

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۶۴ - شهریور ۱۳۹۳

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبر دار شدن از نظرها و پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر خرداد ماه ۹۳ تا هفته‌ی آخر تیر ماه ۹۳ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

● سپنتا ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم لیلا کمالیان، ۴ گزارش ● سپنتا ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۳ گزارش ● خیام، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم کیمیا عطاییان، ۱ گزارش. ● سپنتا ۵، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم مرضیه نجفی، ۱ گزارش. ● سپنتا ۳، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش. ● سپنتا ۴، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم حمیرا فاطری، ۳ گزارش. ● بوعلی ۱، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم خدیجه جعفری، ۱ گزارش.

ماه مهر با خود یاد مدرسه را به خانه‌ها می‌آورد.

محیط خانه را برای سال تحصیلی آماده کنیم.

با آرامش و نظم بیشتر و توجه به برنامه‌ریزی مناسب در خانواده، به استقبال سال تحصیلی برویم. یادمان باشد که در سال تحصیلی استراحت و تفریح تعطیل نمی‌شود بلکه در جایگاهی ویژه در برنامه‌های زندگی حفظ می‌شود. تفریحات سالم و مناسب موجب کسب انرژی و روحیه‌ی بهتر برای رسیدگی به امور درسی می‌شود.

● لغو سخنرانی ماهانه ی مهر

به دلیل تقارن اولین سه شنبه ی مهر ماه با روز بازگشایی مدرسه ها و همراهی والدین با فرزندان در این روز، جلسه ی سخنرانی مهرماه برگزار نمی شود.

● برگزاری کارگاه های مهارت های ارتباطی (ویژه ی جوانان ۲۰-۳۰ سال)

دوره ی مهارت های ارتباطی (ویژه ی جوانان ۲۰-۳۰ سال) در ۳ جلسه برگزار می گردد:

(۱) سه شنبه ۹۳/۷/۲۲

(۲) سه شنبه ۹۳/۷/۲۹

(۳) سه شنبه ۹۳/۸/۶

ساعت : ۱۹-۱۶

در این جلسه ها شرکت کنندگان با اجرای کارهای گروهی ، نمایش و بازی های مناسب، در مورد مفاهیم و موضوع های

زیر اطلاعات و مهارت هایی به دست می آورند:

● ارتباط و مهارت های ارتباطی

● کانال های ارتباطی، اهمیت ارتباط غیر کلامی.

● موانع ارتباطی

● فرق شنیدن و گوش دادن

● گوش دادن فعال و تکنیک های آن

● ارتباط بدون خشونت و پرخاشگری

از علاقه مندان حضور در این دوره درخواست می شود با پیش پرداخت، ثبت نام خود را تا تاریخ ۹۳/۷/۲۰ قطعی کنند

● برگزاری برنامه های ویژه ی پدران

(۱) یکشنبه ۹۳/۷/۲۰ جلسه ی پرسش و پاسخ ۱۶:۳۰-۱۹

(۲) یکشنبه ۹۳/۷/۲۷ دوره ی فشرده ی رفتار با نوجوان ۱۷-۱۹

۳) یکشنبه ۹۳/۷/۲۷ دوره‌ی فشرده‌ی رفتار با کودک ۱۷-۱۹

۴) یکشنبه ۹۳/۹/۲ کارگاه مشورت با همسر ۱۶-۱۹

پرسش و پاسخ

س- فانمی مطرح کردند که پسر ۱۰ ساله اش مدام در مورد دفانیات و مشروبات الکلی کنجکاوی می‌کند و با اینکه پدر هیچ یک از این مواد را استفاده نمی‌کند و مادر در مورد ضررهای آن‌ها توضیح می‌دهد، چون بعضی از افراد فامیل این کار را انجام می‌دهند برای پرسش جای سوال است. با چنین بچه‌هایی چه باید کرد ؟

