

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
 خیابان ولی عصر - بالاتر
 از شهید بهشتی -
 کوچه ی دل افروز -
 شماره ی ۲۶- زیرزمین
 تلفن و دورنگار
 ۸۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۸۷۱۵۴۲۴
info@madaranemrooz.com
www.madaranemrooz.com

گیرنده :

پیک
م ام

شماره ی
۷۴-۷۵-۷۶

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

زمستان ۱۳۸۷
مارس ۲۰۰۹
ربیع الاول ۱۴۳۰

نوروز

جشن دوستی

مهربانی

و پاکی

مبارک باد ۱

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذرمای از کان مهر و مدارای اوست

مختصری از فعالیت های موسسه

در زمستان امسال برنامه های زیر در موسسه برگزار شد:

- گام رفتار با کودک - صبح (خانم فاطمه صهبا)
- گام رفتار با کودک - بعدازظهر (خانم مهین هوشمند)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فاطمه صهبا)
- گام تشویق و تنبیه (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام مدیریت بر خود (مریم احمدی)

- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام ارتباط کلامی صبح - بعد از ظهر (خانم فاطمه صهبا)
- گام مادران باردار (نگین شهری)
- کارگاه های شیردهی، ماساژ کودک، خواب کودک و کار فرهنگی با نوزاد (خانم نگین شهری)
- کارگاه پدران و آمادگی برای حضور فرزند (زهره سلیمانی)
- کارگاه نه گفتن (خانم فاطمه صهبا)
- کارگاه بازی های آموزشی (خانم سهیلا طاهری)

• برگزاری نمایشگاه کتاب

به روال سال های گذشته ، به مناسبت آغاز سال نو از ۱۱ تا ۲۴ اسفند یک نمایشگاه کتاب در محل موسسه دایر شد. کتاب هایی که در این نمایشگاه ارایه شد، از میان کتاب های مناسب خانواده ها گزینش شده بود .

گزارشی از برنامه‌ی "ده سال در یک سال"

پاییز امسال موسسه دهمین سال فعالیت خود را پشت سر گذاشت. همان‌طور که در پیک پاییزی اعلان کردیم، قرار بر این شد که به جای یک مراسم مفصل برای بزرگداشت دهمین سال تاسیس موسسه، ده فعالیت شاخص خود را به شکلی نمادین، در طول سال یازدهم مطرح کنیم و حاصل هر یک از آن فعالیت‌ها را جمع بندی کرده به نوعی در اختیار عموم یا مخاطبان آن موضوع قرار دهیم. نام این نوع بزرگداشت را هم گذاشتیم: "ده سال در یک سال". در این جا گزارشی مختصر از برنامه‌ی "ده سال در یک سال" را به اطلاع می‌رسانیم:

• ورود به یازده سالگی را با یک مهمانی کوچک و خودمانی برای سپاس از نیروهای داوطلب و یاران همراه موسسه آغاز کردیم. حوزه‌هایی از فعالیت‌های موسسه که قرار است در برنامه‌ی "ده سال در یک سال" به آن‌ها بپردازیم و کارهایی که تا به حال درباره‌ی هر یک انجام داده‌ایم.

• حوزه‌ی اراییه‌ی خدمات به مراکز دولتی و غیر دولتی هم اکنون کار در باره‌ی این بند، به شکل تشکیل گروه‌های والدین و خدمات رایگان به آن‌ها توسط یاریگران آموزش دیده‌ی موسسه در هفت مرکز دولتی، غیر دولتی و خیریه در حال انجام است.

• حوزه‌ی مراسم و مناسبت‌های ویژه مثل روز خانواده، کودک و ... قرار است علاوه بر مشارکت فعال در کمیته‌ی برگزاری مراسم روز جهانی خانواده، یک نشست ویژه برای والدین با موضوع جدید "آرزوهای ما" نیز در موسسه برگزار شود.

• حوزه‌ی نوآوری‌ها و طرح‌های خاص موسسه قرار است نشستی برای باز بینی "طرح خواندن با نوزادان" در اسفند ماه برگزار کنیم و به دنبال آن در سال‌های آینده، این طرح با تجدید نظر و رفع نقایص و کمبودهایش، به اجرا گذاشته شود.

• حوزه‌ی همکاری با سایر سازمان‌های هم‌هدف و هم‌سو طراحی یک برنامه‌ی مشترک با مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها و مشارکت همه‌ی سازمان‌های هم‌سو در زمینه‌ی ارتباط سه نسل

• حوزه‌ی ترویج خواندن در خانواده در حوزه‌ی ترویج خواندن، طرح نو و ابتکاری موسسه با نام "راه دور" در سال آینده در شورای کتاب‌کودک رو نمایی خواهد شد.

