

پیک

مام

پیوست شماره‌ی بیست و یک  
آذر ۱۳۹۲

موسسه مادران امروز (مام)

تهران - ۱۵۱۱۷۳۳۷۶۳ - خ ولی عصر - بالاتر از خ شهید بهشتی -

کوچه‌ی کوزه‌گر - شماره‌ی ۳ - طبقه‌ی ۲

تلفن و دورنگار : ۸۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۸۷۲۷۷۸۰ و ۸۸۷۱۵۶۵۱

نشانی الکترونیکی info@madaraneemrooz.com

نشانی سایت : www.madaraneemrooz.com

سلام

ما پانزده ساله شدیم !

هم‌اکنون با اندک تغییر و تطبیق، شاهد اجرای آن توسط خانواده‌ها در تهران هستیم.

• کار دیگری که از همان ابتدای تشکیل موسسه، مورد توجه بود، چگونگی تطبیق و هماهنگی برنامه‌های موسسه برای جوانان بود. به این منظور یک گروه همفکری جوانان در موسسه تشکیل دادیم و چند برنامه‌ی ویژه‌ی جوانان نیز اجرا کردیم. موسسه می‌داند که انتقال تجربه‌های خود به جوانان، عامل مهمی برای پویایی و به‌بارنشدن اندیشه‌های موسسه برای خانواده‌های جوان است.

• یکی از دغدغه‌های ما ترویج ارتباطات موثر با سالمندان در خانواده است، به این منظور موسسه تا به حال اقداماتی انجام داده است و حتی یکی از این اقدام‌ها به شکل "انجمن جهان‌دیدگان شاد"، جلوه‌ای تازه و مستقل یافته است.

• امسال به منظور طراحی کارگاه‌هایی برای ارتباط موثر با سالمند، اطلاعات گردآوری شده‌ی خود را به شکل یک مقاله‌ی کوتاه در سایت ارایه دادیم تا مبنایی باشد برای کارمان در این مورد در سال آینده.

• بخش نوجوانان موسسه هم در سال گذشته، سه گروه سنی را تحت پوشش قرار داد و برای هر سه گروه سنی برنامه‌ی مهارت‌های زندگی را اجرا کرد.

• انتشارات موسسه بجز تجدید چاپ دوم و سوم بعضی عنوان‌ها، یک کتاب در دست چاپ و چند عنوان در مراحل پایانی تالیف و تدوین دارد.

• گروه محیط زیست موسسه همچنان صبورانه می‌کوشد توجه به حفظ محیط زیست از طریق خانواده را در جامعه رواج دهد. سال گذشته نیز به خاطر طراحی و اجرای برنامه‌ی "اکوتیم خانوادگی"، برنده‌ی جایزه‌ی صلح و محیط زیست شد.

• پیک مام هم به طور جدی اینترنتی شده است. حیف که بعضی از دوستان هنوز نشانی اینترنتی خود را به ما نداده‌اند!

• بقیه‌ی کارهایمان را به روال سابق ادامه می‌دهیم و با تجربه‌هایی که به دست آورده‌ایم، سعی می‌کنیم اشکالات خود را کمتر کنیم تا بتوانیم بهتر و بیشتر در خدمت خانواده‌ها در سراسر ایران باشیم.

همان‌طور که می‌دانید با ورودمان به پانزده سالگی، مجبور به تغییر محل و اسبابکشی هم شدیم. شرح مبسوط آن را در برنامه‌ی دید و بازدید نوروزی و تا حدی در پیک بهارمان، گفتیم. کاربرگی بود و جز با همکاری و دلسوزی همگی ما این اتفاق نمی‌توانست به آن خوبی که انجام شد، به نتیجه برسد. بجز این کار از فروردین ماه تا آذر ماه ۹۲، تقریباً به همه‌ی آن‌چه در برنامه‌ریزی خود اعلان کرده بودیم، رسیدیم حتی چند کار جدید را هم برای سال آینده پی‌ریزی کردیم.

