

فرستنده



مادران امروز

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@madaraneemooz.com

گیرنده :

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

پیام
مام

شماره ی
۱۱۶

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

پاییز ۱۳۹۴
۲۰۱۵
۱۴۳۷

پاییز رنگ رنگ و زمستان پربرکت، فرصت فوبی برای آشنایی
فرزندانمان با زیباییها و مواهب طبیعت و دوستی با زمین است.
از این فرصت برای گذران اوقات فوش و گردش دستجمعی با
فانواده استفاده کنیم.

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

- گام مهارت های زندگی برای نوجوانان (۱۷-۱۵ سال)
(خانم ها نگین شهری، شیدا اکبری)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)
- گام آمادگی برای فرزندپروری (خانم زهرا سلیمانی)
- گام ارتباط آگاهانه (ویژه ی جوانان) (خانم مریم عاطفی)
- گام پیگیری رفتار با کودک (خانم سهیلا طاهری)
- گام رفتار با کودک (خانم سهیلا طاهری)
- گام بازی و مهارت (خانم سیمین بینا)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موقیان)
- ادامه ی برنامه ی پیگیری مدیریت بر خود در ۲ گروه
(خانم مریم احمدی) با همراهی خانم ها فریبا اعلانی و فرزانه منفرد

مختصری از فعالیت های موسسه در پاییز

برنامه های داخل موسسه

- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)
- گام ارتباط همسران (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام مهارت های زندگی برای نوجوانان (۱۴-۱۲ سال)
(خانم ها سیمین بینا، شیدا اکبری)

- شرکت در همایش **اهدای جایزه‌ی سپیدار** به دعوت دبیرخانه جایزه‌ی سپیدار- انتشارات فنی در آمفی‌تئاتر مرکز آفرینش‌های کانون
- شرکت در **سمینار شناخت‌شناسی عشق** به دعوت موسسه پژوهشی کودکان دنیا در تالار فرهنگیان
- شرکت در **دومین سمینار کودک و نوجوان** به دعوت سازمان بهزیستی در دانشگاه شهید بهشتی
- شرکت در همایشی به مناسبت روز **روز جهانی صلح** به دعوت فرهنگسرای اندیشه و سازمان ملل در فرهنگسرای اندیشه
- شرکت در کارگاه‌های **آشنایی با مفاهیم صلح و ارتباط بدون خشونت** به دعوت شورای گسترش فرهنگ صلح در انتشارات فنی و مرکز پژوهشی کودکان دنیا

شهرستان ها

- برگزاری کارگاه ۲ جلسه‌ای **خطاهای شناختی و ارتباط همسران** در قائم‌شهر به دعوت تعدادی از گروه‌های راه دور قائم‌شهر با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد
- برگزاری کارگاه **تربیت جنسی و آشنایی با بلوغ** در شاهرود به دعوت انجمن دوستداران کودک با کارشناسی خانم فروغ بهادری
- برگزاری سخنرانی با موضوع **اهمیت خواندن در خانواده** به دعوت شورای شهر هادی‌شهر و **جلسه‌ی پرسش و پاسخ برای والدین نوجوان دار** به دعوت گروه راه دور هادی‌شهر با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

ارتباطات و همکاری‌ها

- در **پاییز امسال با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط و همکاری دانسته‌ایم:**
انجمن دوستداران طبیعت سولدوز، موسسه سرطان پستان تهران، انجمن یاری به کودکان در معرض خطر، بنیاد نیکوکاری صالح، شورای کتاب کودک، شورای گسترش فرهنگ صلح.

جلسه‌ی عمومی مهر ماه

کارشناس: سرکار خانم مریم سیادت‌نسب
(کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی)
موضوع: **شیوه‌های مطالعه‌ی موثر**

شیوه‌ی صحیح مطالعه، چهار ویژگی دارد:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش می‌دهد.
- ۲- میزان یادگیری را افزایش می‌دهد.
- ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند.
- ۴- به خاطر سپاری اطلاعات را آسان‌تر می‌سازد.

