازی ها توانایی خواندن و نوشتن را در اطفال تقویه کرده و از این طریق به آنها کمک می کند عملکرد بهتری در مکتب به دست آورند.

5. تصویر "قصه گویی" را به والدین نشان دهید و از آنها پرسان کنید که در این بازی تجربه دارند یا خیر.



تبصره < اطفالی که احساس امنیت و راحتی در زبان مادری خود دارند، زبان های خارجی را زودتر و آسانتر یاد گرفته می توانند. علاوه بر این، اطفالی که در سنین پایین گفتگوهای زیادی با والدین و خواهر و برادر خود دارند،

مسائل جدید را بهتر فهمیده می توانند. ارزش دارد بازی هایی را که به زبان مادری است و توانایی ها را در آن لسان تشویق می کند، نیز بازی کرد.

بازی های مناسب به اطفال

وقت: 20 دقیقه تنظیم: والدین دو نفره یا با اطفال شان

1. ویدیو را نشان دهید: "وقت را باهم بگذرانیم"
2. سوال کنید در این ویدئو چه اتفاق می افتد؟ در ویدیو والدین چه احساسی دارند؟ و اطفال چه احساسی دارند؟ اطفال چه یاد می گیرند؟ چرا مهم است که هم به دختران و هم به پسران امکانات بازی را فراهم کرد؟
3. توضیح دهید که دختران و پسران یکسان رشد می کنند. با آنها، در بسیاری از فرهنگ ها به دختران فضا و وقت کمتری برای بازی داده می شود، چون از آنها انتظار می رود که مسوولیت های بیشتری در خانه به عهده بگیرند، از قبیل کمک به امور خانه. تاکید کنید که مهم است که به دختران نیز مانند پسران همان اندازه چانس بازی داده شود، برای اینکه هر دو جنس نیاز های مشترک دارند و مغز های شان به عین شکل رشد می کند.

بگویید<

- حالا می خواهیم در باره دو عمل حرف بزنیم که بازی را برای اطفال بیشتر سرگرم کننده و مفید می سازد: بازی و ستایش با هدایت خود اطفال! اطفال بیشترین سرگرمی را از بازی وقتی می برند که خودشان انتخاب کنند که چه وقت و کدام بازی را شروع کنند و اینکه والدین مثال آنها را تعقیب کنند. برای مثال، یک طفل 5 ساله نمی خواهد حروف را رسم کند، اما به عوض آن می خواهد رسم فیل یا پشک/گربه را بکشد.
4. توضیح دهید که بازی هدایت شده توسط طفل به عنوان یک روش سرگرم کننده و مشوق یادگیری می باشد، حتا پیش از اینکه طفل شروع به حرف زدن یا راه رفتن کند.
 5. نکات عمده ای بازی هدایت شده توسط طفل را روی فلیپ چارت در حین توضیح دادن آن نوشته کنید.
 - کنار طفل خود بنشینید و مطابق به سطح خودش با او ارتباط برقرار کنید.
 - هدایت طفل خود را دنبال کنید به علایم غیر کلامی برای تعیین اینکه چه وقت مانده و خسته و عصبانی می شوند، توجه کنید.
 - با طفل خود صحبت کنید و توضیح دهید چه می کنید و چه در نظر دارید. در مورد آنچه فرزند شما انجام می دهد، صحبت کرده و شرح دهید، برای مثال: "وا، تو با عروس مقبول با لباس های آبی، بازی می کنی." یا "حالا ما به مارکت می رویم تا کمی سبزی بخریم." (این چیز بیش از همه در باره اطفال خورده تر صدق می کند.)
 - از کشمکش های غیر ضروری اجتناب کنید. برای مثال: پدری با پسرش بازی می کند. پسر تصمیم می گیرد که بازی دیگری شروع کند. اگر پدر به طفل بگوید که باید اول این بازی را تمام کنیم و طفل دلیل بیاورد و پدر هم به بحث وارد شود، یک جدال قدرت ایجاد می شود. در این باره فکر کنید: هدف از بازی، داشتن سرگرمی، یادگیری و برقراری رابطه مثبت میان والدین و اطفال است.
 - به فرزند تان توجه مثبت داشته و همنوایی کنید. طفل را تمجید کنید!
 - بازی نامناسب و خطرناک را متوقف سازید. اگر اطفال با یک چیز خطرناک مانند کارد بازی کنند، و یا یکدیگر را بزنند، کلا نسالان باید فوراً مداخله کنند!

6. از والدین خواهش کنید تا به جوهره ها تقسیم شوند تا این نوع بازی های مناسب اطفال را در نقش ها بازی کنند. هر کدام از جوهره ها باید فعالیتی را انتخاب کند که فکر می کند طفل شان از آن خوشش می آید. ضمن این نقش-بازی یکی از والدین طفل می شود و دیگری پدر یا مادر.

مثال:

مادر/ پدر:

“چه چیز خوش داری بازی کنی؟”

طفل (3 ساله):

“میخواهم توپ بازی کنم. فوتبال بازی کنم.”

پدر/ مادر (بر می خیزد و توپ را می گیرد):

“خوب، چه چیز خوش داری انجام بدهم؟”

طفل:

“می خواهم کوشش کنم تا گل بزنم.”

آنها شروع به بازی می کنند

مادر/ پدر:

“واه، واقعا خوب توپ شوت می کنی!”

الترناتیو < بازی نقش نیز می تواند معکوس شود و پدر و مادر بر این اساس می توانند صحنه را طوری ترتیب دهند که بازی مناسب به طفل انجام نشود. والدین نیز می توانند در این بازی نقش مبالغه کنند و نشان دهند که هنگام بازی با اطفال چه چیزها می تواند اشتباه انجام داده شود. این نوع نقش آفرینی، روحیه را ضعیف نمی کند، زیرا والدین تحت فشار قرار ندارند که همه کارها باید به درستی انجام شود، بلکه بعضی اوقات می توانند کارها را "اشتباه" انجام دهند و مبالغه کنند.

الترناتیو < اگر والدین در این نقش بازی احساس راحتی نکنند، می توانند از عروسک های دستی نیز استفاده نمایند. این مساله باعث ایجاد فاصله خاصی می شود و حتی شرکت کنندگانی که خجالتی هستند یا احساس ناراحتی می کنند می توانند نقش آفرینی کنند.

7. از والدین سوال کنید که طفل در بازی نقش چگونه واکنش نشان داد؟ والدین هنگام بازی چه احساسی داشتند؟

پشتیبانی برای مکتب

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین پرسان کنید که چگونه آنها می توانند فرزندان شان را در مکتب پشتیبانی کنند. چرا این پشتیبانی مهم است؟

مثال ها:

- کمک با کار های خانگی
- تکرار درس ها در خانه
- تقدم دادن به مکتب در کار های روزمره
- تماس منظم با معلمان
- شرکت در فعالیت های مکتب
- بازی با اطفال که شامل حساب، نقاشی، رنگ آمیزی، لغات و کلمات باشد

- ایجاد یک فضای تشویق کننده برای آموختن در خانه (برای مثال، آماده ساختن جای راحت و آرامی برای درس خواندن طفل)

بگویید >

اطفال وقت زیادی در مکتب مصرف می کنند، و در خانه محیط آرامی ضرورت دارند تا درس خوانده بتوانند. به حیث والدین، شما می توانید سهم بسزایی در جهت علاقه فرزندان تان به رفتن به مکتب ادا کنید. از آنها در بعد از ظهر یا شام به طور هدفمند در باره مکتب پرسان کنید. کدام کار های خانگی ناتمام است؟ آیا چیز هایی را که یاد گرفته تکرار کرده می تواند؟ آیا رویداد های مهمی در مکتب وجود دارد؟ برای فعالیت های مکتب نیز مقررات و ساختار ایجاد کنید. برای مثال، کار های خانگی باید همیشه در یک جای معین و در زمان معین تکمیل شود (برای مثال در میز خودش و مستقیماً پس از آمدن از مکتب).

تبصره > مکتب برای اطفال همیشه جای راحتی نیست. امکان دارد زورگویی یا اختلافات دیگری پیش بیاید. زورگویی عبارت است از ضرر مکرر، به طور عمد جریحه دار ساختن روحی و شکنجه یک شخص توسط شخص دیگر (از جمله یک طفل) یا یک گروه. به والدین تاکید کنید که اگر اولاد شان از زورگویی خبر بدهند، باید آن را جدی بگیرند. در اینگونه حالات باید والدین با مکتب صحبت نموده و حادثه را تشریح کنند. از طرف دیگر، والدین با سازمان هایی که در زمینه زورگویی تخصص دارند، نیز تماس گرفته می توانند.

کار های خانگی

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید >

امروز شما شما آموختید که چگونه والدین در رشد فرزندان شان از طریق بازی کمک کرده می توانند. در هفته آینده کوشش کنید تا هر روز وقت برای بازی با فرزندان خود پیدا کنید و بازی های هدایت شده ای را که امروز مطرح کردیم، امتحان کنید. کوشش کنید در هفته های آینده حداقل یک بازی جدید که قبلاً با آنها انجام نداده اید، معرفی کنید.

نظرات و پیشنهادات و ختم درس

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین خواهش کنید تا نظرات و پیشنهادات شان را راجع به واحد درسی بگویند. از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟ آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟ کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟ آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟
2. از والدین بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند تا حضری شان را مستند سازند.
3. مروری در باره واحد درسی بعدی ارایه کنید.

بگویید >

در واحد درسی بعدی خواهیم آموخت که شما در صورت شیطننت، تخلف از مقررات، و بد رفتاری اولاد تان چگونه بدون استفاده از خشونت عکس العمل نشان داده می توانید.

4. فعالیت نهایی را با والدین انجام دهید (انتقال انرژی مثبت و افکار مثبت در یک حلقه).

5. از والدین به خاطر شرکت و حضور در کورس تشکر کنید. از آنها دعوت کنید تا هنوز در "کافه والدین" برای جای و غذای سردستی و تبادل نظر با شرکت کنندگان دیگر کورس باقی بمانند. می توانید ایده هایی راجع به نحوه تشکیل "کافه والدین" در قسمت 4 این کتاب پیدا کنید.

واحد درس 5: قوانین و عکس العمل ها در صورت “رفتار ناشایست”

در این واحد درسی، شرکت کنندگان در باره تنظیم قوانین برای اطفال آشنا می شوند و اینکه چگونه والدین می توانند بدون خشونت، در صورتی که اطفال قوانین را نقض کنند و رفتار نادرست از خود ظاهر سازند، با آنها برخورد نمایند. شرکت کنندگان راجع به امکانات غیر خشونت آمیز برای اعمال قوانین و نظم و انضباط در برابر اطفال یاد می گیرند و آنها را در بازی های نقش آفرینی تمرین می کنند.

مدت: 1 ساعت و 45 دقیقه

مواد مورد ضرورت

- اسناد و ضمائم مربوط به کورس
- ویدئو: قوانین خانه
- ویدئو: تمجید و نادیده گرفتن
- 1-2 آهنگ برای رقص و وسیله ای برای پخش موسیقی

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و مقدمه	10 دقیقه
بازی: “رقص- توقف”	5 دقیقه
قوانین و پیامد ها	15 دقیقه
منحرف کردن ذهن	10 دقیقه
تمجید و نادیده گرفتن	15 دقیقه
بازی- نقش برای تمرین منحرف کردن ذهن یا نادیده گرفتن “رفتار ناشایست”	15 دقیقه
ملاقات های فامیلی در باره قوانین و پیامد ها	10 دقیقه
وظایف والدین و حقوق اطفال	10 دقیقه
کار های خانگی	5 دقیقه
نظرات و پیشنهادات در خانه	10 دقیقه

1. به والدین سلام کنید و از آنها پرسان کنید که خودشان، فرزندان/ خانواده های آنها چطور اند.
2. از والدین پرسان کنید اگر در باره آخرین واحد درسی سوال دارند.
3. از والدین بخواهید که آیا کدام کسی می خواهد یک تجربه مثبت را از هفته گذشته شریک سازد یا خیر.
4. از والدین پرسان کنید که کدام بازی ها را در هفته گذشته با اولاد خود بازی کرده اند و چه تجاربی از بازی های مناسب به اطفال گرفته اند.
5. موضوع واحد درسی امروز را به والدین معرفی کنید.

بگویید<

امروز روی استراتژی ها و تکنیک های مختلفی صحبت می کنیم که چگونه والدین بدون استفاده از خشونت با "رفتار ناشایست" فرزندان شان برخورد کرده می توانند. ما در باره چگونگی ساختن محیط یک خانه ای که در آن اطفال قوانین آن را درک کرده و آنها را مراعات کنند مشترکا فکر می کنیم.

بازی: "رقص- توقف"

بگویید<

پیش از اینکه راجع به موضوع جدی قوانین و دسیپلین صحبت کنیم، بهتر است کمی با رقص و موزیک خود را آرام سازیم. بلند شوید و با شور و شغف و به نحو بیانگر هرطور که دل تان می خواهد و تا وقتی که موسیقی پخش می شود رقص کنید. وقتی که موزیک توقف کرد، باید فوراً رقص را متوقف کنید و هیچ حرکت نکنید. هرکس که هنوز به رقص ادامه دهد، باید بیرون شده و به جایش بنشیند.

1. آهنگی را پخش کنید که والدین با آن به آسانی رقص و حرکت کرده بتوانند، شاید هم یکی از آهنگهای مملکت و یا فرهنگ خودشان که آن را می شناسند و از آن لذت می برند.
2. هر 15-20 ثانیه، موزیک را متوقف کنید و ببینید چه کسی فراموش کرده که رقص را فوراً توقف دهد! این بازی را می توان با آهنگ های مختلف تکرار کرد.

تبرای تکرار: کما اصطلاح "رفتار ناشایست" را به طور قصدی برای رفتارهای نادرست اطفال از قبیل ناله و شکایت، بدخویی یا نقض قوانین اطلاق نموده و این اصطلاح را در تمام کتاب رهنما داخل پرانتز قرار داده ایم. این امر به حساب این واقعیت است که چنین رفتارهایی رفتار "اشتباهی" نه، بلکه بیشترین نیاز طبیعی اطفال است تا از طریق آن حدود شان را در شکستن قوانین امتحان کنند و احساسات منفی مانند خشم و ناامیدی را تبارز دهند.

توجه < مطمئن شوید که تمام شرکت کنندگان هنگام رقص- توقف احساس راحتی کنند. کسانی را که کمی خجالتی اند تشویق کنید با شما یکجا شده و در رقص اشتراک نمایند. اما به هیچ صورت بر آنها فشار وارد نسازید و قبول کنید هر قسم که دل شان است همانطور کنند.

قوانین و پیامد ها

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ، در جوره ها

1. از والدین پرسان کنید که آیا آنها می توانند قواعد تعیین شده در واحد اول درسی را به خاطر بیاورند و اینکه چرا این قوانین عملی شده اند؟
2. یک بحث را با پرسیدن این سوالات در باره قواعد شروع کنید
 - چگونه قواعدی آنها در خانه خود وضع کرده اند؟ (مثال: شستن دست ها پیش از غذا خوردن)
 - چه چیزی باعث شد که این قواعد را وضع کنند؟
 - چرا قواعد اهمیت دارند؟
 - چه رخ می دهد اگر این قوانین رعایت نشود؟
 - آیا آنها از زمان آمدن به آلمان قواعد نو ایجاد و یا بعضی از قواعد قدیمی را ترک کرده اند؟
 - آیا در آلمان کدام قواعد فامیلی به نظر شان رسیده که مشابه یا متفاوت از قواعد خانگی خودشان باشد؟

بگویند

ایجاد ساختار و حد و حدود ضرورتا به معنای محدود ساختن اطفال نیست، بلکه در واقع به آنها کمک می کند تا احساس امنیت و کنترل نمایند، زیرا می دانند از آنها چه توقع می رود. این مساله تنها در رابطه با اطفال کلانتر صدق می کند. اطفال کمتر از سه سال از نگاه انکشافی آماده برای پیروی از قواعد نیستند. فکر آنها متوجه کشف محیط اطراف شان و شناخت اشیای جدید است و هنوز برای کنترل خود و اطاعت از قواعد آمادگی ندارند.

اطفال سه ساله به بالا می توانند شروع به فهمیدن قواعد و محدودیت ها کنند. آنها باید در این سن وسایل از قواعد خانه اطلاع پیدا کنند. اگر والدین رفتار مشخصی از طفل خود انتظار دارند، باید مطمئن شوند که طفل از قواعد آن اطلاع دارد. این قواعد باید متناسب به سن بوده و به شکل واضح توضیح داده شده باشد اگر طفل از قواعد پیروی کند، باید تحجید شود. تشریح قواعد به نحوی که شامل همه گردد می تواند ممد واقع شود، مانند: "ما فقط در آشپزخانه غذا می خوریم."

3. به والدین خاطر نشان کنید که دختران و پسران باید بطور کلی مساویانه تربیه شوند. مهم است تا برای دختران و پسران قواعد یکسان وضع و عملی گردد.

4. از والدین سوال کنید آیا اگر قواعدی که آنها در خانه خود وضع کرده اند، رعایت نشود، پیامد هایی خواهد داشت؟

بگویند

پیامد ها وقتی موثرتر و دارای معلومات به اطفال خواهند بود که منطقی و مناسب باشند مهم است تا پیامد های مناسب همراه با دسیلین مثبت استفاده شود تا به اطفال در آموختن اینکه چرا رفتار شان منفی است و در آینده چه قسم رفتار مثبت داشته باشند، کمک کند. پیامد های مناسب برای "رفتار نا شایست" به اطفال یاد می دهد که والدین انتظار کدام رفتار مثبت را از ایشان دارند. قواعد زیر باید هنگام انتخاب پیامد ها به خاطر "رفتار نا شایست" اطفال رعایت شوند.

پیامد ها باید:

- احترام آموختن باشند طفل نباید از طریق "جزا" احساس حقارت کند.
- ارتباط مستقیم با "رفتار ناشایست" طفل داشته باشد
- از نگاه زمانی منطقی بوده و فوراً پس از سوء رفتار عملی شود.
- قابل پیش بینی باشد. والدین و اطفال باید پیش از پیش یکجا روی آن قواعد و پیامد های آن موافقت کنند.
- قابل فهم باشد. از طفل خواسته شود تا پیامد را به والدین دوباره تکرار و توضیح کند، برای اینکه طفل احساس کنترل در خود کند.

بگویید <

اطفال باید از تاثیرات "رفتار ناشایست" خود درس بگیرند. برای اینکه اطفال رفتار مثبت بیاموزند، باید تاثیرات رفتار منفی خود را درک کنند. درک رابطه بین علت "رفتار ناشایست" و تاثیر (پیامد) آن، کلید تغییر رفتار محسوب می شود. مثلاً اگر یک طفل هنگام برس زدن دندان هایش کریم دندان را قصداً به دیوار می مالد، والدین از او می خواهند که به آنها در پاک کردن حمام کمک کند.

5. از والدین در باره مثال های برای یک پیامد مناسب جهت "رفتار ناشایست" اطفال پرسان کنید

مثال ها:

- رسم کشیدن روی دیوار → پیامد: پاک کردن دیوار
- نخوردن غذای شام → پیامد پیش از غذای بعدی دیگر اسنک یا شیرینی داده نمی شود

توجه < اگر والدین متذکر شوند که اطفال دارای رفتارهای پر خاشگرانه تری، مانند فریاد کشیدن یا زدن به عنوان عکس العمل بر "رفتار ناشایست" هستند، خاطر نشان سازید که اینگونه عکس العمل ها به رشد اطفال ضرر می رساند، و مراحل ذکر شده در بخش مقدماتی این راهنما را در مورد چگونگی پاسخ به افشاگری های خشونت علیه اطفال دنبال کنید.

تبصره < کودکان نیز مانند تمام انسان ها اشتباه می کنند. والدین می توانند با بحث درباره آموختن فرزندان از اشتباهاتی که مرتکب می شوند به آنها کمک نموده و مشترکاً استراتژی هایی جهت اصلاح یا بهبود وضعیت با آنها روی دست بگیرند. اصلاح باید در رابطه مستقیم با اشتباه انجام یافته قرار داشته باشد و از طفل در اجرای آن تمجید و ستایش صورت بگیرد.

6. ویدیو را نشان دهید: "قوانین خانه"

بگویید <

تمام اطفال خواهان عطف توجه از سوی والدین خود و از جانب کلانسالان دیگری که دوست دارند و احترام قایلند، می باشند. اطفال یاد گرفته می توانند که هر دو نوع توجه - مثبت یا منفی - را به خود جلب کنند. توجه ای که آنها به خود جلب می کنند می تواند رفتارهای مثبت و منفی را تقویت کند. هنگامی که پدر یا مادر طفل را برای رفتار خوب - مانند تقسیم کردن شیرینی ها با خواهر و برادرش - ستایش می کنند، رفتار او توسط والدین تشویق می شود. رفتار های منفی نیز ذریعه توجه تقویت شده می توانند. اگر والدین به اطفال زمانی که بد رفتاری می کنند خیلی توجه نشان دهند، این امکان پیش می آید که رفتار های منفی اولاد شان تقویت شود. اگر برای مثال یک طفل نق می زند و فریاد می کشد چون والدین نمی خواهند برایش شیرینی بخرند، و والدین به او دلیل می آورند، این

نوعی توجه منفی است و باعث فریاد زدن بیشتر طفل می شود! بنابراین والدین باید از نظر استراتژیک به رفتار فرزندان خود توجه کنند که کدام نوع رفتار طفل شان را در نظر بگیرند. هر اندازه که والدین توجه ای مثبت به رفتار های مثبت طفل داشته باشند به همان اندازه اطفال کمتر به رفتار های منفی متوسل می شوند.

تبصره < قصه ای دو شیر را به والدین یادآور شوید و اینکه چگونه عکس العمل والدین به رفتار منفی، شیر منفی را در طفل شان "تغذیه" کرده می تواند.

7. از والدین راجع به روش هایی که می توانند باعث ایجاد رفتار مثبت در فرزندان شان شوند، پرسان کنید.

مثال ها:

- با فرزندان تان بازی کنید، رفتار های مطلوب - برای مثال، به اشتراک گذاشتن سامان بازی یا غذا - را به آنها یاد بدهید و تشویق کنید.
- به اطفال یاد بدهید که هنگام بازی با خواهر و برادر و یا با دوستان شان مهربان باشند.
- از اولاد تان تمجید کنید

بگویید<

ما حالا دو تکنیک دسیپلین بدون خشونت، که محیط مثبت خانواده را ارتقا می بخشد، مورد بررسی قرار می دهیم:

1. منحرف کردن ذهن

2. تمجید و نادیده گرفتن

منحرف کردن ذهن

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین سوال کنید آیا شده باشد که یکی از فرزندان شان با چیز خطرناکی بازی کرده یا جایی رفته که ضرری به او رسیده باشد؟ درچنین صورتی والدین چه اقدام کردند؟

مثال:

"طفل یک قیچی یافته و شروع به بازی با آن کرده است. قیچی را از او گرفته و گفتم: احتیاط کن، این قیچی خیلی تیز است! او را پایین بگذار و با برادرت از بالشت ها یک خانه جور کن."

بگویید<

والدین با انحراف تمرکز طفل از یک چیز خطرناک، و یا زمانی که طفل بد رفتاری می کند، می توانند توجه طفل خود را به چیزهای دیگر معطوف سازند. این استراتژی تغییر جهت به بهترین وجه در اطفال پایین تر از چهار سال موثر است. والدین به اطفال چهار سال به بالا باید به طور اضافه تشریح کنند که چرا این رفتار خطرناک یا غیر قابل قبول است. بعد از یک تشریح، تغییر جهت ذهن هنوز امکان دارد. از این تکنیک وقتی می توانید استفاده کنید که رفتار طفل تان را نمی توانید یا نمی خواهید نادیده بگیرید.

2. از والدین بخواهید تا مثال هایی بدهند که در آنها توانستند فکر اولاد شان را از اشیای خطرناک منحرف ساخته یا بد رفتاری هایی مانند نق زدن و جیغ کشیدن را تغییر جهت بدهند.

3. از والدین سوال کنید وقتی که طفل شان اوقات تلخی کند چه می کنند؟ آیا عکس العمل های والدین آلمانی را که از ایشان متفاوت باشد، مشاهده کرده اند؟

بگویید<

منحرف کردن ذهن اطفال هنگامی که یک طفل خورد نیز اوقات تلخی کند، عملی شده می تواند. والدین گفته می توانند: “می بینم که خیلی ناراحت هستی. کاشکی بتوانم برایت کمک کنم که همین حالا آرام شوی. اینه، چرا یک عکس نمی کشی که به من نشان دهد چقدر عصبانی هستی؟” دور شدن از اطفال پایین تر از پنج سال هنگامی که اوقات تلخی می کنند، می تواند بیشتر باعث اضطراب شود تا آرامش. پس اکثرا بهتر است که در دیدرس آنها قرار داشت تا آرام شوند. در چنین حالتی، والدین باید نقش های آرام بخش را، به طور مثال، از طریق تنفس عمیق، ورق زدن مجله و یا پاک کاری، انجام دهند. آرام ماندن برای والدین وقتی که طفل شان اوقات تلخی شدید دارد، کار آسانی نیست، اما برای طفل شما مهم است تا بداند که شما می توانید تمام احساسات بزرگ خود را کنترل کنید. به اوقات تلخی نباید بیش از آنچه لایق آنست، قدرت داد.

تمجید و نادیده گرفتن

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید<

اکثر اوقات نادیده گرفتن رفتار های نادرست اطفال کمک هم می کند. این امر به خصوص در رابطه با رفتار اطفالی صدق می کند که بطور غیرقابل قبولی می کوشند توجه والدین را به خود جلب کنند، اما این کار به خودشان یا به کس دیگری آسیب نمی زند، مانند اوقات تلخی. هنگام “نادیده گرفتن” بدر رفتاری های معین، اصول مهمی وجود دارد که باید به خاطر گرفته شود:

- بدر رفتاری هایی مانند نق زدن و ناله کردن باید با تمام وجود نادیده گرفته شوند. وقتی که طفل جیغ و ناله می کشد از اودور شوید و این پیام را به او بدهید که با جیغ و داد نمی تواند خواستش را عملی سازد. اگر طفل کمی کلانتر است می توانید خود را به آهستگی از او دور سازید.

- والدین باید این نوع رفتار را همیشه نادیده بگیرند. این چیز ساده به نظر می رسد، اما عملی ساختن آن مشکل است. اطفال خوش ندارند نادیده گرفته شوند و بعضی اوقات وقتی که والدین آنها را نادیده می گیرند، جری تر می شوند. به چیز های مختلفی دست می یازند تا ببینند که توجه والدین را جلب کرده می توانند. برای مثال، شاید شروع به فریاد کشیدن یا گریه ی بیشتر کنند. والدین باید از نادیده گرفتن این رفتار های منفی مطمئن شوند و وقتی که فریاد کشیدن بلند تر شود، به آن اعتنا نکنند. تنها از این طریق است که طفل شما درک می کند با جیغ و داد کردن بلندتر کسی به او اعتنا نمی کند.

- مهمترین بخش “نادیده گرفتن”، تمجید از طفل است زمانی که وی رفتار منفی را متوقف سازد. یک چیزی مثل این بگویید: “تشکر از اینکه آرام شدی” - وقتی که از فریاد کشیدن دست بردارد. این درسی برای طفل می شود که رفتار منفی هیچگونه توجه را جلب نمی کند، اما رفتار مثبت مورد توجه ی زیاد واقع می شود.

- بعضی از رفتار های منفی را نمی شود نادیده گرفت. مثلا وقتی که یک طفل خودش یا دیگران را می زند، یا خودش را به خطر جسمی مواجه می سازد، باید مداخله نموده و استراتژی های دیگری بکار ببرید.

4. ویدیو را نشان دهید: “تمجید و نادیده گرفتن”

بازی- نقش منحرف کردن ذهن یا نادیده گرفتن “رفتار ناشایست”

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ، در جوره ها

1. از والدین بخواهید یک لیست از رفتار هایی اطفال که در آنها تاکتیک های انحراف ذهن یا نادیده گرفتن، می توانند به عنوان عکس العمل در نظر گرفته شوند، درست کنند.

مثال ها:

- جیغ زدن یا فریاد کردن
- ناله یا شکایت
- عصبانیت و اوقات تلخی
- بد غذایی و چتل خوری
- قواره ساختن صورت
- مناقشات کوچک بین اطفال

از 2 نفر از والدین بخواهید که برای بازی-نقش داوطلب شوند. یکی از این دو نفر نقش یک پسر یا دختر را بازی می کند و فرد دیگر نقش پدر یا مادر را.

