



تهران - ۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
 خیابان ولی عصر - بالاتر
 از شهید بهشتی -
 کوچه‌ی دل افروز -
 شماره‌ی ۲۶ - زیرزمین
 تلفن و دورنگار
 ۸۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۸۷۱۵۴۲۴

info@madarancemrooz.com
 www.madarancemrooz.com

گیرنده :

.....

پیک
مام

شماره‌ی
۱۰۳

خبرنامه‌ی داخلی
 موسسه
 مادران امروز

تابستان ۱۳۹۱
 ۲۰۱۲
 ۱۴۳۳

از تازه‌های نشر مادران امروز

" کتاب و قصه از تولد تا دو سالگی " چاپ اول : ۱۳۹۱

این کتاب برای اولین بار در ایران به بررسی و شناخت ابزار و روش‌هایی می‌پردازد که می‌تواند زمینه‌ی آشنایی کودکان را با کتاب از آغاز تولد فراهم سازد.

در این کتاب، بر نقش کتاب‌خوانی در تقویت هواس و رشد بدنی و حرکتی نوزادان و کودکان شیرخوار و نوپا تاکید می‌شود؛ و کتاب‌خوانی برای کودکان از هنگام تولد، یکی از وسایلی به شمار می‌رود که به کمک آن می‌توان بین نوزاد و بزرگ‌ترها روابط عاطفی، لطیف و عمیق ایجاد کرد. بنابراین کتاب و کتاب‌خوانی از بدو تولد می‌تواند در خدمت یادگیری بهتر و رشد همه جانبه‌ی کودکان قرار گیرد.

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

● مختصری از فعالیت‌های موسسه در تابستان

● برنامه‌های داخل موسسه

- گام رفتار با کودک (خانم فریبا مقدس‌زاده)
- گام آمادگی برای فرزندپروری (خانم نگین نابت)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مهین هوشمند)
- گام ارتباط کلامی (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موقیان)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۵-۱۲ سال) (خانم سیمین بینا)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۷-۱۵ سال) (خانم نگین شهری)
- کارگاه تک فرزندی (خانم مریم احمدی)
- کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)
- کارگاه‌های از شیر گرفتن، پدران و آمادگی برای حضور فرزند، شیردهی به نوزاد، ماساژ نوزاد، کار فرهنگی با نوزاد، خواب نوزاد (خانم نگین نابت)

• ارتباطات و همکاری‌ها

- در تابستان با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:
- آموزشگاه هنرهای تجسمی بادیادک، انتشارات آموزش، انجمن آینده روشن، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، خانه‌ی کتابدار، خبرگزاری آنالین، شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا، شرکت پارس خودرو، کانون هموفیلی، ماهنامه‌ی آموزشی کودک، موسسه شوق یادگیری کوچ، موسسه بازی و اندیشه

• گروه‌های داوطلب

- برگزاری کارگاه ۲ روزه **مدیریت نوین در خانواده** با همکاری گروه پایشگران محیط زیست ایران (پاما) در موسسه مادران امروز با شرکت گروه محیط زیست موسسه

• شهرستان‌ها

- برگزاری کارگاه **ورود به دبستان** در شاهرود به دعوت انجمن دوستداران کودک با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی
- برگزاری گام فشرده‌ی **مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۵-۱۳ سال** در قائم‌شهر به دعوت گروه‌های راه دور با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• برنامه‌های خارج از موسسه

• سایر مراکز

- شرکت در بزرگداشت **آقای جمشید هادیان (مدیر انتشارات آموزشی)** به دعوت انتشارات آموزش و آقای شکوری در خانه‌ی هنرمندان
- شرکت در جلسه‌ی گزارش سالانه‌ی سازمان‌های همسو با موضوع **کاهش خشونت** به دعوت انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا در محل شورای کتاب
- شرکت در نمایشگاه کتاب با موضوع **پیشگیری از شیوع آسیب‌های اجتماعی و اعتیاد** در شرکت پارس خودرو
- شرکت در نمایشگاه کتاب با موضوع **آشنایی با اسباب‌بازی‌های فکری دست‌ساز** به دعوت موسسه شوق یادگیری کوچ در مدرسه‌ی زینبیه
- برگزاری کارگاه‌های **تک‌فرزندی و آموزش توالیت رفتن به کودکان** با کارشناسی خانم‌ها مریم احمدی و زهرا سلیمانی در هنرکده‌ی بادیادک
- برگزاری ۱۰ جلسه **راهنمایی خانواده** در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- توگا (کرج)
- برگزاری گام **تشویق و تنبیه و کارگاه آموزش توالیت رفتن به کودکان** در موسسه‌ی بازی و اندیشه با کارشناسی خانم‌ها زهرا سلیمانی و نگین شهری
- برگزاری گام **رفتار با کودک** در خانه‌ی کتابدار با کارشناسی خانم سهیلا طاهری
- برگزاری گام **مهارت‌های زندگی برای نوجوانان و گام فشرده‌ی رفتار با نوجوان برای مادران نوجوان‌دار** در انجمن آینده روشن با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• معرفی گام آمادگی برای فرزندپروری

