



تهران - ۱۵۱۱۷۳۳۷۶۳  
 خیابان ولی عصر - بالاتر  
 از خ شهید بهشتی -  
 کوچه ی کوزه گر -  
 شماره ی ۳ - طبقه ی ۲  
 تلفن و دورنگار  
 ۸۸۷۲۷۷۸۰ و ۸۸۷۱۵۶۵۱  
 ۸۸۷۲۸۳۱۷

[info@madarancemrooz.com](mailto:info@madarancemrooz.com)  
[www.madarancemrooz.com](http://www.madarancemrooz.com)

گیرنده :

---



---



---



---

پیك  
**مام**

شماره ی  
**۱۰۶**

خبرنامه ی داخلی  
 موسسه  
 مادران امروز

بهار ۱۳۹۲  
 ۲۰۱۳  
 ۱۴۳۴

## روز جهانی خانواده ( ۱۵ ماه مه - ۲۵ اردیبهشت ) گرامی بادا

**بیانیم به مناسبت روز جهانی خانواده از فودمان بپرسیم که :**

۱. چه قدر وقت برای فرزندانمان می گذاریم ؟ در این وقت چه می کنیم ؟
  ۲. چه قدر وقت برای بزرگ ترها می گذاریم ؟ آیا از خواسته های واقعی آن ها با خبر هستیم ؟
  ۳. چه قدر وقت برای فودمان می گذاریم ؟ آیا به افزایش دانش فود درباره ی خانواده می پردازیم ؟
  ۴. آیا به مفاصا مهمی زیست فکر می کنیم ؟ آیا مفهوم صرفه جویی درست را می دانیم ؟
  ۵. به عنوان پدر ، بجز تامین اقتصادی ، به چه کارهای دیگری برای خانواده می پردازیم ؟
- هر کجا هستیم ، به خانواده هم فکر کنیم .**

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

## مختصری از فعالیت های موسسه در بهار

### • برنامه های داخل موسسه

- گام ارتباط کلامی (خانم مرضیه شاه کرمی)
- کارگاه " نه " گفتن (خانم فاطمه صهبای)
- کارگاه روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان و کلاس اول (خانم مرضیه شاه کرمی)
- کارگاه پدران و آمادگی برای حضور فرزند، ۲ کارگاه شیردهی به نوزاد، ۲ کارگاه ماساژ نوزاد، ۲ کارگاه کار فرهنگی با نوزاد، ۲ کارگاه خواب نوزاد (خانم نگین شهری)
- گام رفتار با کودک (خانم زهرا سلیمانی)
- ۲ گام آمادگی برای فرزندپروری (خانم نگین شهری)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فریبا مقدس زاده)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام مدیریت بر خود تکمیلی (خانم مریم احمدی)
- گام مدیریت بر خشم (خانم فرحناز مددی)
- گام ارتباط همسران (خانم ماریا ساسان نژاد)

## پیگیری مدیریت بر خود

همان طور که می‌دانید کسب مهارت مدیریت بر خود و اجرایی کردن آن در همه‌ی ابعاد زندگی، یکی از گام‌های بسیار مهم برای بهبود زندگی فردی و اجتماعی همه‌ی ما محسوب می‌شود و افزون بر کمک به سلامت روان افراد، به سلامت جامعه هم کمک می‌کند.

به دلیل اهمیت این موضوع و یا پیشنهاد شما دوستان عزیز، موسسه مادران امروز برای اولین بار در ایران اقدام به طراحی برنامه‌ای برای تقویت و تمرین مهارت‌های مربوط به مدیریت بر خود کرده است.

این برنامه هم‌اکنون دوره‌ی آزمایشی خود را طی کرده است و باتوجه به دست‌آورد‌های دوره‌ی آزمایشی، برنامه‌ی پیشنهادی خود را از تیر ماه تا بهمن ۱۳۹۲ تدوین کرده است.

هدف نهایی برنامه‌ی پیگیری مدیریت بر خود، به کار بستن آموزش‌های مربوط به گام مدیریت بر خود در همه‌ی ابعاد زندگی است.