3. این نمونه بازی-نقش را به آنها جهت مطالعه بدهید. آنها می توانند بین تاکتیک های انحراف ذهن و نادیده گرفتن انتخاب کنند. به والدین چند دقیقه وقت جهت آمادگی بدهید. اگر فکر می کنید نمونه دیگری مناسب تر است، می توانید متن را نیز تغییر بدهید.

مثال های برای نادیده گرفتن:

طفل:

مادر، می خواهم یکی از بیسکویت هایی را که خریداری کردیم بخورم.

مادر/ پدر:

متأسفم، نمی توانی حالا بیسکویت بخوری، چون ما به زودی نان می خوریم.

طفل:

اما مادر، راستی یک بیسکویت می خواهم. تو خیلی سختگیر هستی.

{مادریا پدر تبصره را نادیده گرفته، به پاک کاری و دیگر کار های خانه مشغول می شود}

طفل: {بلند تر}

مادر/ پدر! اما راستی بیسکویت می خواهم {شروع به غالمغال می کند}

{مادر یا پدر به نادیده گرفتن ادامه می دهد، خودش را به چیزی مشغول می دارد}

والدین می توانند جهت آرام ماندن چند نفس عمیق بکشند.

{کودک خاموش می شود}

مادر/ پدر: {به سوی طفل می رود}

خوب شد که حالا آرام شدی. می فهمم که بیسکویت می خواهی، اما بعدا برای غذای شام گرسنه خواهی بود. می

خواهی به من کمک کنی که نان شام درست کنیم؟

طفل:

بلی {آنها با هم می روند که غذای شام درست کنند}

مثال برای منحرف کردن ذهن:

{طفل پس از اینکه مادرش سامان بازی ای را که به برادرش تعلق داشته از او پس گرفته است، جیغ می کشد.}
طفل: {خشمگین} سامان بازی را برایم پس بده!
مادر/ پدر: {به آن موضوع تماس نمی گیرد.} واه! اینجا ببین. یک بسته کارت بازی رنگه است. می خواهی با هم ببینیم که این چه قسم بازی می شود؟
طفل: {مکث می کند، اما علاقه نشان می دهد} می خواهم پس با این اسباب بازی کنم.
مادر/ پدر: {کارت های بازی را می گیرد و به طفل نشان می دهد} این کارت ها واقعا عالی اند. می خواهی رهنمای بازی را با هم بخوانیم؟
طفل: {ذهن طفل منحرف می شود} بلی، بیا با هم کارت بازی کنیم.

4. از والدین سوال کنید< آیا کسی که نقش پدر یا مادر را بازی کرد، کار خوبی در نادیده گرفتن طفل بازی کرد؟ پدر یا مادر در این بازی-نقش چه پیامی می فرستد؟

5. این بازی-نقش را با یک مطلب دیگر و یک عکس العمل دیگر تکرار کنید.

تبصره < این بازی- نقش باید برای والدین سرگرمی ایجاد کند. در عین حال مهم است تا والدین نحوه عمل تکنیک های نادیده گرفتن و تمجید را درست بکار ببرند. مطمئن شوید که والدین به مجردی که طفل شان رفتار منفی خود را متوقف کرد، باید او را تمجید کنند. به والدین یادآوری کنید که عطف توجه برای اطفال تا چه اندازه مهم است.

ملاقات های فامیلی در باره قوانین و پیامد ها

وقت: 10 دقیقه تنظیم: جوهره، تمام گروپ

1. از والدین بپرسید که آیا در خانواده آنها رایج است که جلسه برگزار شود که کل خانواده در آن اشتراک کنند و روی مسایل مختلف (مانند قواعد داخلی در خانواده) با هم گفتگو کنند.

بگویید<

جلسات فامیلی منظم برای اطفالی که سن شان کلانتر است و در آنها روی قواعد و پیامد ها صحبت می شود، ممد واقع شده می توانند. ملاقات ها باید به نحوی ترتیب شود که در آن تمام اعضای خانواده وقت و فضای کافی برای بیان نظرات شان داشته باشند. مهم است که هر یک از اعضای خانواده فرصت اظهار نظر پیدا کند. قواعد و پیامد ها سپس مشترکا مورد بحث قرار گرفته می توانند. این امر می تواند در درک بهتر نظرات و مواضع فردی اعضای خانواده و قواعد تعیین شده و پیامد های آن بهتر مورد پذیرش قرار گرفته و از این طریق عملی شوند. اما این چنین ملاقات های فامیلی نباید در یک وضعیت پرتشنج و جنجالی، بلکه در یک حالت روحی مثبت دایر شوند. تمام شرکت کنندگان باید آزمون و احساس خوبی داشته باشند.

2. از والدین سوال کنید کدام نکات عمده را در چنین جلسه مدنظر می گیرند.

مثال:

- گفتگو باید چنین پیش برود که منجر به حل مساله شود.
- هر نظر باید جایش راداشته باشد. سلسله مراتب نباید قابل توجه باشند.
- تمام اعضای خانواده باید با راه حل موافق باشند.
- مهم است که عمل مثبت شناسایی شود.

تبصره < یک جلسه خانواده که به طور منظم دایر می شود می تواند در رابطه با موضوعات دیگر نیز مفید باشد، زیرا این امر به اعضای خانواده این فرصت را می دهد تا مشکلات را در یک محیط امن برطرف کرده و با هم برای آنها یک راه حل پیدا کنند.

وظایف والدین و حقوق اطفال

وقت: 10 دقیقه تنظیم: جوره، تمام گروپ

بگویید<

ما تا حالاً روی قوانین و پیامد ها در داخل خانواده صحبت کرده ایم. در آلمان نیز قوانین کاملاً مشخصی در رابطه با والدین وجود دارد که حقوق و وظایف آنها را بیان می دارد.

1. از والدین سوال کنید آیا می دانند که وظایف والدین در آلمان چیست؟

مثال ها:

- والدین باید نیاز های اولیه ی فرزندان خود را برآورده سازند. این امر شامل تغذیه منظم و کافی، لباس مناسب، محیطی تمیز و سرپناه، ارتقاء سلامت و مراقبت های عاطفی می شود.
- والدین باید اولاد خود را در از تأثیرات مضر و خطرات محافظت کنند.
- والدین باید از فرزندان زیر سن قانونی با توجه به سن آنها، نظارت کنند (به اصطلاح وظیفه نظارت)، تا اولاد خود شان و نیز کودکان دیگر را از رسیدن آسیب های احتمالی محافظت نمایند.
- والدین باید کاملاً پشتیبان فرزندان خود بوده، آموزش کافی و شغلی را در اختیار آنها قرار دهند.
- والدین باید اولاد شان را فارغ از خشونت تربیه نموده و به عنوان فرد به نظر آنها احترام قایل شوند.

بگویید<

وظایف والدین در آلمان از قانون اساسی آلمان، از قانون مدنی و از حقوق اطفال که در کنوانسیون ملل متحد در باره حقوق کودک نافذ شده، ناشی می شوند.

2. از والدین سوال کنید که آیا آنها از حقوق اطفال مندرج در کنوانسیون حقوق کودکان ملل متحد اطلاع دارند؟

تصویر "اطفال دارای حقوق اند" را به والدین نشان دهید:

تصویر را به اندازه کلان در صفحه XXX می یابید.



بگویید <

در این تصویر ده تا از مهمترین حقوق اطفال خلاصه شده است. حقوق اطفال مندرج در کنوانسیون حقوق اطفال ملل متحد از سال 1989 در سراسر جهان برای اطفال اعتبار دارند. آنها به طور خاص مساله کودک بودن را مورد بررسی قرار می دهند (و در کنار مسایل دیگر در مناطق جنگزده)، و همچنین تأیید می کنند که همه ی اطفال از تمام حقوق بشر برخوردار هستند. این حقوق متأسفانه در بعضی از کشور ها رعایت نمی شوند. در آلمان اگر والدین به حقوق فرزندان شان احترام نگذارند، باید پیامد های قانونی آن را متحمل شوند.

تبصره < به والدین خاطر نشان سازید که حقوق اطفال در آلمان برای یک تربیه ی بدون خشونت از سال 2000 قانوناً تضمین شده است. والدین اجازه ندارند از خشونت علیه اطفال حتی برای دسیپلین یا مجازات آنها کار بگیرند. به والدین یادآوری کنید که در صورت داشتن مشکلات در واکنش نشان دادن به "رفتار ناشایست" فرزندان شان بدون استفاده از خشونت، می توانند دوباره با شما پس از ختم واحد درسی جهت دریافت کمک صحبت نمایند.

کار های خانگی

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید <

کوشش کنید تا تاکتیک های "رفتار ناشایست" را که امروز آموخته اید طی یک هفته آینده تمرین کنید و با والدین دیگر در حلقه دوستان تان صحبت کنید که آنها چگونه با فرزندان خود وقتی که گریه می کنند یا رفتارهای تهاجمی بروز می دهند، برخورد می کنند.

نظرات و پیشنهادات و ختم درس

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین خواهش کنید تا نظرات و پیشنهادات شان را راجع به واحد درسی بگویند. از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟ آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟ کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟ آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟

2. از والدین بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند تا حاضری شان را مستند سازند.

3. مروری در باره واحد درسی بعدی ارایه کنید.

بگوید<

در واحد درسی آینده با والدین در باره فشار شدید روحی اطفال و چگونگی برخورد با آن صحبت می کنیم. ما در باره چگونگی برقراری ارتباط با فرزندان تان و چگونگی رسیدگی به وقایع استرس زا بحث خواهیم کرد.

4. فعالیت نهایی را با والدین انجام دهید (انتقال انرژی مثبت و افکار مثبت در یک حلقه).

5. از والدین به خاطر شرکت و حضور در کورس تشکر کنید. از آنها دعوت کنید تا هنوز در “کافه والدین” برای چای و غذای سردستی و تبادل نظر با شرکت کنندگان دیگر کورس باقی بمانند.

واحد درس 6: نیاز های روانی- اجتماعی اطفال

در این واحد درسی والدین معلومات بیشتری راجع به تاثیرات روانی اجتماعی وقایع استرس آفرین و آزاردهنده بر اطفال، حاصل خواهند کرد. در این باره صحبت خواهد شد که نادیده گرفتن فشار های روحی اطفال توسط والدین، چه عواقبی بر اولاد شان خواهد داشت. والدین یاد می گیرند که چگونه با فرزندان در مورد وقایع استرس زا صحبت کنند و چگونه می توانند سلامتی و رفاه روانی فرزندان خود را ارتقا دهند. شرکت کنندگان ضمن آن در باره فواید ارتباط موثر و حساس با کودکان یاد می گیرند.

مدت: 2 ساعت

مواد مورد ضرورت

- اسناد و ضمائم مربوط به کورس
- ویدئو: "همدلی"

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و مقدمه	10 دقیقه
آواز خواندن: لالایی	10 دقیقه
آداب و روال	10 دقیقه
تاثیرات روانی- اجتماعی جنگ و آوارگی بر اطفال	25 دقیقه
تمرین آرامش بخش: از خود دور کردن!	5 دقیقه
صحبت کردن و گوش دادن	20 دقیقه
بازی: "نماد عاطفی"	10 دقیقه
ارتباط حساس با کودکان	15 دقیقه
کار خانگی	5 دقیقه
نظرات و پیشنهادات و ختم درس	10 دقیقه

1. به والدین سلام کنید و از آنها پرسان کنید که خودشان، فرزندان/ خانواده های آنها چگونه اند.
2. از والدین پرسان کنید اگر در باره آخرین واحد درسی سوال دارند.
3. از والدین بخواهید که آیا کدام کسی می خواهد یک تجربه مثبت را از هفته گذشته شریک سازد یا خیر.
2. از والدین بخواهید کدام بحث ها راجع به برخورد با "رفتار ناشایست" اطفال را در هفته گذشته با والدین دیگر داشته اند و آیا بعضی از تاکتیک های یادگرفته را تمرین کرده اند.
3. موضوع واحد درسی امروز را به والدین معرفی کنید.

بگویید <

برخی از شما شاید اطفالی داشته باشید که کمی کلانتر باشند و شاید از تجارب فرار از جنگ، ورود به یک کشور جدید و سکونت در یک کمپ پناهندگان/ رهاسگاه مشترک با بسیار مردم دیگر، عملاً متأثر شده باشند. حتی امکان دارد که آنها شاهد عملیات جنگی و مناقشات در کشور مبدأ خود بوده و آنها را به یاد داشته باشند. این تجارب می توانند برای اطفال خیلی چالش برانگیز باشند، حتی اگر در آنوقت خیلی کوچک بوده و درست به یادشان نباشد. در واحد درسی امروز می خواهیم در باره چگونگی استحکام بخشیدن والدین به فرزندان شان از طریق معرفی رسوم و آداب صحبت کنیم، و اینکه والدین چگونه می توانند فشار های روانی را در فرزندان خود تشخیص داده و برطرف کنند. همچنین ما راجع به چگونگی پاسخ دادن شما به این نیازهای پشتیبانی خاص صحبت خواهیم کرد و اینکه چگونه شما با فرزندان خود در باره آنچه آنها تجربه کرده اند، صحبت خواهید کرد.

تبصره < تمام والدین شرکت کننده شاید دارای فرزندی نباشند که فرار از وطن و ورود شان را به آلمان به یاد داشته باشند. بعضی شاید اطفالی داشته باشند که در آلمان به دنیا آمده اند و خیلی خورده تر از آنند که وقایع ناگوار مانند جنگ، مناقشات، آوارگی و غیره را تجربه کرده باشند. باز هم، این جلسه میتواند برای تمام والدین ممد باشد، چون فرزندان شان در آینده ی نزدیک امکان دارد چالش هایی از قبیل نژادپرستی، ترس از اخراج، تغییر مکان و مناقشات در جامعه، مکتب و حتا در فامیل را تجربه کنند. برای والدین مهم ست چگونه با اولاد خود در باره علل غمگینی و ناراحتی شان صحبت کنند و علایم فشار روحی ای آنها را که شاید از خود تبارز دهند، از روی ناچاری نادیده نگیرند.

آواز خواندن: لالایی

1. از والدین سوال کنید که آیا آنها لالایی یا آهنگ های دیگر را برای خواب کردن فرزندان شان می خوانند. از والدین بخواهید که یک لالایی یا آهنگ دیگر که گروپ هم بتواند آنرا یکجا بخواند، پیشنهاد کنند. آهنگ هایی که از حرکات خاصی استفاده می کنند (مثلاً حرکات دست) برای این کار مناسب هستند.
2. آهنگ شامل حرکت را که از طرف والدین پیشنهاد شده بود، بخوانید.

3. از والدین سوال کنید آیا آنها یک آهنگ آلمانی می دانند که والدین به اطفال شان می خوانند.

آداب و رسوم

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید<

آداب و رسومی مانند خواندن لالایی قبل از خواب، به کودکان احساس امنیت و آرامش داده و به آنها ثبات می بخشد. کارهای روزمره منظم برای ثبات کودکان نیز مهم است. بخصوص اگر اطفال ناامنی زیادی را تجربه کرده باشند و زندگی آنها تاکنون با تغییر مکان های مختلف، تغییر مراقبان و تغییرات پی در پی جدید مشخص شده باشد، مهم است تا برای آنها یک برنامه روزانه منظم با غذا و خواب ثابت و آداب تثبیت شده تنظیم شود. آداب و رسوم ادامه یافته ی اقداماتی می باشند که هر روز به همان ترتیب انجام می شوند.

1. از والدین سوال کنید که آیا آداب و مراسم منظم روزانه در خانواده هایشان وجود دارد؟ آیا آداب و رسومی وجود دارد که آنها در کشور خود داشته یا از سابق می دانند و دوست دارند دوباره معرفی کنند؟
2. ایده های رسوم و آداب تثبیت کننده ای را که اجرای آنها آسان باشد، جمع آوری کنید.

مثال ها:

- برس زدن دندانها بصورت مشترک هنگام صبح
- اوقات غذا خوردن مشترک که با دعا یا آرزوهای خوب شروع می شود
- آداب خداحافظی با اطفال پیش از رفتن شان به مکتب (مثلا در آغوش گرفتن)
- انجام دادن کار های خانگی بصورت مشترک بعد از رخصتی از مکتب
- جای خوردن مشترک با اشتراک تمام اعضای خانواده در بعد از ظهر ها
- رسوم آخر هفته مانند رفتن به گردش به پارک ها
- رسوم پیش از خواب مانند کتاب خواندن و لالایی

بگویید<

اطفال وقتی بدانند در طول روز چه انتظاری دارند، احساس امنیت و آرامش می کنند. آداب و رسوم به سلامتی روحی شان کمک می کند. یکبار دیگر فکر کنید که کدام آیین هاو آداب منظم را هنوز می توانید در خانواده های خود معرفی کنید تا به ثبات فرزندان تان کمک کند!

تأثیرات روانی- اجتماعی جنگ و آوارگی بر اطفال

وقت: 25 دقیقه تنظیم: تمام گروپ، گروپ های خورد

تبصره < این بخش از واحد درسی برای شرکت کنندگان بسیار عاطفی خواهد بود. به جو حاکم در اتاق توجه داشته باشید و اگر به تفریح ضرورت شد، دریغ نکنید.

بگویید

اطفال به مراقبت، همدلی و توجه ی کلانسالانی که آنها را دوست دارند، وابسته می باشند. احساس امنیت آنها اکثراً در زمان جنگ یا بیجا شدن باعث اختلال شده و گاهی کاملاً از بین می رود. آنها شاید خویشاوندان، خانه ی شان، زندگی روزانه شان و چیز هایی را که برای شان مهم بوده، از دست داده باشند. در عین زمان والدین در چنین اوضاعی مشغول تلاش برای رسانیدن فامیل به امنیت، مراقبت و سکونت در یک سرزمین جدید می باشند. همانطور که پیشتر صحبت کردیم، اطفال آنچه را که والدین شان احساس می کنند، حس می نمایند، به شمول فشار روحی و عواطف آنها را. در نتیجه ی جنگ، فرار و وقایع سهمناک روحی، بعضی از اطفال شاید دچار ناراحتی های جدی تری مانند افسردگی و اضطراب شوند. مهم است تا والدین خود را با تأثیرات روانی - اجتماعی سابقه ی پناهندگی بر اولاد شان مشغول داشته، به فرزندان خود ثبات فکری بخشیده و به آنها در مقابله با تجربیات بد کمک کنند.

1. والدین را به دوگروپ تقسیم نموده و از آنان بخواهید تا فکر خود را برای ده دقیقه جهت جواب به این سوالات منسجم سازند:

تجارب فرار و زندگی در اقامتگاه مشترک چه تأثیراتی بر زندگی اطفال دارند؟

مثال ها:

- دسترسی کمتر به شرایط بهداشتی
- از دست دادن چیز های روزمره و افراد مورد اعتماد
- جای کم برای بازی و آموزش (عدم موجودیت محیط مناسب برای اطفال)
- فقدان یا کم بودن حریم خصوصی برای خانواده
- محیط و افراد بیگانه
- غذای غیر عادی
- توجه کمتر از جانب والدین
- تبدیل مکرر فرد سرپرست
- وضعیت ترسناک و تهاجمی در اقامتگاه مشترک

کدام علائم فشار های روانی- اجتماعی بر اطفال ناشی از این تجارب ایجاد شده می توانند؟

مثال ها:

- گریه بیشتر
- نا آرامی جسمی و مشکلات تمرکز
- رفتار تهاجمی یا ناشی از ترس
- مشکل بیخوابی، کابوس و خواب های وحشتناک
- اختلالات غذایی (پر خوری زیاد یا کم خوری بیش از حد)
- خارش و جوش جلد
- معده دردی و اسهال
- از دست دادن انرژی
- عزالت و گوشه نشینی
- عقب ماندگی در رشد (مانند ترکردن بستر خواب)
- وقایع ناگوار در بازی ها و در رسامی تجسم می یابند

تبصره < اطفالی که سابقه ی فرار طولانی داشته و عملیات جنگی را در سرزمین خود تجربه کرده اند، به طور خاص زیر فشار قرار دارند. آنها برای مدت های طولانی موفق به رفتن به مکتب نشده اند، حتی باید کار می کردند تا معیشت خانواده ی شان را تامین کنند، در شرایط غیربهداشتی خراب زندگی کرده و می باید غذا های سرد، غذای بد / یک طرفه صرف می کردند. اکثر آنها خشونت را تجربه کرده، دوستان و اعضای فامیل شان را از دست داده اند. مهم است که والدین با این فشار ها دست و پنجه نرم کنند تا به بهترین وجه به فرزندان شان کمک نموده تا آنها بتوانند این وقایع ناگوار را پردازش نمایند.

2. از هر گروپ خواهش کنید تا نکات عمده ی بحث خود را تقدیم نمایند.

3. از والدین سوال کنید که اگر آنها یکی یا بیشتر از این علایم را در نتیجه ی بحران و بیجا شدن یا در اقامتگاه مشترک، در فرزندان خود مشاهده کرده اند.

تبصره < برای والدین شنیدن اینکه تنها آنها نیستند که اطفال شان در اثر وقایع ناگوار متاثر شده اند، شاید کمی باعث آرامی شان شود. آنها واکنش های اطفال خود را درک نموده و شروع به برقراری ارتباط بین واکنش کلانسالان و اطفال می کنند و می توانند راه های مختلفی را که بتواند به فرزندان شان کمک کند، در خود جستجو کنند.

بگوید<

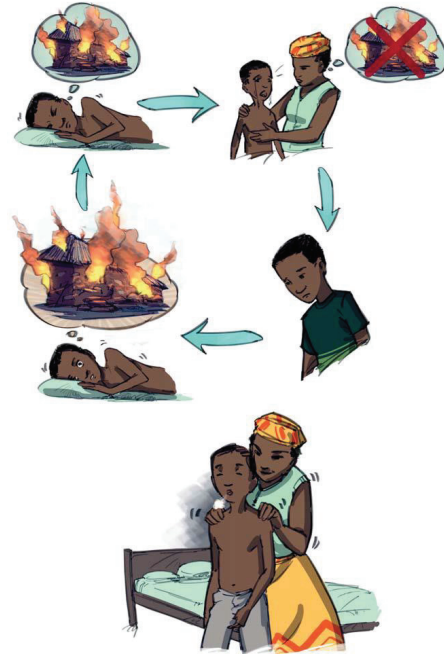
آنچه شما بیان کرده اید همه واکنش های عادی اند که اطفال می توانند خود را از آن خلاص کنند. هر طفل نظر به سن، جنس، سابقه یا خصوصیات شخصیتی خود واکنش متفاوتی نشان می دهد و هیچگونه واکنش صحیح یا غلط نسبت به وقایع استرس زا وجود ندارد. والدین خوب متوجه تغییر رفتار فرزندان خود می شوند، اما گاهی اوقات برای شان سخت تر است که این ویژگی را با اضطراب درونی اطفال پیوند دهند. در چنین حالت برای والدین مفید است تا استرس خود شان را درک کرده و دریابند که آیا وضعیت خودشان با استرس در فرزندان شان رابطه دارد. اگر متوجه تغییراتی در رفتار فرزندان تان شدید که باعث تشویش شما شود، با والدین دیگر صحبت کنید و در جستجوی کمک باشید.

4. از والدین سوال کنید که آیا فرزندان شان در وطن یا ضمن فرار با وضعیت های آزاردهنده مواجه بوده یا حوادث بدی را تجربه کرده یا شاهد بوده اند.

بگوید<

اطفال اکثرا پس از تجربه حوادث ناگوار توسط خاطرات کنترل نشده ای مورد تعقیب قرار می گیرند. این تجارب می تواند به اشکال کابوس، بازی کردن چندین مرتبه ی عین وضعیت، یا داشتن افکار ناراحت کننده در طول ساعات بیداری باشد. در اطفال خوردن سال این چیز می تواند شامل مشکلات با خواب، بیدار شدن در شب، مشکل غذا خوردن (یا خیلی کم یا خیلی زیاد) باشد. همچنین اینطور شده می تواند که اطفال ناگهان چیز هایی را که یاد گرفته اند بیشتر به کار برده نمی توانند (مانند استعمال جملات کامل، استفاده کردن از لگنچه). آنها می توانند مضطرب شوند، بیشتر گریه کنند یا در هنگام بازی پرخاشگری نشان دهند. بعضی اطفال خود را کنار می کشند، حرف نمی زنند یا نمیخواهند با اطفال دیگر بازی کنند. اطفالی که کمی بزرگتر هستند، اغلب سعی می کنند افکار منفی را مخفی کنند و از به یاد آوردن حالات خاص یا افراد امتناع ورزند.

5. برای والدین تصویر “نادیده گرفتن استرس” را نشان داده توضیح دهید که دور ساختن یا جلوگیری از خاطرات دشوار در اطفال تسکین موقتی فراهم می کند. اما در دراز مدت، از پروسس کردن تجربه حاصله جلوگیری می کند. خاطرات ناگوار بیشتر از گذشته و با شدت زیادتر دوباره آمده می توانند. تصویر را به اندازه کلان در صفحه XXX می یابید.



بگویید<

استرس و خاطرات ناگوار دوران کودکی که کنار زده شوند، می توانند پیامدهای طولانی مدت تا زمان کلانسالی داشته باشند، و ریسک افسردگی و دیگر مشکلات صحتی را تزیید بخشند. جهت شکستن این دایره، مهم است تا به اطفال این فرصت را بدهید که در مورد این تجربیات و خاطرات صحبت کنند و به شما کمک کنند تا آنها را درک نموده، طبقه بندی و پردازش کنید.

تمرین آرامش بخش: از خود دور کردن!

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید<

صحبت کردن در باره اینکه فرزندان شما چگونه ممکن است تحت تأثیر وضعیت زندگی فعلی شما یا آنچه بر خانواده شما گذشته است قرار بگیرند، بسیار استرس زا است. اجازه دهید لحظاتی چند روی این احساسات منفی مکث نموده و خود را یک کمی آرامش ببخشیم.

1. از والدین بخواهید تا ایستاده شده و فاصله کافی بین همدیگر ایجاد کنند تا به یکدیگر نخورند.

2. والدین را رهنمایی کنید تا قسمت های از بدن خود را به شدت یکی بعد از دیگری تکان دهند. هر قسمت از بدن باید 10 دفعه تکان داده شود. برای این کار شماره کنید، حتی به زبان های مختلف!

- دست چپ: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- دست راست: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- پای چپ: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- پای راست: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- تمام بدن: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10



تصویر را به اندازه کلان در صفحه XXX می یابید.

3. می توانید تکان دادن احساسات منفی را چندین بار تکرار کنید، در صورتی که آنرا مفید می یابید.

4. وقتی تمام شد از والدین بخواهید تا آرام ایستاد باشند و توجه کنند که بدن های شان چه احساسی دارد.

صحبت کردن و گوش دادن

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروه، گروه های خورد

1. از والدین سوال کنید آیا آنها با فرزندان خود راجع به وقایع زندگی شان که شاید سخت و ناراحت کننده باشد، صحبت کرده اند؟ صحبت چه قسم جریان یافت؟ عکس العمل اطفال چه بود؟

بگویید

بگویید در طول بحران یا بعد از بحران و وقایع ناراحت کننده اطفال احساس آسیب پذیری، ترس و ناامنی می کنند. آنها متوجه می شوند که زندگی عادی روزمره خانواده بهم خورده است؛ ترس و استرس والدین خود را احساس می کنند محیط جدید می تواند برای شان گیج کننده، مرعوب کننده یا ترسناک باشد. گاهی اوقات به فکر آینده و یاب فکر امنیت خانواده ی شان می افتند. هم اطفال و هم کلانسالان به وقت نیاز دارند تا بتوانند خود را از یک نزاع درونی نجات دهند. بعضی اوقات برای والدین دشوار است که با تشویش ها و ترس های فرزندان خود کنار بیایند. به همین علت شاید تمایل به گفتن داشته باشند: "حالا گریه نکن" یا "ما ضرورت به صحبت کردن در این باره نداریم." این امر کمک می کند تا اطفال آنچه را که اتفاق افتاده است درک و پردازش کنند اگر قادر شوند در باره تجربیات یا نگرانی ها صحبت کنند.

توجه < به والدین خاطر نشان سازید که آنها نباید هنگام صحبت در باره منازعات به تشویق انتقام گرفتن اقدام کنند. حفظ فرهنگ انتقام مانع از بهبودی شده، ته تنها منجر به خشونت می شود بلکه باعث تقویت استرس روانی گردیده و از پروسس وقایع ناگوار جلوگیری می کند.

2. از گروه پرسان کنید تا روی سوالات زیر مشترکا بحث کنند. جواب ها را می شود روی فلیپ چارت نوشت.

