



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

این فعالیت‌ها برای همه قابل اجراست

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

باغشنی درباره بازخوردهای این مستند و واکنش‌ها هم می‌گوید: «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 فعالیت‌هایی در شهر خودشان بودند و افرادی هم به دنبال این بودند که بتوانند با این گروه‌ها 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، می‌گوید: «هدف از تهیه این مستند بیشتر این بود که مادران با این ایده آشنا شوند و به واسطه آن، مادران همفکر چنین گروه‌هایی را راه اندازی کنند. چون این گروه‌ها در واقع کارهای خارق‌العاده‌ای انجام نمی‌دهند. فعالیت‌های آن‌ها در دسترس و برای همه اجرا شدنی است. شاید مهم‌ترین بخش این باشد که مادران

چرا لازم است مادران جوان در چنین فعالیت‌هایی مشارکت داشته باشند؟

فرصت طلایی هم برای مادران و هم برای کودکان



هدف غالب برنامه‌هایی از این دست، مجهز کردن مادران به توانمندی‌هایی است که به آن‌ها اعتماد به نفس بیشتری بدهد و زمینه آموزش مهارت‌ها و دانشی را که آن‌ها برای تربیت فرزند لازم دارند فراهم کند. در کنار آموزش مادران، البته این برنامه‌ها فواید دیگری هم برای مادران و هم فرزندان آن‌ها دارد:

مادری کردن کار آسانی نیست، فشار ناشی از وظایف

روزانه از سویی و محدودیت‌ها در روابط اجتماعی و نداشتن حمایت عاطفی لازم از سوی دیگر، باعث شده در برخی مطالعات بیش از ۲۰ درصد مادران دارای کودکان خردسال، نشانه‌های افسردگی داشته باشند. چنین فعالیت‌هایی با فراهم کردن حمایت عاطفی-

روانی می‌تواند میزان افسردگی مادران را به شدت کاهش دهد.

تجربه نشان می‌دهد مادرانی که کودکان هم‌سن دارند، از همدلی بیشتری درباره همدیگر برخوردارند و در چنین روابطی کمتر شاهد رفتارهایی چون سرزنش یا تحقیر هستند. در نتیجه چنین وضعیتی مادران جوان غالباً تمایل دارند سوالات خود را از مادرانی که در وضعیت مشابه هستند، بپرسند. چنین جمع‌هایی به مادران این فرصت را می‌دهد 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 مهارت‌های اجتماعی برای آن‌ها با محدودیت مواجه شود. جمع‌هایی از این دست، فرصتی ویژه برای کودکان در پیدا کردن هم‌بازی و دوست است.

یکی از عوامل اصلی که مادران آموختن و رشد شخصی‌شان را بعد از بچه‌دار شدن رها می‌کنند، نگرانی آن‌ها از بابت فرزندشان است. فراهم کردن موقعیتی که مادر بتواند در شرایطی که خیال‌اش از فرزندش راحت است، آموزش ببیند، می‌تواند 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 آن‌ها کمتر دیده می‌شود و همین موضوع فشار روانی به آن‌ها را افزایش می‌دهد. دریافت حمایت اجتماعی از افرادی که دارای موقعیت مشابه هستند و از دشواری‌های کار اطلاع دارند، یکی دیگر از فواید چنین برنامه‌هایی است.

این روزها مادران استقبال بسیاری از خانواده‌ها قرار گرفته

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

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

ایده‌هایی که به مادران و کودکان کمک می‌کند در کنار هم فعالیت‌هایی را انتخاب کنند و انجام دهند

از ورزش و تفریح تا آموزش

ورزشی دلخواه و کودک نیز در رشته‌ای دیگر به فعالیت می‌پردازند. باشگاه‌هایی که بخش مردان و زنان آن‌ها هم‌زمان فعال است، برای مادران دارای فرزند پسر، گزینه بسیار خوبی محسوب می‌شود اما پیدا نکردن تجربه مشترک، نقطه ضعف این روش است.