- کارگاه **چگونه مشورت کنیم؟** (خانم مریم احمدی)
- کارگاه **پذیرش آگاهانه ویژه‌ی گروه‌های پیگیری مدیریت برخورد** (خانم مریم احمدی)
- کارگاه **نظم‌آموزی و انضباط** (مخصوص گروه‌های راه دور) (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه **پدران و آمادگی برای حضور فرزند، کارگاه شیردهی به نوزاد، کارگاه ماساژ نوزاد، کارگاه کار فرهنگی با نوزاد، کارگاه خواب نوزاد** (خانم زهرا سلیمانی)
- ۱۶ کارگاه **بازی و رشد** (۱۲-۶ ماهه) (۲-۱ ساله) (خانم گلناز رضوی)
- ۶ کارگاه **بازی و حرکت** (۳/۵ تا ۲/۵ ساله) (۵-۳/۵ ساله) (آقای هادی حسعلی)
- ۶ کارگاه **قصه‌گویی خلاق** (۵-۲ ساله) (خانم پگاه رضوی)
- کارگاه **آموزش توالت رفتن به کودکان** (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه **تغذیه و از شیر گرفتن** (خانم زهرا سلیمانی)

برنامه‌های خارج از موسسه

مهدهای کودک و مدرسه‌ها

- برگزاری سخنرانی با موضوع **تربیت جنسی** با کارشناسی خانم فروغ بهادری در مهدکودک شازده کوچولو
- برگزاری **گام فشرده‌ی رفتار با نوجوان** با کارشناسی خانم فرخنده صادق‌پور در دبیرستان دخترانه‌ی جلوه حق

سایر مراکز

- برگزاری ۳ گام **ارتباط همسران** با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد در شرکت مهندسی و ساخت توربین مینا- پرتو (کرج)
- برگزاری ۹ جلسه سخنرانی با موضوع **نقش والدین در آموزش موسیقی کودکان** با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در آموزشگاه موسیقی پارس
- برگزاری کارگاه **نه گفتن و مضرات استفاده از پلاستیک** با کارشناسی خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و فرزانه منفرد در موسسه آوند (طبیعت پاک)
- برگزاری **گام تنبیه و تشویق و رفتار با کودک** در هنرکده بادبادک با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی
- برگزاری **گام رفتار با کودک** در موسسه مهر و ماه با کارشناسی خانم فرخنده صادق‌پور
- برگزاری سخنرانی با موضوع **معرفی موسسه و توضیح مفاهیم زیست‌محیطی** با کارشناسی خانم فرزانه منفرد در کانون بانوان شفق واقع در پارک شفق
- برگزاری کارگاه **طرح آموزش و اجرای تفکیک زباله به صورت نمونه در یک مجتمع مسکونی در منطقه‌ی یوسف‌آباد** با کارشناسی خانم فرزانه منفرد در سرای محله‌ی جهاد
- شرکت در **بزرگداشت خانم دکتر نوش‌آفرین انصاری** به دعوت خانه کتاب در خانه‌ی هنرمندان

● انواع مطالعه

روش پس ختام

کمک به این مرحله، پاسخگویی به سوالات و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.

● شرایط مطالعه

(بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه) شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، به‌کارگیری و یا فراهم نمودن آن‌ها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آن‌ها می‌توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه‌ای فعال‌تر داشته باشید:

۱- آغاز درست

۲- برنامه‌ریزی

۳- نظم و ترتیب

۴- حفظ آرامش

۵- استفاده‌ی صحیح از وقت

۶- سلامتی و تندرستی

۷- تغذیه‌ی مناسب

۸- دوری از مشروبات الکلی

۹- ورزش

۱۰- خواب کافی

۱۱- درک مطلب

● ویژگی‌های راه‌های بهبود حافظه

الف: اصول استفاده از حافظه

ب: بهداشت حافظه

ج: اصول اولیه مطالعه

د: درک و یادگیری و یاد سپاری

این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های به‌سازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ۴R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است.

● مرحله‌ی پیش‌خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب، به‌صورت یک مطالعه‌ی اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصاویر، بخش‌های اصلی و فرعی و خلاصه‌ی فصل‌ها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد.

● مرحله‌ی سؤال کردن

پس از مطالعه‌ی اجمالی موضوعات و نکته‌های اصلی، به طرح سوال درمورد آن‌ها پردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد.

● مرحله‌ی خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سوالات مرحله‌ی قبل می‌باشد. در مرحله‌ی خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری، علامت‌گذاری و خلاصه‌نویسی بهره جست.