چرا صحبت کردن با اطفال در باره وقایع ناراحت کننده اهمیت دارد؟

مثال ها:

- از ترسیدن و "غم خوردن" اطفال جلوگیری می کند.
- والدین می توانند توضیحات ارایه کرده و سوء تفاهات را برطرف سازند
- والدین بهتر می فهمند چه چیز بر فرزندان شان فشار وارد می کند
- پروسس تجارب بد و خاطرات دردناک را آسان می سازد

- شاید ترس و تشویش اطفال را به طور نسبی بهبود بخشد
- اطفال یاد می گیرند که احساسات شان عادی است

چرا والدین در صحبت کردن با اطفال شان در باره وقایع ناگوار دو دلی می کنند؟

مثال ها:

- شنیدن ناراحتی های اطفال برای شان دردناک است
- والدین شاید در این فکر باشند که صحبت ها اطفال را بیشتر آزرده می سازد
- والدین شاید در ترس باشند که تجارب ناگوار خود آنها به یاد شان می آید
- والدین نمی دانند که چه چیز به اطفال بگویند
- صحبت در این موضوعات با اطفال ناراحت کنند است
- یافتن کلمات درست مشکل است
- والدین برای یک گفتگوی مفصل وقت ندارند

اگر اطفال صحبت نکنند، والدین چه باید بکنند؟

مثال ها:

- حوصله داشته باشید و دنبال یک فرصت مناسب بگردید
- هر روز یک وقت معین برای صحبت کردن تعیین کنید و طفل در صورتی که آماده باشد از آن برای صحبت استفاده می کند
- بر اطفال بیشتر از آنچه می خواهند بگویند، فشار نیاورید
- راه های دیگری غیر از صحبت کردن برای ارتباط برقرار کردن پیدا کنید، مانند رسامی و انجام دادن فعالیت های دیگر با همدیگر

بگویید <

به دقت گوش دادن به معنای یافتن وقت مناسب برای صحبت کردن و اختصاص وقت کافی به اطفال برای بیان نظر شان است. والدین باید با زبان بدن و لحن صدا به اولاد خود نشان دهند که به آنچه آنها می گویند علاقه دارند. فرزندان خود را برای حرف زدن بیشتر تشویق نموده و سوال هایی مطرح کنید. گوش دادن با دقت همچنین به معنای پذیرش تمام احساسات طبیعی و عادی طفل است، حتی اگر مقابله با این احساسات برای شما مشکل باشد. اگر اطفال می خواهند در وقتی که شما مصروف هستید حرف بزنند، باهم یک زمانی تعیین کنید که بتوانید به حرف های همدیگر گوش دهید. اگر اولاد تان هنوز آماده نیستند تا در باره تجارب ناگوار حرف بزنند، آنها را وادار به گپ زدن نکنید. فقط به آنها نشان دهید که شما مایل به گوش دادن و کمک کردن هستید.

الترناتیو < اگر اطفال مشکل دارند راجع به تجارب ناگوار روحی و احساسات شان با والدین صحبت کنند، در "عوض" میتوانند با یک سامان بازی مثل خرسک یا عروسک صحبت کنند. از طریق این وسیله کمکی فرصتی ایجاد می شود که اطفال را در باز شدن روحیه شان کمک می کند.

توجه > اگر والدین اطلاع بدهند که یکی از فرزندان شان از گپ زدن افتاده است، می تواند باشد که طفل به پشتیبانی تخصصی روانی- اجتماعی ضرورت دارد. در چنین حالت به والدین توصیه کنید تا با یک داکتر اطفال جهت تداوی مشاوره نموده یا در صورت ضرورت به متخصص ارجاع داده شود. این امر همچنین می تواند در صورتی مفید باشد که والدین درک کنند که صحبت با فرزندان شان و برخورد با گذشته برای آنها بسیار دشوار است و نمی توان تحمل کرد. پشتیبانی تخصصی می تواند در چنین حالاتی به والدین و اطفال به عین اندازه کمک کند.

بازی: "نماد عاطفی"

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. برای والدین توضیح دهید که بازی ها همچنین به ثبات کودکان کمک می کند. مهم است تا اطمینان حاصل شود که اطفال برای بازی وقت کافی دارند و فرصتی برای تعامل با اطفال دیگر و پیدا کردن دوستان می یابند. بازی ها نه تنها باعث پیشرفت اطفال می شوند بلکه به آنها در کاهش استرس، آرامش و منحرف کردن افکار منفی کمک می کنند.

بگویید >

ما اکنون می خواهیم یک بازی انجام دهیم که در رابطه با انتقال احساسات است. بیشتر اوقات هم اطفال و هم کلانسالان احساسات شان را به شکل غیر کلامی بروز می دهند شناسایی احساسات در خود شان و در دیگر افراد بخشی از رشد اجتماعی اطفال محسوب می شود. برای اینکه اطفال در باره احساسات خود صحبت کرده بتوانند، باید بتوانند احساسات را نامگذاری کنند. بازی هایی مانند "نماد عاطفی" می توانند به اطفال کمک کنند تا احساسات شان را تشخیص داده و آنها را با کلمات توصیف کنند.

2. از یکی از شرکت کنندگان بخواهید تا داوطلب شده و به جلو بیاید. درگوش این شخص یک احساس زمزمه کنید که وی آنرا بعدا به گروپ بازی خواهد کرد. گروپ باید حدس بزند که فرد مذکور چه احساسی را نمایش می دهد.

مثال ها:

خوشحال، غمگین، عصبانی، با افتخار، حسود، عاشق، ترسیده، منزجر، شرمنده، شگفت زده ...

3. فرد بعدی که احساسات را حدس بزند برای گروپ بازی احساس دیگری شروع می کند.

الترناتیو > والدین می توانند این بازی را با اطفال خردتر (از 3 سال به بالا) به شکل ساده تر آن نیز بازی کنند. روبروی هم بنشینید و حالات مختلف شاد/ غمگین/ شگفت زده (...) به خود بگیرید. شخص مقابل باید پیدا کند که شما چه احساسی نمایش می دهید. نظر به سن اطفال و کلان بودن آنها احساسات مغلق و پیچیده تر انتخاب شده می تواند.

ارتباط حساس با کودکان

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید

گفتگوهای حساس با اطفال تنها در حالاتی که اطفال از نظر روحی تحت فشار قرار دارند مهم نیست. والدین همیشه باید به برقراری ارتباط با فرزندان شان حساس باشند و از آنها در حل مشکلات شان حمایت کنند. ارتباطات حساس همچنین به ایجاد یک رابطه محبت آمیز بین والدین و اطفال کمک می کند.

1. کلمه ی همدلی را روی فلیپ چارت یا یک ورق کاغذ طوری که تمام والدین آن را دیده بتوانند، نوشته کنید.

2. از والدین پرسان کنید آیا می دانند که معنای همدلی چیست؟

بگویید

همدلی توانایی یک فرد برای درک احساسات، نیازها و خواسته های فرد دیگری است. برای والدین همدلی توانایی درک عواطف، نیازها و خواسته های اولاد شان و پاسخگویی به اطفال به روشی سازنده و محبت آمیز است. والدین با گوش دادن و خود را به عوض اولاد خود فکر کردن، به رشد اجتماعی و عاطفی سالم فرزندان شان کمک می کنند و می دانند که چرا اولاد شان به یک نحو خاص رفتار می کنند. ارتباط همدلانه یک تمرین تربیتی دلسوزانه و محبت آمیز است. چهار مرحله ارتباط همدلانه یک تکنیک ساده است که به والدین کمک می کند احساسات فرزند خود را بهتر درک کنند و با حساسیت واکنش نشان دهند.

3. چهار مرحله ارتباط همدلانه را در فلیپ چارت بنویسید:

- مرحله 1 شناسایی احساس
- مرحله 2 تعیین دلیل برای احساس
- مرحله 3 احترام و اعتبار دادن به احساس
- مرحله 4 کمک به طفل برای احساسات او

بگویید

مرحله اول گوش دادن به طفل و سپس شناسایی یا علامت گذاری احساساتی است که طفل احساس می کند. والدین می توانند از طفل مستقیماً سوال کنند چه خبر است، یا او چه احساسی دارد. اگر تشخیص یا نام بردن احساسات برای طفل مشکل است، والدین می توانند چنین بگویند: “تو غمگین به نظر می رسی، درست است؟” هرچه والدین بیشتر راجع به احساسات اولاد شان صحبت کنند از آنها نام ببرند، به همان اندازه اطفال زودتر یاد می گیرند تا احساسات شان را با کلمات بیان کنند.

مرحله دوم درک این مساله است که چرا طفل غمگین است. برای مثال می توانید بگویید: “چرا غمگین هستی؟” واقعا می خواهم برایت کمک کنم، اگر بتوانم. طفل شما تصمیم می گیرد که به شما بگوید چرا غمگین است یا نخواهد که حالا بگوید. اگر نخواسته باشد بگوید، برایش می توانید بگویید: “هر وقت خواستی می توانی پیش من بیایی و آزادانه با من صحبت کنی.”

مرحله سوم اعتبار دادن و احترام به احساسات طفل است. طفل شاید به زمین خورده و زانویش را افکار کرده باشد. شما نباید دلیل احساس طفل را رد کنید، زیرا شناخت و احترام کلمه ی “چرا” تعیین کننده است. اعتبار گذاشتن به احساسات آنها وقتی مهمتر می شود که اطفال برای بیان احساسات شان مشکل داشته باشند. گر والدین احساسات فرزندان شان را تحقیر کنند یا آنها را نفی کنند، امکان دارد که اطفال دیگر درباره احساسات خود با آنها صحبت نکنند. اگر طفل شما نداند چرا غمگین است، باید به این اغتشاش فکری او احترام گذاشته و بگویید: “می دانم که غمگین هستی و این حق تست. من اینجا آماده ی کمک برایت هستم، اگر چیزی می خواستی بگو.”

مرحله چهارم کمک کردن به طفل با احساسات او یا برطرف کردن مشکل اوست. وضعیت بعضی اوقات تقاضا می کند تا والدین و فرزند شان در باره اقدامات احتمالی که شاید کمک کند، همراهی هم گفتگو کنند. برای مثال والدین گفته می توانند: “بگذار فکر کنیم چه کاری کرده می توانیم تا برایت کمک کنیم که احساس خوبی داشته باشی.” گاهی اوقات وضعیت به سادگی تقاضا می کند تا والدین طفل را در آغوش گرفته، دلداری بدهند و اگر ضرورت باشد، جراحت او را التیام بخشند.

4. برای مرور ایده ها و نظرات و تایید اینکه شرکت کنندگان مفهوم همدلی را درک کرده اند، ویدیوی چهار مرحله ارتباط همدلانه را نشان دهید: “همدلی”

تبصره > به والدین خاطر نشان کنید که آنها هیچگونه فرق بین فرزندان شان نگذاشته و باید به عین اندازه با پسران و دختران شان ارتباط همدلانه برقرار نمایند.

کار های خانگی

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. والدین را تشویق کنید تا در هفته آینده بعضی از تمرینات این واحد درسی، مانند چهار مرحله ارتباط همدلانه یا معرفی یک رسم و عادت فامیلی را عملی نمایند. از والدین خواهش کنید تا رفتار اولادشان را در نظر گرفته، با آنها در باره مسایلی که دوست دارند، صحبت نمایند. این چیز می تواند شامل خاطرات منفی ای که اولاد شان را رنج می دهد، نیز باشد.

نظرات و پیشنهادات و ختم درس

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

3. از والدین خواهش کنید تا نظرات و پیشنهادات شان را راجع به واحد درسی بگویند. از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟ آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟ کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟ آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟

4. از والدین بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند تا حضری شان را مستند سازند.

5. مروری در باره واحد درسی بعدی ارایه کنید.

بگویید

در واحد درسی آینده در باره این موضوع بحث می کنیم که والدین چگونه می توانند اولاد شان را تشویق به ورزش و تغذیه ی سالم نمایند.

6. فعالیت نهایی را با والدین انجام دهید (انتقال انرژی مثبت و افکار مثبت در یک حلقه).
7. از والدین به خاطر شرکت و حضور در کورس تشکر کنید. از آنها دعوت کنید تا هنوز در “کافه والدین” برای چای و غذای سردستی و تبادل نظریا شرکت کنندگان دیگر کورس باقی بمانند.

واحد درس 7: تغذیه سالم و فعالیت ها

شرکت کنندگان در این واحد درسی در باره تغذیه سالم و فعالیت ها بحث می کنند. شرکت کنندگان درباره اهمیت تغذیه سالم اطفال معلومات حاصل نموده و در مورد چگونگی تغذیه ی سالم نوزادان و اطفال خورده سال برای ارتقاء رشد و پیشرفت مغز آنها صحبت می کنند. همچنین در مورد عادات غذا خوردن و اهمیت یک سبک زندگی فعال گفتگو می کنند.

مدت: 2 ساعت

مواد

اسناد و ضمایم مربوط به کورس

قطعات کوچک اسنک برای
بازی "اسنک سرپرایز"

تکه برای بستن چشم، شال

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و مقدمه	10 دقیقه
عادات غذا خوردن در آلمان	15 دقیقه
اهمیت تغذیه ی سالم	10 دقیقه
مواد غذایی سالم در مقابل ناسالم	20 دقیقه
بازی: "اسنک سرپرایز"	20 دقیقه
تغذیه ی نوزادان و اطفال خورد	10 دقیقه
آداب و رسوم غذا خوردن	10 دقیقه
فعال ماندن	10 دقیقه
کار های خانگی	5 دقیقه
نظرات و پیشنهادات و ختم درس	10 دقیقه

خوش آمدید و مقدمه

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. به والدین سلام کنید و از آنها پرسان کنید که خودشان، فرزندان/ خانواده های آنها چطور اند.
2. از والدین پرسان کنید اگر در باره آخرین واحد درسی سوال دارند.
3. از والدین بخواهید که آیا کدام کسی می خواهد یک تجربه مثبت را از هفته گذشته شریک سازد یا خیر.
4. از والدین خواهش کنید تا راجع به صحبت با اولاد شان در هفته گذشته گزارش بدهند. آنها چه تجاربی ضمن تمرین ارتباط همدلانه با فرزندان شان در هفته گذشته به دست آوردند؟ آیا آداب و رسوم جدید فامیلی روی دست گرفتند؟
5. موضوع واحد درسی امروز را به والدین معرفی کنید.

بگویید<

تغذیه سالم و فعالیت برای رشد جسمی و روانی اطفال مهم است. ما امروز می خواهیم راجع به تغذیه صحتی صحبت کنیم و این که والدین چه انجام داده می توانند تا فرزندان شان را جهت تغذیه سالم و یک سبک زندگی فعال تشویق کنند.

عادات غذا خوردن در آلمان

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید<

نوع غذا و چگونگی خوردن غذا تاثیر عمده بر سلامتی ما دارد. همه ما از غذا لذت می بریم. خوردن آنچه خوش داریم ما و اطفال ما را خیلی خوشحال می سازد. غذایی که می خوریم احساس خانه را در ما احیا می کند. می توانم تصور کنم که بسیاری از شما بعضی از غذا هایی را که در وطن خود خانه می خوردید، یاد می کنید. عادات غذا خوردن شما، از وقتی که به آلمان آمده اید، شاید تغییر کرده باشد. امکان دارد بعضی از غذا هایی که آنجا می خوردید در اینجا یافت نشود و یا اینکه خیلی گران باشد. غذا هایی که مردم در آلمان می خورند از غذا هایی که شما در وطن خود می خوردید فرق می کند و اوقات غذا خوردن نیز امکان دارد متفاوت باشد.

1. سوالات ذیل را برای شروع موضوع با والدین مورد بحث قرار دهید:
 - کدام غذایی را که در وطن خود می خوردید، در آلمان از دست داده اید؟
 - کدام غذاهای آلمانی را امتحان کرده اید؟ کدامیک را خوش کردید؟ کدامیک را خوش نکردید؟
 - کدام عادات غذا خوردن را در آلمان مشاهده کرده اید که با عادات غذا خوردن در کشور شما فرق دارد؟
 - آیا نحوه خوردن و صرف غذا (مثلا اوقات غذا خوردن، چگونگی جمع شدن خانواده وقت صرف طعام، غذای که صرف می شود...) از وقتی که فامیل در آلمان زندگی می کند، تغییر کرده است؟ اگر بلی، چگونه؟

الترناتیو > اگر والدین با غذای آلمانی چندان سر و کار نداشته اند، چند دقیقه ی را در تشریح غذا های اصلی و عادات غذا خوردن، مصرف کنید.

تبصره > این مباحثه شاید سرگرم کننده باشد و به والدین فرصتی برای شریک سازی افکار و مشاهدات شان بدهد. با وجود آن باید کوشش کنید نگذارید که بحث خیلی منفی شود، بلکه سازنده و مشوق باقی بماند.

اهمیت تغذیه ی سالم

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگوید<

نوع غذا و چگونگی خوردن غذا تاثیر عمده بر سلامتی ما و فرزندان ما دارد. امروز هم می خواهیم در باره تغذیه سالم صحبت کنیم زیرا این امر برای رشد جسمی و رشد ذهنی اطفال بسیار مهم است.

1. از والدین پرسان کنید در باره غذای سالم چه می دانند. خطرات یک تغذیه ی سالم چیست؟

مثال های برای خطرات:

- تزئید/ یا کاهش وزن
- تضعیف سیستم دفاعی بدن
- مشکلات تمرکز
- از دست دادن انرژی
- بیماری های مانند دیابت/ مریضی شکر، عوارض قلبی
- رشد نامنظم و آهسته ی جسمی و روانی

بگوید<

فقط یک غذا در جهان دارای تمام مواد غذایی ضروری است که بدن برای سالم ماندن و درست کار کردن به آن نیاز دارد. آیا می دانید که کدام غذا است؟ این شیر مادر به عنوان غذای کودکان شیرخوار است که شامل تمام چیزهایی است که طفل در ماه های اول به آن ضرورت دارد. برای اطفال خرد سالی که دیگر از شیر مادر تغذیه نمی کنند و همچنین برای کلانسالان مهم است که خوراک شان شامل انواع غذا ها باشد، تا طیف وسیعی از مواد مغذی را که بدن به آن احتیاج دارد، دریافت کند. تغذیه سالم باید برای ما مقدار درست انرژی (کالوری) بدهد. اطفال و کلانسالان باید روزانه مقدار مورد نیاز کالوری را که بدن برای وظایفی مانند راه رفتن و حرکت کردن نیاز دارد دریافت نمایند، اما نه بیش از مقدار مورد ضرورت. دریافت کالوری بیشتر از آنچه ضروری است، به مرور باعث چاقی می شود. علت آن اینست که آن مقدار کالوری که ما گرفته اما استفاده نمی کنیم، به شکل چربی در بدن ذخیره می شود.

برخلاف اگر بدن مقدار درست مواد مغذی را نگیرد، ما انرژی کمتر داشته، خسته می شویم و شاید مشکل تمرکز پیدا کنیم و نیز می توانیم آسانتر مریض شویم. بخصوص برای اطفال که در حال رشد اند و مغز های

شان زودتر تکامل می‌کند دریافت مقدار درست مواد مغذی مانند ویتامین ها و منرال ها برای رشد سالم شان ضروری است. تغذیه صحی در باره چیز های زیر است:

- چه می‌خوریم و چه می‌نوشیم؟
- چقدر و در چه فاصله غذا می‌خوریم و می‌نوشیم (برای مثال، چند غذای سردستی یا 2 خوراک کلان در روز)
- چگونه می‌خوریم و می‌نوشیم (مثلا با همراهان یا تنها)

مواد غذایی سالم در مقابل ناسالم

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید >

تغذیه سالم شامل مواد غذایی می‌شود که بدن را تغذیه می‌کنند بی‌آنکه چیزی غیر ضروری به آن اضافه کنند.

1. از والدین بخواهید مثال هایی برای مواد غذایی سالم و ناسالم بیاورند.

مواد غذایی سالم	مواد غذایی نا سالم
- غله جات کامل	- غذاهایی که حاوی اسیدهای چرب اشباع شده هستند (برای مثال مسکه، گوشت چرب، قیماق، شیر، چربی نارپال)
- ماهی یا گوشت بدون چربی	- شکر پروسس شده
- سبزی و میوه (تازه)	- مواد غذایی با محتوای زیاد سودیم (= نمک)
- آجیل و میوه های خشک	
- لبنیات با چربی کم	

➔ بهتر بصورت طبیعی

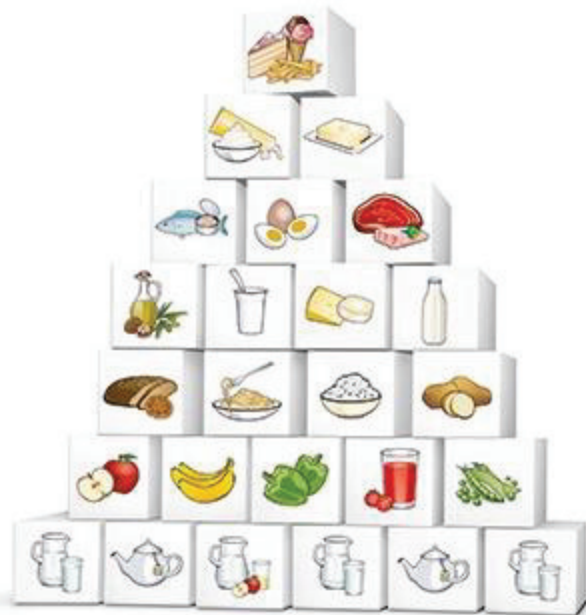
➔ به عوض مواد پروسس شده

1. از والدین بخواهید درباره آنچه در هفته گذشته خورده اند و غذا ها و نوشیدنی هایی که به فرزندان شان داده اند، فکر کنند. از بعضی از والدین خواهش کنید تا نظرات شان را با گروپ شریک بسازند.

2. خوراکی ها و نوشیدنی های که والدین خورده و به اطفال شان داده اند را بر کارت ها بنویسید و آنها را در فلیپ چارت سنجاق بزنید.

3. از والدین سوال کنید آیا فکر می‌کنند که اولاد شان فرزندانشان تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند. آیا تغذیه ی سالم فرزندان تان در آلمان مشکل است؟ چرا؟ آیا آنها در آلمان کدام غذایی هست که پیدا نکنند یا برای یافتن آن مشکل داشته باشند؟

4. به والدین تصویر “هرم غذا” را نشان داده و پرسان کنید که آیا آن را می‌شناسند؟ در باره هرم غذا با والدین صحبت کنید.



5. از والدین بخواهید تا غذا ها و نوشیدنی هایی را که روی کارت ها نوشته و بر فلیپ چارت زده بودند، دسته بندی کنند. آنها می توانند غذا های دیگری را نیز که قبلا نام گرفته نشده، به کارت ها اضافه کنند.

توجه > مطمئن شوید تا والدینی که غذا هایی به اطفال خود داده اند که در دسته بندی در بالای هرم قرار می گیرند - و به همین علت به حیث غذا های "غیر صحتی" محسوب می شوند-، از طرف دیگر اعضای گروپ مورد خنده و تمسخر قرار نگیرند. تاکید کنید که غذا دادن اطفال به شکل صحتی هر روز میسر نمی شود. قابل فهم است که والدین گاهی غذا های به اطفال می دهند که صحتی نیست، یا به علت کمبود وقت، یا به خاطری که طفل خواهان یک غذای مشخص است و یا به علت اینکه انتخاب غذای دیگر قیمت است و یا در همان موقع در دسترس نمی باشد. اما تاکید کنید که این چیز استثنایی است و آنها باید کوشش کنند تا اولاد شان از تغذیه سالم برخوردار شوند.

6. از والدین سوال کنید که آیا و یا به چه مقدار شیرینی باب به اولاد خود می دهند.

بگوید<

علاقه به غذاهای شیرین مانندکیک و چاکلیت برای ما شکل ذاتی گرفته است. خوردن غذاهای دارای شکر به مقدار کم مشکلی نداشته و شامل لذت از غذا ها می شود. اما اکثریت مردم بیش از اندازه شیرینی مصرف می کنند. مصرف مقدار زیادی از غذاهای شیرین برای دندان ها مضر است، باعث چاقی می شود و می تواند منجر به بروز بیماری هایی مانند دیابت/ مرض شکر شود. علاوه براین، شکر اعتیاد آور است. برای نوزادان پیش از یک سالگی باید هیچ غذای حاوی شکر داده نشود. اگر آنها شیرینی نخورده باشند، به یاد آن نمی افتند. اما اگر به مزه ی آن عادت کرده باشند، مشکل خواهد بود که آن را ترک کنند. اساسا اطفال باید بیش از یک مقدار خیلی کم شیرینی مصرف نکنند. این مقدار کم پیش از آنکه فکر کنید پوره می شود! بسیاری از غذاهایی که به نظر سالم می رسند حاوی مقادیر زیادی شکر هستند، برای مثال ساس بادنجان رومی، ماست میوه یا آب های میوه. معمولا از این چیز ما بی خبر هستیم. به همین سبب مهم است که والدین هنگام خرید، مواد تشکیل دهنده ای غذاها را در نظر بگیرند. اگر شکر در بالای لیست مواد تشکیل دهنده بسته مواد غذایی قرار داشته باشد، به معنای اینست که آن محصول حاوی مقدار زیادی شکر است. همچنین والدین باید از این نظر سرمشق خوبی باشند و برای کاهش

مصرف قند خود شان تلاش کنند. مهم اینست که نباید شیرینی ها را به خاطر تسلی دادن، آرام ساختن یا مشغول کردن اطفال به آنها داد. شیرینی باب باید چیز خاصی باشد که گاهگاه به اطفال داده شود.

7. از والدین سوال کنید که چه نکاتی را جهت تغذیه سالم با گروپ در میان گذاشته می توانند؟

مثال ها:

- پخت و پز به عوض خرید غذای آماده از بیرون
- استفاده از مسکه یا روغن کمتر هنگام سرخ کردن یا پختن غذا
- جایگزین کردن نان سفید با نان سبوس دار
- جایگزین کردن نوشابه های حاوی شکرمانند لیموناد (با مخلوط آب- آب میوه)
- از شیرین کننده های جایگزین مانند شربت آگاروین یا ⁶عسل استفاده کنید
- میوه را جانشین شیرینی سازید

تبصره > بعضی از والدین شاید احساس کنند که توان خرید غذای سالم را ندارند و اینکه گزینه های غیر صحتی بسیار ارزانتر اند. با والدین راجع به نظرات شان بحث کرده و جا هایی را که غذای صحتی ارزانتر فروخته می شود، جستجو کنید. خریداری مواد غذایی سالم مانند غله جات کامل بصورت عمده، مصارف را حتی پایین تر می آورد.

بازی: “اسنک سرپرایز”

وقت: 20 دقیقه تنظیم: جوره ها

بگوید<

بیشتر اوقات قانع ساختن اطفال برای امتحان کردن غذاهای جدید مشکل است. بیشتر کودکان غذاهای مورد علاقه خود را دارند و از خوردن هر چیز دیگری خودداری می ورزند. آنها ادعا می کنند که بعضی چیز ها را خوش ندارند، هر چند امکان دارد که اصلاً آن را نشناسند. با این حال، والدین می توانند از روش های خلاقانه جهت تشویق فرزندان شان برای امتحان کردن غذاهای جدید استفاده کنند. به همین علت می خواهیم حالا بازی ای انجام دهیم که می تواند کنجکاوی اطفال را در رابطه با غذای جدید برانگیزد.

1. از والدین بخواهید به گروپ های دو نفره تقسیم شوند

بگوید<

بعضی اسنک های صحتی برای شما آماده ساخته ام. چشمان یکی از شما بسته خواهد بود و همکار شما یکی از اسنک ها را برای آزمایش کردن شما انتخاب می کند. اگر خواسته باشید می توانید اسنک را پیش از خوردن با دست های خود لمس کنید. و یا اینکه به همکار خود اعتماد کرده و اجازه دهید که اسنک را مستقیم به دهان شما بگذارد! حدس بزنید که چه نوع خوردنی بود و نمرات صحیح خود را حساب کنید. پس از چند لحظه نوبت خود

⁶دادن عسل به اطفال کمتر از یک سال می تواند برای صحت شان مضر باشد. عسل می تواند حاوی باکتری هایی باشد که منجر به دفع سموم سنگین به روده های کودک می شود. این امر باعث می شود تا به رشته های عصبی ضرر رسیده و منجر به فلج عضلات و تنفس شود. لذا نباید به کودکان شیرخوار عسل داده شود.

را عوض کنید. اگر از این بازی خوشتان آمد، می توانید آن را با اطفال کلانتر تان برای معرفی غذا های جدید بازی کنید.

