

بسته‌ی خودمراقبتی والدین
مثلا خرمالو



معرفی بسته‌ی آموزشی تعاملی مثلا خرمالو

طرح مسئله و معرفی بسته

بر خلاف بسیاری از کشورها، در ایران توجه به والد در حوزه اسباب بازی و بسته‌های آموزشی-تعاملی والد-کودک بسیار کمرنگ است. جای خالی قفسه‌ها یا بخش‌های ارائه محصولات ویژه والدین در فروشگاه‌هایی مانند شهرکتاب، باعث کتاب، یا اسباب بازی 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 هم بازی و همراه کودک یکی از اهداف این بسته است؛ تا با استفاده از نظریات روان‌شناسی 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 محتويات 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. **مثلث 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 **مثلث خرمالو**، وجود شباخت بین دو بسته 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 خرمالو** 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) دائمًا در حال ارزیابی محیط است. دلیل این فعالیت 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 می‌نماید (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 ۱۹۷۹ نظریه دلبستگی را مطرح کرد. به نظر او روابط اجتماعی طی پاسخ-نیازهای زیست شناختی و رواشناختی 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 ادارک 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 ماندن ارزیابی می‌کند. راحل او استفاده از دفاع‌ها برای پنهان کردن احساساتش است تا دلبستگی حفظ شود.

نگاهی به رواندرمانی پویشی 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 چه طور می‌شود به افراد کمک کرد دفاع‌هایش را بیند، از آن‌ها درست بردارد و با احساساتی که همیشه از آن‌ها اجتناب کرده رو برو شود؟ راه حلی که **حبيب دوانلو** به عنوان نظریه‌پرداز روان‌درمانی پویشی 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 اتفاق‌های درمان و متخصصان است؛ اما از مفاهیم این رویکرد اخیر، نظریه‌ی دلبستگی و ذهنی‌سازی، روانشناسی مثبت‌نگر و... در تولید بسته‌ی آموزشی-تعاملی **مثلث 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 روان سالم‌تری خواهد داشت.

موسسه‌ی همنوای آواز رویش

همنوای امروز، موسسه‌ای است با چهار بازوی اصلی: آموزش، ارزیابی، پژوهش‌های 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 بر عهد گرفته‌اند؛ اسم و رسم‌شان را به ترتیب تجربه زندگی در ادامه می‌بخوانید:

شاهدۀ شفیعی

درس آموخته‌ی مشاوره؛ مشاور، تسهیلگر دوره‌های والدگری و شاعر خردسال.

زینب ابوالحسنی

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

آتبین محبی کرمانی

طراح برنامه‌های اجتماعی و پیاده‌ساز مدل‌های تقویت مشارکت.

سید حسام الدین آتشی‌پور

درس آموخته‌ی روانشناسی تربیتی؛ طراح پژوه و مدیر اجرایی.

سالار نورانی خوشخو

درس آموخته‌ی شیمی؛ نویسنده و ویراستار.

مرتضی ابراهیمی

درس آموخته‌ی شیمی؛ گرافیست و طراح هویت بصری.

مهگام افراصیابی

درس آموخته‌ی مشاوره‌ی توانبخشی و تسهیلگر دوره‌های والدگری.

زکیه کاظمی

درس آموخته‌ی مشاوره‌ی خانواده؛ مدرس و متخصص اختلالات یادگیری.

ضحي فقيه حبيبي

درس آموخته‌ی طراحی صنعتی و فعال حوزه‌ی طراحی برای شادی عمیق.

نگار نورانی خوشخو

درس آموخته‌ی طراحی صنعتی و طراح خدمت-محصول.

نازنين آنالوبي

درس آموخته‌ی گرافیک و تصویرساز.

دفتر برنامه‌ریزی

پایه‌ی اصلی این بسته، دفتر برنامه‌ریزی است که به ابعاد متنوع رشdi 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 **مثلث 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 نحوه تعامل او با کودک می‌تواند در تامین نیازهای جسمی و روانی او نیز موثر باشد. **مثالاً 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.

The image shows a grey rectangular card with rounded corners. At the top left, there is a small logo with the word 'خرمالو' inside a shield-like shape. Below the logo, the text 'کارت‌های من و فرزندم' is written in a large, stylized, orange and white font. The word 'من' is positioned above the word 'فرزندم'. The background of the card is grey, and it has a white border at the top.

**از تو
قانون‌های
کارت‌های
فعالیت
براساس
تفاوت‌های فردی
والدین**

چیست؟
این سه شامله کارت پشت و رو است. مخاطب اصلی این استه، والدین هستند. این ۱۶ کارت، فعالیت‌های باری محور و تعامل متنوعی را در اخبار قرار می‌دهد.

چگونگی؟
یک طرف هر کارت، نکاتی برایت نوشته شده است (نکات والدگری)، هدف از این نکات، ایجاد سوال، دغدغه و آگاهی‌بخشی است.

کارت‌های هفت دقیقه برای خودم

کارت‌های دوم، ایجاد رضایت 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 (۳) مشغولیت مثبت (عرقگی)، (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... 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 واقعاً چه قدر آن‌چیزی شدیم؟! که آن‌ها می‌خواستند؟ چه قدر باید می‌شدیم؟!
اچه قدر حق دارند؟
اچه 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 فرزندی 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 بییند، عشق بورزد...
والد هم حقی دارد!
نه فقط چون کودکی دارد، یا خواسته کودکی را به دنیا بیاورد، بلکه چون قبل از هرچیزی انسان است و محق!
حالا نقشی دارد مثل همسری، نقشی دارد مثل والدی، یا حتی فرزندی (اگر هنوز والدینش در قید حیات‌اند)

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

حبيب دوانلو، نظریه‌پرداز روان‌درمانی پویشی فشرده و کوتاه مدت
اگر شما بدانید که در سازمان روانی‌تان دارد چه اتفاقی می‌افتد، می‌فهمید که باید چه کاری انجام دهید.





همنواي آوري روپيش



حاس، حاس، والدرين



شم، 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 حق دارد!



ما را دنبال کنید...



www.Hamnava.org

@haamiico