



هدف مستند مادرانه و بازخوردها به آن در گپی کوتاه با کارگردان این مستند

این فعالیت ها برای همه قابل اجراست

در همسایگی، محیط کار، مسجد محل یا موقعیت های دیگر همدیگر را شناسایی و بتوانند این ایده را با توجه به توانایی هایشان اجرایی کنند.»

باغشنی درباره بازخوردهای این مستند و واکنش ها هم می گوید: «بازخوردها به این کار، خوب بود. بسیاری از این ایده خوششان آمده بود و از این که این ایده توانسته اجرایی شود، خوشحال شده بودند. افرادی با دیدن این مستند به فکر راه انداختن چنین فعالیت هایی در شهر خودشان بودند و افرادی هم به دنبال این بودند که بتوانند با این گروه ها ارتباط برقرار کنند.»

در خصوص مستند مادرانه گفت و گوی کوتاهی با کارگردان این مستند انجام دادیم. «باغشنی» درباره هدف از ساخت این مستند و ضرورت به تماشانشستن آن، می گوید: «هدف از تهیه این مستند بیشتر این بود که مادران با این ایده آشنا شوند و به واسطه آن، مادران هم فکر چنین گروه هایی را راه اندازی کنند. چون این گروه ها واقع کارهای خارق العاده ای انجام نمی دهند. فعالیت های

آن ها در دسترس و برای همه اجرا شدنی است. شاید مهم ترین بخش این باشد که مادران



چرا لازم است مادران جوان در چنین فعالیت هایی مشارکت داشته باشند؟

۵ فرصت طلایی هم برای مادران و هم برای کودکان



هدف غالب برنامه هایی از این دست، مجهز کردن مادران به توانمندی هایی است که به آن ها اعتماد به نفس بیشتری بدهد و زمینه آموزش مهارت ها و دانشی را که آن ها برای تربیت فرزند لازم دارند فراهم کند. در کنار آموزش مادران، البته این برنامه ها فواید دیگری هم برای مادران و هم فرزندان آن ها دارد:

مادری کردن کار آسانی نیست. فشار ناشی از وظایف

روزانه از سویی و محدودیت ها در روابط اجتماعی و نداشتن حمایت عاطفی لازم از سوی دیگر، باعث شده در برخی مطالعات بیش از ۲۰ درصد مادران دارای کودکان خردسال، نشانه های افسردگی داشته باشند. چنین فعالیت هایی با فراهم کردن حمایت عاطفی - روانی می تواند میزان افسردگی مادران را به شدت کاهش دهد.

تجربه نشان می دهد مادرانی که کودکان هم سن دارند، از همدلی بیشتری درباره همدیگر برخوردارند و در چنین روابطی کمتر شاهد رفتارهایی چون سرزنش یا تحقیر هستیم. در نتیجه چنین وضعیتی مادران جوان غالباً تمایل دارند سوالات خود را از مادرانی که در وضعیت مشابه هستند، بپرسند. چنین جمع هایی به مادران این فرصت را می دهد تا بدون نگرانی از قضاوت اجتماعی سوالات خود را بپرسند و اطلاعات خود را افزایش دهند.

کاهش تعداد کودکان در هر خانواده و حتی در هر فامیل، باعث شده بسیاری از کودکان فرصت بازی با همسالان خود را از دست بدهند. این موضوع نیز باعث شده فرصت آموختن مهارت های اجتماعی برای آن ها با محدودیت مواجه شود. جمع هایی از این دست، فرصتی ویژه برای کودکان در پیدا کردن هم بازی و دوست است.

یکی از عوامل اصلی که مادران آموختن و رشد شخصی شان را بعد از بچه دار شدن رها می کنند، نگرانی آن ها از بابت فرزندشان است. فراهم کردن موقعیتی که مادر بتوانند در شرایطی که خیال اش از فرزندش راحت است، آموزش ببینند، می تواند به او این فرصت را بدهد تا در کنار مادری کردن، خودش را نیز فراموش نکند.

و در نهایت بسیاری از مادران جوان این روزها گلایه دارند که زحمات آن ها کمتر دیده می شود و همین موضوع فشار روانی به آن ها را افزایش می دهد. دریافت حمایت اجتماعی از افرادی که دارای موقعیت مشابه هستند و از دشواری های کار اطلاع دارند، یکی دیگر از فواید چنین برنامه هایی است.

این روزها مادران استقبال بسیاری از خانواده ها قرار گرفته

است. مهم ترین ایراد این روش موقت بودن آن است؛ این که مادران فرصت برقراری رابطه عمیق تر با دیگران برایشان بسیار محدود است و کودکان نیز ممکن است در این زمان نتوانند دوست پیدا کنند.

● **مهدیهایی در اتاق کناری:** کلاس های آموزشی برای مادران و در کنار آن دایر کردن مهدهای کودک چند ساعته در همان ساختمان برای مراقبت از فرزندان، یکی از ایده های پرفر فار در برخی کشورهاست. این روش به ویژه برای مادران دارای فرزند زیر سه سال بسیار مناسب است.

ایده هایی که به مادران و کودکان کمک می کند در کنار هم فعالیت هایی را انتخاب کنند و انجام دهند

از ورزش و تفریح تا آموزش

ورزشی دلخواه و کودک که نیز در رشته ای دیگر به فعالیت می پردازند. باشگاه هایی که بخش مردان و زنان آن ها هم زمان فعال است، برای مادران دارای فرزند پسر، گزینه بسیار خوبی محسوب می شود اما پیدا نکردن تجربه مشترک، نقطه ضعف این روش است.