توجه > پیش از پیش اطمینان حاصل کنید که هیچکدام از والدین در مقابل بعضی “اسنک ها” حساسیت نداشته باشد.

تبصره > برای انتخاب از سیب، کیله، توت زمینی، زردک، میوه های خشک مانند کشمش، بادام و پسته و از این قبیل چیز ها، استفاده کنید. برای جالب تر ساختن این بازی، کوشش کنید از اسنک های استفاده کنید که حدس آن برای والدین مشکل تر باشد.

تغذیه ی نوزادان و اطفال خورد

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین راجع به تجربه شان در رابطه با تغذیه کودکان شیرخوار و اطفال خورد سال سوال کنید و در باره مسایل مربوط به شیردادن اطفال نوزاد و انتقال به فرنی و غذاهای جامد بحث کنید.

بگوید<

تا جاییکه امکان دارد، مشخصا در 6 ماه اول توصیه می شود تا تنها شیر مادر داده شود. از شیر مادر برای طفل هیچ غذایی بهتر نیست. شیر نه تنها مغذی است، بلکه حاوی مواد مختلفی می باشد که سیستم دفاعی بدن نوزادان را تقویت می کند. کودکان شیرخواره که در شش ماه اول بطور انحصاری از شیر مادر تغذیه می شوند، کمتر از اسهال و دلبدی رنج می برند و کمتر بیمار می شوند. تغذیه با شیر مادر در رشد مغزی اطفال نیز تأثیر مثبت دارد. با این هم، نحوه تغذیه کودک بستگی به تصمیم شخصی مادر دارد. اگرچه تغذیه با شیر مادر دارای فواید خاصی است، اما کودکان از تولید صنعتی شیر اطفال نیز به شکلی رشد می کنند. هنگام استفاده از غذای نوزادان که از پودر شیر ساخته شده است، مهم است که دستورالعمل های بسته بندی با دقت رعایت شود و از آب جوش داده برای تهیه آن استفاده شود. صرفنظر از اینکه مادر شیر می دهد یا از بوتل شیر می دهد: نزدیکی جسمی حین تغذیه و حرکات مکیدن تأثیر آرام بخش بر کودک دارد و به پیوند فشرده مادر و طفل کمک می کند.

تبصره > به والدین خاطر نشان کنید که در آلمان جاهای بسیاری وجود دارد که معلومات جهت تغذیه با شیر مادر و تغذیه نوزادان ارایه داده و پشتیبانی عرضه می دارند. داکتران اطفال و قابله ها نیز کمک های اضافی ارایه می نمایند. به والدین خاطر نشان سازید که در آلمان تغذیه با شیر مادر حتا در ملاء عام خیلی معمول است، اما بعضی این کار را خوش ندارند.

بگوید<

انتقال از شیر مادر/ شیرخشک به غذای اطفال (به طور مثال فرنی، سبزیجات) تا به مواد غذایی عادی مانند نان و پنیر باید یک روند تدریجی باشد. پس از حداقل چهار ماه و حداکثر در ابتدای ماه هفتم، والدین باید شروع به تغذیه نوزادان (همچنین) با فرنی کنند. زمان دقیق آن از یک طفل تا طفل دیگر فرق می کند. این امر بستگی به نحوه رشد طفل و تمایل کودک برای جدا شدن از پستان مادر یا بوتل شیر دارد. غذا و فرنی که توسط خودتان آماده می شود ارزان تر است و نظر به نوآوری والدین، اکثر اوقات گوناگون هم است. از طریق طیف وسیعی از ترکیبات فرنی مختلف، شما می توانید انواع غذای خوشمزه را برای طفل وسعت داده و سلیقه خود تان را امتحان کنید. اما در هر صورت، نمک، عسل یا شکر را به غذای کودک اضافه نکنید! نمک می تواند به گرده های طفل آسیب برساند و عسل می تواند حاوی باکتری هایی باشد که منجر به دفع سموم سنگین به روده های

کودک می شود. این امر باعث می شود تا به رشته های عصبی ضرر رسیده و منجر به فلج عضلات و تنفس شود. از ده ماهگی می توانید به طفل تان غذا های سخت تر بدهید. دیگر ضرور نیست که غذا را میده کرد بلکه باید کمی خورد شود. اما غذاهایی مانند انواع توت های زمینی یا آجیل های سخت مانند بادام، چهار مغز و غیره که می توانند به آسانی در گلو بند بمانند، نباید به کودکان داده شود. آهسته آهسته با غذاهای جدید شروع کنید و ببینید طفل چگونه نسبت به آنها واکنش نشان می دهد. اگر طفل شما بار اول، دوم و سوم یک غذا را خوش ندارد، نا امید نشوید، دوباره آن را به آرامی امتحان کنید.

2. از والدین سوال کنید چند بار به اطفال خود غذا یا شیر می دهند؟

بگویید<

اطفال خورد معده های کوچکتر دارند و نسبت به کلانسالان باید چندین مرتبه غذا بخورند. یک طفل به بهترین وجه می فهمد که چه وقت سیر می شود. والدین نباید بر کودک فشار آورند که غذا یا بوتل خود را تمام کند.

آداب و رسوم غذا خوردن

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین سوال کنید که آیا آداب و رسوم مشخصی برای غذا خوردن دارند؟ اگر دارند، این رسوم از زمانی که به آلمان آمده امد، تغییر کرده است؟ آیا از رسوم آلمانی/ عادات غذا خوردن که قبلا خبر نداشتند، چیزی یاد گرفته اند؟

2. از والدین بخواهید که چگونگی تهیه غذا ها را در خانواده های شان تشریح کنند.

- آیا با هم نان می خورند؟
- هنگام غذا خوردن معمولا کجا می نشینند؟
- همیشه در عین وقت نان می خورند یا اوقات آن فرق می کند؟
- آیا هنگام غذا خوردن موسیقی یا تلویزیون روشن است؟
- هنگام نان خوردن اجازه استفاده از تلفون دستی داده می شود؟
- آیا همچنان در جای خود می نشینند تا غذای تمام اعضای خانواده تمام شود؟

بگویید<

وقت معین غذاخوری که ضمن آن تمام اعضای خانواده جمع می شوند، رابطه خانواده را مستحکم می سازد. اعضای خانواده باید حداقل یکبار در روز با هم غذا صرف کنند. اوقات غذا خوری منظم و صمیمیت جسمی به اطفال گرمی و امنیت می دهد. فامیل باید هنگام غذا خوردن در مقابل تلویزیون ننشینند، زیرا ذهن اطفال و والدین از غذا منحرف می شود. این کار توجه انسان را از اینکه به حد کافی خورده و سیر شده، مشکل می سازد و باعث پر خوری بیشتر می شود. فامیل هایی که هنگام نان خوردن جلو تلویزیون می نشینند، متوجه پر خوری شان نشده و زودتر چاق شده می توانند.

تبصره < به والدین خاطر نشان سازید که آنها هم هنگام نان خوردن جلو تلویزیون ننشینند، زیرا اطفال رفتار والدین شان را تقلید می کنند.

1. آیا آنها فعالیت های جسمی، جایی که دویده و حرکت کرده بتوانند، با اطفال خود انجام می دهند؟ چرا فکر می کنند که ورزش و فعالیت های جسمی برای فرزندان شان مفید است؟ آیا حالاتی وجود دارد که در آن فعال بودن برای اطفال شان مشکل باشد؟ آیا آنها ورزش ها یا فعالیت هایی را در آلمان مشاهده کرده اند که در کشور خودشان وجود نداشته؟ به حیث والدین، آیا خودشان در فعالیت های ورزشی شرکت می کنند؟

بگویید

فعالیت ها و حرکات بدنی نقش مهمی در رشد جسمی و روانی اطفال بازی می کنند. فعالیت های زیادی وجود دارد که والدین می توانند با فرزندان شان برای فعال ماندن در مکان های بیرونی و داخلی انجام دهند. اطفال باید روزانه حدود 60 دقیقه مشغول فعالیت های بدنی باشند. به این ترتیب، سیستم حرکی و عضلات آنها قوی می شود. والدین باید راه های برای دخیل شدن با اطفال شان در فعالیت های منظم و غیر منظم ورزشی جستجو کنند. اینها روش های نه تنها برای فعال ماندن اطفال، بلکه همچنین برای اجتماعی شدن آنها، برای ملاقات دیگر اطفال همسن شان و پیدا کردن دوستان تازه می باشد. همچنین فرصتی برای والدین است تا آنها از طریق فعالیت ها با فرزندان شان، والدین اطفال همسن دیگر را ملاقات نمایند.

2. والدین را به دو گروپ تقسیم نموده و به هر یک یک فلیپ چارت بدهید. یک گروپ را به حیث گروپ "درونی" و دومی را به حیث گروپ "بیرونی" موظف کنید. این ها باید فعالیت هایی باشد که اطفال را به حرکت و تپش بیادارد. از والدین بخواهید تا می توانند به حرکات و فعالیت های بیشتر در مناطق زندگی/ اقامتگاه ها و محله خود ادامه بدهند. از آنها بخواهید تا راجع به موانعی که برای اشتراک شان در این فعالیت ها شاید ایجاد شود، فکر کنند (برای مثال عدم موجودیت وسایل ترانسپورتی).

توجه > والدین باید متوجه باشند که اولادشان هنگام بازی خود را به خطر نیاندازند، مثلا توسط اشیای نوک دارو یا اجسام کوچکی که قورت داده شوند.

مثال ها:

بیرون	درون
- توپ بازی (مانند فوتبال) - رفتن به میدان بازی - دویدن دنبال حباب - مانع ایجاد کردن - بالا رفتن از درختان - چشم گیرک/ پت و پنهان شدن - ریسمان بازی یا دور دادن رشمه های رابری - سرگرمی با آب (نظر به آب و هوا) مثلا گودال کوچک آب، سطل و یابوتل آب - رسم کشیدن با تباشیر روی پیاده رو یا زیرزمینی های سنگی	- توپ بازی (نشسته یا ایستاده) - چشم گیرک/ پت و پنهان شدن - ساختن قلعه/ غار (از مواد نرم، مانند بالشت و توشک) - بولینگ در داخل خانه (توپ اطفال و چند چیز اضافی دیگر مانند، لوله کاغذ خشک کن، بوتل های پلاستیکی، و غیره) - یک مستطیل با چسپ رنگمالی روی زمین بکشید و اطفال را بگویید تا از بیرون به داخل آن و برعکس خیز بزنند، توپ ها را به داخل مستطیل بیندازند. - بازی تنیس در داخل با پوغانه/ بالون و با

پشقاب و دسته کاغذی	
• توقف رقص	
• یوگا یا تمرینات جیمناستیک	

تبصره < وقتی اطفال در طول روز در بیرون بازی کنند، زودتر مانده می شوند و شب ها به آسانی به خواب می روند. آنها متعادل تر می شوند و سپس می توانند بهتر تمرکز پیدا کرده و به بازی های "آرام تر" مشغول شوند. به والدین خاطر نشان سازید که حرکت و فعالیت برای پسران و دختران مهم است و آنها به عین مقدار حرکت ضرورت دارند.

کار های خانگی

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویند<

تغذیه سالم و ورزش هم برای اطفال و هم برای کلانسالان اهمیت دارد. کوشش کنید در هفته ی آینده یک ماده ی غذایی سالم ، مثلا یک نوع میوه یا سبزی جدید به خانواده ی تان معرفی کنید. همچنین کوشش کنید با اولاد تان در هفته ی آینده هم در بیرون و هم در داخل خانه یک بازی که شامل حرکت زیاد باشد، انجام دهید.

هفته آینده آخرین دیدار ما در این کورس والدین خواهد بود. به همین علت می خواهیم برای تان کار های خانگی دیگری بدهم تا در باره ی آنچه در کورس آموخته اید، از چه چیز بیشتر خوشتان آمده ، و اینکه آیا آنچه آموخته اید می تواند به شما در پیشرفت تان به عنوان والدین کمک کند، فکر کرده و نظر تان را ابراز دارید.

نظرات و پیشنهادات و ختم درس

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین خواهش کنید تا نظرات و پیشنهادات شان را راجع به واحد درسی بگویند. از چه چیز خیلی خوش تان آمد؟ آیا هنوز سوال ناپاسخ دارید؟ کدام عناصر واحد درسی مفید بودند و کدام عناصر نبودند؟ آیا تبصره یا پیشنهادی برای بهتر شدن واحد درسی دارید؟

2. از والدین بخواهید که نام خود را در لیست شرکت کنندگان نوشته و آن را امضا کنند تا حاضری شان را مستند سازند.

3. مروری در باره واحد درسی بعدی ارائه کنید.

بگویند<

در واحد درسی آینده راجع به خدمات کمکی که برای والدین و خانواده ها در آلمان وجود دارد و چگونگی کار آنها با شما صحبت خواهیم کرد. در عین حال، واحد بعدی آخرین واحد درسی کورس والدین خواهد بود. در خانه، راجع به این فکر کنید که کدام مطالب کورس برای شما مهم بوده و چه نکاتی را از تمام کورس حاصل کرده اید. ما مطالب

کورس را با هم دوباره مرور می کنیم و در پایان به طور مشترک ختم کورس را جشن می گیریم. شما می توانید به این جشن پایان کورس با خود مهمان بیاورید، مثلاً شریکان تان را، دوستان یا دیگر اعضای فامیل را.

4. فعالیت نهایی را با والدین انجام دهید (انتقال انرژی مثبت و افکار مثبت در یک حلقه).

5. از والدین به خاطر شرکت و حضور در کورس تشکر کنید. از آنها دعوت کنید تا هنوز در "کافه والدین" برای چای و غذای سردستی و تبادل نظر با شرکت کنندگان دیگر کورس باقی بمانند.

واحد درس 8: خدمات کمکی و ختم کورس

در این واحد درسی شرکت کنندگان در باره اهمیت دریافت پشتیبانی اضافی از خارج از فامیل شان معلومات حاصل می کنند. آنها اطلاع پیدا می کنند که کدام خدمات و پیشنهادات در آلمان در مناطقی که زندگی می کنند برای فامیل ها قابل دسترسی است و کجا می توانند خدمات را مطابق به ضرورت شان دریافت نمایند. آخرین واحد درسی در عین زمان شامل خلاصه ای از واحد های درسی، تکرار چیز هایی که آموخته اند و اهدای تصدیق نامه ها می شود. شرکت کنندگان می توانند اعضای خانواده و دوستان خود را در بخش دوم واحد درسی - جشن پایان کورس- با خود بیاورند.

مدت: 2 ساعت

مواد مورد ضرورت

- اسناد و ضمائم مربوط به کورس
- 2-3 توپ کوچک با رنگ های مختلف
- اسناد برای شرکت کنندگان

فعالیت کورس	وقت:
خوش آمدید و مقدمه	5 دقیقه
دریافت پشتیبانی	15 دقیقه
بازی: دو توپ متفاوت	15 دقیقه
نقش اداره رفاه جوانان	15 دقیقه
موسسات مراقبت روزانه برای اطفال (KITA) در آلمان	15 دقیقه
انرژی دهنده: "چا!"	5 دقیقه
مرور مشترک روی کورس	40 دقیقه
اهدای تصدیق نامه ها	10 دقیقه

1. به والدین سلام کنید و از آنها پرسان کنید که خودشان، فرزندانشان/ خانواده های آنها چگونه اند.
 2. در صورت حاضر بودن مهمانان با آنها احوالپرسی نموده و خواهش کنید تا خود را بصورت کوتاه به کورس معرفی نمایند.
- تبصره <** اگر والدین دوستان یا اعضای خانواده ی شان را با خود آورده اند، آنها نیز می توانند در طول واحد درسی در تمام تمرینات و مباحث شرکت کنند. اما به روحیه ی کورس توجه داشته باشید. اگر گمان کنید که بعضی از والدین از حضور مهمانان در کورس احساس نا راحتی می کنند، می توانید تمرینات را تغییر داده یا کوتاه سازید و یا اینکه از مهمانان خواهش کنید تا در بیرون برای چندی انتظار بکشند.
3. از والدین پرسان کنید اگر در باره آخرین واحد درسی سوال دارند.
 4. از والدین بخواهید که آیا کدام کسی می خواهد یک تجربه مثبت را از هفته گذشته شریک سازد یا خیر.
 5. از آنها خواهش کنید تا از تجارب شان در باره مواد غذایی جدید و از فعالیت هایی که مشترکا با اولاد شان در هفته گذشته داشته اند، گزارش بدهند. آیا اطفال مواد غذایی جدید را خوش داشتند؟ آیا به شما در فعالیت ها خوش گذشت؟
 6. موضوع واحد درسی امروز را به والدین معرفی کنید.

بگویید<

بسیاری از شما به داشتن یک شبکه کمکی اعضای فامیل و دوستان در وطن خود، که در آن به همدیگر حتی در تربیت اولاد کمک می کردید، عادت کرده بودید. مطمئنا بسیاری از شما به یاد آن می افتید و خود را گاهی وقت در آلمان یکه و تنها احساس می کنید. به همین خاطر می خواهیم امروز در این باره صحبت نموده و بگوییم که شما به حیث والدین و فامیل کجا در آلمان کمک به دست آورده می توانید، در صورتی که به آن ضرورت داشته باشید.

توجه < باید مطلع باشید که بعضی فامیل ها شاید به درخواست کمک از بیرون از سیستم خانواده آموخته نباشند، و دیگر اینکه سیستم کمکی در آلمان نسبتا پیچیده است. این واحد درسی فقط یک مقدمه به ساختار کمک است. برای هر منطقه ی که کورس موقعیت دارد، باید به والدین یک لیست خدمات برای اطفال و فامیل ها داده شود. فکر تان باشد که این کورس های والدین برای سیدگی به فامیل ها بصورت فردی طرح نشده و مناسب نمی باشند و تمرکز باید بر تشویق والدین برای جستجوی پشتیبانی از خدمات خاص و سازمان ها صورت گیرد، در صورتی که ضرورت باشد.

دریافت پشتیبانی

وقت: 15 دقیقه تنظیم: 2 جوره ای ، تمام گروپ

1. از والدین بخواهید در باره وضعیتی فکر کنند که برای شان چالش برانگیز بوده و مجبور شده اند از دیگران کمک بخواهند.
 - از چه کسی در این وضعیت خواستار کمک شده اند؟ (مثلا از اعضای فامیل، دوستان، دفاتر مشاوره یا خدمات کمکی)
 - آیا کمکی که از بیرون شد برای شما مفید بود؟
2. از والدین بخواهید در گروپ های دونفره تقسیم شده و تجارب شان را با هم مبادله کنند. از آنها بخواهید بخش هایی را شناسایی کنند که فکر می کنند از دیگران برای آن می توانند کمک دریافت نمایند، بخصوص کمک از سازمان های خدمات اجتماعی که شاید بتوانند در زندگی روزمره والدین در آلمان کمک نمایند. از گروپ های دونفره سپس بخواهید تا مطالبی را که بحث کرده اند با گروپ عمومی شریک سازند.

الترناتیو > شاید بعضی از والدین هنوز خدمات کمکی دریافت نکرده یا نمی خواهند از تجارب شان با گروپ در میان گذارند. در چنین حالتی آنها می توانند از تجارب دوستان و خویشاوندان که ایشان به آنها در حالات دشوار کمک نموده بودند، حرف بزنند.

بگویید >

زمانی هر کس به کمک و پشتیبانی دیگران احتیاج پیدا می کند. درخواست کمک به معنای آن نیست که فرد ضعیف است یا پدر و مادر به شکست تن داده اند. بلکه از دیگران درخواست کمک کردن جرأت می خواهد. ضمن تأیید بر اینکه آنها نیاز به حمایت دارند، نشان می دهند که از فرزندان خود مراقبت خوبی می کنند و به فکر خوشبختی و سلامتی اولاد شان می باشند. قبول کمک به معنای اینست که آنها کوشش می کنند بهترین والدین ممکن برای فرزندان شان باشند.

3. برای شان اطلاع دهید که شما هم اکنون می خواهید آنها را با خدمات کمکی تخصصی در آلمان که می توانند از آنها استفاده نمایند، معرفی کنید.

بازی: دو توپ متفاوت

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. از والدین بخواهید تا ایستاده شده و یک دایره تشکیل بدهند.

بگویید >

ما در باره اهمیت درخواست پشتیبانی از افراد دیگر صحبت نمودیم. موضوع بازی ای که حالا شروع می کنیم ، نیز همکاری است. این بازی فقط وقتی موثر است که همه ی ما خوب با هم همکاری نموده و همدیگر را متقابل کمک نماییم!

2. بازی را به والدین توضیح دهید.

بگویید >

ما با پرتاب کردن این توپ به همدیگر شروع می کنیم. پیش از اینکه توپ را جانب کسی بیندازید، اول به چشمان او نگاه کنید تا بداند که توپ را به سوی اومی اندازید. به یاد بگیرید که توپ را برای کی پرتاب کردید و دفعه بعدی برای چه کسی پرتاب می کنید. هرکس باید فقط یک بار توپ را دریافت کند. اگر کسی هنوز توپ را دریافت نکرده، باید بگوید تا اینکه همه توپ را گرفته باشند.

3. این بازی را با انداختن توپ به عین صورت چند بار تکرار کنید. با گذشت وقت به تدریج سرعت بگیرید.

4. پس از اتمام این تمرین، یک توپ دیگر با اندازه و رنگ دیگر آورده و به والدین بگویید تا این توپ را در یک نظم متفاوت به جهت دیگر پرتاب کنند. و اینجا نیز به خاطر بسپارند که از کی توپ را گرفته و به کی آن را پرتاب کرده اند. این نظم نو پرتاب توپ دوم را برای چند دور دیگر بازی کنید.

5. سپس هر دو توپ و ردیف های مختلفی که آنها را پرتاب کرده بودید، ترکیب کنید. شروع به پرتاب توپ اول به همان نظم که تمرین کرده بودید، نمایید. پس از چند ثانیه، توپ دوم را به همان قسمی که تمرین کرده بودید، پرتاب نمایید. کوشش کنید هر طور که می توانید هر دو توپ را به سرعت هر چه بیشتر بدون اشتباه، پرتاب کنید.

تبصره < هدف از این بازی تمرکز فکر و همکاری با گروه است. فقط زمانی کار خواهد کرد که افراد به همدیگر توجه کرده و هنگام پرتاب توپ تماس چشم برقرار کنند. اگر تلاش مرتبه اول بی نتیجه باشد، با شرکت کنندگان از صبر و حوصله کار بگیرید.

نقش اداره رفاه جوانان

وقت: 15 دقیقه تنظیم: تمام گروه

بگوید<

می خواهیم به شما بطور خلاصه در باره نهاد رفاه جوانان که راجع به آن حتما شنیده اید، صحبت کنم. اداره رفاه جوانان والدین را در تربیه، تعلیم و مراقبت اولاد شان کمک می کند. بعضی از والدین از این تشویش می کنند که اداره رفاه جوانان اولویت به آنها نداده و حتی گاهی می خواهد فرزندان شان را از آنها بگیرد. این تشویش در بسیاری از موارد بی پایه است. به همین سبب مهم است تا همه ی شما از نقش اداره رفاه جوانان آگاهی داشته باشید و در بعضی مواقع منطقی هم است که جهت کمک به این اداره مراجعه نمایید.

1. از والدین سوال کنید در باره اداره رفاه جوانان و وظایف آن و شیوه ی کار آن چه می دانند. آیا کسی از شما تاکنون با اداره رفاه جوانان سرو کار داشته است؟ آیا چیزهای مثبتی در باره این موسسه شنیده اید؟ آیا چیز هایی منفی شنیده اید که شما را از تماس گرفتن با اداره رفاه جوانان برحذر دارد؟ آیا موسسه ای مانند دفتر رفاه جوانان برای شان نو است و یا اداره مشابه به آن در کشور خود داشته اند؟

2. نکات عمده را ضمن بحث در باره اداره رفاه جوانان روی فلپ چارت نوشته کنید.

3. نقش اداره رفاه جوانان را توضیح داده و سؤ تفاهم ها را برطرف نمایید.

بگوید<

اداره رفاه جوانان یک موسسه مربوط به شهرداری یا منطقه می باشد و وظیفه اش حمایت از اطفال و نوجوانان و تشویق رشد و انکشاف آنها است. تمرکز این اداره بر خدمات پیشگیرانه و کمکی به فامیل ها است که بر اساس

آن باید یک محیط زندگی مثبت برای خانواده ها تقویت شود، برای مثال مشاوره به والدین در مورد موضوعات مختلف و پشتیبانی در یافتن کمک مناسب و گزینه های مراقبت از اطفال. دفاتر رفاه جوانان با موسسات مختلف اجتماعی همکاری نموده و به خانواده ها در باره کمک های موسسات دیگر نیز اطلاع می دهند. بیشتر خدمات رفاه جوانان برای والدین داوطلبانه و رایگان هستند. اطفال ونوجوانان خودشان نیز میتوانند به رفاه جوانان مراجعه کنند در صورتی که مواجهه با بحران بوده یا مشکلی داشته باشند. کارمندان اداره رفاه جوانان مشترکا با والدین و اطفال صحبت می کنند تا بهترین طریق ممکن پشتیبانی به خانواده ها را جستجوکنند.

4. با والدین در باره ساحات زیر که اداره رفاه جوانان برای والدین و اطفال مساعدت می کند، بحث کنید:

- پشتیبانی برای فامیل های جوان با نوزادان شیرخوار و اطفال کوچک،
- برای مثال از طریق خدمات مشاوره، معرفی قابله ها و پرستاران برای اطفال
- تهیه ی معلومات در باره خدمات مراقبت روزانه و پشتیبانی در جستجوی امکانات مراقبت
- گسترش و توسعه کار های جوانان و کارهای اجتماعی جوانان، به طور مثال از طریق فراهم کردن اوقات فراغت و فعالیت های فرهنگی توسط جوانان
- معلومات و کمک در حالات بحران و مناقشات، برای مثال از طریق مشاوره و ارجاع به خدمات کمکی روانشناختی
- کمک در زمینه تربیت و پرورش فرزندان، بطور مثال از طریق ملاقات و مشاوره برای فامیل ها در خانه های خودشان باشد
- کسب سرپرستی قانونی
- بخش های دیگر: فراهم آوری میدان ها و ساحات بازی برای نوجوانان و اطفال در نواحی شهر، امور اجتماعی نوجوانان فراهم آوری کمک برای نوجوانان در دوسیه های جنایی، میانجیگری در تصویبات و غیره ...

بگوید<

همانطور که قبلا ذکر شد یکی از مهمترین وظایف اداره رفاه جوانان حفاظت از اطفال و نوجوانان می باشد. حفاظت از اولاد در قدم اول وظیفه ی والدین است و تضمین سلامتی روحی و جسمی آنان تا مواجهه با هیچ نوع خشونت نباشند؛ همچنین داشتن امکانات برای آموزش و انکشاف مستقلانه ی شخصیت شان. رفاه جوانان در این زمینه می خواهد به خوبی ممکن به والدین کمک کند بدون اینکه در کار تربیتی آنان مداخله نماید. اما اگر رفاه جوانان خبر شود که والدین در موقعیتی نیستند که از اولاد شان مراقبت، غمخواری و محافظت نمایند و از این سبب سلامتی و رفاه طفل در خطر است، پس دفتر رفاه جوانان حق دارد و مکلف است، حتی برخلاف میل والدین، اقدامات مختلفی سر دست بگیرد. به عنوان آخرین چاره برای محافظت از طفل، دفتر رفاه جوانان می تواند سرپرستی طفل را به عهده گرفته کودک را برای مراقبت به طور موقت به یک خانواده سرپرست یا موسسه دیگر بسپارد. پیش از اینکه موضوع به اینجا برسد، قضیه به دقت مورد بررسی قرار گرفته و گفتگو های مفصلی با والدین و اطفال صورت می گیرد. بیشتر اوقات کارکنان رفاه جوانان مشترکا با والدین راه حل پیدا می کنند تا اینکه طفل در فامیل باقی بماند یا به مدت کوتاهی در خانواده سرپرست بسر ببرد. دفاتر رفاه جوانان دارای کارمندان متخصصی است که با در نظر داشت سلامتی طفل و حقوق والدین، تصمیمات متعادلی اتخاذ می نمایند.

تبصره < لطفا تاکید کنید که بیرون کردن اطفال از فامیل های شان و مراقبت آنها برای شهر داری (منطقه) پیچیده و پرمصرف است. کارکنان دفتر رفاه جوانان این کار را برخلاف میل والدین و اطفال شان فقط در مواقعی که اطفال شدیداً در معرض خطر باشند، انجام می دهند.

