

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
خیابان ولی عصر - بالاتر
از شهید بهشتی -
کوچه ی دل افروز -
شماره ی ۹- زیرزمین
تلفن و دورنگار
۸۸۷۱۵۴۲۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷
info@madaranemrooz.com
www.madaranemrooz.com

گیرنده :

.....
.....
.....
.....

با سلام

امسال ما وارد دهمین سال فعالیت خود شده ایم. آغاز ده سالگی را فرصتی مناسب دیدیم برای مروری جدی بر فعالیت های موسسه ، بررسی کم و کیف آن ها ، اندیشیدن به چگونگی رفع اشکال ها و کمبودها ، برنامه ریزی برای بهبود و گسترش کارها در آینده و سرانجام اجرای تدریجی ده حرکت نمادین به نشانه ی ده سال فعالیت موسسه در طول سال دهم از عمر کاریمان .
پس ما کل سال آینده (از زمستان ۱۳۸۷ تا زمستان ۱۳۸۸) را به بزرگداشت دهمین سالگرد تاسیس خود اختصاص داده و نام این حرکت را گذاشته ایم :
” ده سال در یک سال“

در هر یک از این حرکت های نمادین سعی می کنیم حاصل بررسی های مربوط به گذشته ی فعالیت مورد نظر و برنامه های آینده ی آن را نشان دهیم و با یک کار ویژه از جنس خودش هدیه ی کوچکی به مخاطبان آن فعالیت بدهیم .

پیك
مام

شماره ی
۷۱-۷۲-۷۳

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

پاییز ۱۳۸۷
دسامبر ۲۰۰۸
ذیحجه الحرام ۱۴۲۹

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

مختصری از فعالیت های موسسه

در پاییز امسال برنامه های زیر در موسسه برگزار شد:

- گام رفتار با کودک - صبح (زهرا سلیمانی)
- گام رفتار با کودک - بعدازظهر (فاطمه صهبا)
- گام رفتار با کودک دبستانی (مریم احمدی)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فاطمه صهبا)
- گام رفتار با نوجوان (فاطمه ایران پور)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)

- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام کامپیوتر برای مادران (فرحناز مددی)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام مادران باردار (زهرا سلیمانی)
- کارگاه های شیردهی، ماساژ کودک ، خواب کودک و کار فرهنگی با نوزاد- (خانم نگین شهری)
- کارگاه پدران و آمادگی برای حضور فرزند (زهرا سلیمانی)
- کارگاه نه گفتن (خانم مریم احمدی)
- کارگاه نه گفتن - ویژه ی نوجوانان (خانم فاطمه صهبا)

● سخنرانی‌های ماهانه‌ی پاییز

● پرسش و پاسخ کارشناس: خانم مریم احمدی

● می‌خواهم سالم بمانم کارشناس: خانم دکتر ربابه شیخ‌الاسلام

● نقش کتاب‌خوانی در رشد کودک و نوجوان کارشناس:

آقای شهرام اقبال‌زاده

خلاصه‌ی سخنرانی ماه‌های آبان و آذر را می‌خوانید:

● خلاصه‌ی سخنرانی آبان

موضوع: می‌خواهم سالم بمانم

کارشناس: خانم دکتر ربابه شیخ‌الاسلام دانشیار و

عضو هیئت علمی وزارت بهداشت ، درمان و آموزش

پزشکی، دکترای داروسازی از دانشگاه تهران

در تاریخ ۱۳۸۷/۸/۷ خانم ربابه شیخ‌الاسلام در جمع گروهی از

اعضای موسسه‌ی مادران امروز حضور پیدا کردند و در باره‌ی

تغذیه‌ی جامع و خانواده‌ی مطالبی را بیان داشتند. ایشان ضمن

مسئولیت‌های اجرایی گوناگون مقاله‌های بسیاری در زمینه‌ی

مسائل دارویی و تغذیه، ترجمه و تالیف کرده‌اند.