● مرحله‌ی تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، ساختن سوال‌ها و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره‌ی مطلب فکر کنید. در این مورد نیز مهم‌ترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در مرحله‌های پنجم و ششم نیز یعنی در مرحله‌هایی از حفظ‌گفتنی و مرور کردن نقشی داشته باشد.

● مرحله‌ی از حفظ‌گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سوالاتی که خود فرد طرح کرده بود، پاسخ دهد. در این‌جا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود کرده، در غیر این‌صورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که آموخته نشده، پرداخته شود. مرحله‌ی از حفظ‌گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخش‌های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد، یعنی مرور کردن یا آزمون وارد می‌شویم.

● مرحله‌ی مرور کردن

این مرحله، که مرحله‌ی آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در این‌جا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوع‌های مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راه‌های

جلسه‌ی عمومی آبان ماه

کارشناس: سرکار خانم دکتر سایناز مودت (روانشناس)

موضوع: اهمیت تقویت توجه و تمرکز در کودکان و

نوجوانان

اگر فرزندان هنگام درس خواندن و انجام فعالیت‌های فکری و بازی کردن، دقت کافی نمی‌کند و خستگی و بی‌حوصلگی از خود نشان می‌دهد و یا در یک‌جا مدت کمی می‌نشیند و هنگامی که مشغول کاری است نمی‌تواند آن‌را به پایان برساند و زود خسته می‌شود، می‌توان گفت که فرزند شما دچار کمبود دقت و تمرکز است. البته این کمبود درجه‌های مختلفی دارد. بعضی در همان اوایل کار و بعضی‌ها در اواسط کار و برخی نیز در اواخر کار از اتمام کار سر باز می‌زنند.

وجود توانایی تمرکز برای هر فعالیتی که فرد درصدد به پایان رساندن آن باشد حتی برطرف کردن نیازهای روزمره، بسیار مهم است. اگر

فردی مهارت تمرکز خود را افزایش دهد، موفقیت و پیشرفت بسیار بالایی را در فعالیت‌های روزانه‌ی خود مشاهده خواهد کرد. انجام تمرین‌های تقویت تمرکز یک مهارت بسیار مفید و مهم است. این مهارت برای کودکان که برای انجام تکالیف مدرسه و مطالعه در محیط‌های شلوغ به تمرکز بالا نیاز دارند و کودکان بی‌دقت و بیش‌فعال نیز موثر است.

علاوه بر این کودکان به‌طور معمول ظرفیت تمرکز پایین‌تری نسبت به بزرگسال‌ها دارند و غیرممکن است که از کودکی انتظار رود به مدت طولانی بنشیند و تمرکز کند زیرا این طبیعت ذهن سریع کودکان است که در اطراف حرکت کنند و فعالیت داشته باشند. کودکان می‌دانند با داشتن فعالیت می‌توانند مسایل گوناگونی بیاموزند و همین مسئله سبب حرکت مداوم و سریع به اطراف و جست‌وجوی ناشناخته‌های ذهن می‌شود.

فرآیند یادگیری بدون تمرکز حواس و توجه لازم، نمی‌تواند انجام پذیرد. در برنامه‌های آموزشی جلب‌توجه کودکان و دانش‌آموزان، قبل و حین آموزش از مهم‌ترین وظایف مسئولیت‌های مربیان و والدین است. بسیاری از کودکان و دانش‌آموزان علی‌رغم این‌که از ظرفیت هوشی متوسط یا بالاتر برخوردارند، صرفاً به لحاظ این‌که دامنه‌ی توجه آن‌ها فوق‌العاده اندک است، قادر نیستند به‌گونه‌ای که انتظار می‌رود توفیق‌های چندانی در یادگیری مطالب و پیشرفت تحصیلی داشته باشند.

کودکانی که مبتلا به اختلال نقص‌توجه هستند، توجه کلی خوبی دارند اما نمی‌توانند تمرکز کنند. مثلاً در یک کلاس صدای وزوز مگس، صدای خش‌خش برگ‌های درختان پشت پنجره، پیچ‌پیچ بچه‌ها، سوراخ‌های موجود در سقف کلاس، صدای دریچه‌ب کولر که باد در آن می‌وزد و... توجه آن‌ها را به خود جلب می‌کند اما قادر به فیلترکردن هیچ‌یک از آن‌ها و تمرکز روی حرف‌های معلم یا نوشته‌های روی تخته سیاه نیستند. به عبارتی، توجه جزئی ندارند و نمی‌توانند تمرکز کنند.

