

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
 خیابان ولی عصر - بالاتر از
 شهید بهشتی - کوچه ی
 دل افروز - شماره ۹- زیرزمین
 صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵
 تلفن و دورنگار
 ۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۷۱۵۴۲۴
maminstitute@kosar.net
info@madaraneemrooz.com
www.madaraneemrooz.com

گیرنده :

.....

.....

.....

.....

پیک
مام

شماره
۳۵

خبرنامه‌ی داخلی
 موسسه
 مادران امروز

خرداد ۱۳۸۴
 ژوئن ۲۰۰۵
 جمادی‌الاول ۱۴۲۶

توجه!

موسسه مادران امروز (مام) برای یاری به "گروه‌های مادران"
 که امکان حضور در موسسه را ندارند پیشنهاد می‌کند که:
 به طرح آموزش از راه دور بپیوندند.

برای این منظور با کمیته‌ی آموزش از راه دور موسسه تماس بگیرید.

- گام مقدمه‌ای بر خودشناسی کاربردی (خانم مریم احمدی)
- گام بازی و اندیشه (آقای مهندس محمود سلطانی)
- گام طراحی - خط (استاد حسین بختیاری)
- کارگاه مدیریت زمان (خانم مریم احمدی)
- کارگاه ورود به دبستان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

• سخنرانی ماهانه‌ی خرداد

سخنرانی خرداد ماه با موضوع اضطراب در نوجوانان و
 کارشناسی آقای وحید خسروشاهیان روز سه‌شنبه ۸۴/۳/۳
 ساعت ۹ صبح در محل موسسه مادران امروز برگزار شد.
 خلاصه‌ای از مطالب ارائه شده در صفحه‌ی چهار پیک آمده
 است.

با یاد دوست

که مدارا و مهر مادری
 ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

• مختصری از فعالیت‌های موسسه

- در ماه خرداد برنامه‌های زیر در موسسه برگزار شد:
- گام رفتاربا کودک (خانم نگین نابت)
- گام رفتاربا کودک (بعد از ظهر - خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانپور)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام رفتار با کودک خردسال (خانم سحر نوتاش)

● گروه‌های داوطلب

در ماه گذشته گروه‌های داوطلب به روال گذشته به فعالیت‌های خود ادامه دادند.

در تاریخ ۸۴/۳/۱۹ “چهارمین همایش گروه‌های داوطلب موسسه مادران امروز” در محل موسسه برگزار شد. در این همایش تمامی گروه‌های داوطلب گزارشی از فعالیت‌های شش‌ماهه‌ی خود را ارائه کردند و برنامه پیشنهادی موسسه برای فعالیت‌های شش‌ماهه‌ی بعدی (نیمه اول سال ۸۴) گروه‌ها مورد بررسی قرار گرفت. همچنین پیشنهادات اعضای داوطلب به منظور گسترش و بهبود فعالیت‌ها ارائه شد.

گزارش کامل این جلسه در موسسه در اختیار گروه‌های داوطلب قرار گرفته است.

بخشی از خبرهای داخلی شش ماهه‌ی گذشته عبارت بود از:

- تشکیل کمیته‌ی آموزش از راه دور به منظور برنامه‌ریزی، هدایت و گسترش طرح آموزش از راه دور موسسه. اعضای این کمیته عبارتند از خانم‌ها مریم ملک‌آبادیان، منصوره فرداد و دونماینده از گروه آموزش.

- اجرای تجربی گامی با عنوان “آموزش خانواده مبتنی بر دلبستگی” این گام به پیشنهاد خانم سحر نوتاش و بر اساس پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد ایشان با عنوان “بررسی اثربخشی آموزش خانواده‌ی مبتنی بر دلبستگی بر دانش و نگرش مادران مراجعه‌کننده به موسسه مادران امروز” شکل گرفته است.

از آن‌جا که مبانی نظری این طرح با محتوای آموزشی موسسه همخوانی دارد گروه آموزش با اجرای تجربی آن در موسسه موافقت کرد.

- آغاز تدارک مقاله‌خانه. منظور از مقاله‌خانه جایی است مثل کتابخانه در موسسه که در آن مقاله‌های موجود در نشریه‌ها و سایر مقاله‌های سودمند برای مادران گردآوری می‌شود و برای مطالعه به خانواده‌ها امانت داده می‌شود.