خلاصه‌ای مطالب ارایه شده در این جلسه از این قرار است:

در بین مرگ‌هایی که در جهان اتفاق می‌افتد بیشترین آمار

متعلق به مرگ در اثر فشار خون، بیماری‌های قلبی عروقی و

سرطان‌ها است، که در اثر تغییر ذایقه‌ای است که به مرور بر

اثر خوردن شوری‌ها، نداشتن تحرک و مصرف بیش از اندازه‌ی

چربی‌ها به وجود آمده است و از آن‌جا که بیماری‌هایی مثل

چربی خون، دیابت و فشار خون قابل درمان نیستند، زمانی که

مبتلا شدیم با تغذیه‌ی مناسب تا حدودی قابل کنترل هستند

ولی کاملاً مداوا نمی‌شوند پس باید به تغذیه‌ی سالم از همان

ابتدا یعنی از زمان بارداری که مادر از چربی‌های مختلفی تغذیه

می‌کند توجه شود. هنگامی که مادر به کودکش شیر می‌دهد،

همان چربی‌ها را به او منتقل می‌کند. هر مادری با الگو برداری

از مادر خود در تهیه‌ی غذا (میزان روغن، نمک، سرخ کردن)

برای خانواده اقدام به تهیه‌ی غذا می‌کند. بدین وسیله افراد

خانواده نسل به نسل به یک مزه و طعم عادت می‌کنند؛ در

حالی که مادر با کاستن از عواملی که به سلامت افراد خانواده

ضرر می‌زند، می‌تواند این تغییر ذایقه را ایجاد کند. در ضمن

می‌توانیم بدین وسیله احساس مسئولیت را در یک‌ایک افراد

خانواده به‌وجود آوریم. هر یک از ما به عنوان یک زن که

تهیه‌ی سبذ غذایی خانواده را به عهده دارد، مسئول سلامتی و

جلوگیری از چاقی خودمان و دیگر اعضای خانواده هستیم. با

کمتر استفاده کردن از موادی که به سلامت ما ضرر می‌زند

(مانند شکر و روغن) دولت نیز متوجه خواهد شد که افراد جامعه

نیاز به کالری اضافه ندارند. پس باید به‌جای یارانه بر روی مواد

کالری‌زا، روی موادی سرمایه‌گذاری کنند که بدن برای رسیدن

به سلامتی بیشتر به آن‌ها نیازمند است.

نکته:

سلامتی یعنی رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط

نبود بیماری.

همه‌ی ما برای کمک به خود، خانواده، جامعه و جهان مسئول

پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتمان هستیم. سلامتمان در

ابتدا برای خودمان، سپس با کمک به صرفه‌جویی در جامعه و

هزینه‌های جاری کشور، به نفع کل جامعه خواهد شد.

● خلاصه‌ی سخنرانی آذر ماه

موضوع: نقش کتاب و کتاب‌خوانی در رشد کودک

کارشناس: آقای شهرام اقبال‌زاده پژوهشگر، منتقد و

مترجم ادبیات کودک

تا قبل از رنسانس سواد نوشتاری منحصر به درباریان، اشراف و

روحانیون بود و ادبیات عمدتاً شفاهی و دهان به دهان از نسلی

به نسل دیگر منتقل می‌شد. متون گذشته اغلب شامل شرح

جنگ‌ها، زندگی پادشاهان و یا مطالب مذهبی بود. چیزی به

نام کتاب و یا شعر کودک وجود نداشت.

اساساً تا قبل از مدرنیته کودک هیچ جایگاهی در جامعه نداشته

و اهمیتی برای او قایل نبوده‌اند. با رشد صنعت چاپ و نشر،

پیدایش نهادهایی چون مدرسه و از رنسانس مخصوصاً انقلاب

فرانسه و انگلیس به بعد است که کتاب کودک متولد می‌شود.

در گذشته تنها به نیازهای جسمانی و زیستی کودک توجه

می‌کردند و از این زمان است که به نیازهای روحی و روانی و

اجتماعی او نیز توجه می‌شود و به او به عنوان یک شهروند

صاحب حق و یک قشر اجتماعی مهم نگاه می‌شود. در جامعه

جهانی شده‌ی کنونی انسان نیاز به شناخت، اطلاعات و

تخصص دارد و این امر جز از طریق کتاب میسر و ممکن

نیست. آشنایی کودک با مسایل مرحله به مرحله است. اولین

مرحله‌ی شناخت از طریق حواس پنجگانه و عواطف او صورت

می‌گیرد.

