



معرفی بسته‌ی آموزشی تعاملی
مثلا خرمالو

طرح مسئله و معرفی بسته

بر خلاف بسیاری از کشورها، در ایران توجه به والد در حوزه اسباب‌بازی و بسته‌های آموزشی-تعاملی والد-کودک بسیار کم‌رنگ است. جای خالی قفسه‌ها یا بخش‌های ارائه محصولات ویژه والدین در فروشگاه‌هایی مانند شهرکتاب، باغ کتاب، یا اسباب‌بازی فروشی‌ها به چشم می‌آید. تجربه موسسه هم‌نوا در ارائه طیف وسیعی از محصولات و خدمات می‌تواند در سرعت بخشیدن به فرآیندهای تولید و ارائه این محصولات موثر باشد. به طور مشخص، توجه به والد به عنوان یک فرد مستقل و نه هم‌بازی و همراه کودک یکی از اهداف این بسته است؛ تا با استفاده از نظریات روان‌شناختی و رویکردهای آموزش به بزرگسال به حمایت از والد (پدر یا مادر) بپردازد. این حمایت به صورت فرآیندی یک ساله طراحی شده و علاوه بر محتویات بسته، خدمات پشتیبان بر-خط و حضوری نیز در طول مسیر پیش‌بینی شده است.

هدف بسته ایجاد ارتباط روان و آسان بین والد و کودک است. این ارتباط به رشد متوازن و متقابل هر دو می‌انجامد. به عبارت دیگر؛ اگر حال والد خوب باشد، کودک آینده رشد کامل‌تر و روان سالم‌تری خواهد داشت. **مثلا خرمالو**، اولین نمونه از نوع خود در ایران است؛ و هیچ دفتر برنامه‌ریزی‌ای، نیازهای متنوع جسم و روان والدین را با این جزئیات و دقت، محور و موضوع قرار نداده است. این بسته، به دلیل همراهی سه دسته کارت، از مشابه‌های بین‌المللی نیز متمایز است. یعنی نه فقط ترجمه بومی‌شده‌ی هیچ محصول دیگری نیست؛ بلکه بعضی از قابلیت‌های پیش‌بینی شده در آن، در هیچ محصول دیگری به صورت یکجا ارائه نشده است.

همراهی روز به روز این بسته، در کنار قابلیت‌های فراوان شخصی‌سازی آن، باعث می‌شود ویژگی‌های منحصر به فرد هر والد در تعیین مسیر استفاده‌اش لحاظ شده و از رویکردهای یکسان‌سازی و پیروی از الگو (که بعضاً در آموزش رسمی دهه‌های پنجاه تا هفتاد شمسی وجود داشت) فاصله بگیرد.

می‌توان ادعا کرد که توجه به فردیت والدین در این بسته و خدمات برخط به بهترین شکل محقق شده است؛ پس اگر هر کدام از والدین یک خانه برای خود بسته‌ای تهیه کنند؛ در پایان یک‌سال همراهی با مثلا خرمالو، وجوه شباهت بین دو بسته‌ی استفاده شده، بسیار ناچیز خواهد بود!

مفاهیم نظری پشتیبان بسته

در این بسته با استفاده از مفاهیم رویکردهای روان‌پویشی کوتاه مدت، نظریه‌های دلبستگی و ذهنی‌سازی، روانشناسی مثبت‌گرا و... موانع حال خوب والد تا حدی برداشته خواهد شد.

در ادامه، برخی از این مفاهیم و نسبت آن‌ها با بسته‌ی **مثلاً خرما** معرفی شده است: ابتدا احساس و هیجان تعریف؛ سپس پیشینه‌ی نظریه‌ی دلبستگی مطرح می‌شود. در بخش سوم، ارتباط این نظریه با احساسات به عنوان یکی از محورهای کلیدی بسته معرفی شده و در انتها روان‌درمانی پویشی به عنوان راهنمای طراحی بسته معرفی می‌شود.