- ورود نوزاد به زندگی یک زوج معمولاً با شادی و عشق فراوانی همراه است. مادر و پدری که تازه صاحب فرزند شده‌اند، می‌خواهند به

بهترین شکل از فرزندشان مراقبت کنند اما برای رشد و پرورش کودک، عشق تنها کافی نیست بلکه پدر و مادر در کنار این عشق باید از دانش و اطلاعات درست و کاربردی نیز بهره ببرند تا بتوانند محیطی مناسب برای رشد و پرورش همه‌جانبه‌ی فرزندشان فراهم کنند.

در گام "آمادگی برای فرزندپروری" مادران باردار یا مادرانی که قصد بارداری دارند با مفهوم رشد کودک و مراحل آن، اهمیت رشد عاطفی و تاثیر آن بر روند کلی رشد، عوامل موثر بر رشد کودک، جایگاه و نقش والدین در رشد کودک، هدف و روش تربیتی، مهارت‌های فرزندپروری، نظریه‌ی دلبستگی و مراحل آن و اهمیت دلبستگی در زندگی کودک آشنا خواهند شد. این گام از چهار جلسه‌ی ۲ ساعته و پنج کارگاه ۳ ساعته‌ی زیر تشکیل شده است:

• کارگاه شیردهی به نوزاد

در این کارگاه مادران با اهمیت و ضرورت شیردهی، مزایای شیردهی، آمادگی برای شیردهی، چگونگی تولید شیر، روش‌های شیردهی، روش آروغ زدن، تغذیه نوزاد در شب، برنامه‌ی شیردادن به نوزاد، اطمینان از کفایت شیر مادر و راه‌های افزایش شیر، چگونگی شیردهی مادران شاغل، روش‌های شیردوشی، مشکلات شیردهی، نکات ایمنی در شیردهی و چگونگی از شیرگرفتن آشنا خواهد شد.

• کارگاه ماساژ نوزاد

در این کارگاه مادران با اهمیت تماس فیزیکی و ماساژ، تکنیک‌های عملی ماساژ نوزاد، راه‌های افزایش تماس فیزیکی، نکات ایمنی ماساژ نوزاد و ماساژ با منظور ویژه (دندان درآوردن، بیوست، قلنج و...) آشنا خواهند شد.

روش‌های حمام کردن نوزاد، زمان و دفعات آن و نکات ایمنی هنگام حمام نوزاد از دیگر مباحث مطرح شده در این کارگاه است.

• کارگاه خواب نوزاد

در این کارگاه مادران بار دیگر با راه‌های تقویت رشد عاطفی در ۶ ماه اول زندگی نوزاد آشنا خواهند شد و سپس با مقوله‌ی خواب نوزاد، چگونگی و تفاوت آن با خواب بزرگسالان، راه‌های خواباندن نوزاد، مشکلات مهم خواب نوزاد در ماه‌های اول، نکات ایمنی خواب نوزاد و چگونگی خواب والدین آشنا خواهند شد.

• کارگاه کار فرهنگی با نوزاد

در این کارگاه مادر با ابزار و روش‌هایی آشنا می‌شود که به کمک آن‌ها می‌تواند محیط مناسبی برای رشد همه‌جانبه‌ی نوزادش فراهم کند و او را بهتر و بیشتر بشناسد و در نتیجه ارتباط عاطفی بیشتری با او ایجاد کند.

این ابزار و روش‌ها شامل کتاب و کتابخوانی و فعالیت‌های فرهنگی هستند.

• کارگاه پدران و آمادگی برای حضور فرزند

این کارگاه ویژه‌ی پدران است. بررسی و اهمیت نقش پدر در خانواده، چگونگی حمایت عاطفی از مادر در طول دوران بارداری، لحظه‌ی تولد و روزهای پس از آن، شناخت حالات روحی پدر، مشکلات احتمالی روزهای پس از زایمان همسر (تولد نوزاد)، شناخت نوزاد و نیازهای او، مختصری درباره‌ی پرورش فرزند و راه‌هایی برای ارتباط بیشتر نوزاد و پدر از مباحثی است که در این کارگاه برای پدران مطرح می‌شود.

