

امروز تولد من است!

رقص برف شادی در هوا، جرقه‌های فشفشه روی کیک، بادکنک‌های رنگی، در آغوش کشیده شدن، تاجی که روی سر کودک می‌نشیند و... همه را نگاه می‌کنند، می‌شنود و به گوشه‌ای می‌خزد و بی می‌کند. می‌خواست عکس کیک تولد را در دفترش رنگ کند. قرار بود خانم مربی برچسب هزار آفرین را روی آن بچسباند اما آن مادر آمد... آن مادر با کیک آمد... آن مادر با کیک پرنسس سوفیا آمد... سرش را که روی میز گذاشته بلند می‌کند. بچه‌ها یکی در میان سر جایشان نشستند... برخی در کنار کودک در حال شادی کردن هستند و برخی غمگین و لب‌ آویزان سر جای خود کز کرده‌اند. به می‌نگاه می‌کنند. دارد از کودک عکس می‌گیرد. آن مادر هم چاقو در دستش می‌خواهد کیک پرنسس سوفیا را ببرد؛ کیکِی که قرار بود کیک تولد او باشد... مادرش قول داده بود. تمام بغض یکباره تبدیل به خشم می‌شود و فریاد می‌کشد: نه... آن کیک مال من است. امروز تولد من است... باید تولد من باشد و از ته کلاس به سمت کودک مولود هجوم می‌برد.

مربی مادر را به گوشه‌ای می‌کشد و از او می‌خواهد که برای سها کیک تولد بیاورد. مادر با تعجب می‌گوید: تولد سها چندماه دیگر است. مربی ماجرا را تعریف می‌کند و مادر از دور به دخترش نگاه می‌کند... چند روز بعد تولد صوری سهاست. رقص برف شادی، جرقه‌های فشفشه، بادکنک‌های رنگی، در آغوش کشیده شدن و خواندن شعر تولدت مبارک و در آخر تاجی که روی سر سها می‌نشیند. حالا دو کودک دیگر غمگینند یکی با گریه از کلاس خارج می‌شود و پشت در می‌نشیند یکی دیگر هم سرش را روی میز می‌گذارد و با صدای بلند گریه می‌کند. کیک پرنسس سوفیا در میان کلاس نشسته است. قرار بود آن کیک مال آنها باشد. امروز تولد آنهاست اما چرا مربی به آنها توجه نکرد تا جابجاری روی آنها نگذاشت؟

■ ■ ■

این قصه هر روز در کلاس‌های مهد کودک و پیش‌دبستانی اتفاق می‌افتد و برخی از کودکان ۵، ۶ ساله که نیاز ویژه به توجه دارند در غم فرو می‌روند. روانشناسان کودک معتقدند که بچه‌ها در سنین زیر ۶سال نیاز به توجه دارند و باید خواسته‌های عاطفی آنها تا حد امکان برآورده شود. با توجه به این اصل به‌نظر می‌رسد اگر مراسم تولد در مهدهای کودک و پیش‌دبستانی‌ها با مشارکت بچه‌ها و همراه با بازی باشد و توجه روی فرد متولد شده متمرکز نشود می‌تواند آسیب را کمتر کند. خانواده‌ها باید به جای توجه به نیاز فردی کودک خود، به نیاز جمعی بچه‌ها توجه کنند و با همکاری مربیان کارآزموده فضایی توأم با لیخند و شسادی برای همه بچه‌ها بیافرینند. در این رابطه می‌توان به مهدها پیشنهاد داد که یک کیک نمادین (مصنوعی) تهیه کنند و برای تولد تمامی بچه‌ها از آن کیک و وسایل یک‌شکل استفاده کنند و در کنار آن تغذیه‌ای سالم به کودکان داده شود. به‌طور حتم با افزایش سن، قدرت پذیرش و تمیز دادن مسائل در کودکان بالا می‌رود و چنین آسیب‌هایی نخواهند دید.