پ- کنجکاوی کردن در مورد مسایل از ویژگی‌های این سنین است . بسته به این که فرزند ما در چه محیطی است مسلماً کنجکاوی هایش نیز بیشتر مربوط به مسایل مربوط به آن محیط است . یکی از دلایل مهمی که ما روی محیط مناسب و تاثیر آن در تربیت بچه‌ها تاکید داریم همین است. افراد ، شرایط و امکاناتی که در محیط هستند هر چه سالم‌تر و غنی‌تر باشند کنجکاوی‌های فرزندان ما را در جهت مناسب و درست تحریک می‌کنند. الگوهای مناسب رفتاری ، شرایط فیزیکی و روحی مناسب ، ابزار مفید و قابل استفاده برای افزایش مهارت‌ها و خلاقیت بچه‌ها (و مثال‌های دیگری که در کتاب محیط مناسب آورده شده است) ، در ایجاد محیط مناسب برای تربیت نقش دارند. پس همواره باید تلاش کنیم این محیط را غنی‌سازیم. در مورد خانمی که این سوال را مطرح کرده‌اند می‌توان گفت که نباید حساسیت فرزندان را در این مورد تحریک کنند و او را کنجکاوتر نمایند. اگر پسر ایشان در مورد مسایلی که در اطراف می‌بیند (به خصوص که در خانواده‌ی خودشان آن‌ها را نمی‌بیند) سوال می‌کند، کاملاً طبیعی است و باید درست و دقیق و مطابق با ارزش‌های و اصول خانواده به آن‌ها پاسخ داد. نشان دادن حساسیت زیاد به این صورت که بگوییم : چرا اینقدر در این مورد سوال می‌کنی ؟ اصلاً چرا این چیزها برایت مهم است ؟ حواست به کارهای خودت باشد و از این قبیل نتیجه‌ی عکس دارد و بیشتر فرزند را کنجکاوتر می‌کند و فکر می‌کند که چیزی هست که شما می‌خواهید از او پنهان کنید. اگر از پاسخ دادن طفره بروید نیز همین اثر را دارد و بیشتر ذهن او را درگیر می‌کنید و حساس ترش می‌کنید. بنابر این اطلاعاتی که لازم است و مناسب با سن و درک او است و شامل ضررهای مصرف این مواد و عواقب استفاده از آن و نیز تبعات اجتماعی این رفتارها را به او بدهید و هر وقت سوال کرد آن‌ها را تکرار کنید . این کار نشان می‌دهد که شما برخورد منطقی با این مسئله دارید و در عین حال روی عقاید و اصول خودتان باقی می‌مانید. در عین حال نه ایجاد حساسیت کرده‌اید و نه تشنج و دعوا به راه انداخته‌اید. پس از مدتی این کنجکاوی‌ها کم‌تر می‌شود. در مورد رفت و آمدهایی نیز که باعث ایجاد این سوال‌ها می‌شود و زیاد مناسب نیست تجدید نظر کنید و با کنترل ، دقت و محدودیت بیشتر آن‌ها را انجام دهید.

س- مادری پرسیدند آیا می توانند پسر هفده ساله شان را ششمنی مسئول بار بیاورند و الان که در این سن است دیر نشده است ؟

پ- مسلماً هیچ وقت برای تغییر دیر نیست به خصوص که سن ۱۷ سالگی بهتر از بزرگسالی است. این که شما در این سن به دنبال کسب آگاهی های جدید و ضروری خود هستید نشان می دهد که هیچگاه دیر نیست. بنابر این برای پسر ۱۷ ساله شما هم همین امر صادق است. کاری که لازم است انجام دهید این است که اطلاعاتی را که مربوط به دوره نوجوانی است به دست آورید و در تغییر رفتار خود بکوشید. با دانستن ویژگی های دوره نوجوانی متوجه می شوید که کدام رفتار تان درست بوده و کدام نادرست. با حذف رفتارهای نادرست و صبوری به خرج دادن در تغییر رفتارهای گذشته می توانید کم کم در او حس امنیت ایجاد نمایید تا بپذیرد که شما برای بهبود روابط تلاش های لازم را انجام می دهید. پس از مدتی او نیز به شما اعتماد می کند و شما می توانید در بستر مناسب و ایجاد روابط نزدیک و صمیمانه آن چه را که لازم است به او یاد دهید و از او بخواهید. مطالعه کتاب های مربوط به دوره رفتار با نوجوان و اطلاعاتی در زمینه مسئولیت پذیری و دادن مسئولیت و نیز کتاب های تکمیلی که در ادامه آن ها پیشنهاد می شود، می تواند کمک بزرگی در این راه به شما بکند. اگر هم آن ها را مطالعه کردید باز هم بخوانید تا مطالب را کاملاً یاد بگیرید.