برای اطلاع بیشتر از این برنامه‌ی جامع، می‌توانید با موسسه تماس بگیرید.

## برنامه‌های خارج از موسسه

### مدرسه‌ها

• برگزاری سخنرانی با موضوع "تعامل والدین با نوجوانان" با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در دبیرستان پسرانه‌ی دانای جوان (منطقه‌ی ۳)

• برگزاری کارگاه ارتباط کلامی با کودک دبستانی و کارگاه بازی‌های آموزشی با کارشناسی خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و سهیلا طاهری در دبستان پسرانه‌ی میرزا کوچک‌خان (منطقه‌ی ۶)

• برگزاری ۲ سخنرانی با موضوع "ویژگی‌های روانشناختی نوجوان" و "استقلال نوجوان" با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و آقای مصطفی علیزاده در دبیرستان پسرانه‌ی مفید (منطقه‌ی ۳)

• برگزاری سخنرانی با موضوع "بلوغ دختران" با کارشناسی خانم شیوا موفقیان در دبستان دخترانه‌ی مبینا (منطقه‌ی ۵)

### مهدهای کودک

• برگزاری کارگاه ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در مهدهای رنگین کمان و رنگینه، مهد ساترا و مهد آوین

### سایر مراکز

• شرکت در مراسم دهمین سالگرد فعالیت انجمن جهان‌دیدگان شاد

• برگزاری کارگاه تفکر انتقادی در سازمان مدیریت صنعتی (خانه‌ی مدیران) با کارشناسی خانم مریم احمدی

• برگزاری گام رفتار با کودک و ۲ کارگاه تنبیه و تشویق با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در موسسه حامیان طبیعت پاک (آوند)

• برگزاری گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم فرخنده صادق‌پور در خانه‌ی کتابدار

• شرکت در جلسه‌ی هم‌اندیشی انجمن ترویج علم. این هم‌اندیشی به منظور چگونگی کار انجمن و استفاده از نظرات سایر شرکت‌کنندگان برای بهبودبخشیدن و تداوم این نهاد بود. در این نشست از انجمن‌ها و سازمان‌هایی که در سال‌های گذشته برنده‌ی جایزه‌ی انجمن بودند، دعوت شده بود.

• شرکت در جلسه‌ای با موضوع معرفی ابعاد مختلف کارهای موسسه مادران امروز به دعوت موسسه کاوشگران طبیعت

• شرکت در جلسه‌ای با عنوان بررسی بحران و نقش مشارکت‌های مردمی در زلزله‌ی آذربایجان به دعوت شرکت کیسون

• برگزاری ۱۰ جلسه راهنمایی خانواده در شرکت مهندسی و ساخت توربین مپنا- توگا (کرج)

• موسسه‌ی مادران امروز با همکاری کنون هموفیلی ایران یک برنامه‌ی آموزشی حمایتی برای خانواده‌های کودکان هموفیلی طراحی کرده است. در این برنامه مادرانی که قبلاً از آموزش‌های موسسه استفاده کرده‌اند، با عنوان "مادربار" برای ارایه‌ی آموزش، کارآموزی می‌کنند. کار آموزش مادران جدید توسط کارشناس موسسه (خانم سهیلا طاهری) انجام می‌گیرد.

• انجمن بهره‌وری ایران، در تیر ماه جشنواره‌ی ایده‌های بهره‌وری را برگزار می‌کند. این انجمن از موسسه مادران امروز برای مشارکت فعال در این جشنواره به‌خصوص در بخش برنامه‌ریزی سلامت خانواده و مدیریت صحیح روابط خانواده، درخواست همکاری و مشارکت کرد.

این همکاری در چند ماه گذشته در چند جلسه صورت گرفت و در حوزه‌ی برگزاری کارگاه‌ها و سخنرانی‌ها طرح‌هایی ارایه داده شد و در نهایت علاوه بر مشاوره در این حوزه‌ها قرار است موسسه این فعالیت‌ها را در جشنواره داشته باشد.