احساس چیست؟ هیجان چیست؟

مغز انسان مانند سایر حیوانات (علی‌الخصوص پستانداران) دائماً در حال ارزیابی محیط است. دلیل این فعالیتِ دائمی، مراقبت در مقابل شکار شدن یا خطرات محیطی است. این ارزیابی محیطی در بدن به صورت هیجان بروز می‌کند.

در انسان نیز، هیجان‌ها می‌توانند بدن را کنترل کنند؛ با یک تفاوت: انسان نسبت به هیجان‌اتش آگاه است. این آگاهی از فعال‌شدگی بدنی هیجان را احساس می‌نامند (داماسیو، ۱۹۹۹).

دلبستگی چیست و چه تعریفی دارد؟

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۴۹ جان بالبی را مأمور کرد که گزارشی از سلامت روان کودکان بنویسد. در سال ۱۹۵۱ نتیجه کار بر روی مراقبت‌های مادرانه و سلامت روان منتشر شد. وی در آن گزارش نوشت «کودک و نوزاد خردسال باید با مادر خود (یا جانشین دائمی مادر) رابطه‌ای گرم، صمیمی و مداوم داشته باشد که در آن رضایت و لذت را پیدا کند.» بالبی در ۱۹۶۹ نظریه دلبستگی را مطرح کرد. به نظر او روابط اجتماعی طی پاسخ-نیازهای زیست‌شناختی و روانشناختی مادر و کودک پدید می‌آیند.

بر طبق این نظریه مادری که احساسات خودش را می‌پذیرد و تجربه‌اش می‌کند رابطه صمیمانه‌تری با کودکش دارد. بدیهی است نگرش مادر به افکار، احساسات، تمایلات، هویت فردی و... بر سطح پذیرش او از خود و موقعیتش اثر گذار است. البته لازم به توضیح است که طبق مفاهیم اولیه نظریه دلبستگی، هم پدر و هم مادر ممکن است وظایف مراقبتی و مادرانه داشته باشند.

احساسات و رابطه‌ی دلبستگی محور

هیجان‌ها اولین راه ارتباطی نوزاد با مراقبین خود است. این ارتباط تا دو سالگی شکل هیجانی دارد و بعد کم‌کم با شکل‌گیری بخش کورتکس در مغز (غشای پیشانی) به صورت ادراک شناختی و منطقی در خواهد آمد. زنده ماندن نوزادان کاملاً وابسته به دلبستگی ایمن او به مراقبینش است. اگر ابراز احساسات کودک، باعث شود اضطراب و خشم مراقبین برانگیخته شود؛ او تصور می‌کند که ممکن است والدینش با او مقابله به مثل کنند. پس کودک این احساسات را به عنوان خطری برای زنده ماندنش ارزیابی می‌کند. راه‌حل او استفاده از دفاع‌ها برای پنهان کردن احساساتش است تا دلبستگی حفظ شود.

نگاهی به روان‌درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت

موانع تجربه احساسات و هیجان‌ها در کودک نهادینه شده و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کنند. برخی از این موانع (دفاع‌ها) انطباقی و مفید هستند؛ و برخی دیگر ناسازگار و موجب ایجاد رنج... اما چه‌طور می‌شود به افراد کمک کرد دفاع‌هایش را ببینند، از آن‌ها درست بردارد و با احساساتی که همیشه از آن‌ها اجتناب کرده روبرو شود؟ راه‌حلی که **حبیب دوانلو** به‌عنوان نظریه‌پرداز روان‌درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت پیشنهاد می‌دهد این است: «اگر شما بدانید که در سازمان روانی‌تان دارد چه اتفاقی می‌افتد، می‌فهمید که باید چه کاری انجام دهید»

توضیحات تکمیلی

درمان‌های مبتنی بر رویکردها و نظریات ذکر شده، الزامات خاصی دارند که مختص اتاق‌های درمان و متخصصان است؛ اما از مفاهیم این رویکرد اخیر، نظریه‌ی دلبستگی و ذهنی‌سازی، روانشناسی مثبت‌نگر و... در تولید بسته‌ی آموزشی-تعاملی **مثلا خرمالو** استفاده شده است. هدف این بسته ایجاد ارتباط روان و آسان بین والد و کودک است. این ارتباط به رشد متوازن و متقابل هر دو می‌انجامد. به عبارت دیگر؛ اگر حال والد خوب باشد، کودک رشد کامل‌تر و روان‌سالمت‌تری خواهد داشت.