در واقع، "اختلال در توجه" امروزه از شایع‌ترین اختلال‌ها در بین کودکان پیش از دبستان و دانش‌آموزان به ویژه در سنین دبستان محسوب می‌شود. همواره بسیاری از والدین دانش‌آموزان، مربیان مهد کودک و معلم‌های مدارس احساس نگرانی خود را از کم‌توجهی یا بی‌توجهی بعضی از کودکان اعلام داشته و خواستار مشاوره، راهنمایی و کمک جهت رفع این مشکل مهم و تاثیرگذار در آینده‌ی کودکان هستند.

پدیده‌ی کم‌توجهی یا اختلال کمبود توجه، توصیف وضعیت کودکانی است که عمدتاً بدون دلیل خاصی بی‌توجهی، زود برانگیختگی و در بسیاری از مواقع نسبت به سن تقویمی و عقلیشان بیش‌فعالی از خود نشان می‌دهند. اگر چه اختلال کمبود توجه عمدتاً با رفتار زیاده‌فعالی یا بیش‌فعالی همراه است، اما این نقیصه می‌تواند همراه با رفتار ناپه‌نجانر بیش‌فعالی و یا بدون آن، مورد تشخیص واقع گردد.

– علل احتمالی اختلال کمبود توجه:

پژوهش‌های انجام‌یافته حاکی از آن است که احتمالاً عواملی نظیر عامل ژنتیکی، شرایط قبل از تولد (دوران بارداری)، شرایط محیطی (آب و هوا)، شرایط تغذیه و یا شرایط خاص زیستی (بدنی) فردی می‌تواند موجب اختلال کمبود توجه شود.

■ چگونه توجه و تمرکز کودکان را افزایش دهیم؟

برای کار روی توجه و تمرکز کودکان، اولین قدم جلب توجه آن‌ها است. برای این کار باید روش‌هایی را به کار بگیریم که برای کودک

جذاب و بازی‌گونه باشد. در این صورت توانمندی‌های کودک در زمینه‌ی توجه به نحوی گسترش می‌یابد که در طول زندگی برای وی مفید خواهد بود. سعی ما بر این است که به کودکان مهارت‌هایی را آموزش دهیم تا هر دو نوع توجه را داشته باشند. در شیرخوارگی که مغز در حال رشد است، باید روی توجه کلی کار کرد. افزایش تجربه‌ها و انجام بازی‌هایی که مهارت توجه را افزایش می‌دهند، در این میان بسیار کمک‌کننده است. در سنین بالاتر یعنی پیش‌دستانی یا دبستان، می‌توان از بازی‌هایی استفاده کرد که کودک را وارد جزئیات زندگی می‌کند و به عبارتی تمرکز وی را افزایش می‌دهد. هر چه توجه در یک کودک افزایش یابد، در آینده میزان تمرکز او بالاتر خواهد رفت. مثلاً اگر در سن پایین با کودکی در مورد گل وحشی صحبت کنیم، در بزرگسالی وقتی وارد یک باغ گل می‌شود، توجهش بیشتر به گل‌های وحشی خواهد بود و روی آن‌ها تمرکز می‌کند. نکته‌ای که لازم است مورد توجه قرار گیرد، تازگی و نوظهوری مطالبی است که به کودک آموزش داده می‌شود. اگر مطلبی تازگی داشته باشد، باعث برانگیختگی و افزایش دقت هنگام یادگیری می‌شود. وقتی مطلبی تازگی ندارد، کودک حس خستگی و خواب‌آلودگی پیدا می‌کند. در مهدکودک و مدرسه برای آن‌که توجه کودکان و دانش‌آموزان را جلب کنیم، باید مطالب نوظهور باشند. بچه‌ها به همین دلیل به کارهای گروهی و متواتر علاقه نشان می‌دهند.

