

فرستنده



تهران - ۱۵۱۴۶۴۵۱۱۱
خیابان ولی عصر - بالاتر
از شهید بهشتی -
کوچه‌ی دل افروز -
شماره‌ی ۲۶ - زیرزمین
تلفن و دورنگار
۸۸۷۱۵۴۲۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷
info@madarancemrooz.com
www.madarancemrooz.com

گیرنده :

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

پیک
مام

شماره‌ی
۱۰۰

خبرنامه‌ی داخلی
موسسه
مادران امروز

پاییز ۱۳۹۰
۲۰۱۱
۱۴۳۳



با یاد دوست
که ملارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و مدارای اوست

● به مناسبت انتشار صدمین شماره‌ی پیک مام

مختصری درباره‌ی اطلاع‌رسانی در موسسه:

اول "گفت‌وگوهای مام" به دنیا آمد. شکلش نصف A4 از طول و تعداد صفحه‌هایش ۱۰ تا ۵۰ صفحه بود. از آذر ۱۳۷۸ تا پاییز ۱۳۸۰ چهار شماره گفت‌وگوهای مام منتشر شد. هدف از انتشار این نشریه‌ی داخلی، اطلاع‌رسانی از فعالیت‌های موسسه و ارائه‌ی خواندنی‌های سودمند برای اعضای بهره‌گیر موسسه بود. مسئولیت انتشار آن با آقای مهندس سیامک جولایی بود و از مادران

و مادر بزرگ‌ها، پدران و نوجوانان هم برای ارائه‌ی مقاله و مطالب استفاده می‌شد.

"پیک مام" به شکل یک ورق (دو صفحه‌ی A4)، به عنوان ماهنامه و با طراحی مناسب برای پست کردن بدون پاکت، از تیر ماه ۱۳۷۹ منتشر شد.

هدف از انتشار پیک مام، سهولت در اطلاع‌رسانی زود به زود از فعالیت‌های موسسه به بهره‌گیران رو به افزایش موسسه بود. مسئولیت طراحی و انتشار اولیه‌ی این نشریه هم با آقای مهندس جولایی بود.

از مرداد ۱۳۷۹ به بعد این پیک دو برگگی شد. (یک برگ A3 ، چهار صفحه A4) البته باز هم در بعضی شماره‌ها به صورت یک برگگی یا حتی سه برگگی منتشر می‌شد.

مسئولیت پیک مام بعد از مهندس جولایی به عهده‌ی خانم فرحناز مددی قرار گرفت و هم‌اکنون خانم ماندانا آجودانی مسئول تدوین پیک مام هستند. از پاییز ۱۳۸۲ تاکنون پیک مام به صورت فصلنامه و هر سه ماه یک بار منتشر می‌شود.

از پاییز ۱۳۷۹ انتشار برگه‌هایی به نام **”پیوست پیک مام“** آغاز شد. این برگه‌ها به منظور اطلاع‌رسانی از موضوع‌های خاصی بود که پیک مام نمی‌توانست به آن‌ها بپردازد؛ همچنین وظیفه‌ی جمع‌بندی کل فعالیت‌های یک ساله‌ی موسسه را در سالگرد تاسیس موسسه به عهده دارد. تاکنون ۱۹ شماره پیوست پیک مام منتشر شده است.

تایپ مطالب مربوط به پیک و سایت از ابتدا تاکنون به عهده‌ی دوستان زیر بوده است: خانم‌ها پروین اسفندیار، الهیاری، نیلوفر بدیع، زهراجهاندوست، مریم شاگردپور، فرانک مقدس‌زاده و آزاده مددی

از سال ۱۳۸۱ گروه نوجوانان موسسه اقدام به نشر یک ویژه‌نامه‌ی مخصوص نوجوانان کرد با نام **”رد پا“** که ۴ شماره از آن تا سال ۸۳ منتشر شد. این نشریه حاوی دست‌نوشته‌های نوجوانان و شعر و داستان و مقاله و معرفی بزرگان و نویسندگان و مکان‌های دیدنی و گزارش جلسه‌های نوجوانان بود. حدود ۳۰ صفحه و در قطع رقعی منتشر می‌شد.

دوستان نوجوانی که در این نشریه همکاری کردند عبارتند از:

کاوه اکبری، شیدا اکبری، بهار پرتو، دنا رضوی، نوید شکر گزار، ندا شکرگزار، نازنین کاظمی، غزال پرتو، مینا شیدایی، نیما قاسمی، مهرداد کزازی، تابان مهر بخش، آرزو عطشانی، مهدی شهری، مهلا امینیان، مریم درودیانی، بابک امینی، آرزو الوند آذری، روناک مشتاقی و ...