خواندنی

مقاله ای که در زیر می خوانید از سایت اینترنتی میگنا انتخاب شده است:

بسته های هوش، کودک را نابغه می کند؟

«اگر می خواهید پدر و مادر آینده نگری باشید! اگر می خواهید یک کودک نابغه داشته باشید...! تا دیر نشده نخستین قدم های خوشبختی فرزندتان را با خرید بسته افزایش هوش بردارید!»؛ این تبلیغات چقدر واقعیت دارد؟ فواید و مضرات گسترش پیام های تبلیغاتی برای رشد هوش کودکان چیست؟ این تبلیغات همه آنچه باید بدانیم را می گوید؟ چه حرف های ناتمامی در تبلیغات بسته های هوش وجود دارد؟ رشد و پرورش هوش شناختی کودکان مدتی است که با فعالیت های برخی مؤسسه های خصوصی و کمک تبلیغات رسانه ای به احساس نیاز در تعدادی از خانواده ها تبدیل شده است.

تلاش برای باهوش شدن فرزندتان در هر خانواده ای به یک شکل بروز می کند: شوق خرید بسته های آموزشی هوش افزا، نگرانی از اینکه اگر نتوانم کلاس و بسته ای را برای فرزندم تهیه کنم، چه آینده ای در انتظار فرزندم خواهد بود؟ البته نمی توان همه مزایای کمک آموزشی را انکار کرد اما وقتی شعارهای تبلیغاتی کار را به آنجا برساند که ادعا کنند که شما می توانید با ۱۵ دقیقه در روز کودکان را نابغه کنید و... آثار نامطلوبی به وجود می آورند و با اغراق های خود سطح تلاش های تربیتی را محدود و غیر واقعی می کنند.

اینکه پیام های تبلیغاتی مکرر و دائم از وظیفه آموزش پدرها و مادرها و محبت آنها بگویند و بعد خرید محتوای خود را مساوی پدر و مادری کردن خوب تلقی کنند، موجب می شود که توجه و دغدغه والدین کم کم به نوعی نگرانی تبدیل شود که فقط با خریدن این بسته های هوش از بین می رود. البته آسیب جدی دیگر این نوع تبلیغات این است که برای

قشر ضعیف و کم‌توان مالی حسرت برباد رفتن آینده فرزانشان را به‌دنبال دارد. ما به شما می‌گوییم که چگونه می‌توانید بدون خرید این بسته‌های هوش‌افزا به کودک خود کمک کنید.

همه باهوشند اما...