• یکی از کارهایی که مدتی بود ذهن همه‌ی ما را مشغول می‌کرد، چگونگی اجرایی شدن محتوای گام‌ها و کارگاه‌های موسسه در زندگی عملی و جاری خانواده‌ها بود. هرچند این محتوا اصولاً برای اجرا تدارک دیده شده است، باز هم خانواده‌ها برای کاربردی‌تر شدن آن درخواست کمک و راهنمایی داشتند. به این منظور فعالیتی در موسسه شکل گرفت به نام "پیگیری" که هدفش کمک به اجرای عملی آموزه‌های موسسه در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی بهره‌گیران است.

این برنامه که مقدمات آن در سال ۹۱ فراهم شده بود، در سال ۹۲ برای گام مدیریت بر خود و سایر کارگاه‌ها و گام‌های مرتبط با مهارت تفکر و حل مسئله، به مرحله‌ی اجرا درآمد. نتیجه‌ی رضایت‌بخش آن، ما را به سوی برنامه‌ریزی برای پیگیری گام‌ها و کارگاه‌های مرتبط با فرزندپروری هدایت کرد. در پایان امسال این برنامه را برای بخش کودک موسسه نیز به اجرا خواهیم گذاشت.

• در پاییز امسال برنامه‌ای را با نام "کارگاه‌های مشترک والدین و فرزندان" طراحی و به شکل محدود برای والدین همراه با فرزندانشان اجرا کردیم. این برنامه از سال آینده به شکل گسترده‌تر و برای همه‌ی رده‌های سنی، اجرا خواهد شد.

• طرح "راهنمایی خانواده" که از چند سال پیش شکل گرفته بود، هم‌اکنون دارد به شرکت‌ها و کارخانه‌های بیشتری گسترش می‌یابد. هدف از این فعالیت ارایه‌ی خدمات موسسه به خانواده‌ها، از طریق یکی از اعضای شاغل آن‌هاست.

## گام‌های داخل موسسه

شماره	نام گام	تعداد دوره‌های برگزار شده
۱	آمادگی برای فرزندپروری (مادران باردار)	۳ دوره‌ی ۴ جلسه‌ای
۲	ارتباط کلامی	۳ دوره‌ی ۶ جلسه‌ای
۳	ارتباط همسران	۲ دوره‌ی ۶ جلسه‌ای
۴	بازی و پرورش کودک	۱ دوره‌ی ۵ جلسه‌ای
۵	تشویق و تنبیه	۴ دوره‌ی ۵ جلسه‌ای
۶	رفتار با کودک	۶ دوره‌ی ۹ جلسه‌ای
۷	رفتار با کودک دبستانی	۱ دوره‌ی ۸ جلسه‌ای
۸	رفتار با نوجوان	۳ دوره‌ی ۹ جلسه‌ای
۹	رشد جنسی کودک و نوجوان	۱ دوره‌ی ۵ جلسه‌ای
۱۰	روابط زناشویی	۱ دوره‌ی ۶ جلسه‌ای
۱۱	کتاب‌خوانی و قصه‌گویی	۱ دوره‌ی ۵ جلسه‌ای ۱ دوره‌ی فشرده
۱۲	مدیریت بر خشم	۲ دوره‌ی ۶ جلسه‌ای
۱۳	مدیریت بر خود	۲ دوره‌ی ۱۰ جلسه‌ای
۱۴	پیگیری مدیریت بر خود	۲ دوره‌ی ۴ و ۱۰ جلسه‌ای
۱۵	مدیریت بر خود جوانان (۲۰-۳۰ سال مجرد)	۲ دوره‌ی ۱۰ جلسه‌ای
۱۶	مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۰-۱۲ سال)	۱ دوره‌ی ۸ جلسه‌ای
۱۷	مهارت‌های زندگی برای نوجوانان (۱۲-۱۵ سال)	۱ دوره‌ی ۸ جلسه‌ای
۱۸	آموزش کامپیوتر برای مادران	۲ دوره‌ی ۸ جلسه‌ای