چند راهکار ساده برای ارتباط بهتر با کودکان

نوع ارتباط گیری والدین با کودکان، نقش اساسی در ایجاد امنیت روانی و عاطفی آنها دارد

گزارش



میزان و نوع ارتباط گیری ما با فرزندانمان در رشد هوش هیجانی، شکل گیری عزت‌نفس، امنیت روانی آنها و... تأثیر مستقیمی دارد. واکنش‌های ما برای آنها مهم است. فرزندانمان گاهی در سکوت، تنها به ما چشم می‌دوزند و منتظر یک ارتباط چشمی مؤثر در موقعیتی خاص هستند؛ موقعیتی برای همدلی، تشویق، تأیید، عشق ورزی و... گام اول این است که این ارتباط باید برقرار شود، نمی‌توان نسبت به موقعیت‌ها و نیازهایی تفاوت بود اما اگر این مورد را کنار بگذاریم، ایجاد یک «ارتباط درست» موضوع مهم و اصلی است. کودکان حتی به خوبی می‌فهمند که در زمان صحبت کردنشان ما به آنها گوش می‌دهیم یا نه! همین به ظاهر کوچک‌ترین ارتباط‌ها، آهسته‌آهسته شالوده تعامل فرزندانمان با ما را شکل می‌دهد و امنیت روانی، دلبستگی، عزت‌نفس، اعتماد به نفس و... را در او ایجاد می‌کند. با انجام راهکارهای ساده‌ای می‌توان کیفیت برقراری ارتباط را افزایش داد، حتی در شرایطی که نمی‌توانیم وقت طولانی صرف کنیم. بسا تمرین می‌توان این راهکارهای ساده و مهم را به روئین تعامل بسا کودکان تبدیل کنیم.

گوش دادن انعکاسی

یک راه عالی برای اینکه به فرزندان نشان دهید که به حرف‌های او توجه می‌کنید و اهمیت می‌دهید، این است که مانند یک آینه رفتار کنید. آنچه را به شما می‌گوید با استفاده از کلمات مختلف تکرار کنید؛ برای مثال اگر فرزندان بگویند: «دیگر با مریم بازی نمی‌کنیم.» می‌توانید با این جمله پاسخ دهید: «تو با دوستان بازی نمی‌کنی؟»؛ این کار باعث می‌شود کودک شما بدون قضاوت، احساسات خود را بیان کند. شاید تعجب کنید که آنها چقدر حرف برای گفتن دارند! از زبانی استفاده کنید که برای کودک شما قابل‌درک بوده و متناسب با سن او است. واضح و مشخص باشید و از کلمات تحقیر آمیز استفاده نکنید. استفاده از زبان محبت‌آمیز به ایجاد الگوی مثبت برای فرزندان شما کمک می‌کند. به یاد داشته باشید مکالمه باید باعث شود که کودک شما احساس احترام و دوست‌داشتن داشته باشد.

گوش دادن فعالانه

گوش دادن فعال به کودکان کمک می‌کند تا احساس کنند شنیده و درک می‌شوند. با استفاده از حرکاتی مانند لیخند تشویقی و تکان دادن سر به نشانه تأیید می‌توانید نشان دهید که با آنچه فرزندان می‌گویند درگیر هستید و واقعا به آن اهمیت می‌دهید. اگر حین صحبت کردن، خود را همدک کودک کنید و نگاهتان را به چشمانش گره بزنید به او احساس امنیت داده‌اید و می‌تواند ارتباط بیشتر و بهتری با شما داشته باشد. همچنین با پرسیدن سوالاتی مانند «چی؟» نشان دهید که با دقت به آنچه آنها می‌گویند گوش می‌دهید. پرسیدن «چرا؟» و «چطور؟» به فرزند شما نحوه گفتن داستان و بیان جزئیات را می‌آموزد؛ این عوامل در نهایت به کودک کمک می‌کند مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشد.

