

فرستنده



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 :

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

پیام  
 مام

شماره ی  
 ۱۱۱

خبرنامه ی داخلی  
 موسسه  
 مادران امروز

تابستان ۱۳۹۳  
 ۲۰۱۴  
 ۱۴۳۵

**پرسش، جستجوگری، کار گروهی برای کشف و داشتن فرصت‌هایی  
 برای ارایه‌ی آموخته‌ها، شوق رفتن به مدرسه را در کودکان تقویت  
 و فضای مدرسه را فوشایند می‌کند.**

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 نگین نابت)
- گام بازی و پرورش کودک (خانم سهیلا طاهری)
- ۲ گام رفتار با نوجوان (خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و نسرين بينا)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۰-۱۲ سال (خانم شیدا اکبری)
- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۲-۱۵ سال (خانم سیمین بینا)

- گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان ۱۷-۱۵ سال (خانم نگین شهری)
- جلسه توجیهی برنامه‌ی پیگیری رفتار با کودک (کارشناسان گروه رفتار با کودک)
- ۲ کارگاه ۲ جلسه‌ای تشویق و تنبیه (خانم‌ها سهیلا طاهری و زهرا سلیمانی)
- کارگاه ۳ جلسه‌ای ارتباط موثر همسران (ویژه‌ی پدران) (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- کارگاه پرورش اعتماد به نفس (خانم ماریا ساسان‌نژاد)
- کارگاه پرورش فرزند مستقل (خانم سهیلا طاهری)
- کارگاه آموزش توالی رفتن به کودکان زیر ۲ سال (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- کارگاه ورود به دبستان (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

## اعلام برنامه‌های ویژه‌ی پدران

یکشنبه ۹۳/۷/۲۰ ساعت ۱۹-۱۶:۳۰ بعدازظهر جلسه‌ی پرسش و پاسخ ویژه‌ی پدران (به صورت رایگان) با حضور سرکار خانم احمدی

یکشنبه ۹۳/۷/۲۷ ساعت ۱۹-۱۷ بعدازظهر دوره‌ی رفتار با نوجوان  
یکشنبه ۹۳/۷/۲۷ ساعت ۱۹-۱۷ بعدازظهر دوره‌ی رفتار با کودک  
یکشنبه ۹۳/۹/۲ ساعت ۱۹-۱۶ بعدازظهر کارگاه مشورت با همسر

## حرکتی نو در موسسه

به تازگی دوستان موسسه با نگاهی محیط‌زیستی به اقدام جالب و جدیدی دست‌زده‌اند و با تعویض وسایل در کمد مانده از بلا استفاده ماندن وسایل جلوگیری می‌کنند. پنجشنبه ۹۳/۶/۲۰ بازاری با عنوان تبادل آن‌چه در کمد مانده در موسسه برگزار شد.  
از نوجوان عزیز شقایق حسینی و سرکار خانم ساریه شهریاری که در این برنامه به نفع موسسه، مشارکت داشته‌اند قدردانی می‌کنیم.

## برنامه‌های خارج از موسسه

### مدرسه‌ها

• برگزاری کارگاه‌های رفتار مناسب، قاطعیت، تشویق، تنبیه (ویژه‌ی آموزش مریبان و معلمان) و ورود به دبستان با کارشناسی خانم‌ها زهرا سلیمانی و مرضیه شاه‌کرمی در پیش‌دبستان، دبستان و راهنمایی پسرانه‌ی مجتمع فرهنگ (منطقه‌ی ۴)  
• برگزاری کارگاه نظم‌آموزی و انضباط با کارشناسی خانم مریم احمدی در دبستان پسرانه‌ی بادبادک (منطقه‌ی ۱)

### سایر مراکز

• برگزاری کارگاه‌های مشورت با دیگران، تقویت اعتماد به نفس در کودکان، نه گفتن آگاهانه و کارگاه دو جلسه‌ای مدیریت بر استرس با کارشناسی خانم‌ها مریم احمدی، مرضیه شاه‌کرمی، ماریا ساسان‌نژاد، فرحناز مددی و برگزاری ۱۰ جلسه راهنمایی خانواده با کارشناسی خانم مریم احمدی در شرکت مهندسی و ساخت توربین مپنا- توگا (کرج)  
• برگزاری ۲ گام ارتباط کلامی و گام‌های آموزش پیش از ازدواج و ارتباط همسران با کارشناسی خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی، فرحناز مددی و فاطمه صهبا در شرکت مهندسی و ساخت توربین مپنا- پرتو (کرج)  
• برگزاری گام مدیریت بر خود و ۲ گام ارتباط کلامی با کارشناسی خانم‌ها مریم احمدی و مرضیه شاه‌کرمی در شرکت سازبیا  
• برگزاری سخنرانی با موضوع خانواده‌ی متعادل با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در پژوهشکده‌ی مخابرات