### ارتباطات و همکاری‌ها

بجز اجرای برنامه‌های گوناگون در مدرسه‌ها، مهدها و فرهنگسراها و سایر مراکز، موسسه در امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته است:

آموزشگاه هنرهای تجسمی بادبادک، انجمن جهان‌دیدگان شاد، انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا، انجمن حمایت از حقوق کودک، انجمن یاری کودکان در معرض خطر، انجمن بهره‌وری ایران، انجمن ترویج علم، انجمن فرهنگی هنری زنان ۱۳ آبان، انجمن آینده روشن، باشگاه اطلاعات سبز (دوستداران محیط زیست)، پژوهشکده‌ی وزارت نیرو، جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست، خانه کتابدار، خانه‌ی سلامت جهاد، خیریه امام حسن (ع)، دانشکده‌ی بهزیستی و توانبخشی، شرکت سازبیا، شرکت همراهان آتیه پاسارگاد، سازمان مدیریت صنعتی (خانه‌ی مدیران)، شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا-توگا، شرکت مهندسان مشاور گزینه، شورای کتاب کودک، شورای گسترش فرهنگ صلح، شبکه‌ی یاری کودکان کار و خیابان، کانون هموفیلی، کانون توسعه فرهنگی کودکان، کتابخانه عمومی حسینی‌ه ارشاد، شرکت کیسون، شرکت مگاموتور، موسسه بازی و اندیشه، موسسه کاوشگران طبیعت دنیا، موسسه حامیان طبیعت پاک (آوند)، موسسه پژوهشی کودکان دنیا، موسسه‌ی همنوا، موسسه بازی و بازی‌درمانی هفت‌سنگ، موسسه مهر طاها، موسسه فرهنگی هنری آینه جادو

## کارگاه‌های داخل موسسه

شماره	نام کارگاه	تعداد دوره‌های برگزار شده
۱	آمادگی برای ورود به مهدکودک	۱
۲	آمادگی برای ورود به دبستان	۲
۳	پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۲
۴	خواب نوزاد	۲
۵	شیردهی به نوزاد	۲
۶	کار فرهنگی با نوزاد	۲
۷	ماساژ نوزاد	۲
۸	آموزش توالیت رفتن به کودکان	۱
۹	آشنایی با تغذیه‌ی کودکان زیر دوسال - از شیر گرفتن	۱
۱۰	مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۷-۱۵ سال	۱
۱۱	نقش رقابت در موفقیت تحصیلی	۱
۱۲	بازی والدین و فرزندان (۵-۳ سال)	۳
۱۳	تک‌فرزندی	۱
۱۴	نه گفتن	۳
۱۵	مدیریت زمان	۱
۱۶	رفتار قاطعانه	۱
۱۷	تعارض و حل مسئله	۳
۱۸	تفکر انتقادی و سنجش‌گرانه	۱
۱۹	نظم‌آموزی و انضباط	۱
۲۰	باورها و عادت‌های نادرست	۱
۲۱	نقش عواطف بر تربیت	۱
۲۲	خطاهای شناختی	۱
۲۳	خطاهای شناختی ویژه‌ی جوانان ۳۰-۲۰ سال	۱
۲۴	روابط زناشویی	۱
۲۵	آشنایی با word	۱
۲۶	آشنایی با پاورپوینت	۱

### خانه‌های فرهنگ و شهرداری‌ها

نام	موضوع و نوع برنامه
سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری	● سخنرانی - ضرورت آموزش در خانواده
خانه‌ی فرهنگ کاووسیه	● نمایشگاه کتاب
سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران (منطقه‌ی ۲۱)	● نمایشگاه کتاب
سرای محله‌ی قلپک (خانه‌ی امن)	● گام رفتار با کودک

## فرهنگسراها، شهرستانها

شماره	نام شهر	نوع برنامه	موضوع
۱	اصفهان	کارگاه کارگاه	● اصول کلی فرزندپروری ● ماساژ نوزاد
۲	نوشهر	جلسه	● نیازسنجی از نوجوانان
۳	شاهرود	حضور در بزرگداشت	● به مناسبت درگذشت خانم مهناز تیمورتاش از اعضای گروه راه دور
۴	قائم‌شهر	گام فشرده	● قصه‌گویی و کتابخوانی