**به اطلاع می‌رسانیم از این پس می‌کوشیم در
خبرنامه، به معرفی کتاب و آرایه‌ی مقاله‌های مرتبط
با خانواده‌ها و ارتباطات درون خانواده بپردازیم تا
بدین‌وسیله اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار
دهیم.**

● معرفی کتاب

“مادر کافی”. نوشته‌ی جی.ا. فراست/ ترجمه‌ی دکتر مهبد ابراهیمی؛
زیر نظر دکتر محمد ولی سهامی. ناشر: زوار ۱۳۸۶
کمیته‌ی مادران باردار و نوزاددار موسسه مادران امروز

مساله تربیت فرزند، امری پایان ناپذیر است. اما پنج سال اول زندگی از مهم‌ترین و بنیادی‌ترین دوره‌های حیات هر فرد به حساب می‌آید، زیرا زیربنای شخصیت آینده‌ی او در این دوره شکل می‌گیرد. بسیاری از دردهای والدین با فرزندانشان در سال‌های بعد، ناشی از تربیت و رفتار نامناسب آنان در پنج سال نخست است و اگر در این دوره عملکرد والدین مناسب باشد در سال‌های آینده، همه‌ی خانواده از دستاورد این عملکرد مناسب، بهره خواهند برد.

این کتاب سعی دارد با استفاده از روش‌های ساده و کاربردی در این زمینه، راهنمای والدین باشد. مراحل رشد کودک از صفر تا پنج سالگی، قوانین و تعیین حد و حدود و خط قرمزها، روش‌هایی برای لباس پوشاندن، آموزش توالت رفتن، تغذیه‌ی کودک، رفتارها و مهارت‌های اجتماعی، خواب کودکان و اوقات فراغت از مباحثی هستند که در این کتاب با آن‌ها آشنا می‌شویم.

سخنرانی مرداد ماه

کارشناس : خانم دکتر ترمه نوروزی
(مدرس ارشد انجمن دیابت گابریک)

موضوع : دیابت و پیشگیری در همه‌ی گروه‌های سنی

دیابت چیست؟

دیابت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غدد درون‌ریز است که در آن تولید انسولین یا عملکرد آن و یا هر دو دچار مشکل می‌شوند. انسولین نیز هورمونی است که توسط سلول‌های بتای پانکراس تولید و به داخل خون ترشح می‌شود و عمل اصلی آن کاهش قند خون است.

دسته‌بندی دیابت:

۱-دیابت نوع ۱: در بچه‌ها و بالغین جوان به چشم می‌خورد و مبتلایان باید برای کنترل قند خونشان به‌طور روزانه انسولین تزریق کنند. این نوع دیابت حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل مبتلایان به دیابت را تشکیل می‌دهد.

۲-دیابت نوع ۲: معمولاً در سنین بالای ۳۰ سال دیده می‌شود و در آن میزان انسولین ناکافی است و یا عملکرد آن دچار مشکل است (مقاومت به انسولین). این نوع دیابت شایع‌ترین شکل دیابت است و حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد مبتلایان را تشکیل می‌دهد.

دیابت پنهان یک مرحله از دیابت است و با آموزش اصول پیشگیری از دیابت می‌توان فرد را به جمعیت غیر دیابتی برگرداند.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از دیابت:

– حفظ وزن مناسب (برقراری تعادل بین انرژی دریافتی و مصرفی)

- کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی
- افزایش دریافت فیبر غذایی (میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار بخصوص انواع جو، جوانه‌ها و حبوبات)
- کاهش مصرف قند و شکر و انواع کیک و شیرینی
- اصلاح شیوه‌ی غذاخوردن و عادات غذایی مانند آرام خوردن غذا، استفاده از ظرف‌های کوچک‌تر و استفاده از چنگال به‌جای قاشق، زمان کوتاهی کنار سفره نشستن
- فعالیت بدنی منظم (بهتر است تمرینات بدنی پس از شروع، به تدریج افزایش داده شود).
- کاهش مصرف نمک
- ترک سیگار

ویژگی‌های برنامه‌ی مناسب کاهش وزن:

- کم‌کردن تنها ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته از وزن شما
- رژیم غذایی حاوی همه‌ی گروه‌های غذایی با رعایت
- مصرف ۳ وعده غذایی اصلی و ۲ تا ۳ بار میان وعده
- دریافت آب کافی ۶ تا ۸ لیوان در روز (به تشنه‌شدن اکتفا نکنیم و بدانیم هیچ نوشیدنی جای آب را نمی‌گیرد)

رفتارهای سالم جهت کاهش وزن:

- پرهیز از ریزه‌خواری و ناخنک زدن به غذا
- خوردن حتمی صبحانه
- مصرف میان وعده مناسب از انواع میوه‌ها و سبزی‌ها
- فعالیت ورزشی مناسب که حداقل ۲۰ دقیقه طول بکشد.