5. از والدین سوال کنید آیا می دانند که دفتر رفاه جوانان منطقه ی شان در کجا واقع شده است؟ در صورت ضرورت آدرسها و معلومات تماس را مشترکا یادداشت بگیرید.

بگویید<

در کنار اداره رفاه جوانان موسسات دیگری وجود دارند که به خانواده ها پشتیبانی و کمک ارایه می کنند، برای مثال سازمان های مربوط به کلیسا، انجمن های ورزشی و فرهنگی و گروه های ابتکاری محله و منطقه. معلومات در باره این موسسات و خدمات را می توانید از دفتر رفاه جوانان به دست آورید.

موسسات مراقبت روزانه برای اطفال (KITA) در آلمان

وقت: 20 دقیقه تنظیم: تمام گروپ، دو گروپ

بگویید<

در واحد های درسی گذشته در باره مراحل رشد اطفال زیاد صحبت کرده ایم و اینکه چگونه اطفال ضمن جریان آموزش خود از سوی والدین پشتیبانی و ترغیب شده می توانند. در آلمان، رشد و روند آموزشی اطفال صرفنظر از مکتب در مراکز مراقبت روزانه KITAS نیز به پیش برده می شود.

1. از والدین سوال کنید که مراکز مراقبت روزانه چیستند و شمول اطفال در آنها چه فوایدی داشته می تواند.

بگویید<

KITA مخفف مرکز مراقبت روزانه اطفال است و یک مفهوم عمومی برای موسساتی جهت آموزش و تربیت و مراقبت اطفال محسوب می شود. این موسسات شامل مهد کودک (برای اطفال تا تکمیل سه سالگی)، کودستان (از سه سالگی تا شمول به مکتب)، مراکز بعد از ظهر (برای شاگردانی که مکتب شان نصف روز است)، همچنین خدمات مختلط گوناگون و گروه های بازی که از طرف موسسات مربوط به کلیسا ها و مراکز خانوادگی عرضه می شوند، می باشد. شمولیت اطفال در "کیتا ها" فواید بسیاری دارد: اطفال توسط معلمان پداگوژی اجتماعی در گروپها ترغیب و در تعامل با کودکان دیگر توانایی های اجتماعی شان را انکشاف می دهند. اطفال می توانند دوستی ها را وسعت بخشیده و آلمانی را به سرعت یاد بگیرند. این موسسات برای والدین نیز دارای فوایدی می باشند. اگر اطفال برای یک مدت معینی در مراکز مراقبت روزانه تربیه شوند، وقت می یابند تا خودشان به علایق، نیاز ها و کارهای شان رسیدگی نمایند. همچنین می توانید در مورد مسائل مربوط به تربیت فرزندان، از پرسونل آموزش و پرورش سؤال کنید و نکاتی را دریافت نمایید. از طریق مراکز مراقبت روزانه معمولا برای والدین امکان میسر می شود تا با والدین دیگر آشنا شده و دوستان جدیدی پیدا کنند. با وجودی که این مراکز فواید زیادی دارند، باز هم بعضی از والدین هنوز نمی خواهند اولاد شان را در آنها شامل سازند. یا گاهی هم اتفاق می افتد که والدین "کیتا" را برای اطفال شان می خواهند، اما جای کافی پیدا نمی شود.

2. برداشت ها و تجربیات والدین را راجع به "کیتا" با طرح سوالاتی از اینگونه جمع آوری کنید:

- آیا تجربه قبلی در زمینه جستجوی جای برای اولاد شان در یک مرکز مراقبت اطفال دارند؟
- چه تجاربی از خدمات آموزشی و بازی های کیتا دارند؟
- تشویش شما در رابطه با مراقبت از فرزندان تان در یک مرکز مراقبت روزانه چیست؟

3. تمام سوالات والدین را تا جاییکه امکان دارد در باره کیتا جواب داده و سؤتفاهم ها را برطرف سازید.

تبصره < از شما انتظار نمی‌رود که تمام سوالات در باره کیتا را جواب بدهید. شاید والدین سوالاتی را که مطرح می‌شود متقابلاً جواب داده و به همدیگر مشوره بدهند. در غیر اینصورت می‌توانید آنها را به اداره رفاه جوانان رجعت دهید که به این سوالات و پیشنهادات کمک جواب بدهند.

بگویید<

در آلمان حق قانونی برای شمول طفل از 1 ساله تا 6 ساله در مراکز مراقبت روزانه وجود دارد. والدین ضرورت ندارند که شاغل باشند تا اینکه طفل بتواند در مراقبت روزانه شامل شود. اگر والدین تمام وقت کار نکنند، امکان دارد از طفل مراقبت نصف روزه صورت بگیرد. در اکثر شهر های آلمان فامیل هایی وجود دارند که می خواهند اطفال شان شامی کیتا باشند، اما متأسفانه جای ها محدود است.

این امر باعث می‌شود تا والدین بسیاری با حق شان در داشتن یک جای مشخص در کیتا با مشکلات دچار شوند. دفتر رفاه جوانان نیز به والدین در مشوره و یافتن جای در مراقبت روزانه کمک می‌کند. قیمت مراکز مراقبت روزانه از یک شهر تا شهر دیگر فرق می‌کند. مقدار پول قابل تادیه از جانب والدین ارتباط با عاید والدین و تعداد ساعاتی که طفل در مرکز مراقبت بسر می‌برد دارد. از دید نظری، والدین حق انتخاب از چندین مرکز مراقبت روزانه اطفال را دارند. با آنهم اینکار به دلیل قلت جای همیشه امکان پذیر نیست. در شهر های بزرگ والدین باید خیلی خوشحال شوند اگر یک جای برای طفل شان پیدا کنند.

4. جزوه ی زیر را تقسیم کنید: مراکز مراقبت روزانه اطفال (KITAs)، و به والدین توضیح دهید که مفاهیم بسیار متفاوت تربیه اطفال در مراکز مراقبت روزانه اجرا می‌شوند که والدین باید پیش از پیش با آنها آشنایی پیدا کنند.

تبصره > تاکید کنید که آشنایی والدین با مفاهیم تعلیم و تربیه در مراکز مراقبت روزانه تا چه حد اهمیت دارد. به این ترتیب می‌توان از سرخوردگی ها و ناراحتی ها جلوگیری کرد. بعضی از مفاهیم تربیتی، مانند کودکان های جنگلی یا مراقبت روزانه اطفال بدون سامان بازی می‌توانند برای والدین عجیب به نظر برسند. موسسات مذهبی نیز می‌توانند مطابق به خواست بسیاری از خانواده ها نباشند. به والدین خاطر نشان سازید که مراکز مراقبت روزانه اطفال معمولاً امکانات بازدید، روزهای آزمایشی و بحث و گفتگو با معلم ها را فراهم می‌سازند که از طریق آنها خانواده ها می‌توانند از رویکرد آموزشی و مفهوم تربیتی این موسسات آگاهی پیدا کنند.

5. به والدین توضیح دهید که تقریباً در تمام مراکز مراقبت روزانه در آلمان (صرفنظر از روش تربیتی ای که در آنها پیش برده می‌شود)، درس وجود ندارد.

بگویید<

اطفال در مهد کودک و در کودکان ها با هم یکجای بازی می‌کنند، آواز می‌خوانند و فعالیت می‌کنند و به گردش به زمین های بازی و طبیعت می‌روند. معلمان اطمینان حاصل می‌کنند که مهارت های مختلف به طرز بازیگوشانه در اطفال تقویت شود. اطفال در کودکان ها تمام آن چیزی را که برای رفتن به مکتب ضرور است، یاد می‌گیرند.

تبصره > اگر والدین در اینکه اولاد شان در کودکان به نحو خوبی برای مکتب آماده می شوند، شک دارند، آنها را به مطالب واحد درسی 4 ارجاع کنید. تاکید کنید که از طریق بازی کردن، آواز خواندن و انجام کارهای دستی، توانایی های اجتماعی و زبانی اطفال و همچنین مهارت های حرکتی خوب آنها ارتقا پیدا می کند و ضرورتی احساس نمی شود که باید اطفال پیش از شمول به مکتب خواندن، نوشتن و حساب کردن را یاد بگیرند.

چارج مجدد انرژی با "Cha"

وقت: 5 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید >

تا حالا درباره تمام مطالب مربوط به کورس والدین "خانواده ها تفاوت ایجاد می کنند" بحث کرده ایم و اکنون می خواهیم نظر کلی با هم به کورس بیندازیم. اما اجازه دهید پیش از ختم، یکی از آخرین انرژی دهنده ها را به کار ببریم تا به ما برای نگاه به گذشته انرژی بدهد.

1. از والدین بخواهید تا تمام آنها در یک دایره حلقه بزنند.
2. با استفاده از دست خود یک توپ کوچک در هوا که در آن "چا" شما است، بکشید. توپ - "چا" را با احتیاط به وسط دایره پرتاب کنید و بگویید "چا". از شرکت کنندگان بخواهید تا هر یک به نوبت توپ "چا" ی شان را به وسط دایره بیندازند.
3. دوره ی بعدی را با یک "چا" ی کلانتر شروع کنید و از شرکت کنندگان دیگر نیز بخواهید هنگامی که توپ شان را پرتاب می کنند بلند تر صدا زنند "چا".
4. این تمرین را تا آن حد پیش ببرید که دیگر "چا" گفتن با صدای بلند مشکل شود و تمام شرکت کنندگان انرژی کافی گرفته باشند.

مرور مشترک روی کورس

وقت: 40 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

بگویید >

این آخرین واحد درسی کورس „*Families Make the Difference*“ والدین می باشد. می خواهیم یک نظر دیگری به کورس انداخته و با هم آنچه را در واحد های درسی آموخته ایم بصورت خلاصه بیان کنیم.

1. عنوان و تعریف هر واحد درسی را بخوانید و از والدین بخواهید تا آنچه را در این واحد های درسی یاد گرفته اند، شرح دهند. از والدین بخواهید تا هر واحد درسی را بصورت جداگانه یکی پس از دیگری خلاصه نموده و اگر مهمانان نیز حاضر باشند، معلومات و مطالب مهم را با آنان شریک بسازند. به والدین در صورتی که مطالب مشخصی را فراموش کنند، کمک نمایید. این ارایه مطالب نه تنها باید برای مهمانان آموزنده باشد، بلکه نگاه خوبی به این کورس برای خود شرکت کنندگان نیز داشته باشد.

2. از تمام والدین بخواهید که تمرینات آرامش دهنده ی مورد علاقه شان، بازی ها، راه های برقراری ارتباط با فرزندان شان یا دیگر استراتژی های مثبت تربیتی را با گروپ (و مهمانان) شریک سازند. از والدین بخواهید که آنها از تمرینات و استرژي های جدید چگونه در خانه استفاده نموده و اینها کدام تأثیرات مثبت را بر اولاد و زندگی خانوادگی آنها داشته اند.

تبصره < توجه داشته باشید که تمام والدین در این بحث شرکت کنند. در صورت لزوم از والدین بخواهید به نوبت صحبت کنند.

3. اگر مهمانان حضور دارند، از آنها پرسان کنید که آیا آنها در شرکت کنندگان تغییرات مثبتی در رابطه با سبک تربیت یا در پیوند با استرس شان مشاهده کرده اند یا خیر. از مهمانان نیز پرسان کنید با کدام روش ها و مشارکت ها در رابطه با یک زندگی مثبت خانوادگی تجربه های خاصی داشته اند؟

4. ه تمام والدین (و مهمانان) تأکید کنید که چقدر مهم است که همه اعضای خانواده در تلاش برای یک زندگی هماهنگ خانوادگی باشند و والدین از یکدیگر در کوشش های مثبت خود برای تربیت فرزندان شاد و سالم حمایت کنند.

اهدای تصدیق نامه ها

وقت: 10 دقیقه تنظیم: تمام گروپ

1. هر کدام از شرکت کنندگان را طور جداگانه بگویید جلو بیایند، برای شان تبریک گفته و به هر یک تصدیق نامه ای شرکت در کورس را اهدا کنید. برای هر کدام کف بزنید!

بگوید<

از شما می خواهم به خاطر اشتراک در این کورس والدین صمیمانه تشکر نمایم. شما تجارب و دانش تان را با یکدیگر در میان گذاشته، به همدیگر گوش داده و از یکدیگر آموخته اید. شما کنجکاو و علاقمند بوده اید، پرسش های فراوانی مطرح نموده و چیز های جدیدی را آزمایش کرده اید. بعضی از تمرینات مستلزم جرأت و شجاعت بوده است و گاهی اوقات بعضی وقت ها صحبت کردن در باره برخی موارد آسان نبوده است. به شما افتخار می کنم و خوشحالم از اینکه به خوبی در کورس اشتراک ورزیده اید. شما و همچنین خانواده ی تان حتما از دانش و مهارت های تازه ای که کسب کرده اید، بهره مند می شوند! خیلی خوشحال خواهم شد که باز هم با شما به تماس باشیم و نیز خیلی مسرور خواهم شد که شما هم با همدیگر تماس داشته و مسایل تربیتی و تجارب تان را همچنان مبادله کرده و همدیگر را متقابلا پشتیبانی کنید.

تبصره < در صورت تمایل، اگر خواسته باشید می توانید به والدین پیشنهاد دهید که همچنان در رابطه با مسائل مربوط به تربیت فرزندان، به عنوان فرد تماس در دسترس شان باشید. این کار را باید در صورتی انجام دهید که علاقه داشته باشید به آنها بعد از کورس نیز به صورت داوطلبانه کمک کنید. هیچکس توقع ندارد که این کار را حتما انجام دهید.

2. از والدین و مهمانان دعوت کنید که برای آخرین مرتبه مشترکا در کافه والدین جمع شده و پایان کورس را جشن بگیریم.

رویکرد

در ختم هر واحد درسی یک ساعت دیگر کافه والدین وجود دارد. شرکت در "کافه والدین" اختیاری است. کافه والدین بایستی برای شرکت کنندگان امکان نشست غیر رسمی با معلم یا معلمی کورس را فراهم نماید تا به این ترتیب با هم تبادل نظر نمایند. موضوعاتی که در کافه والدین مورد بحث قرار می گیرند، می توانند از جانب والدین آزادانه انتخاب شوند. استادان مطالب کورس را مطرح نمی کنند، اما در صورت ضرورت می توان روی موضوعات یک واحد مشخص درسی صحبت کرد. کافه والدین باید همچنین فرصتی برای شرکت کنندگان فراهم کند تا بتوانند در رابطه با سوالات شخصی و چالش های فردی با استاد صحبت کنند. استادان کورس نقش فعال هدایت دهنده در کافه والدین ندارند و به همین دلیل برای بحث های فردی با شرکت کنندگان و یا با گروه های کوچکتر در دسترس می باشند. هدف از کافه والدین نه تنها تقویه اعتماد به نفس بین والدین، بلکه بین والدین و استاد کورس و بدین ترتیب تقویت پویایی خود گروه می باشد. این اعتماد سازی باید باعث شود که شرکت کنندگان احساس راحتی بیشتری در گروه داشته باشند و درباره تجارب شخصی و سوالاتی که ذهن شان را مشغول می سازد، صحبت کنند. بسیاری از فعالیت ها و تمرینات در طول کورس والدین مبتنی بر اعتماد متقابل است، کافه والدین برای این هدف پایه اساسی را تشکیل می دهد. اساس اعتماد، شرکت کنندگان کورس را قادر می سازد تا دوستی ها را فراتر از کورس ادامه دهند. گسترش ثابت شبکه پشتیبانی بین والدین، یک هدف کورس والدین است و به طور خاص توسط کافه والدین ترویج می شود. کافه والدین در این راستا فرصتی نیز می باشد تا بحث ها و گفتگوهای را که از زمان کورس ناتمام مانده بود دوباره سر دست گرفته و آنها را در اینجا پیش ببریم. استادان کورس باید اطمینان حاصل کنند که چنین گفتگو هایی یک بحث غیررسمی بوده و وضعیت کورس تمدید نمی شود.

کافه والدین نیز برای گرفتن نظرات و پیشنهادات از شرکت کنندگان و سوال در باره نیازمندی های گروه مناسب است. امکان دارد علاقه به مباحث دیگر، معلومات اضافی و یا یک تحقیق ژرفتر روی یک موضوع مشخص نیز وجود داشته باشد. این آرزوها باید توسط استادان کورس در واحدهای درسی آینده عملی شوند.

نقش استاد در کافه والدین

استادان کورس در کافه والدین صفت سخنران فعال را ندارند، اما باید در طول تبادل نظر غیررسمی به عنوان مخاطب حضور داشته باشند. استادان کورس مسوول ایجاد فضایی آرام و تهیه نوشیدنی و اسنک هستند. در طول کافه والدین، استادان کورس باید برای پاسخگویی به سوالات شرکت کنندگان و برای بحث در گروه های کوچکتر یا بصورت فردی با افراد در دسترس باشند. با این حال، استادان کورس مراقبت های فردی را انجام نمی دهند، بلکه به عوض آن گزینه های پشتیبانی احتمالی را به والدین ارائه می دهند. در حالات بسیار مشکل و استرس آفرین، استادان کورس باید کمیته بین المللی نجات IRC را مطلع کرده، قضیه و مراحل بعدی را همراهی IRC مورد بحث قرار دهند. در صورت باقی ماندن وقت برای استاد کورس، می توان از کافه والدین برای انجام مطالب واحد درسی و کار های اداری باقیمانده نیز استفاده کرد.

اگر شرکت کنندگان در طول کافه والدین نیز خواهان اجرای فعالیت ها و تمرینات باشند، استادان کورس می توانند ایده های مختلفی را معرفی و راهنمایی کنند. فعالیت ها باید رویکرد ها و مطالب کورس ها را گرفته و آن ها را تعمیق بخشند. این پیشنهاد باید اختیاری باشد. استادان کورس می توانند با والدین بصورت فردی همکاری کنند، اما باید اطمینان حاصل شود که تمام شرکت کنندگان در کافه والدین احساس استقبال کنند. به فعالیت ها و تمرین های احتمالی به شکل جداگانه پرداخته می شود.

آماده سازی و اجرا

استادان کورس باید فضای کافی برای کافه والدین ایجاد کرده، نوشیدنی و اسنک تهیه کنند. در صورت تمایل می توان میزها و چوکی ها را کنار گذاشت و والدین باید بتوانند آزادانه حرکت کنند و در صورت لزوم بتوانند در گروه های کوچکتر قرار گیرند. برای اطفالی که در طول کورس مورد مراقبت قرار گرفته اند، امکان شرکت در کافه والدین وجود دارد. با آنهم برای اطفالی که مشتاق بازی باشند، بخش مراقبت اطفال همچنان باز خواهد بود. تشکیل کافه والدین باید مطابق با نیاز والدین باشد.

خرید اری نوشیدنی ها و اسنک برای کافه والدین توسط استاد کورس - شریک همکاری یا IRC - صورت می گیرد. از آنجا که اطفال نیز در کافه والدین حضور دارند، باید هنگام خرید نوشیدنی و غذای سردستی متوجه بود تا از خرید

مواد غذایی سالم برای اطفال نیز اطمینان حاصل شود. استادان کورس باید به ارجحیت های غذایی و آشامیدنی والدین پاسخ دهند و در صورت علاقه، مواد غذایی را که از کشورهای مبدا وارد می شود، نیز خریداری کنند.

ایده هایی برای فعالیت ها

در طول کافه والدین، فعالیت ها و تمرینات مختلفی اجرا شده می توانند. استادان کورس باید در این زمینه خواست ها و نیاز های والدین را در نظر گرفته و عملی نمایند. والدین نیز می توانند آزادانه ایده های شان را ابراز کنند. فعالیت ها باید در راستای مطالب کورس ارایه شده و آنها را تعمیق بخشند. در صورت امکان، ایده ها باید وابسته به مکان نبوده و از نگاه مصرف ارزان باشد، تا والدین فعالیت ها را در خارج از کورس نیز تمرین کرده بتوانند. فعالیت هایی با ارزش خواهند بود که والدین بتوانند آنها را با فرزندان خود انجام دهند. در فصل بعدی روی بعضی پیشنهاداتی که در کافه والدین ارایه شده می توانند، مکث می کنیم.

کافه والدین- فعالیت ها

ماندالاها:

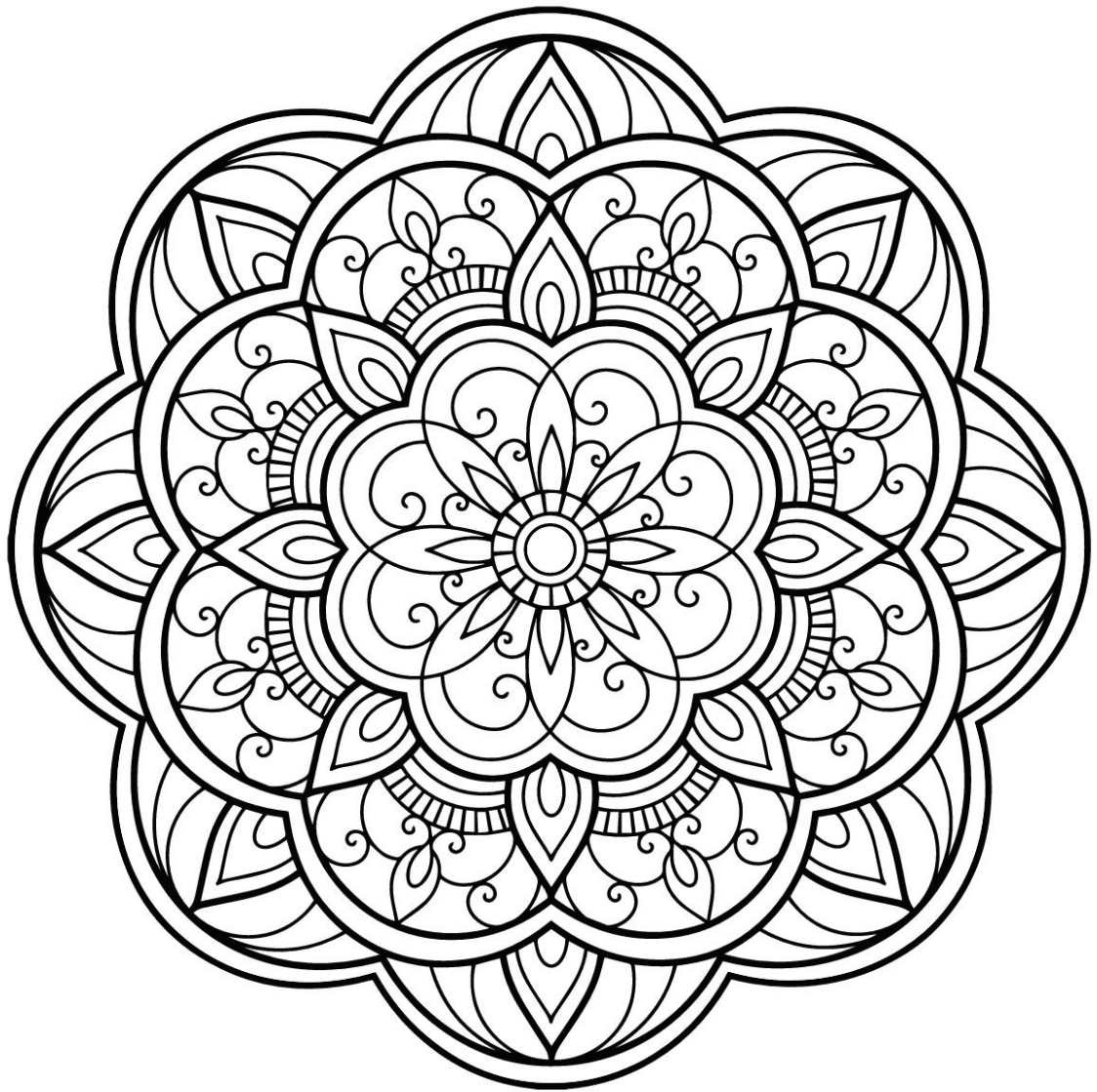
مواد: نمونه های ماندالا، کاغذ سفید، قلم های رنگه

اجرا: به صورت فردی

به طور خاص مناسب پس از: واحد درسی 2

ماندالا یک دیاگرام هندسی است که معمولاً حاوی شکل های دایره ای یا مربع مانند است و همیشه به سمت مرکز میلان دارد. به ماندالا اکثراً خاصیت جادویی، نمادین یا مذهبی داده می شود. در مناطق خاصی از آن به عنوان مدیتاسیون نیز استفاده می شود.

نقاشی و رنگ آمیزی ماندالاها دارای یک اثر بسیار آرامش بخش و تقریباً مراقبه مانند است. خطوط هندسی آن احساس آرامش و ثبات به انسان می دهد. رنگ آمیزی کردن ماندالا همچنین باعث افزایش تمرکز، توجه و خلاقیت می شود. به همین سبب این فعالیت پس از واحد درسی 2 "مقابله با استرس و یافتن آرامش" بسیار مناسب است، اما می تواند در واحدهای دیگر کورس نیز انجام شود. استادان کورس ضمن معرفی و دستورالعمل، باید خاطرنشان کنند که این فعالیت نیز می تواند در زندگی روزمره به خوبی انجام شود، زیرا به مواد کمی ضرورت داشته و وقت زیاد در آن مصرف نمی شود. والدین را نیز باید تشویق کرد تا آنها هم در پهلوی فرزندان شان ماندالا را رنگ آمیزی کنند. رسم کردن ماندالا توسط اطفال آنها را نیز آرامش بخشیده، استرس را کم و خلاقیت شان را بالا می برد. انواع گوناگون ماندالا که به شکل گوناگونی مغلق نیز هستند، وجود دارد. برای اطفال بهتر است تا از نمونه های ساده تر شروع کنند یا خودشان الگوهای ساده ترسیم نمایند. اگر شرکت کنندگان علاقه به انجام این فعالیت دارند، استادان کورس می توانند الگوهای ماندالا را چاپ کرده یا از یک کتاب کاپی کرده و آنها را به کافه والدین برسانند. حتمی نیست که تمام گروپ این کار را بکند، والدین می توانند به طور جداگانه تصمیم بگیرند که آیا می خواهند ماندالارسم یا رنگ آمیزی کنند یا خیر. آن عده از والدین که علاقه دارند می توانند این رسم ها را با خود به خانه نیز ببرند.



- جورکردن عروسک دستی:

مواد: جوراب کهنه، سوزن، چسب پارچه، قیچی، مواد مختلف صنایع دستی مانند نمد، دکمه، نخ، پارچه های کهنه
اجرا: به صورت فردی
به طور خاص مناسب پس از: واحد درسی 4 و 6

در کتاب راهنمای کورس، عملی ساختن بعضی از مطالب با کمک بازی های نقش آفرینی انجام می شود. در این رابطه خاطر نشان می گردد که شرکت کنندگان همچنین می توانند بازی های نقش آفرینی را با یک عروسک دستی انجام دهند تا مجبور نباشند خودشان به حیث اکتور عمل کنند. یک عروسک دستی به این ترتیب نه تنها برای کلانسالان در یک بازی نقش آفرینی مفید است بلکه می تواند در برقراری ارتباط با اطفال نیز کمک کند. برای اطفال حرف زدن با عروسک آسان تر است تا بصورت مستقیم با کلانسالان. به خاطر ارتباطات از طریق عروسک دستی، والدین می توانند به تشویش ها و سوالات فرزندان خود، بدون اینکه اطفال احساس کنند مستقیم با والدین خود صحبت می کنند، پاسخ دهند. اطفال به عروسک ها یا سامان بازی های نرم به عنوان بهترین دوستان خود که همیشه در کنار شان هستند، نگاه می کنند. در واحد درسی 6 بیشتر با این موضوع تماس گرفته می شود. کافه والدین برای یک چنین نمایش و ساختن عروسک دستی مساعد است. تولید آن نیز زیاده از چند واحد درسی طول کشیده می تواند و می توان آن را به حیث یک پروژه مشترک کورس مدنظر گرفت.

روش های متفاوتی برای ساختن این عروسکهای دستی وجود دارد. یک طریقه ی ممکن، استفاده از جوراب کهنه برای ساختن آنست. پاشنه جوراب قات شده و به عنوان دهان مورد استفاده قرار می گیرد (شاید یک تکه نمد یا پارچه مشابه برای محکم کردن آن ضرورت باشد)، قسمت انگشت پا برای ناحیه چشم به درد می خورد. همچنین چشم ها، دهان، بینی و موها را می توان از مواد مختلفی درست کرد، به طور مثال از دکمه ها، نخ، نمد یا پارچه های مختلف. استادان کورس می توانند هدایات مفصلی به کافه والدین بدهند و یا شرکت کنندگان را بگذارند خودشان طوری که می خواهند آن را جور کنند.