■ بازی‌ها چگونه می‌توانند تمرکز کودکان را بالا ببرند؟

منظور از بازی‌هایی که تمرکز کودکان را بالا می‌برد، بازی‌هایی است که روی توجه کلی و جزئی اثر می‌گذارد و سیالیت بین این دو را تسریع می‌کند. نکته‌ی اصلی برای موفقیت در این میان، جذاب بودن بازی است تا توجه و تمرکز کودک را بالا ببرد. اگر کودکان حین بازی احساس شادمانی و رضایت کنند، بازی را یاد می‌گیرند. نتیجه‌گیری:

با توجه به ضرورت مناسب بودن میزان توجه و تمرکز در افراد، به‌خصوص کودکان، بهتر است اگر نشانه‌هایی مشابه آن‌چه ذکر شد در فرزند خود می‌بینید، آن را کم اهمیت نشمرده و در جهت بهبودبخشی و رفع آن اقدام نمایید تا از امروز و آینده خود به خوبی بهره و لذت ببرد.

جلسه‌ی عمومی آذر ماه

کارشناس: جناب آقای احمد اخوان عطار (کارشناس

ارشد روانشناسی کودک و نوجوان و پژوهشگر حوزه‌ی

کودک و نوجوان)

موضوع: چگونه استعداد کودکانمان را در خانواده

شناسایی کنیم؟ (استعدادیابی)

خلاصه‌ی این سخنرانی در بیک آینده به نظرتان خواهد

رسید.

برنامه‌های والدین و فرزندان در زمستان ۱۳۹۴

ساعت	گرداننده	تعداد جلسه	شروع	کارگاه‌ها (صبح)
۱۰:۳۰-۱۲	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۰/۲۷	بازی و رشد (۶-۱۲ ماهه)
۱۲-۱۳:۳۰	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۰/۲۷	بازی و رشد (۱-۲ ساله)
۱۰:۳۰-۱۲	سیمین بینا	۱	۹۴/۱۰/۲۹	بازی و مهارت (۲-۳ ساله)
۱۰:۳۰-۱۲	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۴	بازی و رشد (۶-۱۲ ماهه)
۱۲-۱۳:۳۰	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۴	بازی و رشد (۱-۲ ساله)
۱۰:۳۰-۱۲	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۱۱	بازی و رشد (۶-۱۲ ماهه)
۱۲-۱۳:۳۰	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۱۱	بازی و رشد (۱-۲ سال)
۱۰:۳۰-۱۲	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۱۸	بازی و رشد (۶-۱۲ ماهه)
۱۲-۱۳:۳۰	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۱۸	بازی و رشد (۱-۲ ساله)
۱۰:۳۰-۱۲	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۲۵	بازی و رشد (۶-۱۲ ماهه)
۱۲-۱۳:۳۰	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۱/۲۵	بازی و رشد (۱-۲ ساله)
۱۰:۳۰-۱۲	سیمین بینا	۱	۹۴/۱۱/۲۷	بازی و مهارت (۲-۳ ساله)
۱۰:۳۰-۱۲	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۲/۲	بازی و رشد (۶-۱۲ ماهه)
۱۲-۱۳:۳۰	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۲/۲	بازی و رشد (۱-۲ ساله)
۱۰:۳۰-۱۲	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۲/۹	بازی و رشد (۶-۱۲ ماهه)
۱۲-۱۳:۳۰	گلناز رضوان	۱	۹۴/۱۲/۹	بازی و رشد (۱-۲ ساله)

جلسه‌ی عمومی بهمن ماه

موضوع: نمایش فیلم "این سه زن"

به کارگردانی آقای مصطفی امامی

(گفت‌وگو با کارگردان در پایان نمایش)

تاریخ: سه‌شنبه ۹۴/۱۱/۶ ساعت: ۱۱/۳۰ - ۹/۳۰

گام‌ها و کارگاه‌ها در زمستان ۹۴

ساعت	گرداننده	تعداد جلسه	شروع	گام‌ها (صبح)
۹-۱۱	مرضیه شاه‌کرمی	۹	۹۴/۱۰/۲۷	رفتار با نوجوان
۹-۱۱	فرحناز مددی	۸	۹۴/۱۱/۴	آموزش کامپیوتر برای مادران
۹-۱۱	ماریا ساسان‌نژاد	۸	۹۴/۱۱/۴	رفتار با کودک دبستانی
۹-۱۱	فرحناز مددی	۶	۹۴/۱۱/۵	مدیریت بر خشم
ساعت	گرداننده	تعداد جلسه	شروع	گام‌ها (بعد از ظهر)
۴-۶	مرضیه شاه‌کرمی	۷	۹۴/۱۰/۲۲	ارتباط کلامی
۴-۶	فرخنده صادقی‌پور	۹	۹۴/۱۰/۲۸	رفتار با نوجوان
۴-۶	سهیلا طاهری	۸	۹۴/۱۱/۳	رفتار با کودک دبستانی
۴-۶	فرحناز مددی	۶	۹۴/۱۱/۵	مدیریت بر خشم