• حوزه‌ی تربیت نیروهای یاریگر خانواده در حال تلاش برای تدوین تجربه‌ها و دست‌آوردهای برنامه‌ی "آموزش یاریگران خانواده" هستیم تا سازمان‌های علاقه‌مند به این موضوع بتوانند از آن برای ترویج فعالیت‌های خود بهره‌مند شوند. سه حوزه‌ی زیر در دست برنامه‌ریزی است:

• حوزه‌ی اراییه‌ی خدمات به مهدهای کودک و مراکز آموزشی

• حوزه‌ی اراییه‌ی خدمات به شهرستان‌ها

• حوزه‌ی فعالیت‌های ویژه برای پدران

• و سر انجام با یک نشست تخصصی با مشاوران و کارشناسان موسسه، برنامه‌ی ده سال در یک سال را به پایان می‌بریم و برای حرکت به سوی آینده آماده می‌شویم.

• برنامه‌های خارج از موسسه

• مهدهای کودک

• برگزاری کارگاه نقش بازی در شکل‌گیری شخصیت با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در مهدکودک مهر مام

• مدرسه‌ها

• برگزاری دو نوبت سخنرانی با موضوع "نه" گفتن در دبستان دخترانه‌ی مبینا (منطقه‌ی ۵) و در مدرسه‌ی راهنمایی پسرانه‌ی علامه طباطبایی (منطقه‌ی ۵) با کارشناسی خانم فاطمه صهبا

• برگزاری دو سخنرانی با موضوع‌های عوامل موثر بر تربیت و ضرورت آموزش خانواده در دبستان پسرانه‌ی تربیت (منطقه‌ی ۲) و مدرسه‌ی راهنمایی دخترانه‌ی سجادیه (منطقه‌ی ۳) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• برگزاری سخنرانی با موضوع رشد جنسی کودک و نوجوان در دبستان دخترانه و پسرانه‌ی مشارکتی با کارشناسی خانم شیوا موفقیان

• برگزاری دو سخنرانی با موضوع‌های چگونه والدینی قاطع باشیم و "نه" گفتن در دبستان پسرانه‌ی شهید بهزادی (منطقه‌ی ۲) با کارشناسی خانم فاطمه صهبا

• برگزاری سخنرانی با موضوع محیط مناسب در دبستان دخترانه‌ی مبینا (منطقه‌ی ۲) با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

• برگزاری دو سخنرانی با موضوع هدف‌مندی و برنامه‌ریزی و انضباط در راهنمایی پسرانه‌ی علامه طباطبایی (منطقه‌ی ۵) با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

• سایر مراکز

• برگزاری گام تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و سخنرانی با موضوع نقش آگاهی در تربیت با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در سالن اجتماعات واحد مسکونی مربوط به خانواده‌های شرکت تناوب

• برگزاری گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم نسرین لطفی و کارگاه کتاب‌خوانی و قصه‌گویی (برای کتابدارهای مدارس) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در خانه‌ی کتابدار

• برگزاری گام تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در انجمن هموفیلی ایران

• برگزاری سخنرانی با موضوع ارتباط بین سه نسل در انجمن جهان‌دیدگان شاد با کارشناسی خانم مریم احمدی

• شهرستان‌ها

• برگزاری سخنرانی با موضوع مهارت‌های ارتباطی در زندگی مشترک با کارشناسی خانم مریم احمدی در کله‌بست به دعوت شورای اسلامی شهر کله‌بست

• برگزاری سخنرانی با موضوع بلوغ اجتماعی و عاطفی با کارشناسی خانم مریم احمدی در بابل به دعوت شورای اسلامی شهر بابل

انتشار پیک مام ویژه‌ی راه‌دور

اولین شماره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه‌دور در بهمن ماه منتشر شد. علاقه‌مندان می‌توانند آن را در سایت موسسه مطالعه کنند.