## مدرسه‌ها و مهدهای کودک

شماره	نام واحد آموزشی و منطقه	موضوع و نوع برنامه
۱	دبستان پسرانه‌ی دانای جوان (منطقه‌ی ۳)	● سخنرانی - تعامل والدین با نوجوانان
۲	دبستان پسرانه‌ی فرهنگ (منطقه‌ی ۴)	● گام رفتار با کودک دبستانی ● گام رفتار با کودک ● ۲ کارگاه تشویق و تنبیه
۳	دبستان پسرانه مفید (منطقه‌ی ۳)	● سخنرانی - ویژگی‌های روانشناختی نوجوان ● سخنرانی - استقلال نوجوان ● سخنرانی - پرورش خودباوری (اعتماد به نفس)
۴	دبستان دخترانه‌ی مینا (منطقه‌ی ۲)	● سخنرانی - بلوغ دختران
۵	دبستان پسرانه‌ی میرزا کوچک‌خان (منطقه‌ی ۶)	● کارگاه بازی‌های آموزشی ● کارگاه ارتباط کلامی با کودک دبستانی
۶	دبستان دخترانه‌ی صبا (منطقه‌ی ۴)	● سخنرانی - تربیت جنسی
۷	مهد ساترا	● کارگاه ورود به دبستان ● کارگاه اهمیت بازی در خانواده
۸	مهد آوین	● کارگاه ورود به دبستان
۹	مهد رنگین کمان و رنگینه	● کارگاه ورود به دبستان
۱۰	مهد دنیای رنگین	● گام رفتار با کودک
۱۱	مهد مهرانه	● کارگاه نقش عواطف بر تربیت

## راه‌دور

● از فروردین ماه تاکنون ۹ شماره بیک مام ویژه‌ی راه دور منتشر شده است.

● یک گروه به مجموعه گروه‌های راه دور تهران اضافه شده است.  
● در بخش راه دور موسسه به منظور رشد و ارتقا و تبادل تجربه، هر سال ۲ همایش، ۲ کارگاه آموزشی با موضوع‌های حل تعارض و نقش رقابت در پیشرفت تحصیلی و ۱ سخنرانی با موضوع روانشناسی زندگی در تهران برگزار کرد.  
در پایان هر دو همایش نشست نمایندگان گروه‌ها برای تبادل نظر و تجربه‌ها و تصمیم‌گیری در مورد برنامه‌های آینده برگزار شد.  
● راه دور موسسه در سال ۱۳۹۲، ۲۰ گروه عضو دارد.

## سایر مراکز

شماره	نام	موضوع برنامه
۱	موسسه‌ی بازی و اندیشه	● ۲ دوره گام تشویق و تنبیه ● گام رفتار با کودک ● گام رشد جنسی در کودک و نوجوان ● کارگاه آمادگی برای ورود به دبستان ● کارگاه آموزش توالی رفتن به کودکان ● سخنرانی - نقش خانواده در مسئولیت‌پذیری فرزندان ● نمایشگاه کتاب
۲	خانه‌ی کتابدار	● گام رفتار با نوجوان ● کارگاه محیط زیست و خانواده
۳	موسسه‌ی حامیان طبیعت پاک (آوند)	● کارگاه تنبیه ● کارگاه تشویق ● گام رفتار با کودک
۴	دانشکده‌ی بهزیستی و توانبخشی	● کارگاه قصه‌گویی و کتابخوانی ● کارگاه بازی‌های آموزشی ● نمایشگاه کتاب
۵	هنرکده بادبادک (۲)	● کارگاه شیردهی به نوزاد
۶	شرکت مینا- توگا	● گام فشرده‌ی رفتار با کودک دبستانی ● گام ارتباط همسران ● گام رفتار با کودک ● کارگاه هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی ● کارگاه قاطعیت با فرزند ● کارگاه تک فرزندی ● کارگاه پدران و آمادگی برای حضور فرزند ● کارگاه تقویت اعتمادبه‌نفس ● ۲۷ جلسه‌ی مشاوره و راهنمای خانواده
۷	انجمن بهره‌وری ایران	● سخنرانی - خانواده‌ی متعادل ● نمایشگاه کتاب
۸	انجمن هموفیلی	● کارگاه تربیت مادریار ● کارگاه محیط‌زیست و خانواده
۹	شرکت سازیبا	● سخنرانی - ارتباط موثر بین همسران ● ۱۱ جلسه‌ی مشاوره و راهنمای خانواده
۱۰	موسسه‌ی رهروان پیام مهر	● گام رفتار با کودک
۱۱	موسسه‌ی رویش و نونهال	● گام رفتار با کودک
۱۲	خیریه امام حسن(ع)	● گام رفتار با نوجوان
۱۳	موسسه‌ی کاوشگران طبیعت دنیا	● ۲ دوره کارگاه شناخت ویژگی‌های روانشناختی نوجوانان ● ۲ دوره کارگاه ارتباط موثر بین‌فردی
۱۴	خانه‌ی مدیران (سازمان مدیریت صنعتی)	● کارگاه تفکر انتقادی