۱- ارایه دو طرح در بخش مسابقه

طرح راه دور موسسه مادران امروز و طرح اکوتیم موسسه

۲- اجرای چند کارگاه با عنوان‌های:

• خانواده‌ی متعادل در تاریخ ۹۲/۴/۴ ساعت ۱۵-۱۳ با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• بهره‌وری زمین در تاریخ ۹۲/۴/۵ ساعت ۱۵-۱۲ با کارشناسی گروه محیط زیست

• مدیریت زمان در تاریخ ۹۲/۴/۵ ساعت ۱۶-۱۳ با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد

همچنین در این ۲ روز، معرفی و ارایه کتاب‌های مناسب برای خانواده توسط کارشناسان انجام می‌گیرد.

مکان برگزاری: تالار ایوان شمس اول اتوبان کردستان

## شرکت در کارگاه‌ها، سمینارها، همایش‌ها، نمایشگاه‌ها و نشست‌ها به دعوت جاهای دیگر

• حضور در بیست و ششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب و ارایه و کارشناسی کتاب‌های نشر مادران

## ارتباطات و همکاری‌ها

• در بهار با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:

انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، انجمن حمایت از حقوق کودک، انجمن یاری کودکان در معرض خطر، باشگاه اطلاعات سبز (دوستداران محیط‌زیست)، جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست، شرکت پروشات خودرو شرق (نماینده‌ی تویوتا)، شرکت همراهان آتیه، موسسه بازی و اندیشه

## مناسبت‌ها

• دید و بازدید نوروزی

• برنامه‌های ویژه‌ی روز جهانی خانواده به شرح زیر:

• برگزاری کارگاه اهمیت بازی در خانواده، با کارشناسی خانم رباب ایران‌پور به دعوت مهد ساترا

• برگزاری ۲ کارگاه کتابخوانی و قصه‌گویی و بازی‌های آموزشی با کودک دبستانی، به دعوت دانشکده‌ی بهزیستی و توانبخشی با کارشناسی خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و سهیلا طاهری

• شرکت در جلسه‌ی تمرکز به نقش پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، به دعوت موسسه پژوهشی کودکان دنیا

• برگزاری کارگاه محیط زیست و خانواده، با کارشناسی گروه محیط زیست به دعوت خانه‌ی کتابدار

• برگزاری سخنرانی با موضوع " نقش خانواده در مسئولیت پذیری فرزندان " با کارشناسی خانم فرخنده صادق پور به دعوت موسسه‌ی بازی و اندیشه

## راه دور

• برگزاری همایش یک‌روزه‌ی گروه‌های راه دور در موسسه. این برنامه شامل بخش‌های زیر بود:

- ۱- کارگاه **تعارض و حل آن** با کارشناسی خانم مریم احمدی
- ۲- سخنرانی با موضوع **روانشناسی و زندگی** با کارشناسی آقای مصطفی علیزاده
- ۳- نشست هم‌اندیشی و تبادل تجربه‌ی اعضای گروه‌های راه دور
- ۴- نشست تبادل نظر درباره‌ی روز جهانی خانواده با عده‌ای از نمایندگان

## گردشگری

• به منظور آشنایی با گونه‌های مختلف گیاهی، گروه محیط زیست بازدید از باغ موزه‌ی گیاه‌شناسی را در تاریخ ۹۲/۳/۳ برای عده‌ای از بهره‌گیران موسسه و همراهان آن‌ها، برنامه‌ریزی و اجرا کرد.

## جلسه‌ی ماهانه‌ی اردیبهشت ۹۲

در تاریخ سه‌شنبه ۹۲/۲/۳ جلسه‌ی ماهانه با عنوان پرسش و پاسخ برای مادران کودک‌دار برگزار شد.

۳ تن از کارشناسان کمیته‌ی کودک و ۱ نفر از کمیته‌ی نوجوان، کارشناسی این جلسه را به عهده داشتند.

سوال‌ها در چند محور مطرح شد.