• برگزاری ۹ جلسه سخنرانی با موضوع نقش والدین در آموزش موسیقی کودکان با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در آموزشگاه موسیقی پارس

• برگزاری ۷ جلسه سخنرانی با موضوع نقش والدین در آموزش موسیقی کودکان با کارشناسی خانم نگین شهری در آموزشگاه موسیقی ارف

• برگزاری سخنرانی با موضوع کار گروهی و داوطلبانه با کارشناسی خانم مریم ملک‌آبادیان در انجمن حامی

• برگزاری سخنرانی با موضوع اهمیت مهارت‌های زندگی برای والدین و نوجوانان و کارگاه ۲ جلسه‌ای تصمیم‌گیری و حل مسئله به دعوت موسسه سروش زندگی (خبریه امام حسن مجتبی (ع)) با کارشناسی خانم شاه‌کرمی

• شرکت در ۲ جلسه‌ی هم‌اندیشی کتاب و کتابخوانی به دعوت پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت ارشاد اسلامی

• برپایی نمایشگاه و ارائه‌ی کتاب‌های مناسب از انتشارات مادران امروز به مناسبت روز ادبیات کودک و نوجوان در کانون فرهنگی نشان

## ارتباطات و همکاری‌ها

• در تابستان امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری داشته‌ایم:  
پژوهشکده‌ی هنر و ارتباطات، خانه‌ی زبان رفسنجان، مجتمع آموزشی مهدوی، موسسه مهر و ماه، کانون هموفیلی

## گروه محیط زیست

• شرکت در کارگاهی با عنوان قدم‌های کوچک تاثیرات بزرگ در محل خانه‌ی کتابدار به دعوت انجمن پیشگامان محیط زیست ایران (پاما)  
• شرکت در جلسه‌ای با عنوان بحران آب به دعوت حسینیه‌ی ارشاد  
• شرکت در جلسه‌ای با عنوان مدیریت داوطلبین و مسئولیت‌پذیری در سازمان‌های غیردولتی به دعوت شورای گسترش فرهنگ صلح، در محل حسینیه‌ی ارشاد  
• شرکت در همایش کودک سالم، دنیای سالم به دعوت موسسه‌ی فرهنگ و توسعه‌ی پایدار ایرانیان (کفشدوزک) در محل موزه‌ی سینما (باغ فردوس)  
• به مناسبت روز جهانی محافظت از لایه‌ی اوزون (۹۳/۶/۲۵) گروه محیط زیست موسسه مادران امروز به دعوت موسسه‌ی دارین و دبستان خرد، برنامه‌ای شامل بازی‌ها و نقاشی‌های مرتبط با مسایل زیست‌محیطی به منظور آشنایی کودکان برگزار کردند. همچنین این گروه برای والدین مجموعه‌ی برنامه‌های موسسه و طرح اکوئیم را نیز معرفی کردند.

## شهرستان‌ها

• برگزاری کارگاه یک روزه با عنوان ویژگی‌های مربی مناسب و شرایط یادگیری در رفسنجان به دعوت خانه زبان رفسنجان با کارشناسی خانم مریم احمدی

## جلسه‌ی عمومی تیر ماه

کارشناس: خانم زهرا فرمانی

### موضوع: لزوم و فواید کار مشترک خانواده و فرزند

در این جلسه ابتدا خانم فرمانی اشاره کردند که چون موضوع، کار مشترک خانواده‌ها و کودک است پس باید روشن کنیم که این عبارت یعنی چه؟

در حال حاضر عبارت مادر و کودک خیلی شایع شده است و بسیاری از موسسه‌ها یا مهدکودک‌ها چنین برنامه‌هایی اجرا می‌کنند که معمولاً مادر و بچه (در معمولی‌ترین حالت گروه سنی ۳-۲ سال) با هم حضور دارند. البته شروع این برنامه‌ها از موسسه بازی و اندیشه و با آقایان سلطانی و شکوری و ... بوده است. اما در واقع مخاطب می‌تواند از نوزاد ۴ ماهه باشد (که در بعضی کشورها این برنامه را دارند) تا نوجوان که در تعاملات اجتماعی با مادر یا خانواداش قرار بگیرد.