● برخی از کارگاه‌ها ، همایش‌ها ، نمایشگاه‌ها و نشست‌های سایر مراکز که در آن شرکت کرده‌ایم:

- شرکت در همایش تاثیر و ترویج خواندن به دعوت کانون توسعه فرهنگی (خانم‌ها نگین شهری ، مرضیه شاه‌کرمی، فرخنده صادق‌پور، مریم ملک‌آبادیان) و شرکت در میزگرد این همایش (خانم مریم احمدی)
- شرکت در همایش آشنایی با ساز و کارهای بین‌المللی به دعوت سازمان دفاع از قربانیان خشونت (اعضای گروه راه دور)
- شرکت در همایش نشست تخصصی کاهش خشونت مبتنی بر جنسیت به دعوت سازمان دفاع از قربانیان خشونت (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- شرکت در همایش کاستی‌ها و دست‌آوردهای طرح مهارت‌های زندگی به دعوت انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا (خانم فرحناز مددی و مرضیه شاه‌کرمی)
- شرکت در همایش کودک الکترونیک (خانم فرحناز مددی)
- شرکت در مراسم رونمایی کتابک به دعوت موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، شورای کتاب کودک و خانه‌ی کتابدار

● برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با نوجوان	۸۸/۱/۲۲	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۸/۱/۲۲	۵	خانم فاطمه صهبایا	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۷/۱/۲۳	۹	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
روابط زناشویی	۸۸/۱/۲۳	۶	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
آمدگی برای فرزندپروری	۸۷/۱/۲۴	۴	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۸۸/۱/۲۴	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
بازی و اندیشه	۸۸/۱/۲۵	۶	آقای محمود سلطانی	۴-۶
ارتباط کلامی	۸۷/۱/۲۶	۶	خانم فاطمه صهبایا	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۸۸/۲/۲	۱۲	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۸/۲/۵	۹	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
کامپیوتر برای مادران	۸۸/۲/۶	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۸/۲/۷	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶
مدیریت بر خشم	۸۸/۲/۸	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
بازی و سرگرمی	۸۸/۲/۲۶	۴	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۱
کتاب‌خوانی و قصه‌گویی	۸۸/۲/۲۸	۵	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
مدیریت بر زمان	۸۸/۲/۱۵	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
ورود به دبستان	۸۸/۲/۲۹	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
عادت‌های نادرست	۸۸/۳/۱۹	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
تفکر انتقادی	۸۸/۴/۱۶	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
ورود به مهدکودک	۸۸/۴/۳۰	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
تفکر خلاق	۸۷/۵/۲۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
حل مسئله	۸۸/۶/۱۷	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

● سخنرانی اردیبهشت ماه

سخنرانی اردیبهشت ماه موسسه با موضوع خانواده و امتحانات با کارشناسی خانم مریم احمدی روز سه‌شنبه ۸۸/۲/۱ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار می‌شود.

تبریک

چهل و ششمین سالگرد تاسیس شورای کتاب کودک و انتشار یازدهمین جلد فرهنگنامه کودکان و نوجوانان را تبریک می‌گوییم و برای همه‌ی دوستان و یاران این نهاد اندیشمند آرزوی پویایی می‌کنیم .

خلاصه‌ی سخنرانی بهمن

موضوع: آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای خطرناک

کارشناس: آقای دکتر احمد محیط

دکتر احمد محیط (دکترای پزشکی از دانشگاه تهران، تخصص در روانپزشکی و چندین دوره تخصصی دیگر از دانشگاه‌های آمریکا ، مترجم و مولف در زمینه‌های پزشکی ، روانپزشکی ، شعر و ادبیات) برای ورود به بحث "رفتارهای پر خطر" بهتر این است که ابتدا با چگونگی شکل‌گیری رفتار در انسان از کودکی شروع کنیم و بعد بپردازیم به نوع خاصی از رفتارها که اصطلاحاً به آن "رفتارهای پر خطر" می‌گویند.

حیات نوزاد انسان از لحظه‌ای شکل می‌گیرد که یک سلول از بدن مادر و یک سلول از بدن پدر با هم ترکیب می‌شوند . بسیاری از خصوصیات نوزاد به شکل میراثی از هر دوی آن‌ها ، هم پدر و هم مادر ، اجباراً به او منتقل می‌شوند . علاوه بر این دو عامل ، از همان لحظه‌ی اول و از زمان شکل‌گیری نطفه ، نوزاد در یک محیط زیست ویژه و منحصر به فرد زندگی می‌کند که آن محیط از طریق جسم مادر شکل می‌گیرد.

علاوه بر آن خصوصیات محیط روانی مادر نیز به جنین منتقل می‌شود مثلاً زمانی که مادر استرس شدید دارد ، این استرس تعادل هورمونی او را بر هم می‌زند بر مغز و فکر او اثر می‌گذارد و از آن طریق به جسم و مولکول‌های بدن مادر منتقل می‌شود و از آن طریق بر مغز و روان نوزاد اثر می‌گذارد .