- ۱- چگونه به سوال‌های فرزندانمان پاسخ دهیم؟
  - ۲- چگونه به پرسش‌های کودکان درمورد خدا پاسخ دهیم یا سوال‌هایی از این قبیل؟
  - ۳- چگونه در خانه و در اتاق فرزندانمان نظم ایجاد کنیم؟
  - ۴- درمقابل گریه‌های فرزند، صحبت‌های زیاد و ... برخی از خصوصیات فرزندان، چه برخوردی داشته باشیم؟
  - ۵- با برخورد بزرگسالانی که کودکمان با آن‌ها ارتباط دارد اما آن‌ها رفتار مناسبی ندارند، چه برخوردی داشته باشیم؟
  - ۶- چگونه با تکلیف شب فرزندان و انجام دادن و برنامه‌ریزی آن برخورد کنیم.
- سوال‌ات به صورت گروهی و تکمیلی از طرف کارشناسان حاضر پاسخ داده شد.
- این برنامه به دلیل تازه بودن شیوه‌ی ارایه و درخواست دوستان، در مرداد ماه تکرار خواهد شد.

## سخنرانی خرداد ماه

کارشناس : خانم شهناز محمودی

موضوع : پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان

همه‌ی ما درباره‌ی مواد مخدرکننده شنیده‌ایم، گرفتاران آن را دیده‌ایم، اما شاید کمتر درباره‌ی چگونگی تمایل به آن فکر یا مطالعه کرده‌ایم!

چگونه است که بعضی تمایل به استفاده از این مواد را دارند و بعضی دیگر اصلاً گرد چنین موادی نمی‌چرخند و از آن متنفر نیز هستند.

به این سوال از جنبه‌های مختلف پاسخ داده شده است. از جنبه‌ی بیولوژیک، از جنبه‌ی تربیتی- فرهنگی و از جنبه‌ی اجتماعی.

در این جلسه به‌منظور روشن‌تر شدن بیشتر این معضل اجتماعی، از جنبه‌ی تربیتی-فرهنگی به آن می‌پردازیم. **امکانی که در اختیار ما بیش از امکانات دیگر وجود دارد.** خانواده به‌عنوان اولین منبع تاثیرگذار در دوران کودکی و نوجوانی است که بر تصمیم فرد بر انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز از جمله اعتیاد، تاثیر می‌گذارد.

بنابراین باید بدانیم که چه اصولی از روش‌های فرزندپروری ما، می‌تواند بر تصمیم‌گیری (تاثیرگذاری) کودک و نوجوان، در نزدیک‌شدن یا نشدن به این مواد دخالت کند و ما چگونه می‌توانیم آن‌ها را درمقابل این هیولای عصر تکنولوژی، محافظت کنیم.

در این‌جا توجه شما را به این نکته جلب می‌کنم که **اعتیادگونه رفتارکردن** به معنای شکلی از رفتار **وسواسی- اجباری** برای دریافت **آرامش و لذت** آنی است و طیف گسترده‌ای از اعمال را شامل می‌شود. مثل استفاده از مواد مخدر، استفاده‌ی بی‌رویه از اینترنت، خوردن و ... در این جلسه چند اصل از روش‌های فرزندپروری نوین، که ما را در برابر این تهدیدات بیمه می‌کند، بیان می‌شود:

۱- به فرزندانمان **عشق بدون قید و شرط** بدهیم. یعنی تو را دوست دارم چون هستی، فرق نمی‌کند تو بهترین دانش‌آموز یا بهترین ورزشکار باشی یا نباشی، تلاش تو برای من مهم است. این اصل ما را در دام کمال‌گرایی که نتیجه‌ی آن اضطراب و افسردگی برای فرزندانمان است و گرایش به مصرف مواد، نمی‌اندازد.

۲- قانون داشته باشیم (اما نه به‌صورت افراط و نه تفریط). تحقیقات نشان داده است که رفتار مستبدانه‌ی والدین با فرزندان با رفتارهای مخاطره‌آمیز در نوجوانان رابطه‌ی مستقیم دارد. هم‌چنین رفتارهای سهل‌گیرانه‌ی والدین و دادن آزادی‌های بی‌حدوحصر. بنابراین فرزندانمان را تحت کنترل بیش از حد قرار ندهید بلکه با دادن آزادی‌های مناسب سن آنان، بر اعمال آن‌ها **نظارت** داشته باشید.