از آن‌جا که کودک تحت تعریف یونیسف از تولد تا ۱۸ سالگی را شامل می‌شود؛ پس در تعریف کودک برای اجرای این برنامه‌ها، محدودیت سنی نداریم.

مخاطب خانواده برای ما معمولاً مادر نامیده می‌شود. این‌جا اصطلاح مادر فقط به عنوان مادر فیزیولوژیک نیست. مادر می‌گوییم چون معمولاً مسئله‌ی آموزش و تربیت به مادر سپرده می‌شود و پدرها به دلایل مختلف نمی‌توانند با استمرار و نظم ترتیب، حتی در کارگاه‌های پدر و فرزند حضور پیدا کنند. در هر حال منظور ما این است که کودک حتی اگر در پرورشگاه زندگی می‌کند، یک مراقب دلسوز و خاص داشته باشد. در خانواده هم می‌تواند این مراقب خاص و دلسوز پدر، خواهر، خاله یا حتی کسی که او را به فرزند قبول کرده، باشد.

موضوع کارگاه می‌تواند هر موضوعی باشد که ضرورتش برای فرزند و خانواده حس می‌شود. اما شرط اصلی آن تسلط بر موضوع و تنوع آن است. هر موضوعی از زندگی از جمله بازی‌های مناسب مثل: بازی‌های سنتی، حرکتی، تمرکزی یا فعالیت‌های هنری مثل: کاردستی، نقاشی، نجاری و حتی آشپزی و ... یکی از موضوع‌های رایج برای کارگاه‌های مشترک خانواده‌ی بزرگ، کارگاه گردشگری است. گردش در طبیعت با وسایل نقلیه‌ی شخصی یا گروهی.

یکی از انواع کارگاه‌ها هم کارگاه ترکیبی است مثلاً ترکیبی از بازی، هنر و ادبیات ولی موضوع اصلی یکی از آنهاست. یعنی شروع و اتمام کارگاه را برای جذاب کردن متفاوت از سوژه اصلی قرار می‌دهند و از بازی، آواز، نمایش و ... هم استفاده می‌کنند.

گاهی هم کارگاه‌هایی ترکیبی به نحوی اداره می‌شود که مجموعه‌ای از چند جلسه کارگاه را برای چند خانواده ارائه می‌دهند که این جلسه‌ها از نظر نوع کارگاه متفاوت است و دلیل این کار این است که خانواده‌ها بتوانند انتخاب کنند که دوست دارند در کدام دوره شرکت کنند. طبیعی است که گرداننده‌ی هر یک از این کارگاه‌ها بعنوان نمونه‌ی کار برگ برنده‌اش و جذاب‌ترین سوژه‌اش را ارائه می‌کند.

گرداننده‌ی در این کارگاه‌ها باید به سه حوزه مسلط باشد: موضوع، مخاطب فرزند، مخاطب خانواده. در واقع باید دو گروه مخاطب که تفاوت فاحشی با هم دارند را همزمان از طریق موضوع درگیر کند.

تا این‌جا به چستی کارگاه‌های خانواده و فرزند پرداختیم و از این به بعد می‌خواهیم بحث کنیم که اصلاً چرا در این کارگاه‌ها شرکت کنیم.

هدف‌های کلی از فعالیت مشترک والدین و فرزندان:

### الف- آموزش بزرگسال از نظر موضوع کارگاه:

گاهی می‌توانیم یک جلسه‌ی مشترک والد و فرزند را برگزار کنیم و بعد یک جلسه فقط با والدین بگذاریم تا در آن‌جا به تحلیل شیوه‌ی ارتباط والد با فرزندش بپردازیم.

پس این شناخت برای بزرگسالان اهمیت زیادی دارد چون در کار مربی با کودک نکات تربیتی و آموزشی همین‌طور صبر، انعطاف‌پذیری، همدلی و نیز شیوه‌ی تفکر خلاق به‌طور غیرمستقیم آموخته می‌شود.

### ب: شیوه‌ی ارتباط:

۱- گذراندن لحظاتی شاد و پر بار با گروه بزرگسال  
۲- فرصت برای ارتباط همسالان و رشد اجتماعی (مخصوصاً برای سنین زیر ۳ سال) که در این‌جا شناخت تفاوت‌های فردی برای بزرگسالان سودمند است.