نمره هوش فرزندان برای بعضی پدرها و مادرها، بهانه خوبی برای فخر فروشی آنهاست درحالی‌که آیا کسی به‌نظر بچه‌ها وقتی مجبور می‌شوند تست هوش بدهند، بازی‌های فکری کنند یا... توجه می‌کند؟ اجبار در رشد هوش و نابغه‌شدن، اگر برای بچه‌ها وظیفه‌ای باشد که به وسیله آن رضایت پدر و مادر را به‌دست بیاورند، نه‌تنها تلاش مفیدی نیست بلکه موجب از بین رفتن خلاقیت آنها هم می‌شود. در واقع هوش‌شناختی که تبلیغات با شعارهایی مثل فعال‌سازی نیمکره راست و چپ و... آن را به معنی تضمین موفقیت آینده فرزندان معرفی می‌کنند، فقط می‌تواند در سال‌های اولیه تحصیل بچه‌ها ضامن موفقیت تحصیلی آنها باشد. ضمن آنکه پدر و مادر بودن یک بچه نابغه نیز کار راحتی نیست. امروزه با پیشرفت علم دیگر نمی‌توان از یک مدل هوش حرف زد بلکه باید به انواع مختلف هوش اهمیت داد. افراد موفق در کنکور، محیط‌های کار و... لزوماً افرادی با هوش شناختی بالا نیستند بلکه آنها افرادی با هوش متوسط و نرمال هستند که توانسته‌اند هوش هیجانی خود را بالا ببرند و توانایی‌ها و انگیزه‌های خود را بشناسند. همچنین این افراد می‌توانند احساسات خود را مدیریت کنند. برای آنکه بتوانید موفقیت آینده بچه‌های خود را تضمین کنید لازم است هوش شناختی و هوش هیجانی را به موازات هم رشد بدهید. امروزه همه باهوشند. فرق آدم‌ها در شناخت نوع هوش آنهاست. کسی که توانایی حرف‌زدن بسیار خوبی دارد، فردی که می‌تواند با افراد به‌خوبی ارتباط برقرار کند، نقاش‌ها، ورزشکارها، دست‌آوردان طبیعت و... همه از نوعی از هوش بهره‌برده‌اند که احتمالاً دیگران از این نوع هوش به اندازه کافی بهره‌برده‌اند. هوش این افراد در دسته‌هایی با این نام مثل هوش کلامی، هوش میان‌فردی، هوش فضایی، هوش جسمی و... قرار می‌گیرد. اگر شما پدرها و مادرها سطح اطلاعات خود را در این زمینه بالا ببرید و فقط شنونده محض این تبلیغات نباشید، می‌توانید محیطی برای تجربه‌اندوزی و تلاش و خلاقیت بچه‌ها تدارک ببینید. بعد کم‌کم خودتان می‌توانید کشف کنید که فرزند شما از کدام یک از انواع هوش بیشتر بهره‌برده است. اتفاقاً این کشف صرفاً با خرج کردن پول به‌دست نمی‌آید؛ صبر شما و وقتی که برای این کار می‌گذارید مهم‌ترین ابزارهای شما در این کار هستند.

اولین سال‌های زندگی

خانواده‌ای که پدر و مادر در آن سختگیری بی‌جا دارند و پرخاشگر و انتقادکننده باشند، به هوش بچه‌ها و جرأت بچه‌ها برای بیان توانایی‌شان صدمه وارد می‌کند. در مقابل، خانواده‌هایی که محیط دوستانه، آرام و رابطه‌ای بر مبنای تعامل سالم با فرزند خود دارند می‌توانند به رشد توانایی‌های هوشی بچه‌ها کمک کنند. پیشنهادهای زیر به شما کمک می‌کند که در تقویت هوش بچه‌ها اثرگذار باشید:

- ۱- صبحانه خوب و کامل را فراموش نکنید. مغز خوب و سالم، غذای سالم و کافی هم نیاز دارد؛ اگر کودک شما صبحانه خوبی بخورد که بتواند ۲۰ درصد انرژی او را برای ادامه روز تأمین کند، حتماً توجه و تمرکز بیشتری پیدا می‌کند.
- ۲- بازی به اندازه غذای خوب می‌تواند در رشد هوش شناختی کودکان اثرگذار باشد. بازی حساب‌شده نوعی تمرین مغز است. در دوران نوزادی با بغل کردن بچه و بازی کلامی با نوزادان می‌توانید به رشد و تقویت بیشتر و بهتر هوش آنها کمک کنید. در سال‌های بعدی هم می‌توانید به کمک حواس بچه‌ها و بدون آنکه امکانات مادی زیادی لازم داشته باشید با او بازی کنید و به افزایش شبکه سلول‌های مغز که ابزار هوش است، کمک کنید.
- ۳- دالی بازی، قایم موشک، بازی‌های نمایشی مثل پانتومیم و حتی تشخیص بوها با چشم بسته به رشد هوش کودک کمک می‌کند.

۴- در سال‌های بالاتر، بازی‌های فکری که بچه‌ها خودشان انتخاب می‌کنند مثل پازل و بعضی از بازی‌های رایانه‌ای در زمان‌های محدود می‌تواند مؤثر باشد.

۵- تعامل کودک و والدین مثل حرف‌زدن، گوش کردن به هم، توجه به هم، سؤال پرسیدن و نظر خواستن، در قدرت هوش بچه‌ها اثرگذار است.