انتخاب و گردآوری مقاله‌های مناسب از نشریه‌های موجود در کتابخانه‌ی تحقیقاتی موسسه و سایر نشریه‌هایی که به موسسه می‌رسد از سال ۸۳ به همت سرکار خانم‌ها مهری امیرزادگان و مونا صابر آغاز شد. از سال ۸۴ این گروه کار خود را با سرپرستی خانم فرحناز مددی مسئول انتشارات موسسه ادامه می‌دهد.

سایر خبرها و برنامه‌های موسسه در زمان خود از طریق گروه هماهنگی و پیک به آگاهی گروه‌ها رسیده است.

● ارتباطات و همکاری‌ها

در ماه خرداد با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط، مشاوره یا همکاری داشته‌ایم:

کمیته‌ی حمایت پایدار از کودک و خانواده در بم، شورای کتاب کودک، فرهنگسرای بانو، شورای گسترش فرهنگ صلح، ستاد شهر سالم، معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۱۰

● برنامه‌های خارج از موسسه

فرهنگسراها

انجمن بانوان خانه‌ی فرهنگ نصر:

- اجرای سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش والدین با کارشناسی خانم رویا سیاوشیان
- اجرای سخنرانی با موضوع اضطراب امتحان با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور
- اجرای سخنرانی با موضوع ارتباط موثر در خانواده‌ها با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور
- برگزاری مراسم بزرگداشت روز جهانی خانواده در فرهنگسرای بهمن با مدیریت گروه بازی و همکاری سایر گروه‌ها

مهدکودک‌ها

- برگزاری کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم نگین نابت و همراهی خانم منصوره فرداد در مهدکودک مولود (۲).
- برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم رویا سیاوشیان و کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در مهدکودک مولود (۱).
- برگزاری کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان با کارشناسی خانم مریم احمدی در مهدکودک رنگینه.

سایر مراکز

- برگزاری جلسه‌ی سخنرانی با موضوع مبانی آموزش خانواده با کارشناسی خانم مریم احمدی و همراهی خانم سهیلا طاهری در آشیانه‌ی کودک.
- برگزاری جلسه‌ای با موضوع انضباط با کارشناسی خانم مریم احمدی برای نمایندگان انجمن‌های منطقه‌ای در محل موسسه پژوهشی کودکان دنیا

● شهرستان‌ها

- برنامه‌ریزی و آغاز اجرای دوره‌ی پیگیری طرح آموزش از راه دور خانواده‌ها در شهرستان قائم‌شهر (مهد کودک شادمانه).
- ادامه‌ی اجرای طرح آموزش از راه دور خانواده‌ها در شهرستان رفسنجان (موسسه کیش رفسنجان).
- آغاز اجرای طرح آموزش از راه دور خانواده‌ها در شهرستان ساری (مهد کودک بهاران).
- برگزاری کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و اجرای طرح آموزش از راه دور خانواده‌ها در شهرستان کرج.
- ادامه‌ی فعالیت‌های موسسه در کمیته‌ی حمایت از کودک و خانواده در بم.

● موسسه در رسانه‌ها

- مصاحبه روزنامه‌ی حیات نو با خانم مریم احمدی در تاریخ ۸۴/۳/۲ به مناسبت هفته خانواده با عنوان "رویکرد جامعه امروز به خانواده‌ی هسته‌ای"

● همایش‌ها و سمینارها

- شرکت در همایش "خانواده، دیروز، امروز، فردا در بم" که به مناسبت روز جهانی خانواده توسط مرکز مطالعات زنان برگزار شد.

● تبریک

- خبر ازدواج خانم بنفشه اللهیاری یکی از یاران موسسه موجب شادمانی ما شد.
- ضمن تبریک به ایشان و همسرشان، برایشان آرزوی تندرستی و پیوندی پایدار، مسئولانه، پر بار و پویا داریم.

● جشن بازی‌های سنتی و خانوادگی

- جمعه ۸۴/۵/۷ از ساعت ۶ تا ۸ بعدازظهر
- جمعه ۸۴/۶/۴ از ساعت ۶ تا ۸ بعدازظهر
- فرهنگسرای بانو - پارک ساعی

● تسلیت

- با خبر شدیم دوستان عزیز ما، خانم‌ها نگین شهری، رباب ایرانپور، زهرا جذبی، توران ریسی، مریم فتح‌الله‌پور، ماریا رضایی و آقای مهدی شهری در ماه گذشته عزیزان خود را از دست داده‌اند. ضمن ابراز همدردی آرزوی سلامت ایشان و سایر اعضای خانواده‌اشان را داریم.