این حواس باید از طریق حرکت، موسیقی، رنگ و ... تقویت

شوند. کودک قبل از هر چیز نیاز به محبت و ارتباط عاطفی

عمیق دارد. اگر با او همراه شویم، با او کتاب بخوانیم، بازی

کنیم و برای او قصه بگوییم به نیازهای عاطفی او پاسخ داده‌ایم.

آموزش‌های یک سوپه و آمرانه و خشن بی‌نتیجه و بی‌فایده

است. آموزش باید بر بستر یک رابطه‌ی عاطفی عمیق و دو سویه باشد. وقتی کودک پدر و مادر خود را به عنوان یک دوست بپذیرد، تذکرات و توصیه‌های آن‌ها را نیز می‌پذیرد. کودک و نوجوان می‌خواهد خود زندگی‌اش را بسازد و از دخالت و توصیه و نصیحت بیزار است. پس تنها باید آن‌ها را همراهی کرد، خصوصا در جوامعی که نهادهای اثر گذار وجود ندارد، نقش پدر و مادر بسیار برجسته‌تر می‌شود.

برخی از اسباب‌بازی‌ها تنها کودک را سرگرم می‌کند. برنامه‌های تلویزیون کودک را مجذوب، مرعوب و منکوب می‌کند و فرصت تفکر به کودک نمی‌دهد. در مقابل تلویزیون، بیننده یک مخاطب فعال نیست.

هدف آموزش، تقویت حواس و پرورش عواطف کودک است. در دنیای مدرن، رابطه‌ی نزدیک والدین با کودک و آموزش سینه به سینه از بین رفته و آموزش امروز بدون توجه به جنبه‌های عاطفی آن صورت می‌گیرد.

دنیای امروز، دنیای سواد چندگانه است. تلویزیون، سینما، کامپیوتر و کتاب ابزارهای آموزشی‌اند. در این مجموعه این تنها کتاب است که به انسان فرصت تأمل و تفکر می‌دهد. کتاب هدف نیست بلکه وسیله‌ای برای شناخت جهان، تفسیر جهان و بهینه کردن آن است.

کتاب بزرگ‌ترین منبع آموزشی ما و کودکان ماست.

شناخت از دو طریق صورت می‌گیرد. اول تجربه‌ی عینی و بعد تجربه‌ی ذهنی. الزاما کودک و نوجوان هر چیزی را نباید نمی‌تواند تجربه کند. کودک از طریق کتاب در جریان زندگی دیگری قرار می‌گیرد به شکلی غیرمستقیم عشق، سیاست، تنفر و ... را تجربه می‌کند و با مسایلی آشنا می‌شود که در آینده خود با آن‌ها روبه‌رو خواهد شد. کتاب مناسب از جهت تصویر و متن بسیار مهم است.

مسئله‌ی مهم دیگر هماهنگی و تعادل بین والدین است. در خانواده‌ای که تنش و اختلاف وجود دارد، کودک بالتکلیف و سردرگم می‌شود. امر و نهی و فرمان و نصیحت به کلی بی‌فایده است. ضرب‌المثل معروف عربی "الممنوع والمرغوب" به خوبی روحیات کودک و نوجوان را نشان می‌دهد. آن‌ها حتما به سراغ چیزی می‌روند که از آن منع شده‌اند. به همین دلیل آموزش باید پنهان و غیرمستقیم باشد و این کار تنها از طریق کتاب ممکن است. کودکان در رمان و داستان‌های جذاب با هیجانات، بحران‌ها و نیازهای همسالان آشنا می‌شوند و در قالب قهرمان داستان زندگی دیگری را تجربه می‌کنند. آن‌ها با اندوخته‌ای از تجربیات ذهنی است که می‌توانند از بحران‌ها عبور کنند. مسئولیت بپذیرند و فرد مفید و مثبتی باشند.