موسسه‌ی هم‌نوای آوای رویش

هم‌نوای امروز، موسسه‌ای است با چهار بازوی اصلی: آموزش، ارزیابی، پروژه‌های شهری و نشر. هرکدام از این بازوها در قالب یک «گروه تخصصی» شکل گرفته و بعضی از فعالیت‌ها را با همکاری هم انجام می‌دهند. «مثلا خرمالو» همکاری ارزیابی و نشر هم‌نوا است. این دو گروه متشکل از افراد با تجربه و دانش در حوزه‌ی کودکی هستند که هرکدام به فراخور تجربه و تخصص خود، بخشی از مسئولیت تولید **مثلا خرمالو** را برعهده گرفته‌اند؛ اسم و رسم‌شان را به ترتیب تجربه زندگی در ادامه می‌بخوانید:

شاهده شفيعی

درس‌آموخته‌ی مشاوره؛ مشاور، تسهیلگر دوره‌های والدگری و شاعر خردسال.

زينب ابوالحسنی

مادر، طراح بازی و فعالیت؛ تسهیلگر دوره‌های والدگری و مربی والد-کودک.

آبتين محبی کرمانی

طراح برنامه‌های اجتماعی و پیاده‌ساز مدل‌های تقویت مشارکت.

سيد حسام‌الدین آتشی‌پور

درس‌آموخته‌ی روانشناسی تربیتی؛ طراح پروژه و مدیر اجرایی.

سالار نورانی خوشخو

درس‌آموخته‌ی شیمی؛ نویسنده و ویراستار.

مرتضا ابراهیمی

درس‌آموخته‌ی شیمی؛ گرافیکست و طراح هویت بصری.

مهگام افراسیابی

درس‌آموخته‌ی مشاوره‌ی توانبخشی و تسهیلگر دوره‌های والدگری.

زکيه کاظمی

درس‌آموخته‌ی مشاوره‌ی خانواده؛ مدرس و متخصص اختلالات یادگیری.

ضحی فقيه حبيبي

درس‌آموخته‌ی طراحی صنعتی و فعال حوزه‌ی طراحی برای شادی عمیق.

نگار نورانی خوشخو

درس‌آموخته‌ی طراحی صنعتی و طراح خدمت-محصول.

نازنین آنالویی

درس‌آموخته‌ی گرافیک و تصویرساز.

دفتر برنامه‌ریزی

پایه‌ی اصلی این بسته، دفتر برنامه‌ریزی است که به ابعاد متنوع رشدی والد و کودک به صورت همزمان توجه دارد. این دفتر برای تعاملات همسران با هم و با فرزندان‌شان پیشنهادهایی دارد که به رشد متقابل والد و کودک منجر خواهد شد. در کنار این‌ها هر هفته به موضوعی از جنبه‌های روانی و شخصیت والد توجه شده که در طی پنجاه و دو هفته به توسعه‌ی ظرفیت روانی منجر می‌شود. این مسیر با معرفی کتاب‌هایی برای مطالعه‌ی بیشتر در انتهای هر فصل و هدیه‌ی یک جلد کتاب کودک و یک جلد کتاب بزرگسال که با اهداف بسته هم‌خوانی دارد، تکمیل خواهد شد. یک داشبورد اختصاصی برای هر والد در سایت **مثلا خرمالو** پیش‌بینی شده تا خدمات و محصولات برای افراد شخصی‌سازی شود.