تبصره < ارتباط با استفاده از عروسک دستی برای اطفال خورد مناسب تر است.



- کار دستی با کارت های کرافت 7:

مواد: پاکت نامه، کاغذ سفید، کارت های شاخص خالی، قلم، وسایل تزئینی، چسب، قیچی
اجرا: به صورت فردی
به طور خاص مناسب پس از: واحد درسی 2 و 8

کارت های Kraft مجموعه ای از کارت های خود ساخته می باشد که انتظار می رود احساسات و خاطرات مثبت را تحریک کند. والدین می توانند در لحظات مشکل زندگی به این کارت ها روی آورند. آنها از طریق نگاه کردن به کارت ها به یاد لحظات خوب و افکار مثبت می افتند. به این ترتیب، کارت ها برای پشتیبانی از احساسات مثبت مورد استفاده قرار می گیرند. والدین برای حل احساسات منفی از طریق کارت ها ضرور نیست تا از قدرت فکر خود شان استفاده کنند، بلکه می توانند بطور خاص خاطرات مثبتی را که در کارت ها شرح داده شده، به یاد آورند. اینگونه مجموعه ای از کارت ها می تواند به والدین احساس امنیت بدهد زیرا آنها می توانند هر وقت به کارت ها دسترسی پیدا کنند.

برای ساختن کارت های کرافت به چند چیز از جمله کارت های شاخص خالی، پاکت، قلم و اشیای تزئینی ضرورت است. از پاکت خط به حیث پوش برای کارت ها استفاده می شود و باید به نحوی تزئین شود که وقتی والدین آن را بعدا بر دارند، احساسات مثبت را به یاد شان بیاورد. به هرکدام از کارت ها یک کتگوری اختصاص داده می شود و یک عنوان مربوط به آنها داده می شود. مثال هایی برای کتگوری ها در زیر داده شده است. در هر کدام از کارت ها مفاهیمی نوشته شده یا ارائه می شوند که احساس خوبی را به شما انتقال داده، شما را خوشحال کرده و لذت و شادی را به ارمغان می آورند. هر کدام از کارت ها را می توان با معلومات اضافی یا کشیدن رسم ها شخصی سازی کرد علاوه بر این، می توان تصمیم شخصی و علت نامگذاری را نیز در کارت ها ذکر کرد.

مثال هایی برای کتگوری ها:

ضرور نیست که تمام شرکت کنندگان عین کتگوری ها را انتخاب کنند، والدین باید کتگوری های جداگانه جستجو کنند. بعضی از این کتگوری ها را می توان حذف کرد و چیز های نو اضافه کرد.

- محل دوست داشتنی من - تصویر یا شرح یک منطقه (در گذشته، حال و یا در تصور تان)، که در آن شما احساس بزرگ صلح و امنیت را حس می کنید یا حس کرده اید.
- لیست شکر گذاری- چیز هایی که باعث امتنان من هستند، (مانند "صحت من" یا "خنده ی دختر من")
- نوشیدنی ها یا مواد غذایی، که برایم خوشمزه اند - این چیز ها باید به آسانی قابل دسترسی باشند.
- کتاب های دوست داشتنی من - کتاب هایی که باعث تقویه روحیه ام می شوند (صرفنظر شود اگر شرکت کنندگان سواد نوشتن یا خواندن نداشته باشند).
- موزیک دوست داشتنی من، موسیقی ای که حالم را خوش می سازد، نه موزیک غمگین.
- سخنان یا عکس های طنز آمیز یا مثبت
- لحظات و خاطرات شیرین از گذشته
- فعالیت های جالب سرگرم کننده ی من
- شبکه ی پشتیبانی من - لیست اشخاصی که می توانم آنها را باز دید کنم یا تلفون نمایم، برایم جرأت می دهند و آماده ی کمک اند.
- فعالیت هایی که برای غلبه بر استرس انجام داده می توانم - روش ها باید به آسانی قابل عملی ساختن باشند.

این تمرین برگرفته شده از Washington Coalition of Sexual Assault Programs راهنمای گروه پشتیبانی (2006) IPSV: راهنمای گروه های پشتیبانی روانی- آموزشی برای بازماندگان خشونت جنسی از شریک زندگی صمیمی، المپیا، واشینگتن.

- **تمرینات آرامش دهنده،** که برای شما مساعد اند - برای مثال نفس کشیدن نفس عمیق، تمرکز بر خود، آرام کردن عضلات، دعا و غیره.

الترناتیو > کارت های کرافت را می توان از اجناس واقعی دیگر نیز درست کرد، مانند عکس های مجلات، قوطی جای مورد علاقه و غیره. اشیاء می توانند خاطرات مثبت را تا حدی زودتر نسبت به کلمات در انسان بیدار کنند.

- رسامی، نقاشی و کار دستی:

مواد: کاغذ سفید، انواع قلم مواد کار دستی، چسب، قلم

اجرا: به صورت فردی

به طور خاص مناسب پس از: واحد درسی 4

از جمله فعالیت های دیگر کافه والدین می توان از رسامی، نقاشی یا صنایع دستی یاد کرد. با اینها می شود چیزهای مختلفی ترسیم کرد، رنگ آمیزی کرد یا به صورت دستی ساخت. استادان کورس می توانند برای هر سه فعالیت نامبرده یک نمونه ارائه کرده یا یک وظیفه مشخص بدهند. هنگام انتخاب نمونه ها، باید در انتخاب تصویر های مثبت دقت کرد. استادان کورس می توانند والدین را تشویق کنند که خودشان بدون نمونه چیزی درست کنند. مهم اینست که استادان کورس پیش از پیش با والدین صحبت کنند که چه موادی ضرورت دارند تا به موقع معین تهیه شود. در شروع کار، تصاویری که باید رنگ آمیزی شوند یا تصاویری که قرار است روی آنها نقاشی شود، مناسب هستند. نقاشی کردن اعداد یک گزینه ای دیگر است. این فعالیت ها برای والدین باید سرگرم کننده باشد. مهم است که بر شرکت کنندگان فشار وارد نشود تا هر کدام نظر به سرعت و نظر به تصورات خودشان کار کرده بتوانند. رسامی، نقاشی و صنایع دستی نه تنها باعث ارتقای خلاقیت بلکه منجر به تمرکز ذهنی نیز می شوند. حتی با تصاویر نقاشی شده یا تصاویری که توسط خودشخص رنگ آمیزی می شوند، اشکال هم شکل می توانند تاثیر آرامش دهنده ی داشته باشند. اطفال به این نوع فعالیت ها خوب آموخته می شوند. استادان کورس باید والدین را تشویق کنند تا در خانه با اولاد شان رسامی، نقاشی و کار های دستی انجام دهند. خیلی چیز ها را همچنان می شود با مواد ارزان تهیه کرد.

ایده هایی برای رسامی، نقاشی و کار دستی:

- تصاویر طبیعی (مانند گل ها، درختان، حیوانات)
- نقاشی یا تزیین اشیاء که با خود آورده اید
- تزیینات پنجره ها یا اتاق ها
- اکلیل گل
- کلید دانی ها
- اشیاء مناسب به جشن ها یا فصل های سال
- جعبه های کوچک، صندوقچه یا سبدهای ذخیره

- پخت و پز:

مواد: خریداری مواد غذایی

اجرا: به طور مشترک

به طور خاص مناسب پس از: واحد درسی 7

ترکیب مواد غذایی و تهیه غذا اگر امکانات میسر باشد، میتواند ضمن یک کافه والدین به پخت و پز نیز پرداخت. موجودیت مکان کوچک در کافه والدین تنها امکان پختن مقدار کمی غذا را می دهد. استادان کورس باید متوجه باشند که والدین فهرست غذای مورد علاقه خودشان را بیاورند. شاید بعضی از والدین خوش داشته باشند غذاهای مخصوص کشور خود را تهیه کنند. استادان کورس باید اطمینان حاصل کنند که این فعالیت خاطرات مثبتی را در والدین بیدار کرده و احساس دوری از وطن یا احساسات دیگر را میدان ندهد. در حین پخت و پز، استادان کورس می توانند مباحثی از قبیل غذا خوردن سالم یا رسوم غذایی را پیش آورده و در مورد آنها با شرکت کنندگان بحث کند. این فعالیت بخصوص بعد از واحد درسی 7، "تغذیه سالم و فعالیت ها" مناسب است. اطفال کلانتر که حاضر باشند می توانند در تهیه غذا ها کمک کنند. والدین باید ترغیب شوند که در خانه با اولاد شان غذا های مختلف پخته کنند و ایده های تازه را عملی سازند.

تبصره > به والدین خاطر نشان سازید که نه تنها دختران در پختن غذا همکاری کنند، بلکه باید بچه ها نیز علاقه پیدا کرده و در پخت و پز شرکت نمایند.

- خواندن و رقص:

مواد: تکنیک پخش موزیک، مکان کافی

اجرا: به طور مشترک

به طور خاص مناسب پس از: واحد درسی 6 یا طور رسم و رواج

موزیک در خیلی از کشور ها بخش مهمی از زندگی را تشکیل می دهد. به همین سبب می توان از وقت کافه والدین برای موزیک استفاده کرد و اگر شرکت کنندگان بخواهند می توانند آواز هم بخوانند یا رقص کنند. والدین می توانند پیشنهادات شخصی برای آهنگ ها بیاورند، یا اینکه استادان کورس چیزی تهیه می کنند. شنیدن آهنگ ها باید خاطره مسرور کننده و مثبتی را در ذهن والدین بجا بگذارد. یک ایده این است که آهنگ هایی از دوران کودکی خود بشنوند یا آهنگ هایی را که برای اطفال شان اجرا می شود، بخوانند. در این رابطه می توان به آهنگ های لالایی که مشترکا خوانده می شوند، به واحد درسی 6 مراجعه نمود. ایده ی دیگر اینست که کافه والدین را با یک آهنگ شروع و یا ختم کرد. این چنین خواندن یا رقص را می توان به حیث یک رسم و آیین محسوب کرد. والدین همچنین می توانند این ایده را با فرزندان خود عملی کنند و شاید از موسیقی بیشتر به عنوان یک عنصر در آداب و رسوم استفاده نمایند. موسیقی و آواز خوانی جمعی تاثیرشفا دهنده داشته می تواند و از آن می شود به حیث یک روش آرامش دهنده نیز استفاده کرد. برای این کار موزیک نرم و مکرر مناسب است. اگر والدین به رقص و حرکت علاقه نشان دهند، میتوان بکس های موزیک را پیش از پیش نصب، چوکی ها و میز ها را به یک کنار گذاشت. مهم است که در این فعالیت هم تمام والدین احساس راحتی داشته باشند. هیچکس را نباید وادار به خواندن و رقصیدن کرد. اطفال نیز در این فعالیت با کمال میل شرکت کرده می توانند.

جزوه ها

جزوه: "علائم استرس"

(واحد درسی 2)

علائم استرس	
عاطفی	جسمی
• نوسانات روحی شدید (یک لحظه احساس شادی و لحظه بعدی غم) • احساس "بیش از حد عاطفی بودن" • تحریک پذیری سریع • عصبانیت • دلسردی، از دست دادن امید • افسردگی و اندوه • عدم اعتماد به افراد دیگر • حالات ترس • کمبود احساسات/ احساس پوچی و خلاء • از خودبیگانگی و فقدان حس ارتباط • نگرش منفی در حال افزایش به زندگی • از دست دادن معنی (شک یا عصبانیت در برابر خدا)	• بیخوابی • مشکلات معده مانند اسهال و تهوع • ضربان شدید قلب • احساس خستگی زیاد • لرزش و انقباض عضلات • درد کمر و گردن • سر دردی • قادر نبودن به آرامش و استراحت • تأخیر عادت ماهوار در خانم ها • زود مریض شدن • کاهش یا افزایش وزن بدن
رفتاری	روحي
• پذیرش خطر، (مثلاً، رانندگی با بی پروایی) • پرخوری زیاد یا کم خوری بیش از حد • سیگرت کشیدن زیاد • از دست دادن انرژی • تنش بیش از حد • بیقراری • پرخاشگری و طغیان لفظی • مصرف الکل و مواد مخدر • رفتار اجباری (مانند جویدن ناخن ها)، حرکت و لرزش ناگهانی و تکراری عضلات • عزلت و گوشه نشینی	• مشکلات تمرکز • افکار متشتت • زود فراموشی • مشکل تصمیم گیری • رویا ها یا کابوس ها • افکار مزاحم و غیرارادی

جزوه: تکنیک های آرامش دهنده

(واحد درسی 2)

یک دقیقه برای تمرکز ذهن⁸

تمرکز ذهن به شما کمک می کند تا فکرتان را متمرکز کنید، بیشتر به آنچه در اطرافتان است توجه کنید و از سرگردانی ذهن خود جلوگیری نمایید. به مغز شما کمک می کند تا بهتر فعالیت کند؛ ضربان قلب و فشار خون شما را پایین می آورد.

این یک تمرین آسان است و کاری است که هر وقت در طول روز انجام داده می توانید.

- همین لحظه آن را یکبار امتحان کنید. به ساعت خود دیده و وقت را یادداشت نمایید.
- وظیفه ی شما در 60 ثانیه بعدی تمرکز دقت کامل شما به تنفس کردن است.
- فقط برای یکدقیقه است، اما به نظر خیلی طولانی می رسد. چشمان تان را باز کنید و عادی نفس بکشید.
- آماده باشید تا ذهن تانرا از تشنگی دور نگذارید (چون این کار می شود) و توجه ی تان را به تنفس تان معطوف دارید، اگر این کار بشود.
- به خاطر داشته باشید که این تمرین، یک مسابقه یا یک چالش شخصی نیست.
- شما در این تمرین شکست خورده نمی توانید. فقط می توانید از طریق آن زندگی کنید.
- از این تمرین روز چند مرتبه استفاده کنید، تا ذهن تان را به لحظه ی اکنون و حال برگردانده و آنرا شفافیت و آرامش دهید.

مکان امن

جای راحتی بنشینید و متن زیر را بخوانید:

- یکجای یا یک صحنه را پیش خود مجسم کنید که خود را آرام، امن و خوشحال احساس می کنید. این محل شاید جایی باشد که به خاطر تان مانده است (مثلا جایی که شاید رخصتی رفته بودید)؛ یا مکانی که در باره آن شنیده اید (مثلا در یک داستان)، یا می تواند جای خیالی باشد که خودتان خلق کرده اید.
- چند مرتبه طور عمیق و آرام نفس بکشید. چشمان تان را بسته کنید و آرام نفس بکشید. یک تصویر از جای امن خود به نظر بیاورید که همین حالا آنجا نشسته یا ایستاده اید.
- آیا میتوانید خود را در آنجا ببینید؟ در خیال خود به اطراف تان نگاه کنید. چه می بینید؟ در ست در نزدیک تان چه می بینید؟ به جزئیات آن و از آنچه ساخته شده است نگاهی بیندازید. به رنگ های مختلف نگاه کنید. تصور کنید که دست تان را دراز می کنید تا او را بگیرید. چطور احساس می شود؟
- حالا یک نظر به دور دست بیندازید. چه دیده می توانید؟ ببینید در آن دور دست چه هست؟ به رنگ ها، اشکال و سایه های مختلف دقت کنید.
- این مکان مخصوص شماست و آنچه را خواسته باشید در آن مجسم کرده می توانید. وقتی آنجا هستید احساس راحتی و آرامش کنید.
- پاهای برهنه تان را روی زمین تصور کنید. زمین را چگونه احساس می کنید؟ آهسته جلو بروید و به اشیا از نزدیک دقت کنید. ببینید چطور به نظر می رسند و چه احساسی بروز می دهند.
- چه شنیده می توانید؟ شاید وزش ملایم باد، پرنده یا دریا. آیا گرمی نور آفتاب را بر چهره ی تان احساس می کنید؟ چه به مشام شما می رسد؟ شاید بوی دریا، یا گل ها و یا غذای مورد علاقه ی تان؟
- در این مکان مخصوص به خود، آنچه را بخواهید دیده، خواسته، تصور، لمس و بوی کرده می توانید؛ و می توانید صداهای آرامش بخش را بشنوید. شما خود را آسوده و خوشبخت احساس می کنید.
- حالا تصور کنید که یک نفر خاص با شما در این مکان خاص است.

- فردی که آنجاست کسی است که رفیق خوب شما است و می خواهد به شما کمک کند، کسی که دوستانه و قوی است. کسی که آنجاست فقط می خواهد با شما غمخواری و کمک نماید. به خود مجسم کنید، شما با او یکجا مکان امن خود را کشف می کنید. از بودن با او خوشحالید. این فرد یاور شماست و او آن جاست تا مشکل شما را حل کند.
- یک بار دیگر در تصور تان نگاهی بیفکنید. آن را به دقت ملاحظه کنید. راجع به این فکر کنید که اینجا مکان مخصوص خودتان است. این مکان همیشه همینجا خواهد بود. هر زمانی که به آرامش، امنیت و خوشنودی نیاز داشتید، می توانید تصور کنید که اینجا هستید. یاور شما همیشه اینجا خواهد بود اگر به او ضرورت داشتید. حالا آماده شوید تا چشمان تان را باز و مکان خاص تانرا ترک کنید. هر وقت خواسته باشید، آنجا رفته می توانید. وقتی که چشمان خود را باز کنید، شاید احساس آرامش و راحتی بیشتری کنید.

ماساژ کوتاه سر

این ماساژ کوتاه تاثیر آرامبخشی دارد و می تواند در آرامش بخشیدن به ما کمک کند، عضلات چهره را تسکین می دهد - ما معمولاً متوجه نمی شویم که در چهره ی خود نیز یک وضعیت پرتنش داریم! اگر روستری می پوشید، نشویش نکنید، در این حالت نیز می توانید ماساژ سر را مطابق توضیحات انجام دهید. متوجه باشید در اولین تمریناتی که پوست سر را ماساژ می دهید، فشار کم و ملایم به کار ببرید.

در چند دقیقه ای که خود را ماساژ می دهید کاملاً به خودتان متمرکز کنید. اگر چشمان تان را بسته کنید، بهتر خواهد بود.

- روی چوکی مستقیم بنشینید. پای ها باید روی زمین از هم کمی فاصله داشته باشند. فقط فکر تان را به نفس کشیدن خود متمرکز کنید: کشیدن و بیرون دادن هوا. شاید پایین و بالا رفتن شکم خود را احساس می کنید.
- دست های تان را روی پیشانی قرار داده، انگشتان خود را از هم باز نگهدارید. نوک انگشتان بالای مو را لمس می کند. حالا انگشتان خود را به آرامی روی سر یا از طریق موهای خود به جلد سر بکشید، مثل اینکه می خواهید شانه بزنید. فشار وارده بر سر باید ملایم باشد. سپس دست های خود را با فشار کم از روی گوش ها دوباره به طرف جلو بکشید. این ماساژ را حدود 10 دقیقه تکرار کنید.
- اینطور تصور کنید که سر تان را شامپو زده و حالا با فشار نرم انگشتان آن را روی سر مالش می دهید. نوک انگشتان خود را با حرکات کمی دایره ای حرکت دهید.
- با ماساژ شقیقه ها ادامه می یابد. انگشتان اشاره و وسطی خود را روی شقیقه ها قرار داده و آنها را با حرکات دایره ای کوچک ماساژ دهید. این ماساژ را حدود 10 مرتبه در جهت حرکت عقربه ی ساعت و 10 مرتبه در جهت مخالف حرکت ساعت انجام دهید.
- یک ماساژ کوتاه برای گردن نیز مفید است. برای انجام این کار، آن مهره از ستون فقرات، قسمت بالا را که کمی برآمدگی دارد، لمس کنید. سپس یک دست خود را به این قسمت ستون فقرات بگذارید. حالا فشار ملایم را از این نقطه در امتداد عضله ی گردن به داخل فرو رفتگی وارد کنید. این تمرین را 10 دفعه تکرار کنید، سپس با دست دیگر عین کار را تکرار نمایید. کوشش کنید در عین زمان به شانه های خود آرامش ببخشید.

تَبَصُّرَه > برای خانم هایی که روستری می پوشند نیز این ماساژ امکان دارد. توجه داشته باشید که تمام شرکت کنندگان از ماساژ گردن احساس راحتی داشته باشند. در صورتی که بعضی از این مراحل اجرا نشود، باز هم ماساژ موثر است. فشار بر روی پوست سر باید زیاد نباشد و ماساژ با نرمی صورت گیرد.

از جزوه "نقاط عطف رشد"

(واحد درسی 4)

تبصره < هر طفل به سرعت مناسب به خودش رشد می کند. نقاط عطف موجود در این جزوه فقط به عنوان راهنما در نظر گرفته شده اند. تشویش نداشته باشید اگر طفل شما هنوز به نقطه عطف مورد نظر نرسیده باشد و یا اینکه اگر اطفال دیگر در محیط خود کمی سریعتر یا کندتر رشد کنند - این امر کاملاً نورمال است. کوشش کنید که اولاد تان را زیاد با اطفال دیگر مقایسه نکنید. اگر در رابطه با رشد طفل خود نگرانی یا سوالی دارید، به داکتر اطفال مراجعه نمایید.

رشد اجتماعی-عاطفی (تعاملات اجتماعی)

2 ماهه	4 ماهه
• شروع به خنده کردن به طرف مردم می کند • خودش را برای مدت کوتاهی آرام می سازد (برای مثال دستش را می مکد) • کوشش می کند به طرف پدر و مادرش نگاه کند.	• به طور خودجوش لبخند می زند، به خصوص در واکنش به مردم • با مردم بازی می کند، اما اگر بازی توقف داده شود گریه می کند • بعضی حرکات و حالات چهره را تقلید می کند (مانند لبخند یا ترشروی)
6 ماهه	9 ماهه
• چهره های آشنا را می شناسد، شروع می کند که افراد بیگانه را تشخیص دهد • با دیگران و بخصوص با والدین با علاقه بازی می کند • به احساسات دیگران واکنش نشان می دهد و خوشحال به نظر می رسد	• شاید از افراد بیگانه بترسد • با کلانسالان آشنا عادت می کند • سامان بازی های موردعلاقه دارد
1 ساله	18 ماهه
• با افراد بیگانه خجالتی یا عصبانی است • وقتی مادر یا پدر او را ترک می کنند، به گریه می افتد • مردم و اشیای مورد علاقه اش را دارد • در بعضی حالات ترس نشان می دهد • صدا ها یا حرکات را برای جلب توجه تکرار می کند • دست ها و پاهایش را برای عوض کردن لباس دراز می کند	• با علاقه اشیا را به افراد دیگر (برای بازی) می دهد. • ممکن است تلخی کند • شاید از افراد بیگانه بترسد • به اشخاص آشنا محبت نشان می دهد • بازی های ساده ساختگی می کند، مانند غذا دادن به گدی/ عروسک • در حالات جدید نا آشنا شاید به پدر و مادر بچسبد • با انگشتان به دیگران چیزی را نشان می دهد
2 ساله	3 ساله

- از کلانسالان و دوستانش تقلید می کند - بدون تشویق به دوستان محبت نشان می دهد - در بازی نوبت می گیرد - تشویق خود را از گریه دوستانش بروز می دهد - ایده های "از من" "از او" را درک می کند - طیف وسیعی از عواطف را نشان می دهد - به آسانی از مادر یا پدر جدا می شود - شاید از تغییرات کلی روزمره عصبانی شود	- از دیگران تقلید می کند، بخصوص از کلانسالان و اطفال کلانتر - از بودن با اطفال دیگر هیجانی می شود - استقلال بیشتری از خود نشان می دهد - بی اعتنایی می کند (چیزی را که نباید انجام دهد، انجام می دهد) - عمدتا در پهلوی اطفال دیگر بازی می کند، اما شروع به شامل کردن دیگران در بازی می کند
5 ساله	4 ساله
- می خواهد دوستانش را خوشحال سازد - می خواهد مانند رفقاییش باشد - به احتمال زیاد از قواعد پیروی می کند - خوش دارد بخواند، رقص کند و اکت نماید - از جنسیت خود آگاه است - بیشتر اوقات فرق کرده می تواند چه چیزی واقعی است و چه چیزی ساختگی - استقلال بیشتری از خود نشان می دهد (طور مثال میتواند به تنهایی به خانه همسایه برود)	- از چیز های تازه لذت می برد "مادر" و "پدر" بازی می کند - با بازی "باور کردنی" خلاقیت بیشتر نشان می دهد - با اطفال دیگر بازی می کند - بیشتر اوقات فرق کرده نمی تواند چه چیزی واقعی است و چه چیزی ساختگی - در باره چیز هایی که خوش دارد و به آن علاقه دارد صحبت می کند
رشد زبان (ارتباط)	
4 ماهه	2 ماهه
- شروع به اه اه کردن می کند - خنده می کند، شروع به تقلید صدا ها می کند - به روش های مختلف برای نشان دادن گرسنگی، درد یا خستگی گریه می کند	- صدا های ار یا غر غر می کشد - سرش را به سوی صدا می چرخاند
9 ماهه	6 ماهه
- به کلمه "نه" می فهمد - صدا های زیاد درست می کند، مانند "ماماما" و "بابابا" - از صدا ها و حرکات چهره ی دیگران تقلید می کند - از پنجه هایش برای نشان دادن اشیا استفاده می کند	- به صدا ها با کشیدن صدا پاسخ می دهد - هنگام اه اه کردن، اصوات را با هم ادا می کند، ("اه" "ای" "اوه") و هنگام ادای اصوات می خواهد با والدین به نوبت اجرا کند - به اسم خودش واکنش نشان می دهد - برای نشان دادن خوشحالی یا ناراحتی به رفقاییش، صدا می سازد
18 ماهه	1 ساله

• چندین کلمه ی ساده می گوید • “نه” می گوید، یا سر شور دهد • چیزی را که می خواهد به کسی نشان می دهد	• به درخواست های گفتاری ساده پاسخ می دهد • حرکات ساده انجام می دهد، مانند شور دادن سر به عنوان “نه” یا تکان دادن دست برای خداحافظی • “ماما” و “دادا” می گوید و علایم بیانی مانند “آه - اوه” • تلاش می کند کلماتی را که شما می گوئید، بگوید
3 ساله	2 ساله
• هدایات 2 یا 3 مرحله ای را تعقیب می کند • بیشتر چیز های آشنا را نام برده می تواند • نام کوچک، سن و جنس خود را می گوید • کلماتی مانند “من”، “ما” و “شما” و کلمات جمع مانند (موتر ها، سگها، گل ها) می گوید • تا اندازه که قابل درک است خوب با افراد بیگانه حرف می زند • مکالمات 2 تا 3 جمله ای را انجام می دهد	• به اشیا و تصاویر هنگام نام بردن آنها اشاره می کند • نام افراد آشنا و اسم اعضای بدن را می شناسد • جملاتی متشکل از 2 تا 4 کلمه می گوید • هدایات ساده را تعقیب می کند • کلماتی را که در گفتگو شنیده است، تکرار می کند
5 ساله	4 ساله
• خیلی واضح صحبت می کند • یک قصه ساده را با جملات کامل بیان می کند • زمان آینده را بکار می برد، برای مثال می گوید: “مادرکلان اینجا خواهد بود”	• قواعد اساسی گرامر را درک می کند، مانند استفاده درست از “او” (درحالت مونث و مذکر) • از حافظه آواز می خواند یا شعری از بر می گوید • قصه می گوید

رشد شناختی (یادگیری، تفکر، حل پرابلم)

4 ماهه • به شما می فهماند اگر خوشحال است یا غمگین • به مهر و محبت واکنش نشان می دهد • دست ها و چشم هایش را با هم درعین وقت به کار می اندازد، به طور مثال برای دیدن و به دست گرفتن سامان بازی • اشیای در حال حرکت را از یک پهلوی تا پهلوی دیگر تعقیب می کند • مردم و اشیای آشنا را از یک فاصله شناسایی می کند	2 ماهه • به چهره ها دقت می کند • شروع به دنبال کردن اشیا با چشمانش می کند و افراد را از فاصله می شناسد • شروع به خسته شدن می کند(گریه می کند، فریاد می کشد)، اگر فعالیت تغییر نکند
---	---