چگونه به استقبال ماه مهر برویم.

برداشت از کتاب “چگونه فرزند خود را برای سال اول دبستان آماده کنیم؟”

از نشر مادران امروز

بکوشیم با ایجاد آرامش و نظم بیشتر و توجه به برنامه‌ریزی در خانواده و با تغییرات خوشایند و توجه به تفریح و استراحت به استقبال سال تحصیلی برویم و یادمان باشد که:

- کودکان در صورتی از رفتن به مدرسه خوشحال می‌شوند که والدین نیز نسبت به این موضوع احساس خوبی داشته باشند.
- تفریحات سالم و مناسب در جهت کسب انرژی و روحیه‌ی بهتر برای درس خواندن می‌شود.
- در یک برنامه‌ریزی مناسب باید به ویژگی‌های فردی کسی که قرار است آن برنامه را اجرا کند، توجه شود.
- یک برنامه‌ریزی مناسب نباید فقط به کارهای درسی اختصاص یابد، بلکه باید فرصت‌هایی برای بازی و تفریح هم در نظر گرفته شود.
- تغذیه‌ی مناسب و خواب کافی می‌تواند در اجرای خوب برنامه تاثیر داشته باشد.
- فرزندان را از همان آغاز تحصیل به موفق شدن عادت دهید. تلاش برای موفق‌بودن کودک با تحریک او به رقابت‌های بی‌جا و مقایسه‌کردن بچه‌ها با یکدیگر متفاوت است.
- بدون آن‌که به‌جای او کارهایش را انجام دهید، کمک کنید تا خودش کارهایش را بدون کسالت و ناراحتی انجام دهد. فراموش

● برنامه‌های آینده

گام‌ها(صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
آمادگی برای فرزندپروری	۹۱/۷/۵	۴	زهرا سلیمانی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۹۱/۷/۸	۶	نگین نابت	۹-۱۱
رفتار با کودک	۹۱/۷/۸	۹	زهرا سلیمانی	۹-۱۱
روابط زناشویی	۹۱/۷/۹	۶	شیوا موققیان	۹-۱۱
رفتار با کودک دبستانی	۹۱/۷/۱۰	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
بازی و پرورش کودک	۹۱/۷/۱۰	۴	سهیلا طاهری	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۱/۷/۱۶	۹	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۱/۷/۱۸	۶	فاطمه صهبای	۹-۱۱:۳۰
قصه‌گویی و کتابخوانی	۹۱/۷/۱۸	۵	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
شیوه‌های تفکر و حل مسئله	۹۱/۷/۱۸	۴	فاطمه صهبای	۹-۱۱
کمپیوتر برای مادران	۹۱/۷/۱۹	۸	فرحناز مددی	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۱/۷/۱۹	۱۰	مریم احمدی	۹-۱۱
مدیریت بر استرس	۹۱/۷/۲۰	۳	فرحناز مددی	۹-۱۲
گام‌ها(بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
ارتباط کلامی	۹۱/۶/۲۷	۸	مرضیه شاه‌کرمی	۵-۷
رفتار با کودک	۹۱/۷/۹	۹	نگین نابت	۴:۳۰-۶:۳۰
تشویق و تنبیه	۹۱/۷/۹	۶	فریبا مقدس‌زاده	۴:۳۰-۶:۳۰
رفتار با کودک دبستانی	۹۱/۷/۱۱	۸	سهیلا طاهری	۴:۳۰-۶:۳۰
رفتار با نوجوان	۹۱/۷/۱۵	۹	مهین هوشمند	۴:۳۰-۶:۳۰
آموزش پیش از ازدواج	۹۱/۷/۱۵	۸	فرحناز مددی	۴:۳۰-۶:۳۰
مدیریت بر خشم	۹۱/۷/۱۸	۶	فرحناز مددی	۴:۳۰-۶:۳۰
بازی و پرورش کودک	۹۱/۷/۱۹	۴	سهیلا طاهری	۴:۳۰-۶:۳۰
آمادگی برای فرزندپروری	۹۱/۷/۱۹	۴	نگین شهری	۴:۳۰-۶:۳۰
ارتباط همسران	۹۱/۸/۳۰	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۴:۳۰-۶:۳۰
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
تغذیه و از شیر گرفتن کودک	۹۱/۷/۱۲	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
آموزش توالت رفتن به کودکان	۹۱/۷/۱۹	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۱/۸/۳	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۱/۸/۱۷	۱	نگین شهری	۴-۷
ماساژ نوزاد	۹۱/۸/۱۰	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
ماساژ نوزاد	۹۱/۸/۲۴	۱	نگین شهری	۴-۷
خواب نوزاد	۹۱/۸/۱۷	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
خواب نوزاد	۹۱/۹/۱	۱	نگین شهری	۴-۷
کار فرهنگی با نوزاد	۹۱/۸/۲۴	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۹۱/۹/۸	۱	نگین شهری	۴-۷
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۱/۹/۱	۱	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۱/۹/۱۵	۱	نگین شهری	۴-۷