۳- ارتباط بزرگسالان با همدیگر  
این ارتباط به دلیل داشتن فرزند و نیازهای مشترک باعث یادگیری متقابل می‌شود. بزرگسالان می‌توانند چیزهای مثبت را از یکدیگر یاد بگیرند و از رفتار منفی دیگران آگاه شده و از آن دوری کنند.

### پیگیری رفتار با کودک

به منظور تقویت، تمرین و اجرایی‌کردن آن‌چه در دوره‌ی رفتار با کودک آرایه می‌شود و کسب مهارت در ارتباط موثر با کودکان خود، به پیشنهاد شرکت‌کنندگان در گام‌های رفتار با کودک، موسسه مادران امروز اقدام به طراحی برنامه‌ای با عنوان ”پیگیری رفتار با کودک“ کرده است.

این برنامه شامل شش کارگاه ۲/۵ ساعته با موضوع‌های علت‌یابی، هدف‌گذاری، قاطعیت، رشد و محیط مناسب (۲ جلسه) و رفتار مناسب است. این جلسه‌ها ماهی یک بار و در سومین سه‌شنبه هر ماه برگزار می‌شود.

### لغو سخنرانی ماهانه‌ی مهر

به دلیل تقارن اولین سه‌شنبه‌ی ماه مهر با روز بازگشایی مدرسه‌ها و همراهی والدین با فرزندان در این روز، جلسه‌ی سخنرانی مهر ماه برگزار نمی‌شود.

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

## ● گام‌ها و کارگاه‌ها در پاییز ۹۳

گام‌ها (صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با کودک	۹۳/۷/۵	۱۰	سهیلا طاهری	۹-۱۱
حل مسئله	۹۳/۷/۱۷	۴	فاطمه صهبا	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۳/۷/۲۰	۹	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
آمادگی برای فرزندپروری	۹۳/۷/۲۲	۹	زهرا سلیمانی	۹-۱۱
آموزش کامپیوتر برای مادران	۹۳/۷/۲۷	۸	فرحناز مددی	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۹۳/۷/۲۸	۶	ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۳/۷/۲۸	۱۰	مریم احمدی	۹-۱۱
رفتار با کودک دبستانی	۹۳/۷/۳۰	۹	سهیلا طاهری	۹-۱۱
مدیریت بر استرس	۹۳/۸/۵	۴	فرحناز مددی	۹-۱۱
آموزش پیش از ازدواج	۹۳/۸/۸	۸	فرحناز مددی	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۳/۸/۱۵	۸	فاطمه صهبا	۹-۱۱
ارتباط کلامی	۹۳/۸/۲۰	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
بازی و پرورش کودک	۹۳/۹/۱۵	۵	سهیلا طاهری	۹-۱۱
گام‌ها (بعد از ظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
آمادگی برای فرزندپروری	۹۳/۷/۱۶	۹	نگین شهری	۵-۷
ارتباط کلامی	۹۳/۷/۲۲	۷	مرضیه شاه‌کرمی	۵-۷
رفتار با نوجوان	۹۳/۷/۲۶	۸	فرخنده صادق‌پور	۵-۷
مدیریت بر خشم	۹۳/۷/۲۷	۶	فرحناز مددی	۵-۷
رفتار با کودک دبستانی	۹۳/۷/۲۸	۹	ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
ارتباط همسران	۹۳/۷/۲۹	۸	ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
رفتار با کودک	۹۳/۸/۴	۱۰	فریبا مقدس‌زاده	۵-۷
قصه‌گویی و کتابخوانی	۹۳/۸/۱۸	۵	مرضیه شاه‌کرمی	۵-۷
بازی و پرورش کودک	۹۳/۸/۱۸	۴	رباب ایرانپور	۵-۷
کارگاه‌ها (صبح)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
نظم‌آموزی و انضباط	۹۳/۶/۱۱	۱	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
تفکر انتقادی	۹۳/۷/۲	۲	مریم احمدی	۹-۱۲
تشویق و تنبیه	۹۳/۷/۵	۲	زهرا سلیمانی	۹-۱۲
فرزند مستقل	۹۳/۷/۸	۱	سهیلا طاهری	۹-۱۲
روابط زناشویی	۹۳/۷/۲۱	۲	شیوا موققیان	۹-۱۲
شد جنسی کودک و نوجوان	۹۳/۷/۲۲	۲	شیوا موققیان	۹-۱۲
تفکر خلاق	۹۳/۸/۲۸	۲	مریم احمدی	۹-۱۲
خطاهای شناختی	۹۳/۹/۲۶	۳	مریم احمدی	۹-۱۲
نه گفتن	۹۳/۹/۱۱	۱	مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۳/۸/۲۷	۱	نگین نابت	۹-۱۲
ماساژ نوزاد	۹۳/۹/۴	۱	نگین نابت	۹-۱۲
خواب نوزاد	۹۳/۹/۱۱	۱	نگین نابت	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۹۳/۹/۱۸	۱	نگین نابت	۹-۱۲
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۳/۹/۲۵	۱	نگین نابت	۹-۱۲
کارگاه‌ها (بعد از ظهر)	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
مهارت‌های ارتباطی (ویژه‌ی جوانان ۲۰-۳۰ سال)	۹۳/۷/۲۲	۳	مریم عاطفی	۴-۷
تشویق و تنبیه	۹۳/۸/۴	۲	نگین نابت	۴-۷
شیردهی به نوزاد	۹۳/۸/۲۷	۱	نگین شهری	۴-۷
ماساژ نوزاد	۹۳/۸/۲۸	۱	نگین شهری	۴-۷
خواب نوزاد	۹۳/۹/۵	۱	نگین شهری	۴-۷
کار فرهنگی با نوزاد	۹۳/۹/۱۲	۱	نگین شهری	۴-۷
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۳/۹/۱۹	۱	نگین شهری	۴-۷