بسته حمایت از والد به صورت فرآیندی یک ساله طراحی شده و علاوه بر محتویات بسته، خدمات پشتیبان بر-خط و حضوری نیز در طول مسیر پیش‌بینی شده است.



کارت‌های فعالیت من و فرزندم

والدین بخش مهمی از مسیر رشد کودک هستند. ویژگی‌های فردی هر والد علاوه بر تعیین نحوه‌ی تعامل او با کودک می‌تواند در تامین نیازهای جسمی و روانی او نیز موثر باشد. **مثلا خرمالو** از طریق سه دسته کارت، والدین را در مسیر رشد و تربیت فرزند حمایت می‌کند.

اولین مجموعه کارت شامل پیشنهادهایی برای فعالیت است که با توجه به ویژگی‌های بارز شخصیتی تهیه شده. این کارت‌ها بر نقاط قوت و ضعف هر تیپ شخصیتی در تعامل با کودک توجه کرده و در نهایت والد را به سمت ایجاد توازن بین والدگری اقتدارگرا و منفعل هدایت می‌کند.

به عنوان نمونه راهنمایی می‌کند که یک والد ساختارگرا و منظم چگونه می‌تواند با کودک خود خاک‌بازی کند، یا یک والد هنری چگونه قواعد روتین خانه را به صورت قاطع به کودک بیاموزد.



کارت‌های هفت دقیقه برای خودم

کارت‌های دوم، ایجاد رضایتِ آنی یا رفع خستگی و رخوت را با استفاده از مفاهیم پایه‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر هدف قرار داده‌اند. این مجموعه برای انجام فعالیت‌های سریع (در حد هفت دقیقه) با محور «خودمراقبتی» تهیه شده است.

منظور از خودمراقبتی، توجه به خود و ابعاد مختلف نیازهای جسم و روان است که با رویکرد شادی درهم آمیخته است. در این کارت‌ها پنج عنصری که در شکوفایی و شادی عمیق موثر است ملاک بوده‌اند:

(۱) احساسات و هیجان‌های مثبت، (۲) روابط مثبت، (۳) مشغولیت مثبت (غرقگی)، (۴) معنا، (۵) تکمیل و کامل کردن.

پیدا کردن و تمرکز بر توانمندی‌های شخصی، پرورش آن‌ها و استفاده در جنبه‌های مختلف زندگی روزمره، مانند کار و روابط، موضوع مهم دیگری است که در روانشناسی مثبت‌گرا مورد بررسی قرار می‌گیرد.



کارت‌های فعالیت و پوستر هم‌پا

کارت‌های سوم، شامل اقدامات تشویقی و ترغیبی برای کودکان در سنین مختلف است؛ که تحت عنوان **محرك رشدی** شناخته می‌شوند. این کارت‌ها در کنار یک پوستر پایش مسیر رشدی مبتنی بر آزمون‌ها و ارزیابی‌های سریع برای شناسایی اختلال عصبی-رشدی ارائه شده است. مرجع مورد استفاده برای این بخش مستندات تولید شده در مرکز مشکلات مادرزادی و ناتوانی‌های رشدی است که جهت اطمینان از انطباق با شرایط کودک ایرانی با داده‌های مطالعه‌ی طولی کودکی در ایران و پرسشنامه‌ی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور بومی شده است.

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities
Ages & Stages Questionnaires (ASQ)



در این بسته با استفاده از مفاهیم رویکردهای روان‌پویشی کوتاه مدت، نظریه‌های دلبستگی و ذهنی‌سازی، روانشناسی مثبت‌گرا و... موانع حال خوب والد تا حدی برداشته خواهد شد.



سخن آخر

روزها و سال‌ها همیشه چشم انتظار بزرگ شدنش هستیم... درست مثل کسانی که چشم انتظار بزرگ شدن مان بودند. اما واقعا چه قدر آن چیزی شدیم که آن‌ها می‌خواستند؟ چه قدر باید می‌شدیم؟
 چه قدر حق دارند؟
 چه قدر حق دارند آن چیزی شویم که می‌خواهند...؟
 که می‌خواستند؟

ما چه طور؟! ما چه حقی داریم که برای کودکمان چیزی بخواهیم؟
 حتی اگر خیر و صلاحش باشد...!