● **برنامه های یک روزه تفریحی - آموزشی:** این برنامه ها که با شرکت مادران و فرزندان برگزار می شود،

تجربه مشترک مادر و کودک است. در سال های اخیر این روش در ایران گسترش خوبی یافته است، البته محدودیت اصلی زمانی پیش می آید که کودک کپسر است و در نتیجه امکان فعالیت مشترک با مادر را در برخی مکان ها ندارد.

● **کلاس های ورزشی هم زمان:** این روزها باشگاه های زیادی که در این زمینه خدماتی را ارائه می دهند، یکی دیگر از این گزینه ها است. در این روش مادر در رشته



ایده هایی جذاب برای توانمندسازی مادران جوان در کنار فرزندان خردسال شان به بهانه اکران یک مستند موفق

مادران

نرگس عزیزی | روزنامه نگار

پرونده

مادری کردن به ویژه زمانی که کودکان کم سن و سال هستند، در کنار شیرینی های خاص خودش، محدودیت هایی را نیز به دنبال دارد. نداشتن زمان برای فعالیت های لذت بخش شخصی، کمبود وقت برای تقویت توانایی ها و مهارت ها و البته محدود شدن روابط اجتماعی و رفت و آمد کم با دوستان از جمله این مواردند. واکنش همه مادران در قبال این محدودیت ها یکسان نیست؛ برخی به واسطه قرار گرفتن در چنین موقعیتی ممکن است احساس فشار زیادی کنند و حتی علایم افسردگی و اضطراب شدیدی در این وضعیت در آن ها مشاهده شود و توان پیدا کردن راه برورفت از این وضعیت را از دست بدهند اما در مقابل برخی مادران به دنبال تغییر در این وضعیت و فراهم آوردن شرایطی هستند که بتوانند همراه فرزندان

نگاهی به مستند «مادرانه»، که روایتگر تلاش گروهی از مادران برای رشد خود و فرزندان شان است

بیایید با ایده های خوب آشنا شویم

مستند مادرانه که در اسفند ۹۷ و همزمان با روز مادر رونمایی شد، داستان مادرانی را روایت می کند که با برگزاری دورهمی های منظم در پی حمایت از همدیگر و ایجاد فضایی برای رشد خود و البته فراهم کردن فضایی شاد و مفرح برای کودکان برآمده اند.

در این مستند ما با ویژگی های مثبت این حرکت که باعث شده این برنامه بتواند به صورت منظم در طول زمان برگزار شود، آشنا می شویم؛ این که برنامه ها ساده و بدون تکلف هستند. همه شرکت کنندگان در برپایی آن، از پذیرایی تا شستن ظروف و منظم کردن خانه صاحبخانه مشارکت می کنند و البته تلاش دارند تا پیش از هر دورهمی، برنامه مشخص و دقیقی برای آن در نظر بگیرند تا از این زمان حداکثر استفاده را داشته باشند. بخشی از برنامه هایی

که در این دورهمی ها اجرا می شود عبارت اند از: بازی های مادران و کودکان، برنامه های تفریحی به منظور کسب نشاط و آرامش، آموزش و استفاده از تجربیات مادران گروه در زمینه های مختلف، حمایت عاطفی و روانی مادران از همدیگر در زمان گفت و گو، تشویق به کتاب خوانی با امانت دادن کتاب، برنامه های تبادل لباس یا دیگر وسایل کودک که به صرفه جویی و البته فرهنگ مصرف پایدارتر و بهتر منجر می شود. این برنامه ابتدا توسط شش مادر در تهران آغاز شد و سپس در طول زمان گسترش یافت. حالا در محلات مختلفی از تهران حدود ۱۰ گروه مادرانه تشکیل شده است. در برخی شهرهای دیگر مانند مشهد، قم و کرمان نیز چنین گروه هایی فعالیت دارند البته اگر شما تمایل به اجرای چنین برنامه ای دارید، لازم نیست به دنبال پیوستن به گروه های قدیمی باشید، می توانید مستند مادرانه را در سایت amaryar.ir تماشا کنید، از آن ایده بگیرید و با مادرانی که در اطراف خود سراغ دارید، آن را اجرایی کنید. البته اگر در فکر اجرای چنین ایده ای هستید، پیشنهاد می کنیم حتما نکاتی را هم که خانم اسماعیل زاده، از پایه گذاران اولیه جمع های مادرانه، در مصاحبه شان مطرح کرده اند در نظر داشته باشید.



جدای از ایده دورهمی های مادران و فرزندان، مشابه آن چه در مستند مادرانه نمایش داده شده است، این روزها روش های دیگری نیز برای توانمندسازی مادران باهمراهی فرزندان شان در ایران و دیگر نقاط دنیا استفاده می شود.

برخی از این روش ها شناخته شده ترند و ممکن است شما نیز در اطراف خود بتوانید مشابه آن ها را پیدا کنید اما برای برخی دیگر شاید لازم باشد خودتان آستین بالا بزنید.

● **کلاس های ورزشی مشترک مادر و کودک:** این روش در تمام رشته های ورزشی امکان پذیر نیست اما در برخی رشته ها فقط امکان پذیر است که بسیار هم پرفشار است؛ مانند یوگوشنا. یکی از مزیت های مهم این روش، پیدا کردن