● **برنامه‌های یک روزه تفریحی - آموزشی:** این برنامه‌ها که با شرکت مادران و فرزندان برگزار می‌شود،

تجربه مشترک مادر و کودک است. در سال‌های اخیر این روش در ایران گسترش خوبی یافته است، البته محدودیت اصلی زمانی پیش می‌آید که کودک پسر است و در نتیجه امکان فعالیت مشترک با مادر را در برخی مکان‌ها ندارد.

● **کلاس‌های ورزشی هم‌زمان:** این روزها باشگاه‌های زیادی که در این زمینه خدماتی را ارائه می‌دهند، یکی دیگر از این گزینه‌هاست. در این روش مادر در رشته



خردسال‌شان در جمع‌های دوستانه حضور یابند و در کنار آن توانمندی‌های خود را نیز تقویت کنند. در این پرونده معرفی کوتاهی از مستند مادرانه خواهیم داشت: مستندی که به تلاش‌های گروهی از همین مادران می‌پردازد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره این مستند و موضوع‌اش، مصاحبه کوتاهی با کارگردان این مستند، «علیرضا باغشنی» داریم و از یکی از پایه‌گذاران دورهمی‌های مادرانه، «محبوبه اسماعیل‌زاده» نیز از فوت و فن استمرار داشتن این جلسات پرسیدیم. در کنار آن، ایده‌های دیگری را که می‌تواند به مادران فرصت دهد تا با همراهی فرزندان‌شان به فعالیت‌های آموزشی، ورزشی و تفریحی بپردازند مرور خواهیم کرد و البته برای آن‌هایی که هنوز به ضرورت چنین فعالیت‌هایی مجاب نشده‌اند، فهرستی کوتاه از مزیت‌های این فعالیت‌ها تهیه کرده‌ایم.

یکی از اعضای اصلی گروه مادرانه از چالش‌هایی می‌گوید که مادران باید در وقت اجرای این ایده‌ها در نظر داشته باشند

راز استمرار دورهمی‌های مادرانه

«محبوبه اسماعیل‌زاده» از مادران پایه‌گذار دورهمی‌های مادرانه است؛ مادری با دو فرزند پسر هفت و چهار ساله که تجربه حضوری شش ساله در این جلسات را دارد. از خانم اسماعیل‌زاده از تجربه شرکت در این جلسات پرسیدیم؛ این که اگر مادران می‌خواهند چنین جمع‌هایی را تشکیل دهند باید حواس‌شان به چه چالش‌هایی باشد. در کنار آن ایشان به یکی از ویژگی‌های خاص چنین دورهمی‌هایی اشاره کرده است که شاید در نگاه اول برخی به آن بی‌توجه باشند. خانم اسماعیل‌زاده معتقد است:



می‌دهد و حضورش دستاوردهایی برای خود او نیز دارد. توجه به این موضوع، به استمرار این جلسات کمک می‌کند.

● **ویژگی خاص جمع‌های ما**
یک مسئله در این روزها این است که وقتی من مادری شوم، می‌بینم که ظرفیت‌های حضور اجتماعی ام را دارم اما در عین حال برای من دیده نشده که در کنار نقش مادری، نقش‌های دیگر خودم را هم دنبال کنم. در نتیجه این وضعیت برخی مادران ناچارند قید حضور اجتماعی یا حتی تحصیل را بزنند و در مقابل برخی ناچارند کار تربیت فرزندشان را به دیگری بسپارند اما برای ما مهم بود که در این جمع همه این هویت‌های زنانه کنار همدیگر دیده شود. راستش برای ما امکان این بود که مربی از بیرون دعوت کنیم و فضایی شبیه مهد با یک مربی مستقل، برای بچه‌ها ترتیب دهیم اما نگاه ما این نبود و ما می‌خواستیم خودمان هم رشد کنیم و توانایی‌های جدیدی را به دست آوریم. به عنوان مثال این که من به عنوان مادر یاد بگیرم چگونه با بچه بازی کنم، برایش کتاب بخوانم و حتی چطور در زمان حضور فرزندم، کاری مرتبط با دیگر نقش‌های خودم (مانند درس خواندن، نوشتن یا هر نوع فعالیت اجتماعی دیگر و...) را پیش ببرم.