6 ماهه	• به اشیای اطراف خود نگاه می کند • اشیا را به طرف دهان می برد • درباره اشیا کنجکاو می شود و تلاش می کند تا چیز های را که خارج از دسترس هستند، پیدا کند • شروع به از دست به دست کردن اشیا می کند	9 ماهه	• جهت چیزی را که می افتد نگاه می کند • به چیز های که شما پنهان می کنید نگاه می کند • جهت چیزی را که می افتد نگاه می کند • اشیا را بدون مشکل از یک دست به دست دیگر منتقل می کند
1 ساله	• اشیا را به روش های مختلف بررسی می کند، مانند تکان دادن، کوبیدن، پرتاب کردن • به اشیایی که از آنها نام برده می شود، نگاه می کند • از حرکات چهره تقلید می کند • شروع به استفاده از اشیا به شکل درست می کند، به طور مثال، از گلاس آب می نوشد، مو ها را برس می کند • اشیا را به ظرف گذاشته یا از آن بر می دارد • دستورات ساده را دنبال می کند، مانند، "سامان بازی را بردار"	18 ماهه	• استعمال اشیای معمولی را می شناسد، مانند تلفون، برس، قاشق • به چیزی اشاره می کند تا توجه دیگران را جلب کند • به اعضای بدن اشاره می کند • به تنهایی خط می کشد • می تواند دستورات لفظی ساده را بدون هیچ گونه حرکت چهره دنبال کند برای مثال، وقتی می گویند: بنشین "بنشیند"
2 ساله	• شروع به تفکیک رنگ ها و اشکال می کند • جملات و اشعار را در کتاب های آشنا تکمیل می کند • بازی های خیالی ساده را اجرا می کند • برج هایی متشکل از 4 یا بیشتر بلاک درست می کند • هدایات دمرحله ای را تعقیب می کند، مانند "بوت هایت را بردار و به الماری بگذار." • اشیا را در یک کتاب مصور نام می برد	3 ساله	• با سامان بازی های دکمه دار، دسته دار و پرزه های متحرک می تواند کار کند • بازی های خیالی را با سامان بازی های عروس، حیوانات و انسان ها بازی می کند • پازل های 3 یا 4 قطعه ای درست کرده می تواند • معنای "دو" را می فهمد • سرپوش ها را میتواند باز و بسته کند، یا دکمه دروازه را فشار دهد
4 ساله	• بعضی رنگ ها و اعداد را نام می برد • مفهوم حساب کردن را درک می کند • شروع به درک وقت و زمان می کند • قسمت های از یک داستان را به یاد می آورد • تصویر یک شخص را با 2 یا 4 عضو بدن رسم می کند	5 ساله	• 10 چیز یا بیشتر از آن را حساب می کند • تصویر یک شخص را با حد اقل 6 عضو بدن رسم می کند • بعضی حروف و اعداد را نوشته می تواند • مثلث یا اشکال هندسی دیگر را تقلید می کند • چیز هایی را که استفاده روزانه دارد، می شناسد، مانند پول، مواد غذایی

	• بازی های روی تخته یا کارت را انجام می دهد • به شما می گوید چه فکر می کند، یا بعدا در یک کتاب چه اتفاق می افتد
--	--

رشد جسمی (حرکت)

2 ماهه	4 ماهه
• می تواند سرش را بالا بگیرد و وقتی که با شکم غلتیده است، به بالا کردن سرش شروع می کند • حرکات نرم با پا ها و دستانش انجام می دهد	• سرش را طور ثابت، بدون اتکا، نگه میدارد • پا ها را وقتی روی یک سطح سخت قرار دارند، به زمین می کوبد • شاید قادر شود از شکم به روی کمر لول بخورد • سامان بازی را می تواند به دست بگیرد و تکان دهد و دست بسوی سامان بازی های آویزان بکشد • هنگامی که روی شکم غلتیده، می تواند خودش را تا آرنج ها بالا بکشد
6 ماهه	9 ماهه
• به هر دو جهت غلت می زند (از شکم به پشت، از پشت به شکم) • شروع به نشستن بدون اتکا می کند • هنگام ایستادن وزن خود را روی پا ها می گذارد و شاید کج و مج شود • به جلو و عقب می جنبد، گاهی به طرف عقب کشانده می شود پیش از آنکه جلو برود	• ایستاده می شود، قائم می گیرد • می تواند مستقلانه بنشیند • بدون اتکا می نشیند • برای ایستاد شدن خود را کش می کند • می خزد
1 ساله	18 ماهه
• بدون کمک به جای می نشیند • رای ایستادن از اشیا می گیرد، از فرنیچر گرفته راه می رود (در عین حال خود را محکم می گیرد) • شاید چند قدم بدون محکم گرفتن به چیزی راه برود • به تنهایی ایستاد شده می تواند	• به تنهایی راه می رود • می تواند از زینه ها بالا برود • سامان بازی را هنگام راه رفتن بر می دارد • در کشیدن لباس میتواند کمک کند • از گیلان می نوشد • با قاشق غذا می خورد
2 ساله	3 ساله
• بر پنجه های پا می ایستد • توپ را با پا شوت می کند • شروع به دویدن می کند • از مبل و فرنیچر بدون کمک بالا و پایین می رود	• به خوبی می تواند از چیزی بالا شود • به آسانی می دود • با پا ها از هر پله از زینه ها بالا و پایین می رود

	• با گرفتن دست از زینه ها بالا و پایین می رود • خط های دایره وی یا مستقیم را تقلید یا رسم می کند
4 ساله	5 ساله
• بلند شده و روی یک پا تا 2 ثانیه ایستاد می شود • توپ پرتاب شده را بیشتر اوقات می گیرد • غذایش را، تحت مراقبت، می ریزد، قطع می کند و ترکیب می سازد	• خیز می زند، شاید بتواند از روی چیزی پرش کند • از پنجه و قاشق و بعضا از کارت رومیزی استفاده می کند • از تشناب به تنهایی می تواند استفاده کند • به بلندی بالا می شود

جزوه “ایده هایی برای بازی” (واحد درسی 4)

برای نوزادان (کمتر از 1 ساله):

“نشان دادن و تقلید کردن”

نشان دادن و تقلید کردن یک نوع تمرین است که در تحریک مغز طفل نوزاد کمک می کند. والدین و اطفال آنچه را یکی شان انجام می دهد، تقلید می کنند. والدین به اطفال کوچک خنده می کنند و می گویند که آنها هم عین عمل را انجام دهد. سپس والدین هم از طفل شان تقلید می کنند. والدین می توانند صدا، قواره و یا چهره ای که بخود می گیرند، با آنها تقلید کنند.

➔ در زیر عنوان “نشان دادن و تقلید کردن” در واحد درسی 4 این بازی بصورت مفصل شرح داده شده است.

برای 1 - 3 ساله:

“کجا یک چیز آبی است؟”

والدینی که اطفال یک ساله دارند، می توانند از فرزندان خود سوالاتی از قبیل “کجا آبی است؟” پرسند و طفل را به نشان دادن تمام چیزهای آبی در اتاق ترغیب کنند. یا در بیرون از اطفال سوال کنند: “کجا یک درخت است؟” سپس تمام درختانی را که می بینند، نشان دهند. این بازی را هم می توان وسعت داد. برای مثال والدین می توانند در باره یک چیز آبی و کوچک سوال کنند.

برای 3 - 5 ساله:

“یک چیزی می بینم که تو نمی بینی”

یک نفر یک چیزی را در اتاق، بدون ذکر نام آن شی، انتخاب می کند. سپس می گوید: “یک چیزی می بینم که تو نمی بینی و آن چیز.... است”، و یک نشانی از آن شی می دهد. برای مثال “یک چیزی می بینم که تو نمی بینی و آن چیز مستقیم است”

دیگران با سوال کردن و گرفتن جواب های “بلی” یا “نه” کوشش می کنند که آن چیز را پیدا کنند.

برای 6 - 11 ساله:

“بازی- تمرکز”:

بازی ها و تمریناتی که باعث تقویه ی تمرکزی شوند، هم برای والدین و هم برای اولاد شان از اهمیت زیاد برخوردار اند. تمرکز را جهت بازی به این طریق انجام می دهند که یک نفر 4 شی مختلف را روی میز قرار می دهد که برای همه افراد قابل دید باشد. فقط پس از 5 ثانیه روی تمام این اشیا دوباره پوشانده می شود. حالا یکی از افراد گروپ می تواند تمام اشیا مذکور را نام ببرد. این بازی را می توان با اشیا ی دیگری تکرار کرد یا تعداد اشیا را بالا برد. برای اطفال خورد سال می توان با 3 شی شروع کرد. اگر این بازی با 4 چیز برای اطفال کلانتر ساده می شود، تعداد اشیا را می توان هر مرتبه زیادتتر کرد، اول 5، سپس 6 و شاید حتی 7 چیز. از طرف دیگر لیستی از کلمات یا اعداد را می توان به شکل الترناپتو نشان داد که سپس توسط اطفال نام برده شوند.

“کتگوری ها”

هر کدام از افراد یک قلم و کاغذ دریافت می کند و ازوی خواسته می شود تا 5 ستون (یک ستون خورد و چهار ستون بزرگتر) روی کاغذ بکشد. ستون اول خالی گذاشته می شود، در چهار ستون دیگر هر یک از اصطلاحات ذیل داخل ساخته می شود: نام، محل، حیوان و مواد غذایی. یک نفر شروع به خواندن الفبا در ذهن خود می کند. یک نفر دیگر از گروپ می گوید “توقف”. نفر اول که الفبا را در ذهن می خواند، می گوید که در کدام حرف توقف داده شد. اکنون تمام شرکت کنندگان کلمات مناسب با این حرف اولیه را در کتگوری های مختلف می نویسند. به مجردی که یکی از آنها تمام کتگوری را خانه پری کرد صدا می زند “توقف”. شخصی که تمام کتگوری را اول به شکل درست تکمیل کرده باشد، این نوبت بازی را می برد.

مثال:

نام	محل	حیوان	مواد غذایی
A	Ali علی	Ägypten مصر	Affe میمون
			Ananas آناناس

الترناتیو < شرط این بازی با سواد بودن والدین است. اصطلاحات را می شود به عوض نوشتن رسامی هم کرد.

“مسابقه A تا Z”:

1. دوگروپ باید ساخته شود. هر گروپ به کاغذ و قلم ضرورت دارد. باید مشترکا یک موضوع را انتخاب کرد (برای مثال مواد غذایی، ورزش، مکان ها). کتگوری باید در صورت امکان متنوع باشد.
2. یک نفر از تیم در رابطه با کتگوری با یک کلمه که با “الف” آغاز شود، شروع می کند و آن کلمه را می نویسد. اگر کتگوری “مواد غذایی” انتخاب شود، پس می تواند “انگور” به حیث اصطلاح آن نوشته شود. کاغذ و قلم سپس به نفر بعدی داده می شود. این نفر یک کلمه که با حرف “ب” شروع می شود، می نویسد (مثلا: بنانا) اگر یک کلمه برای یکی از حروف پیدا نشود، از آن صرفنظر می شود.
3. اولین تیمی که به حرف آخر الفبا “Z” “ی” رسید، صدا می زند “توقف”. در این مرحله، کلماتی که نوشته شده اند حساب می شوند، آن تیمی که بیشترین کلمات را پیدا کرده است، برنده می شود.

توجه < این بازی برای کسانی که خواندن و نوشتن نمی دانند، مناسب نیست. استادان باید متوجه باشند که شرکت کنندگان خیلی فشار نبینند، در صورتی که قادر به خواندن و نوشتن نباشند ناراحت نشوند علاوه بر این، استادان کورس باید والدینی را که سواد ندارند ترغیب کنند که هنوز هم می توانند از اولاد خود در مهارت های مکتب حمایت نمایند. بازی هایی مانند قصه گویی یا بازی های مختلف تمرکز بدون نوشتن یا خواندن نیز عملی شده می توانند.

“پشک/ گربه ما”:

1. به گروپ تصویر یک پشک نشان داده می شود (یا یک حیوان دیگر نیز انتخاب شده می تواند).
2. هر کس باید یک شرحی در باره پشک بدهد که با اولین حرف اسم خودش شروع شود. برای مثال کسی که اسمش "شیرین" است، می گوید گربه "شوخ" است. این شخص سپس می گوید: "پشک ما ... شوخ است."
3. نفر بعدی این توضیح را تکرار می کند و کلمه ی دیگری به آن اضافه می کند. برای این منظور اصطلاحی می گوید که با حرف اول اسم خودش شروع می شود. اگر نام شخص دوم سمیرا است، می تواند برای مثال بگوید: "پشک ما شوخ و سیاه رنگ است." به همین قسم تا آخر ادامه پیدا می کند تا تمام افراد یک کلمه اضافه کرده باشند - البته به خاطر گرفتن تمام اصطلاحاتی که شرکت کنندگان قبلی اضافه کرده اند هر لحظه مشکل تر می شود.

تصاویر

واحد درس 1: مفهوم تربیت توأم با مراقبت

تصویر: "بازی با اطفال-1"

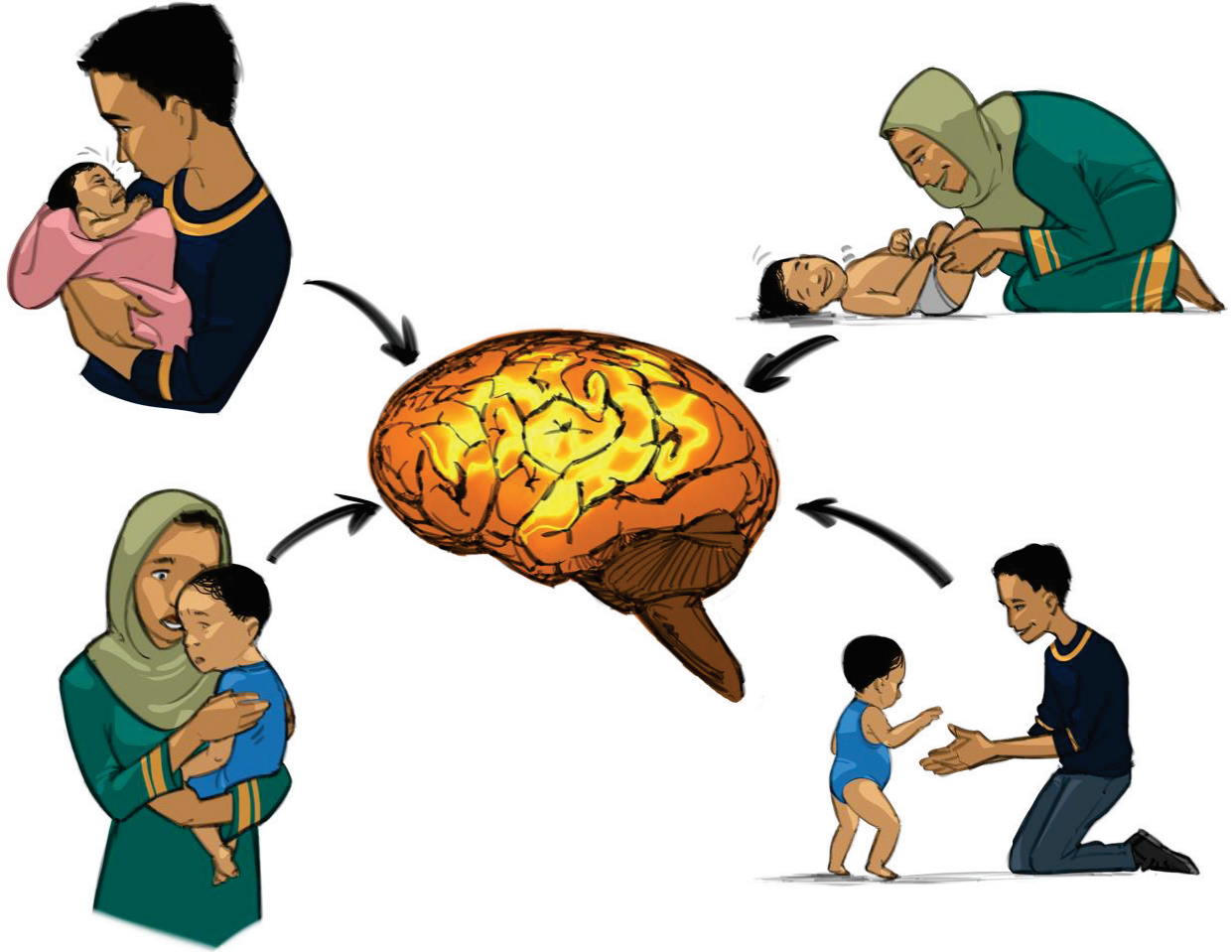


واحد درس 1: مفهوم تربیت توأم با مراقبت
تصویر: "بازی با اطفال-2"



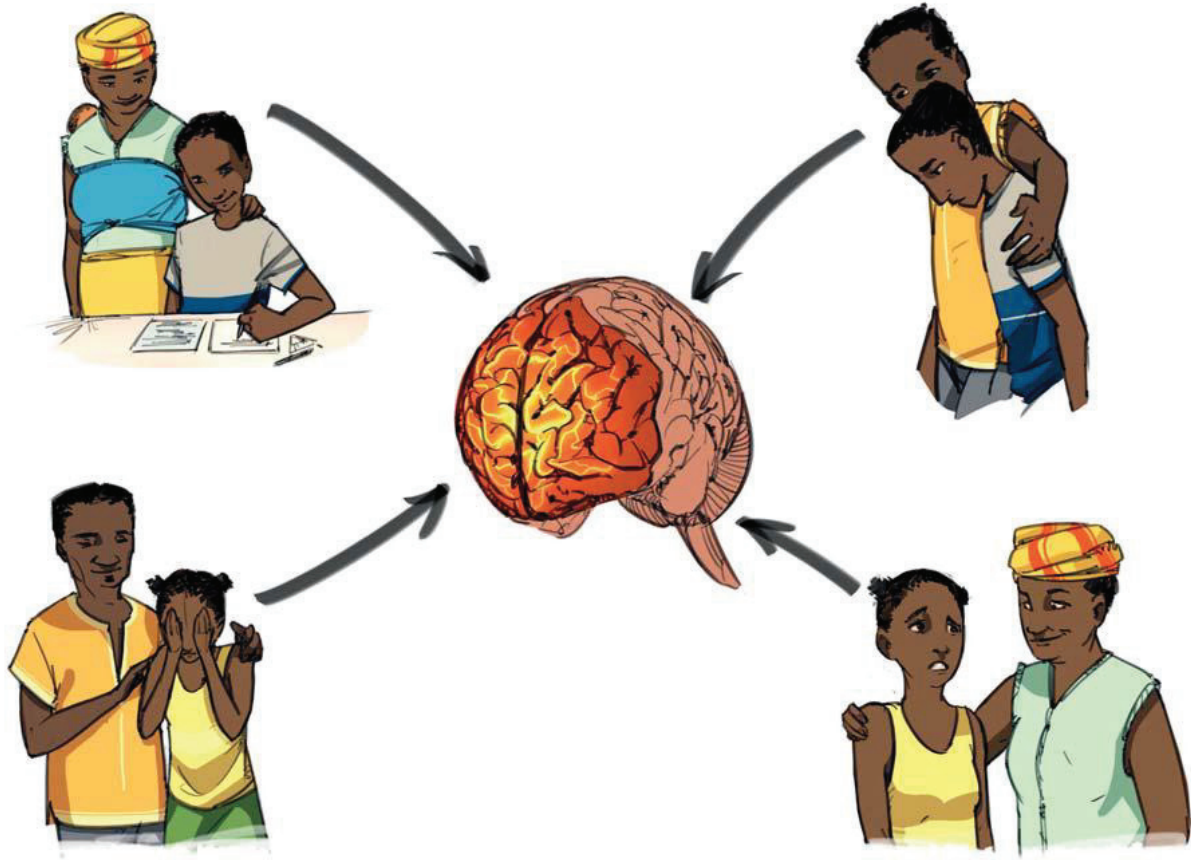
واحد درس 3: انكشاف مغز اطفال

تصوير: رشد مغز |

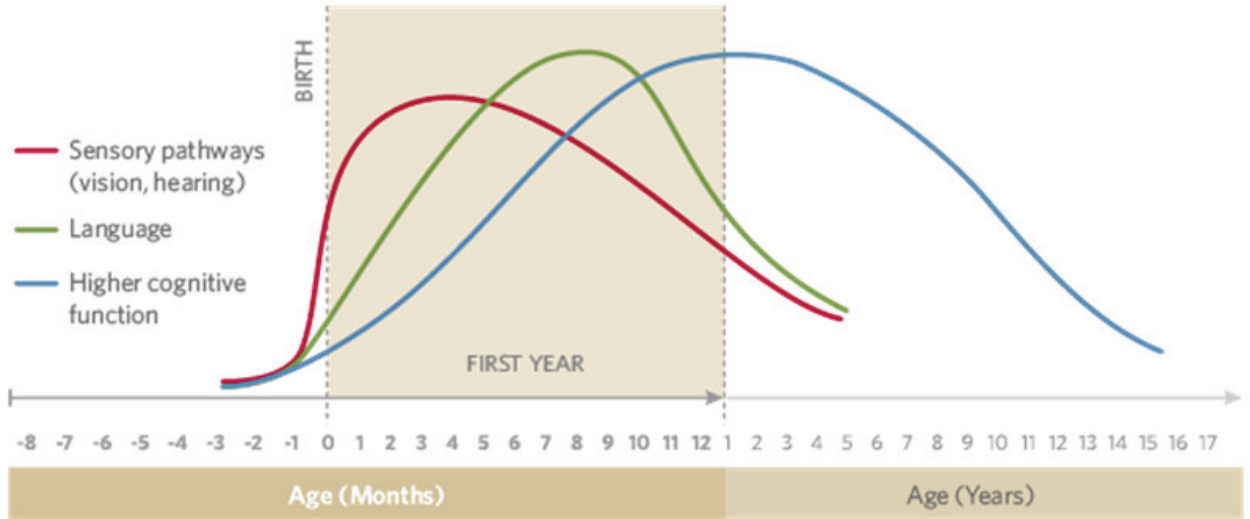


واحد درس 3: انكشاف مغز اطفال

تصوير: رشد مغز ||

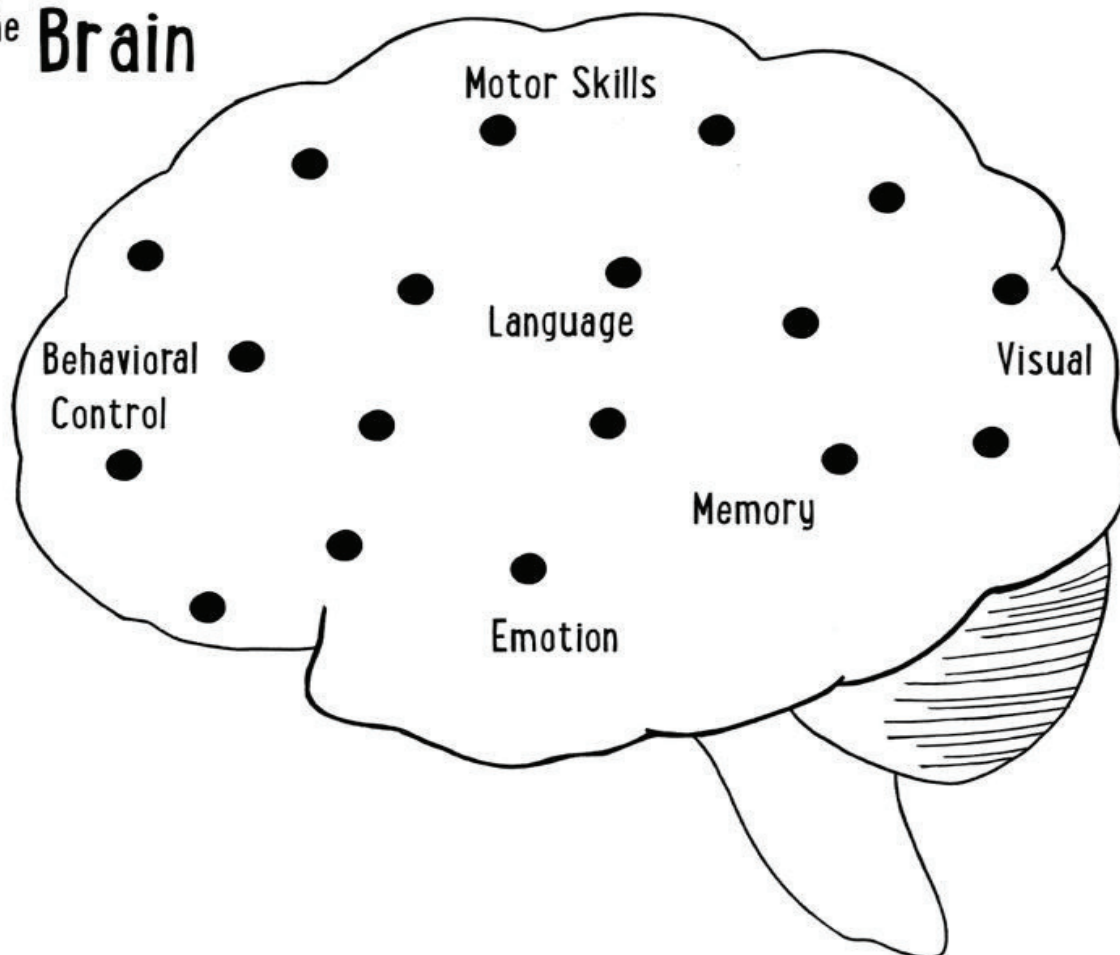


Human Brain Development

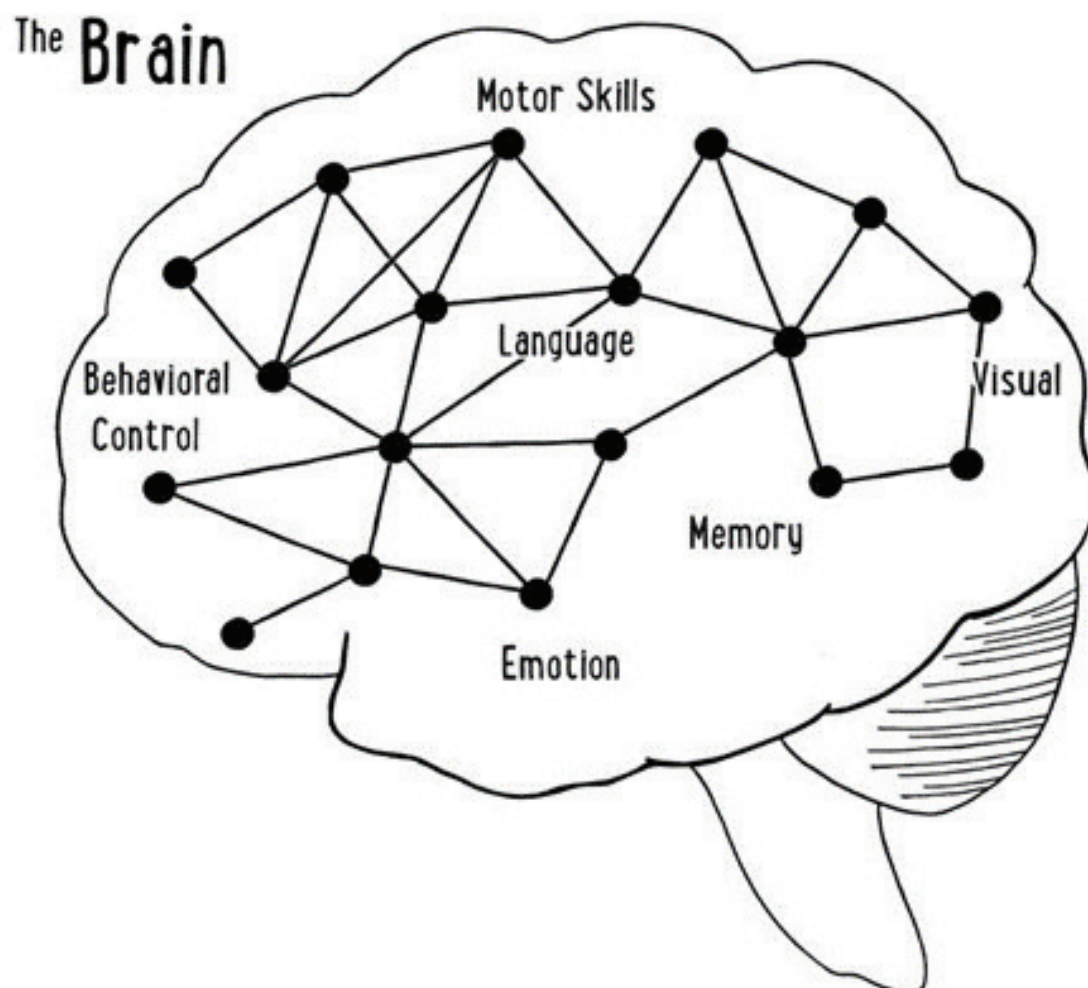


Source: Nelson, C. (2000). From *Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC: The National Academies Press.