● تسلیت

هر چند رسم دیرین زندگی را سر برتافتن نیست؛ اما بازم در دل می‌گوییم: "کاش قرعه به نام او زده نمی‌شد!"
 یاد منصور خشنودی، همسر سرکار خانم زهرا فرمانی،
 کارشناس و مشاور موسسه مادران امروز، گرامی باد!

پیک مام به کوشش خانم‌ها ماندانا آجودانی و نیلوفر بدیع
 زیر نظر بخش روابط عمومی منتشر می‌شود.

نکنید شما تنها نقش یاری به فرزند و ایجاد موفقیت برای بهتر درس خواندن را برعهده دارید.

● هنگام انجام تکالیف، به ویژه در روزهای اول در دسترس فرزندان باشید. این پیشنهاد به این معنی نیست که دایم در کنار او باشید بلکه در موقعیتی باشید که کودک با آرامش و خیال راحت کارش را انجام دهد و اگر کمکی خواست به شما دسترسی داشته باشد.

● کودکان کلاس اولی و حتی کودکان بزرگ‌تر، از انجام تکالیف کنار والدینشان احساس امنیت و اطمینان می‌کنند.

● اگر بتوانید تشخیص دهید که فرزندان در چه زمان‌هایی چه کارهایی را بهتر انجام می‌دهد، آن وقت می‌توانید برنامه‌ی بهتری برای زمان انجام تکالیف او تدارک ببینید.

● بهتر است زمان انجام تکالیف، زیاد تغییر نکند و ثابت باشد تا به این ترتیب کودک خودبه‌خود عادت کند در زمان معینی که متناسب با طبیعت وجودش است، تکالیفش را انجام دهد.

● به دلایل کندکاری کودکان توجه کنید:

- گاهی خستگی و نداشتن فرصت استراحت

- گاهی شتاب بیش از حد والدین و صبور نبودن آن‌ها

- گاهی تاکید و تذکر زیاد والدین برای زیبا نوشتن سبب کندی در نوشتن است.

● به تفاوت بین "کمک کردن" و "دخاله کردن" در انجام تکالیف توجه کنید.

● کمک به فرزند یعنی نظارت غیرمستقیم و برنامه‌ریزی برای بهتر انجام شدن آن کار به وسیله‌ی خود کودک است.

● برای کمک به فرزندان، هرچه او می‌پرسد فوری جواب ندهید و به خود او فرصت فکر کردن و یافتن پاسخ یا درگیر شدن با موضوع را بدهید.

● خطا کردن کودک و کوشش او برای جبران آن را امری عادی تلقی کنید و به فرزندان کمک کنید خودش راهی برای حل مسایل درسی و جبران اشتباهاتش پیدا کند.

● در صورت نداشتن وقت کافی برای بودن در کنار اعضای خانواده بهتر است به کیفیت زمان‌هایی که با فرزندان هستید فکر کنید و تا آن‌جا که می‌توانید حضور خود را توأم با اثربخشی و هدفمندی کنید.

● بپذیرید که نفهمیدن یک مطلب و ابهام داشتن امری عادی است. کودک را تشویق کنید آن‌چه را متوجه نمی‌شود، بپرسد.

● برای کارهای کودک ارزش قایل شوید.

● تذکرات پی‌درپی و گفتن جمله‌هایی مثل "خواست را جمع کن" یا "با دقت گوش بده" کمک زیادی به تقویت تمرکز و حواس فرزند شما نمی‌کند.

● سعی کنید نقاط ضعف کودک را بزرگ جلوه ندهید. با دیدن جنبه‌های مثبت و نقاط قوت کارش به او اعتمادبه‌نفس بیشتری بدهید. به این ترتیب خودتان هم آرام‌تر و منطقی‌تر رفتار می‌کنید.