● برنامه‌های آینده

● سخنرانی ماهانه‌ی تیر

- سخنرانی تیرماه با موضوع محیط زیست - خانواده - اجتماع با کارشناسی آقای مهندس سیامک جولایی روز سه‌شنبه ۸۴/۴/۷ ساعت ۹ صبح در محل موسسه مادران امروز برگزار می‌شود. سخنرانی این ماه همراه با نمایش اسلاید‌هایی درباره‌ی موضوع خواهد بود.

● دوره‌ی جدید فعالیت گروه نوجوانان

- هر ساله از آغاز تیرماه گروه نوجوانان دوره‌ی جدید فعالیت خود را شروع می‌کند و نوجوانان علاقه‌مندی که مادر یا پدرشان عضو موسسه و سن آن‌ها بین ۱۴ تا ۱۸ سال است می‌توانند به این گروه بپیوندند.
- از والدین نوجوان دار عضو موسسه، درخواست می‌شود آغاز این دوره را به اطلاع فرزندشان برسانند.
- اولین جلسه‌ی دوره‌ی جدید روز پنج‌شنبه ۹/تیر/۸۴ ساعت ۴ تا ۶ بعدازظهر برگزار می‌شود.

● گام‌ها و کارگاه‌ها

گام‌ها و کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
گام رفتار با کودک	۸۴/۴/۴	۹	خانم فاطمه صهبها	۹-۱۱
گام تشویق و تنبیه	۸۴/۴/۱۱	۵	خانم نگین نابت	۹-۱۱
گام رفتار با نوجوان	۸۴/۴/۱۲	۹	خانم فاطمه ایرانپور	۹-۱۱
گام تشویق و تنبیه	۸۴/۴/۱۸	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
گام مقدمه‌ای بر خودشناسی کاربردی رسد جنسی کودک و نوجوان	۸۴/۵/۲	۱۶	خانم مریم احمدی	۵-۷
گام مقدمه‌ای بر خودشناسی کاربردی	۸۴/۵/۱۶	۴	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
گام مقدمه‌ای بر خودشناسی کاربردی	۸۴/۵/۲۴	۱۶	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
کارگاه گوش دادن فعال	۸۴/۴/۱۵	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه حرف‌زدن فعال	۸۴/۴/۲۹	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه کنترل خشم	۸۴/۵/۱۲	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه ورود به دبستان	۸۴/۵/۲۶	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
کارگاه ورود به مهد	۸۴/۶/۹	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه ارزش‌های فردی	۸۴/۶/۲۳	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه کار فرهنگی با نوزاد	۸۴/۶/۳۰	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
کارگاه انضباط	۸۴/۷/۶	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه مدیریت رفتار	۸۴/۷/۲۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه مشورت با دیگران	۸۴/۸/۱۱	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه «نه» گفتن	۸۴/۸/۲۵	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کارگاه آشنایی با بلوغ نوجوانان (برای مادران)	۸۴/۹/۹	۱	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۲

● خلاصه‌ای از سخنرانی ماهانه‌ی خرداد

اضطراب در نوجوانان

● اضطراب به احساس ناخوشایندی گفته می‌شود که گاهی با تظاهرات رفتاری و جسمی شدید مانند تپش قلب، عرق کردن، تکرر ادرار، کاهش تمرکز، سردرد، رفتارهای بی‌دلیل مثل تکرار یک حرف یا عمل مثل باز و بسته کردن در یخچال، خاموش و روشن کردن کولر و ... همراه است. فرق ترس و اضطراب را بیشتر در منشا و علت آن می‌توان جست. ترس علت روشن و مشخصی دارد. مثل ترس از حیوانات درنده. ترس واکنش طبیعی در مقابل خطرات است و فرد را از محرک مضر دور می‌کند. درحالی‌که اضطراب علت آشکار و روشنی برای فرد ندارد و فرد از منبع ناراحتی خود اطلاعی ندارد.