از سال ۱۳۸۲ **سایت** موسسه راه‌اندازی شد و وظیفه‌ی مهمی در اطلاع‌رسانی از فعالیت‌های موسسه را بر عهده گرفت. این سایت را آقای مهندس علی روحانی طراحی کرد و شرکت مهندسان مشاور گزینه پشتیبانی از آن را بر عهده گرفت.

افراد زیر در اداره‌ی امور بارگذاری و سایر کارهای مختلف مربوط به سایت تا به حال همکاری کرده‌اند: خانم‌ها: سحر نوتاش، فرحناز مددی، آزاده مددی، نیلوفر بدیع و ماندانا آجودانی

از بهمن ۸۷ موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار شدن از نظرها و پیشنهادها و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی **”پیک مام ویژه‌ی راه دور“** کرده است. این پیک به صورت ماهانه و در چهار صفحه‌ی A4 از طریق ایمیل به مخاطبان خود می‌رسد. مسئولیت این پیک با خانم مریم ملک‌آبادیان است. گفتنی است که اطلاع‌رسانی‌ها در موسسه زیرنظر و با مسئولیت خانم مرضیه شاه‌کرمی انجام می‌شود.

از خرداد ۱۳۹۰ **”پیک مام داخلی“** به طور آزمایشی هر فصل یک بار شروع به انتشار کرده است.

● مختصری از فعالیت‌های موسسه در پاییز

● برنامه‌های داخل موسسه

- گام آمادگی برای فرزندپروری (خانم‌ها نگین نابت- نگین شهری)
- گام رفتار با کودک (خانم‌ها فریبا مقدس‌زاده- زهرا سلیمانی، سهیلا طاهری)
- گام تشویق و تنبیه (خانم سهیلا طاهری)
- گام بازی و پرورش کودک (خانم سهیلا طاهری)
- گام رفتار با کودک دبستانی (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام روابط زناشویی - بعد از ظهر (خانم شیوا موفقیان)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام ارتباط همسران (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)
- کارگاه مدیریت بر استرس (خانم مریم احمدی)
- کارگاه‌های شیردهی به نوزاد، ماساژ نوزاد، خواب نوزاد، کار فرهنگی با نوزاد، پدران و آمادگی برای حضور فرزند (خانم‌ها نگین نابت، نگین شهری)

● برنامه‌های خارج از موسسه

● مدرسه‌ها

- برگزاری سخنرانی با موضوع اهمیت و جایگاه مهارت‌های زندگی و شروع دوره‌ی مهارت‌های زندگی برای مربیان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در دبستان دخترانه‌ی سما (منطقه‌ی ۵)
- برگزاری جشن بازی و کتاب در مدرسه‌ی راهنمایی دخترانه‌ی سما در منطقه‌ی ۲ (گروه بازی، محیط زیست، قصه‌گویی)

● مهدهای کودک

- برگزاری گام تشویق و تنبیه در مهدکودک عسل (مهرشهر کرج) با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده
- سخنرانی با موضوع رفتار مناسب در مهدکودک تلاش با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و برگزاری نمایشگاه کتاب
- برگزاری نمایشگاه کتاب در مهد بعثت (بیمارستان بعثت) با همکاری خانم پیرهادی

● فرهنگسراها، شهرداری‌ها، خانه‌های فرهنگ

- حضور در دومین جشنواره‌ی بهترین‌ها برای غنچه‌های شهر با همکاری شهرداری تهران به مناسبت روز جهانی کودک در محل دائمی نمایشگاه‌ها در پارک گفتگو (با همکاری نیروهای داوطلب)
- نمایشگاه کتاب و معرفی موسسه به مناسبت روز جهانی کودک در پارک شقایق به دعوت شبکه یاری کودکان کار و خیابان
- نمایشگاه کتاب و معرفی موسسه به مناسبت روز جهانی کودک در فرهنگسرای پایداری به دعوت شبکه یاری کودکان کار و خیابان
- نمایشگاه کتاب و معرفی موسسه مادران به مناسبت روز جهانی کودک در خانه فرهنگ خاقانی به دعوت شبکه یاری کودکان کار و خیابان

