



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

گیرنده :

.....

.....

.....

.....

پیک
مام

شماره
۱۹

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

آبان ۱۳۸۲
رمضان ۱۴۲۴
نوامبر ۲۰۰۳

دوستان عزیز

نیمه ی دوم آذر ماه سالگرد تولد موسسه است. در آن روز چون
 سالهای گذشته دیداری دوستانه خواهیم داشت.

برای اطلاع از تاریخ دقیق و مکان برگزاری مراسم با ما تماس بگیرید.

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

- جلسه های اطلاع رسانی و مشورتی برای مدرسه ی راهنمایی پندآموز، منطقه ۸
- گام های رفتار با خود و رفتار با کودک (خانم زهرا سلیمانی با همراهی خانمها فاطمه ایران پور و فروزان زرگر) در منطقه ۱۶ شهرداری تهران - خانه ی مشق اندیشه
- جشن بازی های سنتی و خانوادگی (باهمکاری گروه های بازی، گردشگری و سایر اعضای داوطلب موسسه) فرهنگسرای بانو
- دو نوبت سخنرانی با موضوع عوامل موثر در ایجاد انگیزه های تحصیلی (خانم مریم احمدی)

- مختصری از فعالیت های موسسه در مهر و آبان در مهر و آبان برنامه های زیر در موسسه و خارج از موسسه برگزار شد:
- گام بازی و اندیشه (آقای محمود سلطانی)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام رفتار با کودک (خانم نگین نابت)
- گام آشنایی با مفهوم تشویق و تنبیه (خانم فاطمه صهبا)
- گام خودشناسی کاربردی (خانم مریم احمدی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)

● **مشاوره‌های فردی** (سرکار خانم دکتر فاطمه قاسمزاده و سرکار خانم آذر هاشمی‌نژاد)

● گردش خانوادگی

در روز جمعه ۲۵ آبان ماه گروهی از اعضای موسسه مادران امروز(مام) همراه خانواده‌های خود در برنامه‌ی بازدید از منطقه‌ی خجیر شرکت کردند.

“مجموعه‌ی پارک‌های ملی خجیر و سرخه‌حصار یکی از قدیمی‌ترین مناطق حفاظت شده‌ی دنیا به شمار می‌رود که با قدمتی در حدود دویست سال در شرق تهران واقع شده و مجموعه‌ای از پستانداران از جمله قوچ و میش البرز مرکزی و پلنگ، کل، بز، گرگ، روباه و شغال و گونه‌های بسیار با ارزش گیاهی را که ارزش داروئی دارند در خود جای داده و در واقع این مجموعه به‌عنوان ریه‌ی شهر آلوده‌ی تهران، تحت حفاظت شدید سازمان حفاظت محیط زیست به حیات خود ادامه می‌دهد.”

● سایر خبرها

● روز جهانی کودک

فعالیت‌های موسسه به مناسبت بزرگداشت روز جهانی کودک به شرح زیر بود:

● **برگزاری جشن بزرگ و عمومی** به مناسبت روز جهانی کودک برای خانواده‌های ساکن در منطقه ۱۶ شهرداری تهران با همکاری معاونت فرهنگی - اجتماعی شهرداری آن منطقه در تاریخ ۸۲/۷/۲۲

در این برنامه خانواده‌ها در بازی‌ها و برنامه‌های شاد و فرهنگی که از طرف موسسه طراحی شده‌بود، همراه فرزندان‌شان شرکت کردند.

یکی از نکات جالب این حرکت اختصاص خیابان مقابل خانه‌ی مشق اندیشه (خیابان شهید پرستویی) برای برگزاری مراسم بود. این کار بازم به ما ثابت کرد که برای پرداختن به کودکان نباید هیچ جا و فرصتی را از دست داد.

از نیروی انتظامی منطقه و ماموران زحمتکش آن که امکان استفاده از خیابان را برای ما فراهم کردند سپاسگزاریم.

برنامه‌ریزان و گردانندگان این مراسم سی‌وپنج نفر از اعضای گروه‌های بازی، کتابخوانی و قصه‌گویی، محیط زیست، گردشگری، نوجوانان، جوانان و سایر اعضای فعال موسسه بودند.