در ادامه آقای خسرو شاهیان به عوامل اصلی ایجاد اضطراب اشاره کردند:

● ناراحتی یا خشمگین شدن، ترسیدن و دیگر احساس‌های ناخوشایند باعث می‌شود موادی در بدن ترشح شود که فرد را برای حمله و دفاع آماده کند و ضریب هیجان و واکنش پذیری او را بالا ببرد. هرگاه این حالات و احساس‌ها در طی دوران تشکیل نطفه یا بارداری رخ دهد مواد مترشح‌ه از طریق خون مادر به نطفه و جنین انتقال یافته و او را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. ناراحتی‌های مادر در دوره‌ی بارداری از طریق مواد شیمیایی به جنین منتقل شده و به او آسیب می‌زند و زمینه‌ای برای ایجاد اضطراب در زندگی او می‌شود. با کم کردن تنش‌ها در این دوره می‌توان از این صدمه جلوگیری کرد.

● هرگاه والدین از روش‌های تربیتی خشن و پرفشار برای تربیت کودک استفاده کنند، زمینه‌های اضطراب را در فرزند خود ایجاد می‌کنند، مثلاً آموزش آداب‌توالت رفتن و سایر مهارت‌ها اگر با فشار یا تنبیه همراه باشد، اضطراب‌زاست.

● جامعه هم در ایجاد اضطراب در کودک نقش مهمی دارد. مثلاً اولین تجربه‌های کودک در ورود به مدرسه ممکن است باعث ایجاد اضطراب در کودک شود. والدین و معلمان باید با پذیرش و برخورد مناسب، کودک را برای ورود به دبستان آماده کنند.

ورود به دوره‌ی راهنمایی هم خود می‌تواند یکی از عوامل ایجاد اضطراب باشد. در دوره‌ی راهنمایی تعداد معلمان

افزایش یافته و رابطه‌ی عاطفی بین معلم و دانش‌آموز به شدت کاهش می‌یابد. تحکم و فشار والدین و معلمان برای کسب نمره در این دوره افزایش می‌یابد و مقایسه‌ی نوجوانان در مدرسه برای کسب نمره بالاتر خود به عنوان یکی از عوامل مهم ایجاد اضطراب است.

● یکی دیگر از علت‌های بروز اضطراب در سن نوجوانی عدم آگاهی و آمادگی‌های لازم برای رسیدن به بلوغ جنسی است. اگر نوجوان با مسایل بلوغ خود تنها بماند نمی‌تواند آن‌ها را درک کند و اضطرابی شدید نسبت به تغییرات بدنی و احساسات خود پیدا می‌کند. حضور والدین در کنار نوجوان، آرایه‌ی اطلاعات لازم و همدلی با او، به نوجوان کمک می‌کند با این مسایل راحت‌تر کنار آید و به والدین خود برای بیان نگرانی‌ها و راز‌هایش اعتماد کند.

گاهی ممکن است اضطراب نوجوان بسیار شدید باشد و بر جسم او تاثیر بگذارد. بهتر است قبل از اینکه نوجوان به این مرحله برسد علت اضطراب او را کشف و حل کنیم.

● یکی دیگر از منابع ایجاد اضطراب عدم پذیرش نیازهای ویژه سن نوجوانی است که در نتیجه‌ی آن نوجوان پنهان‌انداز والدینش به برآوردن نیازهایش می‌پردازد و از این پنهان‌کاری دچار اضطراب می‌شود و احساس گناه ناشی از این عمل او را دچار وسواس فکری و عملی می‌کند.

راه‌های زیر برای کمک به نوجوانان برای کاهش اضطراب پیشنهاد می‌شود:

- قبول نیازهای نوجوان و درک‌نیاز‌هایش و همدلی با او
- صداقت و روراستی با نوجوان
- الگوی رفتاری مناسب بودن؛ نمی‌توان به نوجوان چیزی را تحمیل کرد که والدین خود از انجام آن سرباز می‌زنند.
- نزدیکی عاطفی با نوجوان
- داشتن ارتباط مداوم و محبت‌آمیز
- پرهیز از هرگونه خشونت اعم از خشونت کلامی تا دیگر رفتارهای خشونت‌آمیز
- تایید نقاط قوت نوجوان
- آموزش روش حل مساله در برخورد با مسایل مختلف زندگی
- ایجاد صمیمیت با نوجوان با بیان حقایق و قبول نقاط ضعف والدین و تلاش برای رفع آن‌ها