• برنامه‌های خارج از موسسه

• مدرسه‌ها

• برگزاری دو سخنرانی با موضوع‌های **خانواده و مسایل**

مدرسه‌ای و قاطعیت در دبستان دخترانه‌ی مبینا (منطقه‌ی ۵) با کارشناسی خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و ماریا ساسان‌نژاد

• برگزاری یک سخنرانی به مناسبت روز دانش‌آموز در دبیرستان دخترانه‌ی حسنی (شهر ری) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• برگزاری یک سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش در خانواده** در دبیرستان دخترانه‌ی فرزنانگان (کرج) با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور

• برگزاری دو گام **رفتار با نوجوان** در مدرسه‌های راهنمایی پسرانه‌ی مفید (منطقه‌ی ۱) و علامه طباطبایی (منطقه‌ی ۵) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• برگزاری جشن **یک روز بدون کیف و کتاب** در مدرسه دخترانه‌ی نجم (منطقه‌ی ۷)

• مهدهای کودک

• برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم فاطمه صهبا در مهدکودک ساترا

• برگزاری سخنرانی **قاطعیت** با کارشناسی خانم مریم احمدی در هنرکده کودک

• برگزاری سخنرانی با موضوع **پرخاشگری** در خانه مهر با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

• فرهنگسراها، شهرداری‌ها، خانه‌های فرهنگ

• برگزاری سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** و گام **رفتار با کودک** در خانه‌ی فرهنگ رودکی با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده

• برگزاری دو جشن **بازی** در پارک‌های اندیشه و جوان با همکاری اعضای گروه بازی و سایر داوطلبان

• سایر مراکز

• برگزاری جلسه‌هایی با موضوع **مدیریت بر خشم** با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و **تعامل با نوجوان** با کارشناسی خانم فرحناز مددی به دعوت بنیاد خیریه‌ی امید مهر در سالن اجتماعات پارک خواجوی کرمانی برای مادران تحت پوشش بنیاد

• برگزاری دو کارگاه به مناسبت هفته‌ی کتاب با موضوع‌های **کار فرهنگی با نوزاد و کتاب‌خوانی**، **قصه‌گویی و ضرورت آن** به دعوت سازمان فرهنگی هنری شهرداری در محل نگارخانه‌ی هنر با کارشناسی خانم‌ها زهرا سلیمانی و مرضیه شاه‌کرمی

• برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در کانون هموفیلی

• برگزاری سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** و گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و ماریا ساسان‌نژاد در سالن اجتماعات واحد مسکونی مربوط به خانواده‌های شرکت تناب

• برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده در خانه کتابدار

بزرگداشت روز جهانی کودک

موسسه مادران امروز به مناسبت گرامی‌داشت روز جهانی کودک دو برنامه برگزار کرد :

برنامه‌ی اول همراه شبکه یاری به کودکان کار و خیابان در تاریخ ۸۷/۷/۱۶ در پارک شهر برگزار شد. در این برنامه تلاش شد با اجرای بازی، قصه‌گویی، نقاشی، کاردستی و ... یک روز شاد و بیاد ماندنی برای کودکان به وجود آید.

برنامه‌ی دوم به یک برنامه‌ی خانوادگی اختصاص داشت که روز جمعه ۸۷/۷/۱۹ در پارک طالقانی برگزار شد.

شرکت در دو برنامه‌ی تلویزیونی

در روزهای ۸۷/۸/۲۸ و ۸۷/۹/۳ دو برنامه‌ی تلویزیونی زنده با شرکت سرکار خانم توران میرهادی و سرکار خانم مریم احمدی از شبکه‌ی چهار سیمای جمهوری اسلامی، برنامه‌ی اردیبهشت، پخش شد.

روز اول در باره‌ی نقش و اهمیت خانواده در جامعه صحبت شد و نقش اصلی خانواده به عنوان انسان سازی مورد بررسی قرار گرفت. در این گفت و گو به اهمیت روابط عاطفی در خانواده، توجه به تفاوت‌های فردی بین کودکان، نقش دانشمندان در خدمت به خانواده و جامعه، مصرف‌گرایی به عنوان یک آسیب اجتماعی که خانواده را تهدید می‌کند، بحث شد.

روز دوم در باره‌ی به هم تنیدگی مسئولیت‌ها و نیازهای خانواده گفت‌وگو شد و این که خانواده برای ایفای درست نقش خود، نیازهایی دارد که باید برآورده شود؛ از جمله نیاز به آگاهی در زمینه‌های مختلف مثل انتخاب همسر، ارتباط با همسر و اعضای خانواده، مدیریت خانواده، فرزند پروری و چگونگی حمایت از اعضای سالمند، بیمار و اعضای با نیازهای ویژه. از بین این نیازها، در باره‌ی چگونگی انتخاب همسر و آمادگی برای پرورش فرزند بیشتر گفت‌وگو شد. در این بخش به اهمیت سلامتی، روابط عاطفی، استفاده از طبیعت و در نظر داشتن عناصر فرهنگ ملی در پرورش فرزند اشاره شد و با طرح موضوع خانواده و مسایل آموزشی پایان یافت.