• سایر مراکز

- سخنرانی با موضوع **ترویج خواندن و کتابخوانی در خانواده** به مناسبت هفته‌ی کتاب با کارشناسی خانم مریم احمدی به دعوت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- نمایشگاه کتاب و معرفی موسسه مادران و پاسخگویی به سوالات با حضور کارشناس **به مناسبت روز جهانی کودک** به دعوت موسسه بازی و اندیشه در پارک چهارصد دستگاه
- سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش در خانواده** به دعوت خانه کودک و خلاقیت با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی
- برگزاری ۲ گام **آمادگی برای فرزندپروری** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (تهران) با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و نگین شهری
- برگزاری ۲ گام **ارتباط همسران** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم فاطمه صهبا و ماریا ساسان نژاد
- برگزاری ۲ گام **ارتباط کلامی** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم مرصیه شاه‌کرمی و فاطمه صهبا
- برگزاری گام‌های **مدیریت بر خشم و آموزش پیش از ازدواج** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم فرحناز مددی
- برگزاری کارگاه **مدیریت زمان** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد
- برگزاری تعداد ۱۰ جلسه **راهنمایی خانواده** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج) با کارشناسی خانم مریم احمدی و فاطمه قاسم‌زاده
- **شرکت در کارگاه‌ها ، همایش‌ها ، نمایشگاه‌ها و نشست‌های سایر مراکز**
- حضور در **نمایشگاه تخصصی مادر، نوزاد و کودک** و معرفی موسسه و نمایشگاه کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها در مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان
- **شهرستان‌ها**
- برگزاری جلسه‌ی **پرسش و پاسخ** در قائم‌شهر به دعوت گروه‌های راه دور با کارشناسی خانم مرصیه شاه‌کرمی و فرخنده صادق‌پور و برگزاری گام **تشویق و تنبیه** به دعوت مهدکودک ترانه بهاری با کارشناسی خانم فاطمه صهبا
- برگزاری گام **فشرده‌ی قصه‌گویی و کتابخوانی** در شاهرود به دعوت انجمن دوستداران کودک شاهرود با کارشناسی خانم مرصیه شاه‌کرمی
- برگزاری جلسه‌ی **پرسش و پاسخ** در قم به دعوت گروه راه دور پیشرو با کارشناسی خانم مرصیه شاه‌کرمی و فرخنده صادق‌پور
- و برگزاری **نمایشگاه کتاب و معرفی موسسه** با همکاری خانم‌ها: مرصیه شاه‌کرمی، فرخنده صادق‌پور، معصومه پیرهادی، ماندانا آجودانی، حورا عزیزی و ۲ تن از اعضای فعال گروه پیشرو

• برنامه‌های آینده

گام‌ها(صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
تشویق و تنبیه	۸۹/۹/۲۶	۵	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
بازی و پرورش کودک	۹۰/۱۰/۵	۶	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۱
آموزش پیش از ازدواج	۹۰/۱۰/۸	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
روابط زناشویی	۹۰/۱۰/۱۱	۶	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
قصه‌گویی و کتابخوانی	۹۰/۱۰/۱۲	۵	خانم مرصیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
مدیریت بر استرس	۹۰/۱۰/۲۳	۴	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
شیوه‌های تفکر و حل مسئله	۹۰/۱۰/۲۷	۴	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۰/۱۰/۲۷	۸	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
گام‌ها(بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
ارتباط کلامی	۹۰/۱۰/۵	۷	خانم فاطمه صهبا	۴/۵-۶/۵
رفتار یا کودک دبستانی	۹۰/۱۰/۱۰	۸	خانم فاطمه صهبا	۴/۵-۶/۵
رفتار یا نوجوان	۹۰/۱۰/۱۷	۹	خانم مهین هوشمند	۴/۵-۶/۵
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
آموزش توالی رفتن به کودکان	۹۰/۱۰/۱۵	۱	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۲

- **سخنرانی هم‌راه امسال با کارشناسی سرکار خانم فاطمه مظفری نژاد و با موضوع آموزش فلسفه برای کودکان بود که در بیک آینده به‌طور کامل چاپ خواهد شد.**

خلاصه‌ی سخنرانی آبان ماه

کارشناس : آقای شهرام اقبال زاده

موضوع : اهمیت و جایگاه کتاب خوانی برای کودک و نوجوان

آقای اقبال‌زاده در سخنان خود با اشاره به موضوع بی‌سوادی، این پدیده را این‌چنین مورد بررسی قرار دادند: در قدیم با سواد کسی بود که خواندن و نوشتن بلد بود ولی امروزه دنیای سوادهای چندگانه شده است. به این معنی که در بعضی جوامع ندانستن زبانی خاص نوعی بی‌سوادی محسوب می‌شود و در جوامعی دیگر ندانستن نحوه‌ی کار کرد با کامپیوتر و اینترنت نوع دیگری از بی‌سوادی تلقی می‌شود.