● همکاری با مرکز آفرینش‌های کانون پرورش فکری

کودکان و نوجوانان (از تاریخ ۸۲/۷/۱۳ تا ۸۲/۷/۱۷)

در این برنامه همکاران موسسه با برپایی غرفه‌ای برای آرایه‌ی فعالیت‌ها و انتشارات خود و اجرای بازی‌های گوناگون، قصه‌گویی، کتابخوانی و نقاشی مشارکت کردند.

برنامه‌ریزی این فعالیت توسط بخش ارتباطات موسسه و اجرای برنامه توسط اعضای داوطلب با هماهنگی سرکار خانم مرضیه شاه‌کرمی انجام شد.

● **سخنرانی** در اندیشه‌سرای گلبرگ، در منطقه‌ی ۸ شهرداری تهران، با همکاری ستاد شهر سالم در تاریخ ۸۲/۷/۱۶

● ارتباطات و همکاری‌ها

در مهر ماه و آبان ماه امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته‌ایم:

● سازمان بهزیستی (شرکت در جلسه‌های مربوط به کودکان کار)
● انجمن دفاع از قربانیان خشونت (شرکت در جلسه‌ی بررسی تاثیر مشاخره والدین بر وضعیت روانی اطفال)

● شورای کتاب کودک (شرکت در همایش گرگان، همکاری با گروه بازی و ...)

● شهرداری شاهین شهر اصفهان (جلسه‌ی بررسی چگونگی همکاری‌ها)

● انجمن حمایت از آسیب دیدگان اجتماعی (شرکت در مراسم سالگرد تاسیس خط احیاء)

● موسسه‌ی مهر رفسنجان (برنامه‌ریزی همایش خانواده‌ی سالم - جامعه‌ی سالم)

● شورای گسترش فرهنگ صلح (شرکت در برنامه‌ی ماهانه)

● پکا (شرکت در جشن مهرگان ادب)

● کانون فرهنگی زنان (شرکت در گردهمایی دیدار از شیرین عبادی)

● مرکز مشاوره‌ی خانواده انجمن اولیاء و مربیان (بررسی چگونگی همکاری‌ها)

● یونیسف (شرکت در همایش)

● مرکز امور مشارکت زنان (شرکت در کارگاه)

● مرکز مطالعات و آموزش سازمان‌های جامعه‌ی مدنی ایران (شرکت در کارگاه)

گزارش همایش‌ها و کارگاه‌ها در پیوست جداگانه‌ای به اطلاع می‌رسد.

● جشن بازی‌های سنتی و خانوادگی

جمعه ۸۲/۱۰/۵ - ساعت ۱۱ تا ۱۳

فرهنگسرای بانو - پارک ساعی

● توجه!

کتاب آسان “زمینه‌های تربیت فرزند در خانواده” از مجموعه کتاب‌های آسان موسسه مادران امروز (مام) منتشر شد.

• سخنرانی ماهیانه‌ی مام

جلسه‌ی آبان ماه

سخنران این جلسه خانم مریم احمدی و موضوع سخنرانی عوامل موثر در ایجاد انگیزه‌های تحصیلی بود. در ابتدا سخنران به تفاوت ایجاد انگیزه "و" و "وادار کردن" پرداخت و اشاره کرد که: تفاوت انگیزه با وادار کردن در این است که انگیزه در فرد ایجاد تمایل می‌کند تا کاری را انجام دهد؛ اما وادار کردن یعنی اجبار کسی به انجام کاری بدون میل و رغبت خودش.

در بحث ایجاد انگیزه، جستجوی علت‌ها بسیار مهم است و چون جستجوگری و علت‌یابی مطرح می‌شود پس حرکت و پویایی دارد، در حالی که وادار کردن و اجبار نه تنها فاقد حرکت و پویایی برای یافتن علت‌هاست، بلکه به پنهان کردن علت درس نخواندن و سرکوب دانش‌آموز و به هم ریختن ارتباط عاطفی و انسانی بین بزرگ‌ترها و دانش‌آموزان می‌انجامد.