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

- شرکت در همایش کودکان، قربانیان خاموش جنگ‌ها به دعوت سازمان دفاع از قربانیان خشونت (خانم فرحناز مددی)
- شرکت در همایش بررسی ابعاد روانشناختی خشونت در نهاد خانواده به دعوت سازمان دفاع از قربانیان خشونت (خانم فرحناز مددی)
- شرکت در همایش زن و محیط زیست به دعوت انجمن ایرانی مطالعات زنان (خانم مهین زندیه)
- شرکت در کارگاه‌های مروری بر مفاهیم مدیریتی، شبکه و مشارکت اجتماعی و فرایند ارزشیابی در سازمان‌های غیردولتی به دعوت انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا (خانم‌ها مریم احمدی، مرضیه شاه‌کرمی و فاطمه صهبا)
- شرکت در نشست هماهنگی برای برگزاری پانل «توسعه زایمان‌های طبیعی و فیزیولوژیک» به دعوت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید بهشتی (مرضیه شاه‌کرمی)

• برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با نوجوان	۸۷/۱۰/۱	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۷/۱۰/۱	۵	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
مدیریت بر خود	۸۷/۱۰/۴	۱۲	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
ارتباط کلامی	۸۷/۱۰/۱۱	۶	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۷/۱۰/۱۴	۹	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
روابط زناشویی	۸۷/۱۰/۱۵	۶	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
مادران باردار	۸۷/۱۰/۲۳	۹	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۷/۱۱/۵	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
بازی و اندیشه	۸۷/۱۱/۸	۶	آقای محمود سلطانی	۴-۶
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
خواب نوزادان	۸۷/۱۰/۲	۱	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۸۷/۱۰/۹	۱	خانم نگین شهری	۹-۱۲
نه گفتن	۸۷/۱۰/۹	۱	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
بازی‌های آموزشی	۸۷/۱۰/۱۰	۱	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۲
شیوه‌های تفکر	۸۷/۱۱/۱۵	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
مشورت با دیگران	۸۷/۱۲/۱۳	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

سخنرانی بهمن‌ماه

سخنرانی بهمن ماه موسسه با موضوع آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای خطرناک با کارشناسی آقای دکتر احمد محیط (روان‌پزشک) روز سه‌شنبه ۸۷/۱۱/۱ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار می‌شود.

دوستان عزیز

هم زمان با آغاز دهمین سالگرد تاسیس موسسه و گذشت حدود ۹ سال از عمر پیک مام و بررسی تجربه‌های چند سال اخیر در باره‌ی انتشار پیک مام، به این جا رسیده‌ایم که کمبود امکانات آماده‌سازی ماهانه‌ی پیک و مشکلات پست، دو مانع جدی در راه رسیدن به موقع پیک، به دست دوستان شده است. این موانع سبب شده است که مخاطبان اصلی ما از آن چه در موسسه می‌گذرد بی‌خبر بمانند و زحمتهای کشیده شده برای انتشار ماهانه‌ی پیک، آن طور که باید به نتیجه نرسد. به همین دلیل و پس از نظرخواهی از دوستان علاقه‌مند، به این پیشنهاد رسیدیم که در دهمین سال عمر موسسه (از زمستان ۱۳۸۷ تا زمستان ۱۳۸۸) پیک را به صورت فصل‌نامه منتشر کنیم.

می‌خواهیم در فصل‌نامه از میزان اطلاع‌رسانی کم کنیم و این کار را به سایت موسسه واگذار کنیم. به جای آن بر میزان مطالب خواندنی در حد ظرفیت پیک بیفزاییم (مطالبی مانند مقاله‌های مورد نیاز خانواده‌ها، مصاحبه و ...).

بنابراین سال آینده را برای پیک به عنوان سال تجربی در نظر می‌گیریم و در پایان سال با نتیجه‌گیری از عملکرد پیک با شیوه‌ی جدید، همگی با هم درباره‌ی شیوه‌ی مطلوب انتشار پیک تصمیم خواهیم گرفت.