## شرکت در کارگاه‌ها ، سمینارها ، همایش‌ها ،

### نمایشگاه‌ها، نشست‌ها

شماره	موضوع	دعوت کننده
۱	دهمین سالگرد فعالیت	انجمن جهان‌دیدگان شاد
۲	جشن دیستان پسرانه‌ی بادبادک	هنرکده‌ی بادبادک
۴	جلسه‌ای با موضوع نقش پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها (به مناسبت روز جهانی خانواده)	موسسه پژوهشی کودکان دنیا
۵	جلسه‌ای با عنوان جشنواره‌ی ایده‌های بهره‌ور و ارتقاء بهره‌وری	انجمن بهره‌وری ایران
۶	سمینار نبض کودک، نبض زمین، نبض زندگی	موسسه‌ی حامیان طبیعت پاک (آوند)
۷	بیست و ششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب	
۸	جلسه‌ی هم‌اندیشی و همایش علم و توسعه‌ی پایدار و نمایشگاه کتاب	انجمن ترویج علم
۹	همایشی با عنوان بررسی بحران و نقش مشارکت‌های مردمی در زلزله‌ی آذربایجان	شرکت کیسون
۱۰	نمایشگاه کتاب	شرکت مگاموتور(کرج)
۱۱	جلسه‌ی هم‌اندیشی و معرفی پروژه‌ی پژوهشی با عنوان شهری برای کودکان	موسسه‌ی هم‌نو
۱۲	جلسه‌ای با عنوان شکل و شیوه‌ی همکاری	همراهان آتیه
۱۳	جلسه‌ای با موضوع معرفی ابعاد مختلف کارهای موسسه مادران امروز	موسسه کاوشگران طبیعت دنیا
۱۴	جلسه‌ی گفت‌وگو و آشنایی	انجمن فرهنگی هنری زنان ۱۳ آبان
۱۵	کارگاه آشنایی با حقوق کودک، گرامی‌داشت روز جهانی پیمان‌نامه‌ی حقوق کودک	یونیسف و شبکه یاری کودکان کار و خیابان
۱۶	نشست ماهانه با موضوع گزارش تجربه‌های نو در روستای پشه‌گان گچساران در زمینه‌ی برپایی کتابخانه با کمک اهالی روستا	انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا
۱۷	نمایشگاه کتاب یاد یار مهربان	شهرداری
۱۸	دوره نمایشگاه کتاب و جشن روز جهانی کودک	شبکه‌ی یاری کودکان کار و خیابان
۱۹	نمایشگاه کتاب	شورای گسترش فرهنگ صلح
		موسسه‌ی بازی و بازی‌درمانی هفت‌سنگ