بنابراین بی‌توجهی به نیازهای مادر در دوران بارداری گاه زیان‌های غیر قابل جبرانی به کودک می‌زند. میزان تغییراتی که در مغز جنین در طول یک روز صورت می‌گیرد، ممکن است صدها برابر تغییراتی باشد که در سرتاسر زندگی آن فرد صورت می‌گیرد . این دوران ۹ ماهه بارداری اهمیت فوق‌العاده زیادی دارد و در این ۹ ماه همه چیز مادر روی جنین اثر می‌گذارد و همه چیز مادر در شکل‌گیری مغز جنین اثر دارد.

منشاء رفتار انسان مغز او است . اگر این مغز کارکرد درست خود را از دست بدهد ، رفتار درستی هم نخواهیم داشت . بنابراین هر چیزی به زبان مغز ترجمه می‌شود ، سبب می‌شود که فرد شکل بگیرد . پس از این‌ها و در پایان دوره‌ی جنینی و در هنگام تولد یک اتفاق بسیار بزرگ و مهم دیگری صورت می‌گیرد و آن زایمان است .

زایمان یک پروسه طبیعی است ، مثل غذا خوردن ، اما پروسه‌ای است که می‌تواند مشکلاتی برای مادر و فرزند او داشته باشد . بنابراین علاوه بر "مراقبت‌های دوران بارداری" ، انجام زایمان درست هم بسیار حایز اهمیت است . زایمان به‌طور قطع باید در بیمارستان و یا یک مرکز پزشکی معتبر صورت بگیرد .

پس از طی این دوران ، کودک به دنیا می‌آید و قدم در محیطی می‌گذارد که بسیار پیچیده‌تر از محیط آرام و گرم درون بدن مادر است.

نوزاد از همان لحظه‌ی اول در معرض میلیون‌ها واحد اطلاعاتی قرار می‌گیرد . به این معنی که او صداهایی را می‌شنود ، بوهایی دریافت می‌کند و چیزهایی را می‌بیند ،

مزه‌ی شیر را حس می‌کند و حواس پنجگانه‌ی او فعال می‌شود. مغز او باید تمام این داده‌ها و دریافته‌ها را تحلیل کند. مغز او این داده‌ها و دریافته‌ها را تحلیل می‌کند.

اولین محیطی که کودک با آن آشنا می‌شود محیط خانواده است. اگر خانواده‌ای نباشد و یا آن خانواده مختل و متشنج باشد، مستقیماً در کودک اثر می‌گذارد. این عامل جدید نیز به عوامل قبلی افزوده شده و ترکیب می‌شود.

خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی دارای روابط بخصوصی است که در هیچ واحد اجتماعی دیگری وجود ندارد. رابطه در درون خانواده یعنی رابطه بین پدر و مادر و رابطه‌ی بین آن‌ها با بچه‌ها و بچه‌ها با یکدیگر.

نوزاد انسان بعد از طی دوران جنینی دایماً در حال تغییر و تحول است و این تغییر و تبدیل دایمی تحت تاثیر عوامل محیط و اطلاعات دریافتی از پیرامون است.

مساله بسیار مهم دیگر این است که آیا خانواده منتظر این کودک بوده یا نه؟ او را با روی باز می‌پذیرد و یا از ورود او ناخرسند و ناراضی است. باز خورد تمام این‌ها باز به کودک باز می‌گردد.

مساله‌ی دیگر نوع تغذیه کودک است. سالم‌ترین تغذیه برای کودک شیر مادر است و شیر دادن پروسه و جریانی است که موجب رشد عاطفی کودک و مادر می‌شود.

سنگ‌بنای محیط خانواده کیفیت رابطه‌ی زن و شوهر است. این مهم‌ترین عاملی است که آینده فرزندان را می‌سازد. آیا زن و شوهر با هم مشورت می‌کنند، برای مسایل مهم زندگی برنامه‌ریزی مشترکی دارند. آیا در خانواده آرامش و صمیمیت برقرار هست و این که در خانواده اساس، مشارکت همه است یا دیکته کردن و این که بچه‌ها در فرآیند تصمیم‌گیری‌ها دخالت دارند یا نه.

البته این مشارکت و مشورت با فرزندان باید متناسب با سن و سال آن‌ها باشد این به معنی انکار نقش جامعه در تربیت فرزندان نیست.