امروزه ما دچار نوعی بی‌سوادی به نام "بی‌سوادی نوع دوم" شده‌ایم. یعنی نداشتن آگاهی از ضرورت کتابخوانی و قصه‌گویی برای فرزندانشان؛ چرا که قصه‌گویی و کتابخوانی که علاوه بر افزایش دایره‌ی لغات و دیگر فوایدی که در مقاله‌ی مربوط به "فواید بلندخوانی" آمده (مقاله‌ای مربوط به خانم فاطمه مظفری نژاد) تاثیر به‌سزایی بر ایجاد نزدیکی در ارتباط عاطفی و فرهنگی کودک نیز خواهد داشت.

باید بدانیم برای رشد تخیل، عواطف، قوای باصره و تقویت حس شنوایی، کودک احتیاج به شعر، قصه‌گویی و کتاب‌های تصویری دارد. کتاب‌های درسی موجود در مدارس این توانایی‌ها را فراهم نمی‌کند.

آقای اقبال زاده سخنان خود را درباره‌ی نحوه‌ی برخورد ما با مدرنیته در زمینه‌های گوناگون بخصوص ادبیات بدین گونه ادامه داد: و ادبیات مدرن را حاصل پیچیدگی‌های زندگی مردم دانستند و افزودند: ادبیات کودک (این گونه که امروز هست) در ایران و جهان پیش از مدرنیته وجود نداشته و وجود مثل‌ها، قصه‌ها و ترانه‌ها پیشینه‌ی ادبیات کودک را ساخته است. وی در پایان سخنان خود به نقش خانواده در ارتباط با یکدیگر و بخصوص کودکان اشاره کرد و قصه‌خوانی و بلندخوانی را از مهمترین عوامل ارتباط و علاقه‌مندی کودکان و نوجوانان به کتابخوانی برشمرد.

خلاصه‌ی سخنرانی آذرماه

کارشناس: خانم دکتر مهشید فروغان

موضوع: نحوه‌ی برقراری ارتباط با سالمندان

سالمندان ما در دوره‌ای متولد و بزرگ شده‌اند که متفاوت از دوره‌ی زندگی ما است؛ به همین دلیل نیازهای متفاوتی دارند. در کلام و ارتباط از واژگان متفاوت استفاده می‌کنند. آن‌ها روش‌ها و الگوهای را در زندگی دارند که نمی‌توانند کنار بگذارند و خانواده احساس می‌کند در شرایط فعلی و با منطق امروزی جور در نمی‌آید. همین امر باعث عدم تفاهم بین ما و سالمندان شده است. در ابتدا ما باید خودمان را در موقعیت سالمند قرار دهیم و ببینیم آن‌ها چه تاریخی را پشت سر گذاشته‌اند تا با توجه به آن‌ها رفتار سالمندان را بهتر درک کنیم.

سالمندی دوره‌ای نیست که بگوییم از زمان خاصی به آن وارد می‌شویم. در واقع سالمندی یک فرآیند تدریجی است که در افراد مختلف با یک سرعت پیش نمی‌رود. انسان از ۲۵ سالگی به بعد تغییراتی می‌کند که اوج این تغییرات در سالمندی مشاهده می‌شود. بنابراین از هر فرد سالمندی باید طبق توانایی‌هایش انتظار داشت و الگوی ثابتی در ذهنمان نداشته باشیم.

خانم دکتر فروغان در این سخنرانی درباره‌ی تغییراتی در شنوایی، بینایی، یادگیری، تمرکز و توجه، فهم درک مطالب، عواطف و احساسات و اشکال ارتباط کلامی سالمندان توضیحات کاملی دادند و نکته‌هایی برای برقراری ارتباط مناسب با سالمندان اشاره کردند، از جمله:

- پیروگوشی یا کاهش شنوایی:

• در گفتگو با سالمند باید دقت کنیم که به علت ضعف شنوایی سالمند، تن صدایمان را بالا نبریم بلکه باید آهسته صحبت کنیم و جملات را واضح و با سرعت کمتری ادا کنیم.

• سعی کنیم روبروی سالمند قرار بگیریم تا با دیدن حرکت لب‌ها بتوانند کلمات را بهتر تشخیص دهند.

- پیرچشمی یا کاهش بینایی:

• از چهل سالگی همه‌ی افراد کاهش بینایی پیدا می‌کنند و با بالا رفتن سن، این مشکل تشدید می‌شود در نتیجه یک‌سری فعالیت‌هایی که افراد قبلاً داشته‌اند در این دوره قادر به انجام آن‌ها نخواهند بود. به‌طور مثال مطالعه برایشان دشوار می‌شود و باید به دنبال جانشینی برای مطالعه مثل گوش دادن به موسیقی یا نوار شعر باشند و ...