حق والد و فرزند در کنار هم معنا می‌یابد...
 اگر او حق دارد بهترین زندگی را داشته باشد، حق دارد زنده ماندنش در بهترین شرایط ممکن باشد و حق دارد رشد کند، محبت ببیند، عشق بورزد...
 والد هم حقی دارد!
 نه فقط چون کودکی دارد، یا خواسته کودکی را به دنیا بیاورد، بلکه چون قبل از هر چیزی انسان است و محق!
 حالا نقشی دارد مثل همسری، نقشی دارد مثل والدی، یا حتی فرزند (اگر هنوز والدینش در قید حیات‌اند)

این حق را باید خودمان ادا کنیم! باید قدمی برای خودمان برداریم!
 اما مگر تنهایی می‌شود؟

حبیب دوانلو، نظریه‌پرداز روان‌درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت

اگر شما بدانید که در سازمان روانی‌تان دارد چه اتفاقی می‌افتد، می‌فهمید که باید چه کاری انجام دهید.

۲۵ یه سالاد خوشمزه



امروز خانوادگی یک سالاد خوشمزه درست می‌کنیم.

کارت‌های

۷ دقیقه برای خودم

چند بازی، حرکتی



کارت‌های من

فرزندم

قانون ما!

در خانه قانون‌هایی داریم
است؟ آن‌ها را جایی نوشت
بزرگ می‌خواند؟
هر روز زمان که همه
هم ساعت از زمان خوردن
می‌توانی قارهایی بگ
نوشتن از لحن مت
«ما داد نمی
فتگو می‌کنیم»
می‌توانی روزی تاب
انواده را دور هم
کر هم لازم بود.
اسمی برای این
داشتن تعامل
برای ابراز باش

سبب گلاب
در موقعیت‌های مختلف توجه کن که چه افکار تکراری داری
و دوباره توجه کن که آیا تکرار این افکار باعث می‌شود که به
نتیجه‌ای سازنده‌ای برسی؟!
آنخود مراقبتی ایجاد کن.

من و کودکم

من حق دارم در والدگری‌ام اشتباه کنم

دو تایی هامون

از هم درخواست می‌کنیم.
حتی اگر حدس بزنیم با آن موافقت نمی‌شود.

جمعه

پیامی برای من

برای ۳ ساله‌ها چه کار کنیم؟

با کودک بازی‌های دسته‌جمعی کنیم. مث
که کودکان دیگر هم هستند، با یک بازی
تعامل با هم تشویق‌شان کن...
در حل مساله یا او هدیه‌ای شو بشنو...
مخصوصاً وقتی کودک ناراحت است
در مورد احساسات کودک صحبت می‌کن
«به نظرم احساس غصه‌ایت می‌کنم»
بازار را پرت کردی. او را تشویق کن
احساسات را شناسایی و پیدا کن
قانون‌ها و محدودیهایی برای کو
به آن‌ها پایبند باش. اگر کودک
قانون را یادآوری کن... شیوه‌ها
یادآوری وجود دارد: نقاشی، ع
دیگه چی...
به کودک دستورالعمل‌های
بد. مثلاً «به اتفاق برو، و
بیاور» یا «در ظرف رو ببن

کارت‌های

راهنمای رشدی

هم‌پا



هم‌نای اولای روش



هاس، هاس والدین



نشر هم‌نوا

اگر او حق دارد بهترین زندگی را
داشته باشد، حق دارد زنده ماندنش
در بهترین شرایط ممکن باشد و حق
دارد رشد کند، محبت ببیند، عشق
بورزد... والد هم حقی دارد!



مثلاً خرمالو

بسته برنامه‌ریزی سالانه
و خودمراقبتی والدین

ویژه مادرها و پدرها

ما را دنبال کنید...



Hamnava.org

@haamiico