خانواده باید ۲ چیز را به کودک آموزش دهد اول این که بهترین خودش باشد و دوم این که هم خود و هم دیگران را دوست داشته باشد و به حقوق دیگران احترام بگذارد.

و اما رفتارهای پر خطر: رفتارهای پر خطر رفتارهایی است که با ریسک همراه است و در زمینه‌های بسیاری وجود دارد. اما در سه زمینه اهمیت فوق‌العاده دارد.

اول - رفتارهای پر خطر جنسی
دوم - رفتارهای پر خطر اجتماعی عام مثل رانندگی

سوم - رفتارهای پر خطر مربوط به مصرف مواد، خواه این مواد غذا باشد یا دارو یا مواد مخدر

اهمیت فوق‌العاده این سه دسته رفتار در این است که مستقیماً با زندگی و مرگ انسان ارتباط دارد. بخشی از رفتارهای پر خطر جنسی در خانواده (به‌طور خلاصه) آموخته می‌شود ولی بخش اعظم آن ناشی از عوامل اجتماعی است.

نکته‌ی مهم در این زمینه این است که هر چه ما در زمینه‌ی رفتارهای بی‌خطر ممنوعیت ایجاد کنیم، گرایش به رفتار پر خطر را تقویت کرده‌ایم.

این محدودیت‌ها بچه‌ها را به سمت پنهان‌کاری می‌کشاند و تنها ریاکاری و ظاهر سازی را در آن‌ها تقویت می‌کند. در دنیای بدون مرز امروزی و با وجود وسایلی چون اینترنت، بچه‌ها همه چیز را می‌دانند. برای این که بچه‌ها آلوده نشوند و سقوط نکنند باید آزادی‌هایی را که خطری ندارد، به آن‌ها بدهیم و بی‌دلیل محدودیت و مانع ایجاد نکنیم.

مساله‌ی دوم در مخفی‌کاری است. رفتار پر خطر جنسی مثل حاملگی بیرون از روابط ازدواج و یا بیماری‌های مقاربتی رفتارهای پر خطر مربوط به مصرف مواد مخدر اعتیاد است.

نوع مواد مخدر نیز به سرعت تغییر می‌کند و بر خلاف گذشته، امروزه با صدها نوع مواد مخدر روبرو هستیم که بسیاری از آن‌ها ناشناخته است. بدترین نوع اعتیاد، اعتیاد تزریقی است که ایدز نیز از تبعات آن است.

زمانی بچه‌ها ایمن می‌شوند که روابط خانوادگی مستحکمی وجود داشته باشد و مهر و محبتی بین اعضا جریان داشته باشد.

در مورد اعتیاد، اول پرخطرترین رفتارها را باید کنترل کرد. اول باید اعتیاد تزریقی را از بین برد و از خطرناک‌ترین انواع آن باید شروع کرد.

متأسفانه آموزش در زمینه‌ی اعتیاد علیرغم نیت خوب، ممکن است نتیجه‌ی معکوس داشته باشد. مثلاً در سریال‌ها ضمن تقبیح اعتیاد و قاچاق و نمایش زشتی‌های آن، نشان داده می‌شود که قاچاق راه سریع پول دار شدن است.

نکته‌ی آخر رفتارهای پرخطر اجتماعی مثل رفتارهای رانندگی کودکانی که خود محور و خود پسند بزرگ شده‌اند. رانندگی در این حال، بی‌توجهی مطلق به عابر و سایر راننده‌هاست.

بسیاری از پدر و مادرها از ترس این که فرزند آن‌ها در آینده توسری خور نشوند آن‌ها را خشن و تجاوزگر بار می‌آورند. زمانی که خانواده به فرزند خود القا می‌کند که او باهوش‌تر و بهتر از بقیه است، زمینه‌های گرایش به رفتارهای پر خطر را در آن‌ها تقویت می‌کند.

اگر روابط ما با فرزندان به کیفیتی باشد که دوست و رازدار آن‌ها باشیم، بزرگ‌ترین مانع را در مقابل سقوط و اعتیاد آن‌ها به‌وجود آورده‌ایم.

بچه‌ها باید جرات کنند مسایل خود را با ما در میان بگذارند و مطمئن باشند در هر شرایطی پشتیبان و حامی آن‌ها هستیم.

دید و بازدید نوروزی دوستان عزیز!

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۸۸/۱/۱۸) از ساعت ۳ تا ۶ بعدازظهر، به دیدار نوروزی با یکدیگر درموسسه اختصاص یافته است.

چشم‌به‌راه شما هستیم و مقدمتان را گرامی می‌داریم.