سپس عوامل موثر در ایجاد انگیزه در چهار بخش مورد بررسی قرار گرفت:

- ۱- خود دانش‌آموز
- ۲- مدرسه و نظام آموزشی
- ۳- خانواده
- ۴- جامعه

از آنجا که بیشتر شرکت‌کنندگان تمایل داشتند که این موضوع به صورت گسترده‌تری بررسی شود، قرار شد یک دوره‌ی آموزشی (یک گام) با موضوع "خانواده و مسایل مدرسه‌ای فرزندان" در آذرماه در موسسه تشکیل شود. دوستان علاقه‌مند به شرکت در این گام می‌توانند با بخش اداری موسسه تماس بگیرند.

• سپاس

از دوستان زیر که با هدیه‌ها و کمک‌های مالی خود به موسسه یاری رسانند سپاسگزاریم:

خانم‌ها: دکتر نسرين اوصیاء، مهندس بهدخت بهرام، سیما صفری، هاجر عباسخواه، فاطمه عرفانیان، زهرا فرمانی، مهتاب مقدم.

آقایان: دکتر بهروز اکبرنیا، مهندس مصطفی جلیلی، مهندس محمد مرشد.

همچنین از آقای مهرداد امانی که در تدارک برنامه‌ی گردشگری صمیمانه به یاری گروه آمدند سپاسگزاریم.

• تسلیت

همکاران عزیز خانم‌ها مهشید خداوردی - فریده عسگری دوستان شما خود را در غم از دست دادن عزیزانتان سهیم می‌دانند.

• برنامه‌های آینده

تعداد جلسه‌ها	ساعت	تاریخ آغاز	روز	نام برنامه
۴	۹-۱۱	۸۲/۸/۱۰	شنبه	قصه‌گویی و کتابخوانی (خانم مرضیه شاه کرمی)
۱۶	۳-۵	۸۲/۸/۱۲	دوشنبه	خودشناسی کاربردی (خانم مریم احمدی)
۲	۹-۱۱	۸۲/۸/۲۰	سه شنبه	ارتباط عاطفی (خانم مریم احمدی)
۴	۹-۱۱	۸۲/۸/۲۲	پنجشنبه	بازی و اندیشه (مهندس محمود سلطانی)
ماهی یک‌بار	۹-۱۱	۸۲/۸/۲۹	پنجشنبه	پیگیری خودشناسی
۱	۳-۵	۸۲/۹/۲	یکشنبه	کار فرهنگی با نوزادان و کودکان زیر دو سال (خانم مرضیه شاه کرمی)
۱	۹-۱۱/۵	۸۲/۹/۴	سه شنبه	سخنرانی ماهیانه برای عموم (زن، سلامتی، میانسالی)
۴	۳-۵	۸۲/۹/۱۶	یکشنبه	رفتار با کودک (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
۵	۹-۱۱	۸۲/۹/۹	یکشنبه	روابط زناشویی (خانم شیوا موققیان)
۴	۹-۱۱	۸۲/۹/۱۳	پنجشنبه	خانواده و مسایل مدرسه‌ای فرزندان (خانم مریم احمدی)
۴	۹-۱۱	۸۲/۹/۲۲	شنبه‌ها	تشویق و تنبیه
۹	۹-۱۱	۸۲/۹/۱۵	شنبه‌ها	رفتار با کودک (خانم فاطمه صهباء)

• معرفی کتاب

کلیدهای پرورش مهارت‌های زندگی - نویسنده: دروتی ریچ
 مترجم: اکرم قیطاسی. پیشگفتار: سیما فردوسی
 انتشارات: صابرین - کتاب‌های دانه ۱۳۸۲

اصلاً ما نمی‌دانیم مهارت‌های زندگی یعنی چه. اغلب فکر می‌کنیم که هر انسانی اگر بتواند خوب درس بخواند یا دانش و معلومات لازم را داشته باشد، برایش کافی است؛ اما نمی‌دانیم اگر این انسان نتواند با دنیای اطراف خودش سازش داشته باشد یا با دیگران ارتباط خوب برقرار کند نمی‌تواند از دانش و اطلاعات خود هم بدرستی استفاده کند.