همدلی کنید

زمانی که فرزندان از موضوعی ناراحت یا خوشحال است و آن را با شما در میان می‌گذارد، با او همدلی کنید. باید با معجزه کلمات به او نشان دهید که متوجه احساس او هستید و حال او ادرك می‌کنید، حتی اگر موضوعی که ناراحتش کرده از نظر شما بی‌ارزش باشد!در این مواقع و به ویژه وقتی عصبی است او را تنها با در آغوش گرفتن آرام کنید. بعد از آن نوبت رفتار همدلانه است؛ رفتاری که به او کمک کند شرایط پیش آمده را راحت‌تر سپری کند.

رشو ندهید

دادن پاداش‌هایی مانند آبنبات برای رفتارهای اساسی ممکن است حس کنترل کوتاه‌مدت را به شما بدهد، اما به شما اجازه نمی‌دهد مرزهای روشن و مشخصی تعیین کنید و می‌تولدمنجر به بی‌اعتمادی بین شما و فرزندان شود. سعی کنید انتظارات روشن و واقع‌بینانه‌ای در مورد آنچه دوست دارید فرزندان انجام دهد، تعیین کنید. رفتار خوب را با دیدن آن تحسین کنید و در صورت نیاز از تشویق برای رفتار بهتر استفاده کنید.

استفاده از واژه «توجه»

وقتی فرزندان را به‌خاطر اقدامات خاص تحسین می‌کنید، به او کمک می‌کنند در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد و به او اجازه می‌دهید بداند که چه رفتاری در دست است؛ مثلا وقتی اتاقش را تمیز می‌کند به او فقط نگویید «آفرین» بلکه سعی کنید با عباراتی، نگاه‌او را جلب کار درشتش کرده تا دقیقا متوجه آن بشود. این شیوه برای کودکان کوچک‌تر بیشتر لازم است. به او بگویید: «من متوجه شدم که همه اسباب‌بازی‌های خود را بعد از بازی، جمع‌آوری کردی. کارت خوب بود!»

باهم خوش بگذرانید

به همان اندازه که فرزندان شما رشد می‌کنند، وظیفه والدین هم جدی‌تری می‌شود. به همین دلیل است که لذت بردن با هم و داشتن مکالمه آرام بسیار مهم است. این یک راه عالی برای تقویت رابطه شماست. با گفتن چیزهای مثبت در مورد موضوعی که به آن اهمیت می‌دهد، توجه به علایق او و شویی باهم، راه‌هایی برای ارتباط با فرزندان پیدا کنید. به یاد داشته باشید که با فرزندان بخندید اما هرگز به فرزندان نخندید.

تمرکز بر رفتار

اگر در مورد چیزی از فرزندان ناراحت هستید، مطمئن شوید که انتقاد و نظرات شما متوجه رفتار او است و نه به شخص و شخصیت او؛ به‌عنوان مثال، به جای «من دوست ندارم شما نام‌رتب باشی»، به او بگویید: «من دوست ندارم لباس هایت روی زمین باشد».

کودک انتخاب‌گر پرورش دهید

«به بچه فرصت اظهار نظر بدهید! بگذارید یک حرف پرت بزند؛ بگذارید یک استدلال غلط بکند، یک نتیجه غلط هم بگیرد و حتی تا آنجا که خسارت شکسته‌ده ندارد دنبال این نتیجه غلط برود و خودش یک تجربه به‌دست بیاورد. تجربه‌های تلخی که این بچه‌ها خودشان با اعمال حق اختیار به‌دست می‌آورند از یک کتاب نصیحت سعدی و فردوسی و لقمان بالاتر است، از یک مجموعه حدیث امامان و پیامبران بالاتر است و حتی می‌تواند از همه قرآن برای او ارزنده‌تر باشد. قرآن می‌گوید من کتاب نصیحت و هدایت هستم؛ اما برای چه کسانی؟ برای انسان انتخاب‌گر. تو با این کار (ندادن حق انتخاب به کودک) زمینه‌نقش قرآن را از بین می‌بری. زمینه‌نقش حدیث را از بین می‌بری بچه آزاد تربیت کردن در دسر و زحمت دارد و کاری دشوار است. ممکن است کسانی بگویند «کو وقت این حرف‌ها؟ کو حوصله این حرف‌ها؟» درست می‌فرماید. ولی اگر چنین نکنیم بعد باید برسیم «کون جوانان رشید آزاد و آزاده که بتوانند پاسدار حق و حقیقت باشند؟» اگر به بچه غذا ندهید ستمی به او رفته، اما نه ستمی بزرگ! اما اگر فضای آزاد زیستن را از او گرفتید، بزرگ‌ترین ستم را به او کرده‌اید، چرا که انسانیت او را در معرض خطر قرار داده‌اید!»