## سایر فعالیت‌ها

- دید و بازدید نوروزی و دیدار دوستان از محل جدید موسسه
- برگزاری ۱ نشست همفکری با گروه ترویج گروه ترویج به عبارتی همان یاریگران یا داوطلبان موسسه هستند. هدف این گروه گسترش خدمات موسسه در جامعه و اطلاع‌رسانی به خانواده‌هاست.
- برگزاری ۱۳ نشست کمیته‌های تخصصی
- کمیته‌های تخصصی به گروهی از کارشناسان گفته می‌شود که در هر یک از حوزه‌های آموزشی موسسه از جمله: بزرگسال، کودک، کودک دبستانی، نوجوان، مادران باردار و نوزاددار فعالیت می‌کنند. این کمیته‌ها به منظور تبادل تجربه و ارتقاء کیفیت کارهای علمی موسسه، نشست‌هایی اختصاصی یا مشترک برگزار می‌کنند.
- آغاز اجرای طرح راهنمای خانواده در شرکت سازبیا و برنامه‌ریزی برای شرکت مینا- پرتو
- تشکیل گروه مشورتی جوان به منظور برنامه‌ریزی گام‌ها و کارگاه‌های مربوط به جوانان
- مشارکت فعال در جشنواره‌ی ایده‌های بهره‌وری در برنامه‌ریزی سلامت خانواده و مدیریت صحیح روابط خانواده، اجرای کارگاه‌های "خانواده‌ی متعادل"، "بهره‌وری زمین" و "مدیریت زمان" به دعوت انجمن بهره‌وری ایران
- همکاری در برنامه‌ریزی آموزشی حمایتی برای خانواده‌های کودکان هموفیلی و آموزش "مادربار"
- بازدید از باغ‌موزه‌ی گیاه‌شناسی با برنامه‌ریزی گروه محیط زیست موسسه مادران امروز
- برگزاری ۸ جلسه‌ی عمومی با موضوع‌های:
- ۲ جلسه پرسش و پاسخ ویژه‌ی کودکان، آشنایی با روش‌های پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان، ارتباط همسران، نقش رقابت در موفقیت تحصیلی، آشنایی با بیماری "اوتیسم" به منظور شناسایی زودرس و مداخله‌ی به هنگام ، نقش بازی در رشد عاطفی و اجتماعی کودکان، چگونگی ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان

## تالیف و انتشار

فعالیت‌های موسسه در زمینه‌ی تالیف و نشر در سال جاری از این قرار است:

- انتشار چاپ دوم دو عنوان کتاب راهنما، چاپ سوم دو عنوان کتاب کار، چاپ سوم دو عنوان کتاب کوچک و ۳ شماره پیک مام و یک شماره پیوست

- یک کتاب راهنما با عنوان " چگونه جسم و ذهن کودکان و نوجوانان را پرورش دهیم" به نویسندگی خانم ماندانا سلحشور (زیر چاپ)

همچنین ۲ عنوان کتاب کار و ۳ عنوان جزوه‌ی آسان در دست تهیه است.

## سپاس

- سپاس و قدردانی از همراهان داوطلب و همکاران اداری که موسسه را در برگزاری نمایشگاه‌های کتاب و برنامه‌های بیرونی یاری دادند. همچنین سپاسگزار دوستانی هستیم که با کمک‌های تخصصی، نقدی و کالایی خود، برای بقای موسسه می‌کوشند.

## کارشناسان و مشاوران همکار

آقایان: مصطفی علیزاده، حمیدرضا عبدالمحمدی، دکتر یوسف شاهی خانم‌ها: مریم احمدی، شیدا اکبری، سیمین بینا، فرزانه تواناپور، دکتر سپیده جولایی، زهرا سلیمانی، ماریا ساسان‌نژاد، نگین شهری، مرضیه شاه‌کرمی، فاطمه صهباء، فرخنده صادق‌پور، سهیلا طاهری، دکتر فاطمه قاسم‌زاده، فرحناز مددی، فریبا مقدس‌زاده، شیوا موفقیان، لیلا مشرفیان، شهناز محمودی، نگین نابت، مهین هوشمند