● **حواس‌تان به این چالش‌ها باشد!**

اولین نکته مربوط به سن کودکان است. بچه‌های زیر هفت سال نوسان‌های روحی تربیتی زیادی دارند و فضایشان نامشخص است؛ زمانی کودک خوشحال است و کمی بعد بی‌هانه گیر. از طرفی طی دوران رشد، ویژگی‌های کودک تغییرات زیادی می‌کند؛ در شیرخوارگی نیاز به توجه متفاوتی دارند و با افزایش سن، احساس مالکیت در آن‌ها

رشد می‌کند و می‌تواند چالش ایجاد کند. اگر مادری نتواند با این موضوع همراهی کند، کار برایش دشوار می‌شود و ناچار است در خانه بماند. در حالی که مادر باید بداند این چالش‌ها برای همه پیش می‌آید و مهم است که او از آن‌ها آگاهی داشته باشد و برای آن‌ها راه حل پیدا کند. در چنین جمع‌هایی چنین چالش‌هایی می‌تواند تشدید شود. برای پیشگیری، ما تلاش می‌کنیم اولویت را به نیازهای زیستی کودکان بدهیم چرا که به عنوان مثال گرسنگی آن‌ها خودش به درگیری‌ها دامن می‌زند اما بالاخره کودکان با هم دعوا می‌کنند و گلاویز می‌شوند. این وسط خیلی مهم است که مادر این موارد را طبیعی بداند و آن‌را به چالش جدیدی تبدیل نکند اما چطور می‌شود مانع از درگیر شدن مادران در اختلافات کودکان شد؟ در جمع‌های ما یکی از مولفه‌های خیلی مهم، «مادری کردن در حق بچه‌های همدیگر» است. یعنی وقتی داریم در این جمع حاضر می‌شویم، در نظر می‌گیریم که قرار است به بچه دیگری به اندازه فرزند خود محبت کنیم. کسب این هویت اهمیت زیادی دارد. مادر جلسات خودمان این موضوع را داریم به خودت در می‌خوریم.

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

بیا بید با ایده‌ای خوب آشنا شویم

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

در این مستند ما با ویژگی‌های مثبت این حرکت که باعث شده این برنامه بتواند به صورت منظم در طول زمان برگزار شود، آشنا می‌شویم؛ این که برنامه‌ها ساده و بدون تکلف هستند. همه شرکت کنندگان در برپایی آن، از پذیرایی تا شستن ظروف و منظم کردن خانه صاحبخانه مشارکت می‌کنند 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 برنامه‌هایی که در این دورهمی‌ها اجرا می‌شود عبارت‌اند از: بازی‌های مادران و کودکان، برنامه‌های تفریحی به منظور کسب نشاط و آرامش، آموزش و استفاده از تجربیات مادران گروه در زمینه‌های مختلف، حمایت عاطفی و روانی مادران از همدیگر در زمان گفت‌وگو، تشویق به کتاب‌خوانی با امانت دادن کتاب، برنامه‌های تبادل لباس یا دیگر وسایل کودک که به صرفه جویی و البته فرهنگ مصرف پایدارتر و بهتر منجر می‌شود. 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 گروه‌هایی فعالیت دارند البته اگر شما تمایل به اجرای چنین برنامه‌ای دارید، لازم نیست به دنبال پیوستن به گروه‌های قدیمی باشید، می‌توانید 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 ایده‌ای هستید، پیشنهاد می‌کنیم حتماً نکاتی را هم که خانم اسماعیل‌زاده، از پایه‌گذاران اولیه جمع‌های مادرانه، در مصاحبه‌شان مطرح کرده‌اند در نظر داشته باشید.