۶- اگر پدر و مادر اهل مطالعه کتاب باشند به راحتی می‌توان ایده تشویق کودکان به مطالعه را برای افزایش هوش عملی کرد. کتاب خواندن سلول‌های مغز را فعال و زمینه تجربه‌اندوزی و آزمون و خطای کمتر را به بچه‌ها هدیه می‌کند. برای بچه‌ها کتاب بخوانید و اجازه بدهید هر سؤالی دارند از شما بپرسند و به آنها با حوصله و دقت جواب دهید. حتما شما هم بعد از خواندن کتاب از کودک خود درباره شخصیت‌ها و اتفاقات داستان سؤال بپرسید. از او بخواهید درباره داستان کتاب نقاشی هم بکشد.

۷- سرزنش و مقایسه بچه‌ها را فراموش کنید. اگر بخواهید با میزان هوشمندی بچه‌ها فخرفروشی کنید آنها را در فشار روانی قرار می‌دهید و از همه مهم‌تر اینکه دوران کودکی را از آنها می‌گیرید.

۸- شاید فکر کنید هر فرد نابغه و باهوش موفق، قطعاً خانواده مرفه و بدون مشکلی داشته. اما بهتر است بدانید که اغلب افراد موفق دنیا زندگی‌های سخت و پر از رنجی داشته‌اند. شاید راز این شکوفایی در این باشد که ذهن افراد در شرایط سخت و چالش‌انگیز مجبور می‌شود که اطلاعات را پردازش و راه‌حلیابی کند. در خانواده به دنبال ایجاد محیط مصنوعی و گلخانه‌ای که در آن بچه‌ها به رشد هوشی برسند، نباشید، به آنها فرصت فکر کردن و حل مسئله بدهید.

۹- خلاقیت را در کودک رشد دهید. یکی از راه‌های رشد خلاقیت این است که به جای اینکه همه چیز را حاضر و آماده در اختیارش بگذارید، به او کمک کنید تا از وسایل و ابزارهای دم دستی و غیرقابل استفاده، وسایل مورد نیاز خودش را بسازد. به او فرصت بدهید فکر کند که چگونه می‌تواند به کمک یک لوله مقوایی که از انتهای یک دستمال کاغذی رولی باقی مانده است و چند تکه پارچه و چسب و... یک جامدادی رومیزی برای خودش بسازد.

کمک به هوش بچه‌ها قبل از تولد

هوش شناختی یکی از ابزارهای موفقیت بچه‌ها در آینده است. همانقدر که وراثت و ژن‌ها می‌توانند در میزان هوش بچه‌ها اثرگذار باشند، محیط هم می‌تواند در رشد و تقویت یا هدر دادن و ضعیف کردن این نعمت خدادادی نقش داشته باشد. مراقبت از هوش بچه‌ها بیش از هرکسی از دست پدر و مادرها بر می‌آید. اما راه‌های تقویت هوش شناختی چیست؟ حتما شما هم در گفت‌وگوهای روزمره خود به شوخی از کسی شنیده‌اید که بگوید: از مغزت کار بکش که خاک نخورد. اینگونه جمله‌ها هرچند به شوخی بین ما رد و بدل می‌شوند اما واقعیت دارند و اثبات شده هستند. سلول‌های مغز هم مثل سلول‌های دیگر بدن ما در صورتی که به خوبی به کار گرفته نشوند، از بین می‌روند. تقویت هوش شناختی به این معنی است که شما برای زنده ماندن و تقویت کردن سلول‌های مغزی تلاش کنید. جالب است بدانید که کمک به تقویت هوش شناختی، قبل از تولد کودک شروع می‌شود و بعد از ۸ سالگی به ندرت تغییر می‌کند. در دوران بارداری نخستین قدم‌های محیط و پدر و مادر برای هوشمندی بچه‌ها برداشته می‌شود. پیشنهادهای زیر می‌تواند به مادران باردار کمک کند:

مادر آرام و بدون اضطراب، کودک آرامی خواهد داشت که زمینه شکوفایی هوش بیشتری برایش فراهم می‌شود. سعی کنید در این دوران آرامش خود را حفظ کنید. یکی از راه‌های آرامش گرفتن در روزهای بارداری قرآن خواندن است. نوع تغذیه زنان باردار و استفاده از انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی برای شکل‌گیری سلول‌ها مهم است. در توصیه‌های اسلامی و طب سنتی ایران استفاده از عسل، کدو، کندر، خرما، خرفه، کرفس، نارنج و میوز را برای افزایش هوش و عقل کودک پیشنهاد می‌دهند. با هماهنگی پزشک، یک برنامه ورزشی برای زنان باردار می‌تواند تا حدود ۱۴ درجه به رشد هوش نوزاد آینده کمک کند. جنین به خوبی می‌تواند پیام‌های محیط بیرون را دریافت کند. در دوران بارداری صحبت با طفل

به خصوص توسط مادر، قرآن خواندن برای او، زدن ضربه‌های آهسته و نوازش پوست شکم مادر و حتی نورهای مختلف محیط می‌تواند محرک مغز جنین باشد. بعد از تولد، آغوش گرم مادر و تماس بدنی او با نوزاد و شیر مادر یکی از مهم‌ترین کمک‌ها برای تقویت و رشد هوش نوزادان است.

جعبه تلویزیون و کامپیوتر با هوش چه می‌کند؟

اگرچه تلویزیون و کامپیوتر می‌تواند آموزنده باشد اما استفاده زودهنگام از تلویزیون برای بچه‌ها می‌تواند موجب اختلال در خلاقیت و تکامل سلول‌های مغزی کودکان نوپا شود. در سال‌های بعد هم که بچه‌ها در مرحله دوران حساس رشد حافظه، هوش و سایر توانایی‌ها هستند، استفاده نامناسب از تلویزیون و کامپیوتر می‌تواند در آنها اختلال توجه، خیالپردازی‌ها، ضعف استدلال‌ها و کمبود مهارت‌های ارتباطی با همسالان را ایجاد کند. استفاده از این ابزارها شاید بچه‌ها را برای مدت کوتاهی سرگرم یا آرام کند اما آرزوها و اهداف بلندمدت والدین را برای توانمندسازی و تقویت هوش آنها به باد خواهد داد. علاوه بر اینها کودک به جای تجربه بازی‌های شاد گروهی، در حال یا آینده منزوی می‌شود و فرصت رشد مهارت‌هایش از بین می‌رود.

بهتر است والدین از بچه‌ها بخواهند که به سلیقه خود و البته با تایید والدین چند برنامه یا بازی کوتاه را در طول شبانه روز انتخاب کنند و فقط اجازه استفاده از آنها را داشته باشند. اگر شما فعالیت‌های سرگرم‌کننده و جایگزینی را در خانه، میهمانی‌ها یا تعطیلات در نظر بگیرید و در قانونگذاری نظر بچه‌ها را بپرسید و بعد مراقب خوبی از قانون خانه باشید، بچه‌ها هم به مرور علاقه محدود شده‌ای را به فیلم‌ها و بازی‌های کامپیوتری نشان می‌دهند اما اگر فقط منع کنید بدون آنکه پیشنهاد جایگزینی داشته باشید، موفق نمی‌شوید.

درخواست

- از نماینده ی گروه سپنتا ۵ درخواست می‌کنیم ، گزارش های ارسالی را دوباره کنترل کنند. در ایمیلی که برای ما فرستادند نوشته شده است که گزارش های ۴۲-۴۳ و ۴۴ را ارسال کردند، ولی فقط گزارش جلسه ی ۴۲ فرستاده شده است.
- از نمایندگان عزیز درخواست می‌کنیم گزارش ها را ضمیمه ی (attach) ایمیلی که می‌فرستند بکنند و آن را در صفحه ی ایمیل ننویسند. وقتی گزارش ها در صفحه ی ایمیل نوشته می‌شود ما نمی‌توانیم آن ها را بایگانی (save) کنیم.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۲۸۳۱۷ - ۸۸۷۱۵۶۵۱ - ۸۸۷۲۷۷۸۰

ایمیل راه دور : amoozeshrahdoo@yahoo.com

پیک مام ویژه‌ی راه دور به کوشش مریم ملک آبادیان با همکاری گروه راه دور و زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می‌شود.