### تازه‌های نشر مادران امروز

#### ● انتشار کتاب "آگاهانه زیستن - چگونه خود را بشناسیم و بر خود مدیریت کنیم؟"

یکی از موضوع‌های اساسی و مهم برای خانواده‌ها شناخت خود و کسب مهارت مدیریت بر خود است. طی سال‌ها برگزاری دوره‌ی مدیریت بر خود توسط موسسه مادران امروز، علاقه‌مندان بی‌شماری با موسسه تماس می‌گرفتند و خواستار برگزاری این دوره در شهرها یا مناطق دور از مدرسه می‌شدند اما امکانات موسسه برای پاسخ به این نیاز محدود بود. هم‌اکنون نشر مادران امروز توانسته است با انتشار کتاب کار **آگاهانه زیستن** به این نیاز علاقه‌مندان پاسخ دهد.

این کتاب توسط خانم مریم احمدی شیرازی نوشته شده است و همانند سایر کتاب‌های کار برای مطالعه و تمرین فردی و گروهی مناسب است.

با به کار بستن رهنمودهای این کتاب می‌توانیم خودمان را بهتر بشناسیم، برای بهبود ضعف‌ها و افزودن بر توانایی‌های خود، هرچه از دستمان برمی‌آید، انجام دهیم و با بهتر عمل کردن در زندگی فردی و اجتماعی خود به احساس رضایت خاطر، آرامش و شادی بیشتری در زندگی دست یابیم.

#### ● انتشار کتاب "زندگی با فرزند - چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟"

اغلب والدین فکر می‌کنند برای توانمند کردن فرزندان خود و برقراری ارتباط موثر با آن‌ها فقط باید در دوره‌های خاصی شرکت کنند در حالی که والدین می‌توانند حین زندگی عادی روزانه به فرزندانشان کمک کنند تا بسیاری از توانمندی‌ها را کسب کنند به شرط این‌که والدین بدانند از فرصت‌ها و امکاناتی که وجود دارد چگونه بهره ببرند.

#### کتاب "زندگی با فرزند - چگونه کودکان را در زندگی مشارکت دهیم؟" از مجموعه کتاب‌های کار برای ارتباط

بهرتر، با این هدف نوشته شده است که والدین با شناسایی امکانات و فرصت‌ها و برنامه‌ریزی برای استفاده از آن‌ها بتوانند فرزندان خود را در زندگی توانمندتر کنند و ارتباط موثرتری با آن‌ها برقرار کنند. همچنین والدین با مشارکت دادن کودکان در فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی به آن‌ها کمک می‌کنند تا درک بهتری از زندگی واقعی و محدودیت‌ها و امکانات خانواده پیدا کنند و در مراحل مختلف با خانواده همراه باشند و در تصمیم‌گیری‌های خود واقع‌گرایانه عمل کنند. این کتاب توسط خانم مریم احمدی شیرازی نوشته شده است.

#### ● کتاب‌های "نه گفتن آگاهانه" از مجموعه کتاب‌های

کوچک و "چگونه با فرزند خود رفتار کنیم؟" از مجموعه کتاب‌های کار نشر مادران امروز نیز به چاپ چهارم رسید.