فعالیت جدید پدران

جمعی از پدران فعال موسسه یک گروه کتاب‌خوانی تشکیل داده‌اند و کار خود را با کتاب "چه کنیم تا حرف یکدیگر را بهتر بفهمیم" از انتشارات مادران امروز آغاز کرده‌اند. قرار است این کتاب را در جلسه‌ها با هم بخوانند و اثرهای خواندن گروهی را تجربه کنند.

از پدران علاقه‌مند دعوت می‌شود در صورت تمایل به این گروه بپیوندند.



دوستان عزیز

از دوستان عزیزی که شماره‌ی تلفن، نشانی منزل و ایمیلشان تغییر می‌کند، درخواست می‌کنیم تغییر را به بخش اداری موسسه مادران امروز اطلاع دهند.

نوجوانان و مهارت‌های زندگی



● کارگاه‌های ویژه‌ی گروه سنی ۱۴-۱۲ سال با کارشناسی خانم‌ها سیمین بینا و شیدا اکبری بنابه درخواست اعضا در تابستان ۹۵ برگزار خواهد شد.

درباره‌ی اطلاع‌رسانی در موسسه

به آگاهی همه‌ی علاقه‌مندان و یاران موسسه می‌رسانیم که از این به بعد می‌توانند از برنامه‌های موسسه از طریق اینستاگرام به نشانی:

valedeyn_va_farzandan

و کانال اطلاع‌رسانی در تلگرام به نشانی:

<https://telegram.me/madaraneemrooz>

باخبر شوند.

● تشکر

سپاس و قدردانی از خانم‌ها مهندس بهدخت بهمرام، رباب ایران‌پور، سیمین بینا، معصومه دانشیان و مینو میرزاده برای کمک‌های نقدی و حمایت از موسسه، خانم سحر کلیری نوتاش برای اهدای کتاب به کتابخانه‌ی تحقیقاتی، همراهان داوطلب و همکاران اداری که موسسه را در برگزاری نمایشگاه‌های کتاب و برنامه‌های بیرونی یاری دادند.

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

برای ارتباط بهتر و رویارویی با موضوع‌های زندگی، نیاز به مجموعه‌ای از مهارت‌ها است. مناسب‌ترین زمان برای یادگیری این مهارت‌ها کودکی و نوجوانی است چون عمیق‌ترین یادگیری‌ها در این سنین صورت می‌گیرد و می‌تواند از مشکلات احتمالی پیشگیری کند. به همین منظور موسسه مادران امروز به درخواست خانواده‌ها و خود نوجوانان، برنامه‌ی مهارت‌های زندگی را در سال تحصیلی هم ادامه می‌دهد.

شروع	نام کارگاه	گروه سنی	ساعت
۹۴/۷/۱۶	خودآگاهی	۱۲-۱۴ سال	۱۰-۱۲ صبح ۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۸/۷	خودآگاهی	۱۲-۱۴ سال	۱۰-۱۲ صبح ۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۸/۲۱	آشنایی با عواطف (کنترل خشم)	۱۲-۱۴ سال	۱۰-۱۲ صبح ۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۹/۵	جلسه مشترک با والدین (ارتباطات موثر)	۱۲-۱۴ سال	۱۰-۱۲ صبح ۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۹/۲۶	جلسه مشترک با والدین (ارتباطات موثر)	۱۵-۱۷ سال	۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۱۰/۱۷	نه گفتن	۱۵-۱۷ سال	۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۱۱/۱	ارزش‌ها، باورها و خودپنداره‌ها	۱۵-۱۷ سال	۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۱۱/۱۵	ارزش‌ها، باورها و خودپنداره‌ها	۱۵-۱۷ سال	۱۵-۱۷ بعدازظهر
۹۴/۱۲/۶	جلسه مشترک با والدین (همدلی)	۱۵-۱۷ سال	۱۵-۱۷ بعدازظهر

جلسه‌ی مشترک والدین و نوجوانان