۳- سعی کنید برای نوجوانان در کنار فعالیت‌های درسی، سرگرمی‌های مفید دیگری نیز تدارک ببینید. از جمله ارتباطات خانوادگی، تفریحات جمعی، برنامه‌های ورزشی و به‌طورکلی تفریحات سالم تا به سراغ تفریح ناسالم نروند.

۴- سعی کنید **محیط خانواده** را با **روابط گرم و صمیمی و احترام‌آمیز** (رابطه‌ی پدر- مادر- فرزندان) دارای ارزش و اعتبار کنید. به فرزندانمان **وقت مفید** اختصاص دهید تا حتی اگر در بیرون از خانه دچار مشکلات شدند، در خانه احساس عشق و اطمینان کنند.

۵- فشار همسالان در سنین نوجوانی بسیار زیاد است. نوجوان خیلی زود محیط بیرون را جذب می‌کند و به آن عمل می‌کند. پس شناخت دوستان نوجوان بسیار مهم است. البته ارتباط داشتن با دوستان نوجوان دیگر، برای **ایجاد کسب هویت مستقل** آن‌ها لازم است تا خودشان را بهتر بشناسند.

۶- **تمایل به ارتباط** با همسالان را در نوجوان **تعدیل کنید**. با روابط خانوادگی گرم و وقت‌گذشتن با آن‌ها، شما می‌توانید این تعادل را به وجود آورید. والدینی که با **بچه‌ها وقت مناسب و با کیفیت را صرف می‌کنند** (البته هر دو والد) و دارای کانون منسجمی هستند، می‌توانند از آسیب‌های این‌چنینی به دور باشند. به‌خصوص نقش پدر در حفاظت از آسیب اجتماعی پسر پررنگ است.

در این‌جا علایم هشداردهنده در تغییر رفتار نوجوان را که می‌تواند زنگ خطری باشد، عنوان می‌کنیم:

۱- عوض شدن دوستان به‌طور ناگهانی

۲- غیبت از مدرسه

۳- درخواست پول توجیبی بیشتر

۴- دروغ‌گویی

۵- قرمزی چشم‌ها

۶- استفاده از خوشبوکننده دهان

## معرفی گام تشویق و تنبیه

بسیاری از والدین دوست دارند اطلاعاتی در زمینه‌ی تنبیه و یا تشویق داشته باشند. آن‌ها می‌خواهند بدانند وقتی فرزندشان کار نادرستی انجام می‌دهد، چگونه باید او را از آن کار بازدارند و یا وقتی کار مناسب و پسندیده‌ای انجام می‌دهد چگونه او را در انجام و تکرار آن کار یاری کنند. این گام پاسخگوی نیاز والدین کودک‌دار و کودک دبستانی‌دار در این زمینه است.

### در این گام، شرکت‌کنندگان با موضوع‌های زیر آشنا می‌شوند:

- مفهوم کار نادرست و بررسی این‌که والدین چه کارهایی را بد می‌دانند
- عوامل اثرگذار بر بد دانستن یک عمل
- مفهوم و هدف تنبیه
- انواع تنبیه و اثر آن بر سلامت جسم و روان کودک یا عواقب تنبیه
- راهکارهایی برای پیشگیری از تنبیه
- راهکارهایی برای برخورد با رفتار ناپسند در کودک

### در بخش تشویق نیز والدین با موضوع‌های زیر آشنا می‌شوند:

- مفهوم رفتار پسندیده و بررسی آن‌چه والدین کارهای خوب می‌نامند.
- عوامل اثرگذار بر خوب یا پسندیده دانستن یک عمل
- مفهوم و هدف تشویق
- راهکارهایی برای ایجاد زمینه‌ی مناسب برای انجام عمل پسندیده
- راهکارهایی برای برخورد درست با رفتار پسندیده در کودک
- فایده‌های تشویق
- شرایط تشویق
- شکل‌های نادرست تشویق و زیان‌های آن