پس اول باید به این مهارت‌هایی که گاه بسیار کوچک و ناچیز به نظر می‌رسد دست بیابیم.

ما خواندن کتاب **کلیدهای پرورش مهارت‌های زندگی** را به منظور یاری به فرزندانمان، به خانواده‌ها، مربیان و معلمان پیشنهاد می‌کنیم.

البته این کتاب دارای بعضی نقطه ضعف‌هاست مثلاً بعضی کارها را سفارش می‌کند که به نظر ما قابل اجرا نیستند ولی در مجموع دارای سفارش‌ها و تمرین‌های خوبی است و بیانی ساده و روان دارد.

گروه بررسی کتاب از دیدگاه مادرانه

● خانواده‌ی سالم - جامعه‌ی سالم

همان‌طور که در پیوست شماره هفت پیک مام در اردیبهشت ۸۲ به اطلاع رسید، سال ۲۰۰۴ میلادی (۸۳-۱۳۸۲ خورشیدی) به عنوان سال جهانی خانواده اعلان شده است.

موسسه‌ی مادران امروز به منظور بزرگداشت این سال، برنامه‌های ویژه‌ای را برای یاری به خانواده‌ها تدارک دیده است.

یکی از برنامه‌های پیشنهادی موسسه، طراحی یک مجموعه فعالیت به هم پیوسته و فراگیر برای همه‌ی اعضای خانواده‌هاست. عنوان این **مجموعه همایش خانواده‌ی سالم - جامعه‌ی سالم** است.

این برنامه به گونه‌ای طراحی شده است که توجه خانواده‌ها و جامعه را به اهمیت روابط بهتر در خانواده، آشنایی با ابزارهای این ارتباط و اثر روابط سالم خانوادگی در بهبود وضعیت اجتماعی جلب می‌کند.

در این برنامه اطلاعات مورد نیاز خانواده‌ها به شکل کارهای کارگاهی و فعالیت‌های میدانی با تاکید بر مشارکت و همکاری خانواده‌ها ارائه می‌شود.

انعطاف‌پذیری و قابلیت اجرای این برنامه با توجه به امکانات در دسترس، همچنین تنوع موضوع‌ها و تطبیق آن‌ها با وضعیت زندگی و نیاز انواع خانواده‌ها سبب می‌شود که بتوان براحتی در هر محل، منطقه و شهری آن را به اجرا در آورد.

هر جا خانواده‌ای باشد و هر جا علاقه‌مندان به استحکام این نهاد زندگی کنند، این مجموعه قابلیت اجرا می‌یابد؛ بنابراین از همه‌ی علاقه‌مندان، برنامه‌ریزان و افرادی که به نوعی می‌توانند به یاری خانواده‌ها بیایند درخواست می‌کنیم به این حرکت جمعی بپیوندند تا سال جهانی خانواده را بهانه‌ای سازیم برای بهبود روابط در خانواده و استحکام این نهاد ارزشمند و ایجاد صلح و آرامش در جامعه از طریق خانواده‌ها.

توضیحات بیشتر در ویژه‌نامه‌ی مخصوص سال جهانی خانواده خواهد آمد.

● توجه!

سایت موسسه‌ی مادران امروز (مام) راه اندازی شد.

از تاریخ پنج‌شنبه ۲۹ آبان ماه ۸۲ می‌توانید به نشانی زیر مراجعه فرمایید.

www.madaraneemrooz.com

● تبریک

در مهر ماه امسال خانم شیرین عبادی، حقوقدان برجسته‌ی ایرانی که سال‌ها در راه احقاق حقوق کودکان این مرز و بوم تلاش کرده است، برنده‌ی جایزه‌ی صلح نوبل سال جاری شد.

موسسه‌ی مادران امروز (مام) طی بیانیه‌ای در همان زمان این موفقیت را به ایشان و مردم صلح دوست ایران تبریک گفت.