گزیده‌ای از سخنان شهید بهشتی در کتاب «نقش آزادی در تربیت کودکان»

رنگ‌شناسی

یک بازی جذاب و پر جنب و جوش که هم برای افزایش سرعت عمل بچه‌ها مفید است و هم برای دقت و تمرکزشان، بازی با لگوست. برای این بازی به تعدادی لگو با شکل و رنگ‌های مختلف و یک حلقه ورزشی (هلاهوپ) نیاز دارید. لگوها را یک سمت اتاق به‌صورت در هم ریخته بریزید و در سمت دیگر یک حلقه ورزشی بگذارید. بازی به این صورت است که شما یک رنگ را انتخاب کنید، کودک لگوی آن رنگ را برداشته و به سرعت به سمت حلقه می‌برد و در مرکز آن می‌گذارد. دوباره شما رنگ دیگری را نام می‌برید و کودک باید به سرعت آن رنگ را یافته و به سمت حلقه برود و این لگو را روی لگوی قبلی بگذارد و برای برداشتن رنگ بعدی بر گردد. این بازی را تا زمانی که برج لگویی بریزد وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۸ به نشانی زیر مراجعه فرمایید. زمان برگزاری مزایده روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۲ خواهد بود. شماره تماس: ۰۲۱-۹۶۰۴۵۷۱۲ بزرگراه حقانی (غرب به شرق)، بلوار کتابخانه ملی، باغ کتاب تهران، واحد مالی هزینه درج آگهی بر عهده برنده مزایده است.



آگهی مناقصه

شرکت صنعتی نیرو محرکه

در نظر دارد سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. شرکتهای حمل و نقلی که دارای امکانات کافی باشند می‌توانند ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی جهت دریافت و تحویل اسناد مناقصه به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

قرزوين: شهر صنعتی البرز - بلوار خلیج فارس -

واحد تدارکات - تلفن: ۰۲۸ - ۳۲۲۳۳۸۱۵

(هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد)



آگهی مناقصه عمومی ۳ - ۱۴۰۱

اداره کل پشتیبانی شهرداری تهران در نظر دارد تا نسبت به موضوع ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی صاحب صلاحیت، واجد شرایط و دارای توان مالی اقدام نماید.

موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط شرکت در مناقصه	مدت انجام پیمان (ماه)	نوبت چاپ
خرید یک دستگاه دیزل ژنراتور با توان اضطراری ۴۵۰ کاوا وفق شرایط خصوصی	۲۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	- شرکت‌کنندگان ملزم به ارائه دو فقره قرارداد مشابه در خصوص موضوع مناقصه می‌باشند. - باقی شرایط در اسناد مناقصه درج شده است.	۳	چهارم

مهلت دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز مطابق با اوراق و شرایط مناقصه می‌باشد. تاریخ تحویل پاکات پیشنهادی در اسناد مناقصه (شرایط عمومی) اعلام می‌گردد.

تاریخ بازگشایی پاکات پیشنهادی: در اسناد مناقصه (شرایط عمومی) اعلام می‌گردد. ضمناً پیشنهاد قیمت باید از حیث مبلغ، مشخص و معین و فاقد ابهام بوده و در پاکتهای لاک و مهر شده تنظیم گردد.

- حضور مناقصه گران یا نمایندگان آنها در جلسه کمیسیون مجاز می‌باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه صدرالذکر و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول شرایط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه و مفاد آئین‌نامه معاملات شهرداری تهران می‌باشد و شهرداری (اداره کل پشتیبانی) در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.

هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی اداره کل پشتیبانی