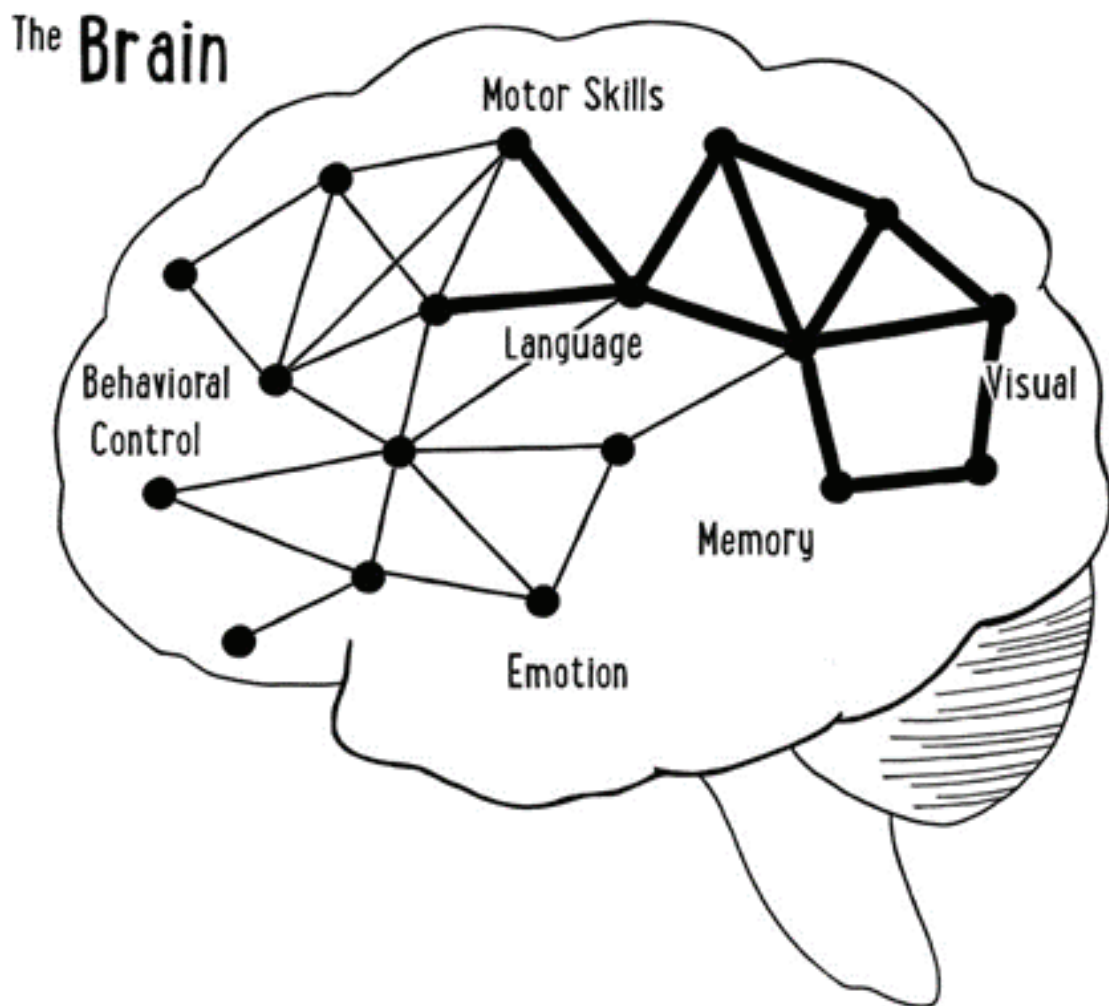
The Brain



واحد درس 3: انکشاف مغز اطفال
مغز با اتصالات از طریق سیناپس ها

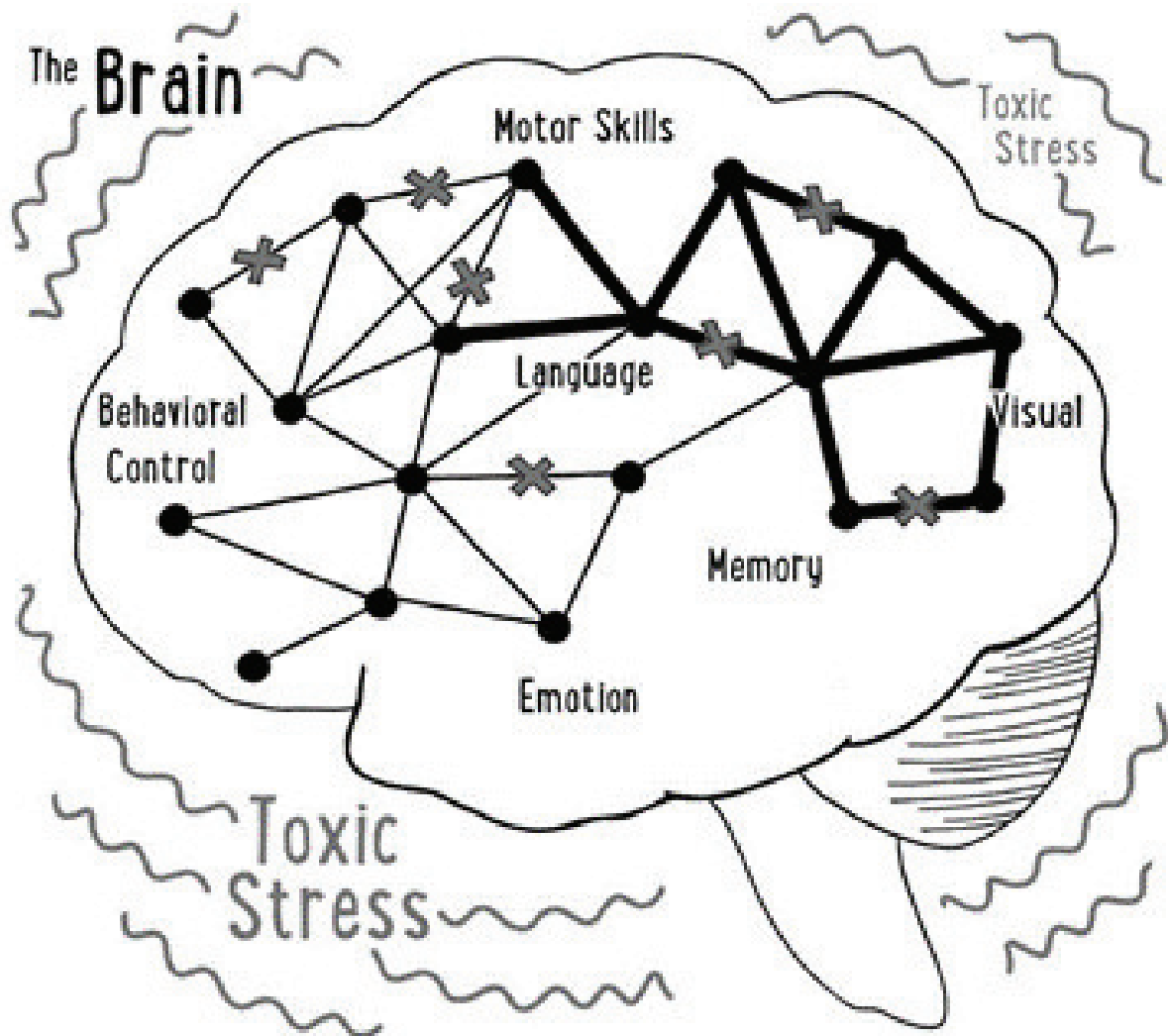


واحد درس 3: انکشاف مغز اطفال
تصویر: مغز با اتصالات قوی تر به علت محبت و تشویق



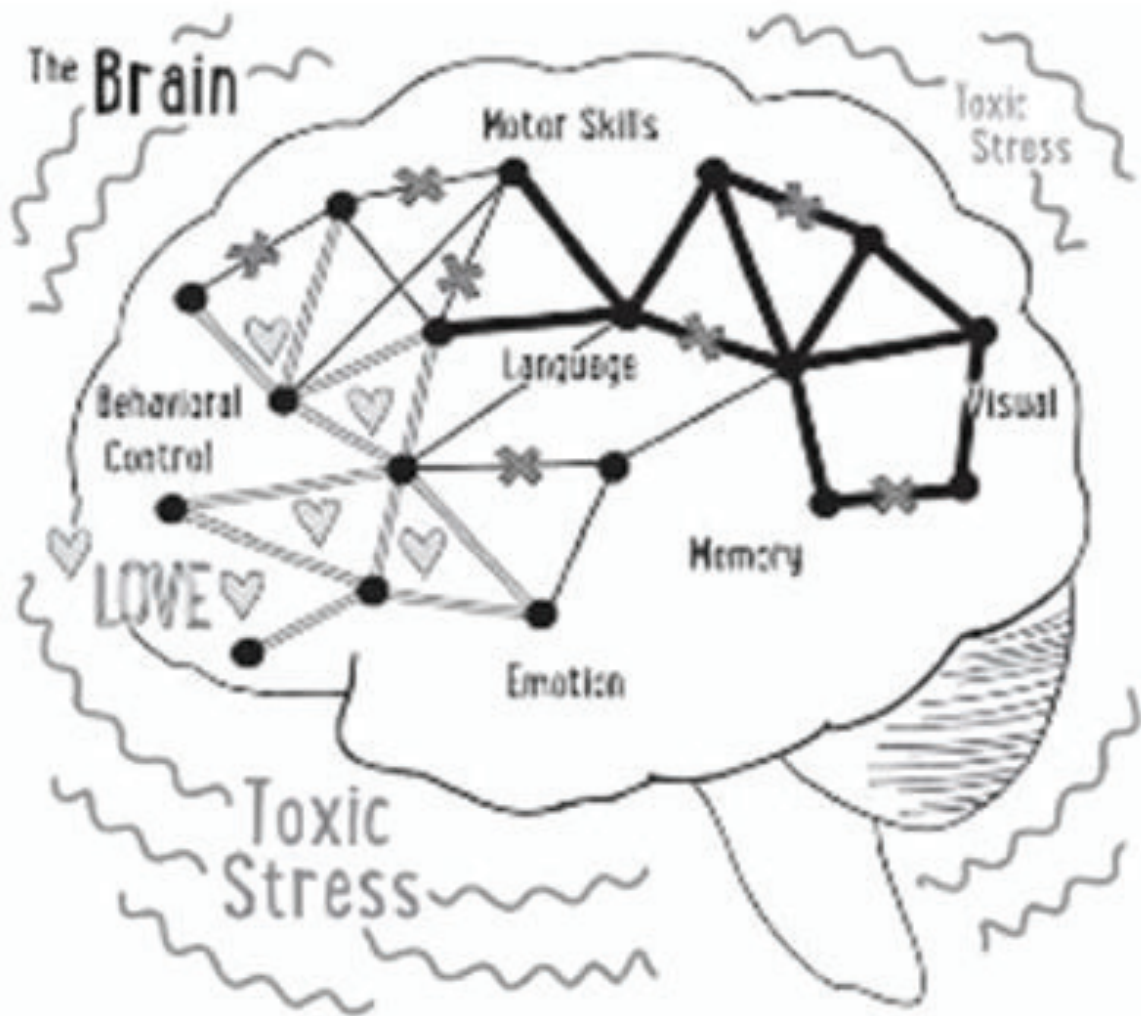
واحد درس 3: انکشاف مغز اطفال

تصویر: اتصالات مغز به علت استرس زهرناک و خشونت نابود می شوند.

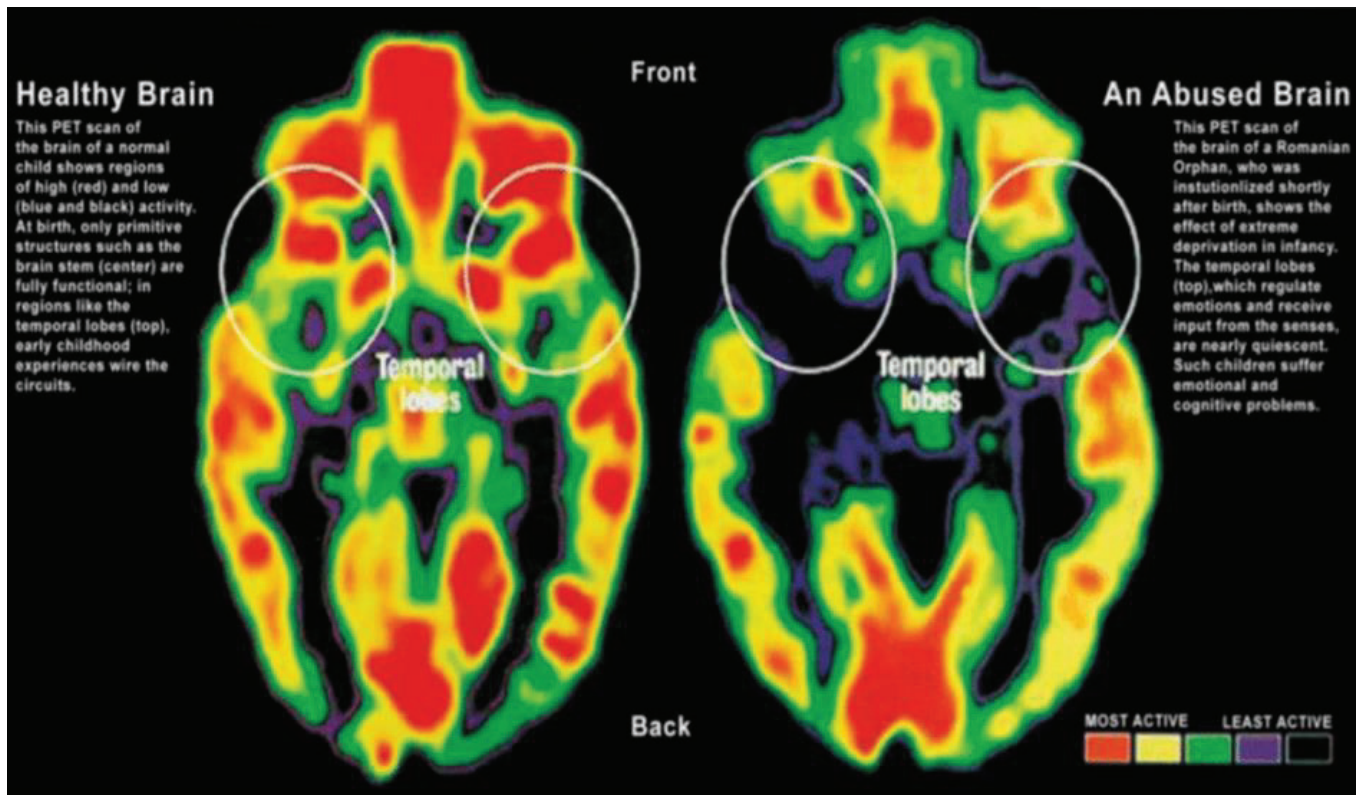


واحد درس 3: انکشاف مغز اطفال

تصویر: اتصالات در اثر مهر و محبت، پرستاری و رابطه ی قابل پیش بینی کلانسالان، تجدید می شوند.



واحد درس 3: انکشاف مغز اطفال
گرافیک: اسکن مغز



واحد درس 4: بازی و آموزش مناسب به اطفال
تصویر: نشان دادن و تقلید کردن



واحد درس 4: بازی و آموزش مناسب به اطفال
تصویر: فعال بودن با اطفال



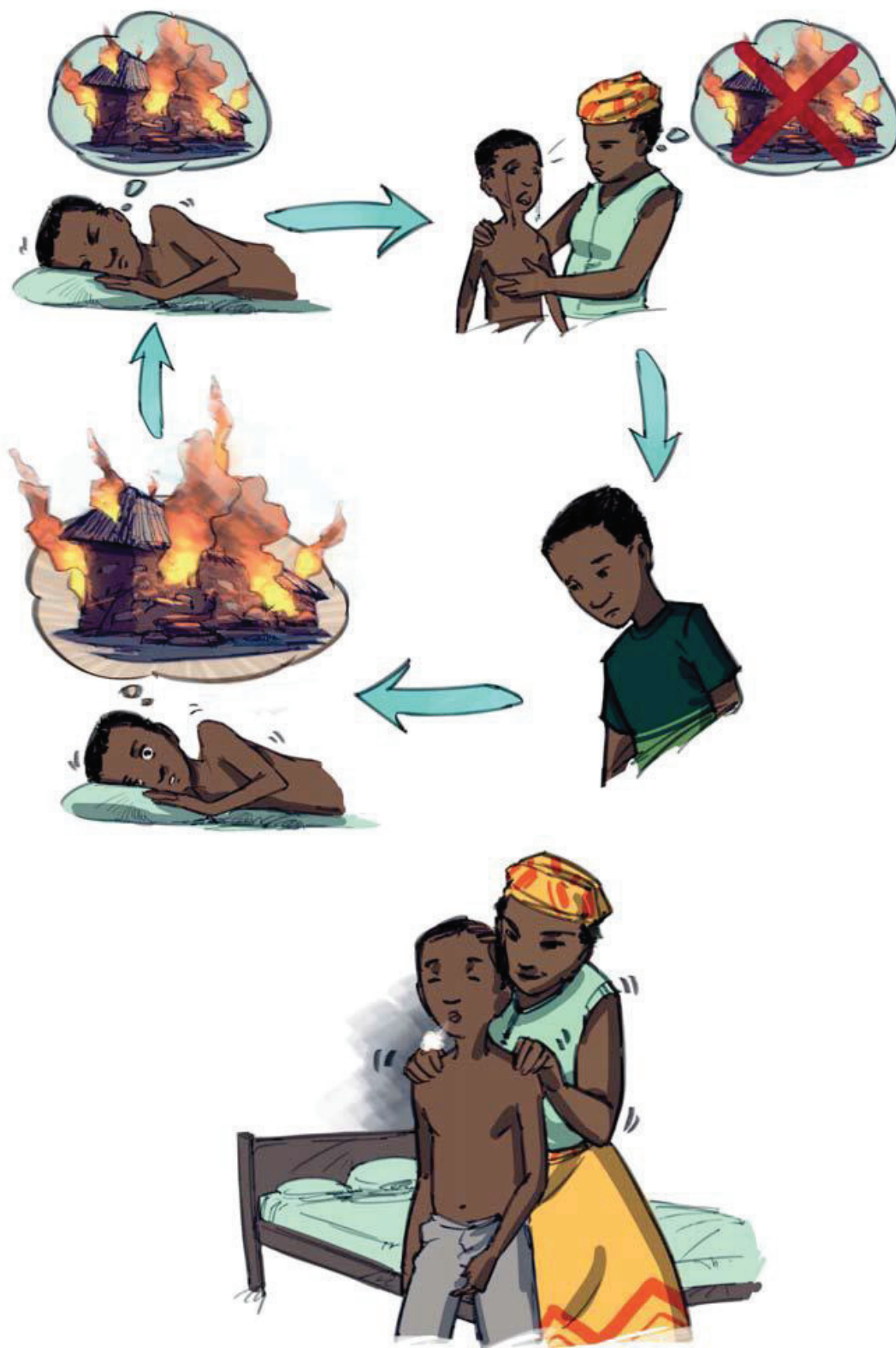
واحد درس 4: بازی و آموزش مناسب به اطفال
تصویر: قصه گفتن



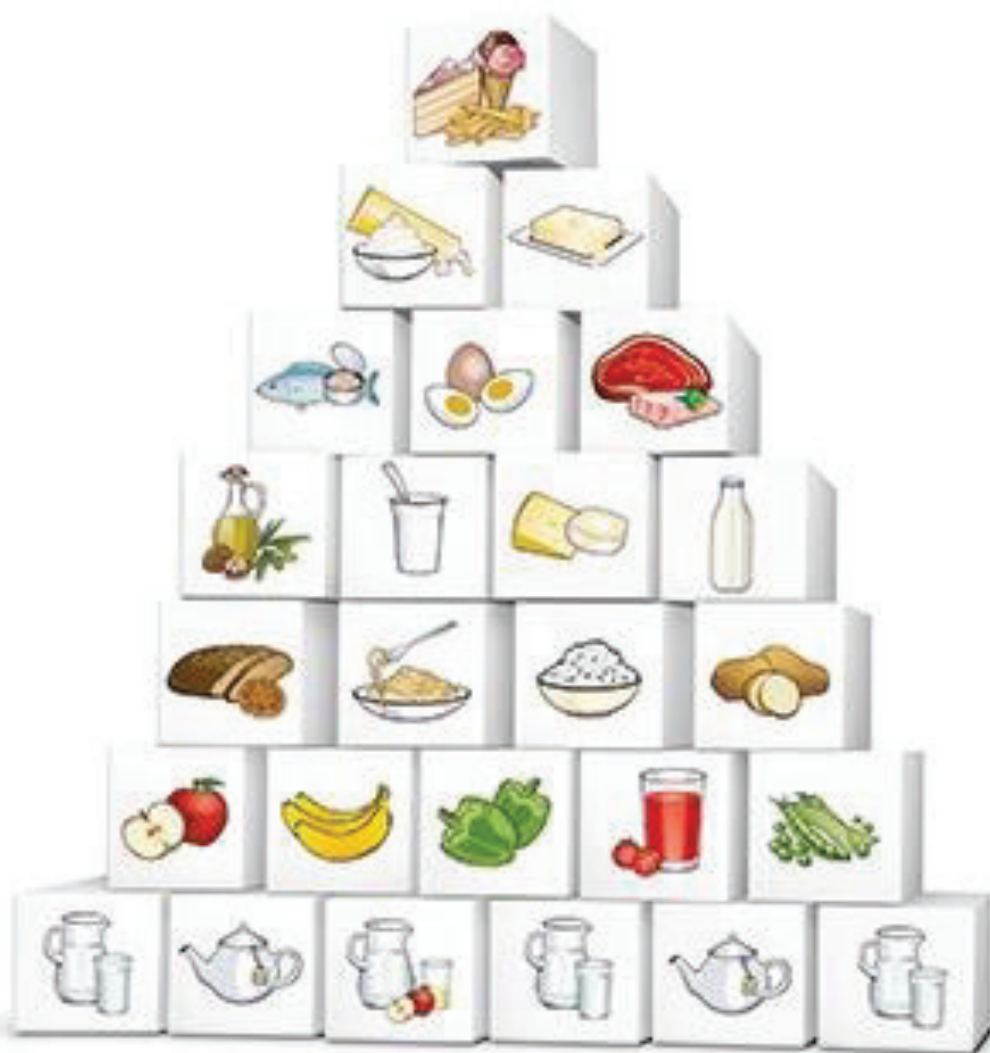
واحد درس 5: قوانین و عکس العمل ها در صورت “رفتار ناشایست”
 تصویر: اطفال حقوق دارند



واحد درس 6: نیاز های روانی- اجتماعی اطفال
تصویر: نادیده گرفتن علایم استرس



واحد درس 7: تغذیه سالم و فعالیت ها
تصویر: هرم مواد غذایی



Berger, R. (2015): Stress, Trauma and Posttraumatic Growth. Social Context, Developmental Perspectives: Stress, Trauma) در فصل 7 Environment and Identities (and PTG Across the Life Cycle): تروما در کودکان (ص. 106) و تروما در کلانسالان (ص. 117) در فصل 10 (مداخلات برای زوج ها و خانواده ها): کار با خانواده هایی که آسیب روانی دیده اند (ص. 173)

Betancourt, T.S. (2015): ما یک جنگ را رها کردیم و به دیگری آمدیم We left one war and came to another: resource loss, acculturative stress, and caregivers-child relationships in Somali refugee families. APA Psyc Net. URL https://www.researchgate.net/publication/264462100_We_Left_One_War_and_Came_to_Another_Resource_Loss_Acculturative_Stress_and_Caregiver-Child_Relationships_in_Somali_Refugee_Families [16.04.2020 :Stand]

مرکز فدرال برای آموزش بهداشت (2009). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen. Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Bzga. URL: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen> [16.04.2020 :Stand]

کمیته آلمان برای یونسف (2014) Deutsches Komitee für UNICEF e.V In erster Linie Kinder. Flüchtlingskinder in Deutschland, Hrsg.: Thomas Berthold. URL <https://www.unicef.de/blob/56282/fa13c2eefcd41dfca5d89d44c72e72e3/fluechtlingskinder-in-deutschland-unicef-studie-2014-data.pdf> [16.04.2020 :Stand]

Dinkmeyer, D., McKay, G. D., Dinkmeyer, D. / McKay, J. 5) Auflage 2010). Step - Das Elternbuch, Die ersten 6 Jahre. Beltz Verlag. ناشر:

Fazel, M. 2017) Psychological and psychosocial interventions for refugee children resettled in high-income countries. ناشر: Cambridge University Press

Fegert, J.M. et al (2017): Aus Kriegsgebieten geflüchtete Familien und ihre Kinder: Entwicklungsrisiken, Behandlungsangebote, Versorgungsdefizite. ناشر: وزارت فدرال برای امور خانواده. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. URL <https://www.bmfsfj.de/blob/119734/9715f720b0090d71d4cbe797586a9cec/kurzgutachten-gefluechtete-familien-data.pdf> [16.04.2020 :Stand]

Irmeler, D. 2009) Schwer traumatisierte Flüchtlingskinder, -jugendliche und ihre Familien als Zielgruppe der Resilienzförderung. Sozial Extra, 33, S. 32-26.

Issmer, C., Drewes, S. 2016) Kinder und Jugendliche mit Fluchterfahrung. Psychologische Rundschau, 67, 44-42.

Kühn, M., Bialek, J. (2017) Fremd und kein Zuhause. Traumapädagogische Arbeit mit Flüchtlingskindern. انستیتوت نیدر زاکسن برای آموزش و رشد دوران اولیه کودکی. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Lewek, M. & Naber, A., Deutsches Komitee für UNICES e.V. (2017) Kindeheit im Wartezustand. Studie zur Situation von Kindern und Jugendlichen in Flüchtlingsunterkünften in Deutschland. URL <https://www.unicef.de/blob/137704/053ab16048c3f443736c4047694cc5d1/studie--kindheit-im-wartezustand-data.pdf> [16.04.2020 :Stand]

Murray, J.S. (2018) استرس سمی و اطفال پناهجو Toxic stress and child refugees. در: Journal for Specialists in Pediatric Nursing.

National Scientific Council on the Developing Child (2014/2005). استرس شدید ساختمان مغز در حال رشد را مختل می کند Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain. Working Paper 3. چاپ بروز شده، URL: https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf [Stand] (2018 .05 .11)

Plafky, C. S. (2017) Familien mit Fluchterfahrung im Kontext Sozialer Arbeit. در: Soziale Arbeit in der Migrationsgesellschaft, S. 550-539.

Van Ee, E., Kleber, R.J., Jongmans, M.J., Mooren, T.T.M & Out, D. 2016) Parental Attachment. PTSD, adverse parenting and child attachment in a refugee sample. در: & Human Development.

Williams, N. (2012): Child Welfare and the UNHCR: A case for pre-settlement refugee parenting education. در: S. 122-110. Development in Practice, 22(1).

Witt, A. et al (2015): Hilfebedarf und Hilfsangebote in der Versorgung von Kindheit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Eine systematische Übersicht. در: und Entwicklung, 24(4), S. 224-209.

→ علاوه بر این توصیه میکنیم وبسایت: مرکز طفل در حال رشد، دانشگاه هاروارد مفاهیم کلیدی مختلف، مانند استرس زهرناک

و مسایل جدید بصورت خلاصه ارایه می شوند. <https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-toxic-stress> نشریات <https://developingchild.harvard.edu>

Impressum

© 2020

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH
Wallstraße 15 A, 10179 Berlin
Geschäftsführer: Ralph Achenbach
Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg
Eintragsnummer: 181447 B
Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Deutsche Bank
IBAN: DE77 7007 0010 0013 9931 01
BIC: DEUTDEMMXXX

<https://de.rescue.org>
E-Mail: irc.deutschland@rescue.org

Übersetzung: EasyTranslate (www.easytranslate.com)
Gestaltung: Stefan Müssigbrodt (www.muessigbrodt.com)
Druckerei: Oktoberdruck AG (www.oktoberdruck.de)

Titelfotos (v. l.n.r.): A. Ramtha, T. Jump, J. Cho
Fotos Buchrückseite (v. l.n.r.): k. Rizvi, M. colen, K. Ryan
Fotos Innenteil: IRC (Fotografinnen und Fotografen jeweils angegeben)

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Laura Timm, Marina Gysin, Charlotte Prokop, Angela Mazer Marshall, Sandra Maignant, Lukas Brunnhölzl, Zeina Salah.

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider. Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC Publikationen erschienen. Diese sind im Anhang unter IRC-Quellen samt jeweiliger Fördergeber und Verlinkung zur Originalpublikation angegeben.