در این فرصت، ضمن عرض تبریک دوباره به حضور این بانوی فرهیخته، آرزو مندیم که کسب این جایزه توسط یک ایرانی، با ترش هر چه بیشتر زمینه‌های تفاهم ملی بین گروه‌های مختلف اجتماع، و تقویت پایه‌های صلح و نفی خشونت همراه باشد.

وقتی کودک کاری می‌کند که نمی‌پسندیم!

بیشتر والدین دوست دارند وقتی انجام کاری را از فرزندشان می‌خواهند و یا او را از انجام کاری منع می‌کنند، فرزندشان بلافاصله به حرف آن‌ها گوش دهد و خواسته آن‌ها را برآورده کند؛ ولی بعضی وقت‌ها عکس‌العمل فرزندان برخلاف انتظار والدین است. در این هنگام ممکن است والدین عصبانی شوند و واکنش نامناسبی نشان دهند.

برای جلوگیری از این مسئله، وقتی کودک کاری می‌کند که نمی‌پسندیم، باید این نکته‌ها را در نظر داشته باشیم:

● سعی کنیم به علت‌های رفتارش پی‌بیریم و راه رفع علت‌ها را پیدا کنیم.

● با زبان ساده و قابل فهم و متناسب با سن او، علت نادرستی کارش را بگوییم.

● مطمئن شویم او منظور ما را درک کرده است، پس اول باید خودمان بدانیم که از او چه می‌خواهیم.

● تا جایی که امکان دارد به اعصاب خود مسلط باشیم و تذکرهای خود را با آرامش مطرح کنیم.

● بدانیم که بچه‌ها برای درک درستی و نادرستی عمل خود به زمان نیاز دارند؛ پس در صورت تکرار عمل نادرست او ناامید نشویم و همان حرف‌ها را با آرامش و با بیانی دیگر تکرار کنیم.

● بدانیم کودکان گاهی برای جلب توجه دیگران دست به کاری نادرست می‌زنند.

● نیاز به توجه و محبت یکی از نیازهای مهم کودکان است، پس وقتی کارهای مثبت می‌کنند به آن‌ها به اندازه کافی توجه کنیم تا مجبور نشوند با کارهای نادرست این نیاز را رفع کنند.

● با توجه به روحیه‌ی کودک، گاهی در جمع‌ها از کارهای خوب او تعریف کنیم.

● هرروز مدتی را، حتی اگر کوتاه باشد، به فرزند اختصاص دهیم و با او باشیم.

● هیچ وقت به خاطر فروکش کردن عصبانیت خودمان کودک را توبیخ نکنیم.

● عکس‌العمل ما نسبت به کارهای نادرست کودک باید بلافاصله بعد از انجام آن کار صورت گیرد. چون اگر بین رفتار کودک و عکس‌العمل ما فاصله بیفتد کودک نمی‌تواند بین این دو رابطه برقرار کند و در نتیجه متوجه منظور ما نمی‌شود. اگر هم او را تهدید کنیم و بگوییم که بعداً عکس‌العمل خواهیم کرد، این کار سبب نگرانی و دلشوره‌ی او می‌شود. پس بهتر است وقتی کار نادرستی از کودک سر می‌زند، در همان موقع بطوری که توجه دیگران جلب نشود، موضوع را به او گوشزد کنیم.

● در تذکر و بیان نظر خود راجع به رفتار نادرست کودک باید سعی کنیم خیلی کوتاه صحبت کنیم و نگذاریم این گفتگو تبدیل به بحث و کشمکش شود.

● هدف ما از عکس‌العمل نشان دادن در برابر کارهای نادرست فرزند اصلاح رفتار اوست نه اذیت و آزار، عذاب وجدان، خجالت و تحقیر او

● اگر در هنگام تذکر یا نشان دادن ناراحتی خود یادمان باشد که هدفمان اصلاح رفتار کودک است، آن وقت سعی می‌کنیم به مناسب‌ترین شیوه رفتار کنیم تا بیشترین اثر را در کودک داشته باشد.

فاطمه صهبا