• در همه‌ی مواقع بخصوص شب‌ها باید نور کافی برای رفت‌وآمد شبانه وجود داشته باشد تا احتمال زمین خوردن سالمند کاهش پیدا کند.

- چون سرعت یادگیری در سالمندی کاهش پیدا می‌کند پس:

• احتیاج به تکرار بیشتر دارند.

• اطلاعات را آهسته در اختیارشان قرار دهیم.

- **تمرکز و توجه:** سالمندان در هر زمان فقط به یک مسئله یا موضوع می‌توانند فکر کنند بنابراین انجام ۲ یا چند کار هم‌زمان برای سالمند مشکل است.

- **فهم مطالب:** در سالمندان درک مطالب کاهش می‌یابد که یکی از دلایل کم‌شنوایی است. بنابراین ساده‌تر، کندتر حرف بزنیم و در صورت لزوم صحبت‌هایمان را تکرار کنیم.

- **عواطف و احساسات سالمند:** خیلی‌ها فکر می‌کنند سالمندان انعطاف‌ناپذیرند در حالی که آن‌ها نیاز به توجه بیشتر و احترام به شان و منزلت خود دارند. سالمندان چون زمان کوتاهی از زندگی در اختیار

دارند در نتیجه نگاه مثبت‌تری به زندگی پیدا می‌کنند و بیشتر به بهبود شرایط حال فکر می‌کنند.

- **آشکال ارتباط کلامی:** با توجه به کند شدن حالت‌ها و حرکات سالمندان، برای ایجاد ارتباط موثر با آن‌ها:

• سالمند را با اسمی که خودش دوست دارد خطاب کنیم.

• سرعت ارتباطمان را کاهش دهیم.

• شنونده‌ی فعال باشیم.

در پایان ایشان به تفاوت بین افت حافظه و بیماری آلزایمر در دوره‌ی سالمندی اشاره کردند. نکته مهم در بیماری آلزایمر این است:

در حافظه‌ی فرد بیمار مبتلا به آلزایمر هیچ اطلاعاتی ثبت نمی‌شود تا فرد به‌موقع به یاد آورد در حالی که در افت یا ضعف حافظه، فرد سالمند اطلاعات در مغزش ثبت می‌شود ولی در مواقعی فراموش می‌شود که در اثر تکرار، فرد به یاد خواهد آورد.

• آغاز چهاردهمین سال فعالیت موسسه را با هم و

در کنار هم باشیم.

پنجشنبه ۹۰/۱۰/۸ از ساعت ۶-۳ بعدازظهر در نشستی خودمانی و صمیمی در موسسه مادران امروز، سیزدهمین سالگرد تاسیس موسسه را گرامی داشته و با یاران و دوستان موسسه دیداری تازه می‌کنیم. پیشاپیش حضور پررنگ شما را در این نشست ارج می‌نهیم.

• دوستان عزیز!

از سال ۱۳۹۱ سخنرانی عمومی ماهانه به‌صورت فصلی برگزار خواهد شد. اولین سه‌شنبه‌ی دومین ماه هر فصل را به یک موضوع مرتبط با خانواده اختصاص خواهیم داد. مثل گذشته این جلسه‌ها ویژه‌ی اعضا و دوستانی است که می‌خواهند با موسسه آشنا شوند. در آغاز هر فصل موضوع را از طریق سایت به اطلاع شما می‌رسانیم.

• توجه!

از همه‌ی اعضا و دوستان موسسه، نهادهای سازمان‌ها، مراکز فرهنگی و ... درخواست می‌شود ایمیل خود را برای موسسه ارسال کنند تا از این پس اطلاع‌رسانی‌ها و ارسال خبرنامه از طریق ایمیل صورت گیرد.

• سپاس

• از خانم آتوسا سمیعی به پاس همراهی و همکاری صمیمانه با انتشارات موسسه، از خانم محبوبه گل‌یاس به پاس کمک مالی و از همه‌ی دوستان داوطلبی که در برگزاری نمایشگاه‌های خارج از موسسه ما را یاری داده‌اند، سپاسگزاریم.

• تسلیت

در فصل گذشته خانم‌ها لاله و آذر بخششی، دکتر طاهره جذبی، زهرا جذبی، نرگس تدین و زهرا سلیمانی در غم از دست دادن یکی از عزیزانشان به سوگ نشستند، به این دوستان صمیمانه تسلیت گفته و برای آن‌ها آرزوی سلامتی داریم.