## گام‌ها و کارگاه‌ها در تابستان ۱۳۹۲

گام‌ها(صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با کودک	۹۲/۴/۱	۹	سهیلا طاهری	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۹۲/۴/۲	۵	زهرا سلیمانی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۲/۴/۲	۹	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۹۲/۴/۲	۵	شبنم موفقیان	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۹۲/۴/۱۰	۶	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۲/۴/۱۰	۱۰	مریم احمدی	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۲/۴/۱۱	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
آمادگی برای فرزندپروری	۹۲/۴/۱۲	۴	نگین نابت	۹-۱۱
قصه‌گویی و کتابخوانی	۹۲/۴/۱۲	۵	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
آموزش پیش از ازدواج	۹۲/۴/۱۳	۸	فرحناز مددی	۹-۱۱
بازی و پرورش کودک	۹۲/۴/۱۷	۵	سهیلا طاهری	۹-۱۱
کامپیوتر برای مادران	۹۲/۴/۱۹	۸	فرحناز مددی	۹-۱۱
گام‌ها(بعدازظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
مدیریت برخورد جوانان (۲۰-۳۰ سال مجرد)	۹۲/۴/۱	۱۰	مریم احمدی	۵-۷
رفتار با نوجوان	۹۲/۴/۱	۹	فرخنده صادق‌پور	۵-۷
رفتار با کودک	۹۲/۴/۲	۹	نگین نابت	۵-۷
مهارت‌های زندگی برای نوجوان ۱۰-۱۲ سال	۹۲/۴/۲	۸	شیدا اکبری	۵-۷
مهارت‌های زندگی برای نوجوان ۱۲-۱۵ سال	۹۲/۴/۴	۸	سیمین بینا	۵-۷
مهارت‌های زندگی برای نوجوان ۱۵-۱۷ سال	۹۲/۴/۶	۸	نگین شهری	۵-۷
ارتباط کلامی	۹۲/۴/۹	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۵-۷
مدیریت بر خشم	۹۲/۴/۱۷	۶	فرحناز مددی	۵-۷
ارتباط همسران	۹۲/۴/۱۸	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
آمادگی برای فرزندپروری	۹۲/۴/۲۶	۴	نگین شهری	۵-۷
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
مدیریت زمان	۹۲/۴/۱۲	۱	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۲
قاطعیت	۹۲/۴/۱۶	۱	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۲
تک فرزندی	۹۲/۴/۱۹	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
نقش عواطف بر تربیت	۹۲/۴/۳۰	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۲/۵/۹	۱	نگین نابت	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۲/۵/۱۶	۱	"	۹-۱۲
ماساژ نوزاد	۹۲/۵/۲۳	۱	"	۹-۱۲
خواب نوزاد	۹۲/۵/۳۰	۱	"	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۹۲/۶/۶	۱	"	۹-۱۲
انضباط و نظم‌آموزی	۹۲/۴/۲۹	۱	مرضیه شاه‌کرمی	۴-۷
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۲/۵/۲۳	۱	نگین شهری	۴-۷
شیردهی به نوزاد	۹۲/۵/۳۰	۱	"	۴-۷
ماساژ نوزاد	۹۲/۶/۶	۱	"	۴-۷
خواب نوزاد	۹۲/۶/۱۳	۱	"	۴-۷
کار فرهنگی با نوزاد	۹۲/۶/۲۰	۱	"	۴-۷

### جلسه‌ی ماهانه‌ی تیر

موضوع: ارتباط موثر بین همسران

کارشناس: خانم لیلا مشرفیان

تاریخ: سه‌شنبه ۹۲/۴/۴ ساعت: ۹/۵-۱۱/۵

### جلسه‌ی ماهانه‌ی مرداد

جلسه‌ی پرسش و پاسخ (مادران کودک‌دار)

کارشناس: کارشناسان کمیته‌ی کودک موسسه مادران امروز

تاریخ: سه‌شنبه ۹۲/۵/۱ ساعت: ۹/۵-۱۱/۵

### • تسلیت

به دوست عزیز سرکار خانم ماریا ساسان‌نژاد که در بهار گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

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