

فرستنده :



مادران امروز

تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱  
خیابان ولی عصر - بالاتر از  
شهید بهشتی - کوچه ی  
دل افروز- شماره ۹- زیرزمین  
صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵  
تلفن و دورنگار  
۸۸۷۱۵۴۳۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷  
[info@madaraneemrooz.com](mailto:info@madaraneemrooz.com)  
[www.madaraneemrooz.com](http://www.madaraneemrooz.com)

گیرنده :

---

---

---

---

شماره ی

۴۳ و ۴۲

خبرنامه ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

دی و بهمن ۱۳۸۴  
ژانویه و فوریه ۲۰۰۵  
ذیحجه ۱۴۲۶

فوب گوش دادن یعنی درک و دریافت صمیم از گفته های کسی و کمک کردن به او در بیان صریح تر نظرات خود . برای اینکه شنونده ی فوبی باشیم ، تنها شنیدن اصوات و کلمات کافی نیست. باید با گوش جان به گفته های کسی که حرف می زند، گوش بدهیم تا بفهمیم او چه می گوید یا چه می خواهد بگوید. پس برای فوب گوش دادن باید نه تنها با گوش، بلکه با چشم خود نیز گوش بدهیم. علاوه بر چشم و گوش ، باید از قلب خود نیز کمک بگیریم ، یعنی مس و مال گوینده را نیز باید درک کنیم.

بر گرفته از کتاب ” چگونه والدینی قاطع باشیم؟“ ، جلد چهارم از مجموعه ی ۱۰ جلدی ارتباط بین دو نسل از انتشارات موسسه مادران امروز

با یاد دوست

که مدارا و مهر مادری

ذره های از کان مهر و مدارای اوست

### ● مختصری از فعالیت های موسسه

در ماه های دی و بهمن برنامه های زیر در موسسه برگزار شد :

- گام رفتار با کودک (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام رفتار با کودک (خانم زهرا سلیمانی)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانپور)
- گام بازی و اندیشه (آقای محمود سلطانی)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام کنترل خشم صبح و بعد از ظهر (خانم مریم احمدی)
- کارگاه هدفمندی (خانم مریم احمدی)

### ● سخنرانی های ماهانه ی دی و بهمن

جلسه ی سخنرانی دی ماه با موضوع ” تغذیه ، سلامتی و چاقی در کودکان ” با کارشناسی خانم دکتر هما بهمنیان روز سه شنبه ۱۳۸۴/۱۰/۶ و جلسه ی سخنرانی بهمن ماه با موضوع ” شادی در خانواده ” با کارشناسی آقای دکتر غلامرضا استیفا روز سه شنبه ۱۳۸۴/۱۱/۴ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار شد . خلاصه ی این دو سخنرانی در صفحه ی سه و چهار آمده است .

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

### فرهنگسراها

#### فرهنگسرای بانو :

● اجرای جشن بازی‌های سنتی توسط گروه بازی در ۱۶/۱۰/۸۴  
خانه‌ی مشق تختی (منطقه ۱۶):

● برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم نگین شهری و همراهی خانم‌ها فریبا مقدس‌زاده و زهرا سلیمانی

#### فرهنگسرای نوجوان :

● برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم افسانه شهرزاد و همراهی خانم مهین هوشمند

#### فرهنگسرای ملل :

● برگزاری سه جلسه سخنرانی با عنوان‌های ضرورت آموزش

خانواده و عوامل موثر در تربیت با کارشناسی خانم مریم احمدی و قاطعیت در خانواده با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

### مدرسه‌ها

● برگزاری جلسه‌ی سخنرانی با موضوع اضطراب درسی با کارشناسی خانم مریم احمدی در مدرسه‌ی راهنمایی لاله (منطقه ۶)

● برگزاری جلسه‌ی سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده در مدرسه‌ی دبستان پسرانه‌ی نیمایوشیج (منطقه ۲) با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و همراهی خانم‌ها افسانه حسن‌زاده و مریم ملک‌آبادیان

● ادامه‌ی گام رفتار با نوجوان در مدرسه‌ی کار و دانش مقدم سامان (منطقه ۷) با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور و همراهی خانم نسرين لطفی

● برگزاری گام رفتار با نوجوان برای خانواده‌های مدارس شاهد (منطقه ۷) با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور و همراهی خانم فرزانه تواناپور

● برگزاری گام رفتار با نوجوان در مدرسه‌ی شهید چمران (منطقه ۱۱) با کارشناسی خانم منصوره فرداد و همراهی خانم مریم محمدی

● برگزاری جلسه‌ی سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده در مدرسه‌ی راهنمایی خدیجه کبری (س) (منطقه ۸) - شهر جدید پردیس با کارشناسی خانم فاطمه عرفانیان

● طراحی و اجرای طرح آموزش مفاهیم زیست محیطی به دانش‌آموزان در مجتمع آموزشی ریاض دانش (منطقه ۵) توسط گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

### سایر مراکز

● برگزاری سخنرانی با عنوان شیوه‌های ارتباط موثر با دانش‌آموزان برای معلمان منطقه‌ی ۷ آموزش و پرورش با کارشناسی خانم مریم احمدی و همراهی خانم‌ها مریم ملک‌آبادیان و زهرا جذبی

● برگزاری گام رفتار با کودک با کارشناسی خانم فاطمه صهبای و همراهی خانم نسرين بينا در آشیانه‌ی کودک.

● برگزاری دو کارگاه با عنوان کتابخوانی و قصه‌گویی برای گروهی از معلمان آموزش و پرورش در خانه‌ی کتابدار وابسته به شورای کتاب کودک با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

## ● برگزاری جلسه‌ی سخنرانی با موضوع کلیات رفتار با کودک

با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و همراهی خانم فرزانه تواناپور در کاوشکده علمی کودک و نوجوان

## ● ارتباطات و همکاری‌ها

در ماه دی و بهمن با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط، مشاوره یا همکاری داشته‌ایم:

کمیته‌ی حمایت پایدار از کودک و خانواده در بزم، شورای کتاب کودک، فرهنگسرای بانو، انجمن ترویج علم ایران، شورای گسترش فرهنگ صلح

## ● شهرستان‌ها

● ادامه‌ی فعالیت‌های موسسه در کمیته‌ی حمایت از کودک و خانواده در بزم .

● ادامه‌ی اجرای طرح آموزش از راه دور خانواده‌ها در شهرستان‌های قائم‌شهر (مهد کودک شادمانه)، رفسنجان (موسسه کیش رفسنجان)، ساری (مهد کودک بهاران)، بابل (مهد کودک آفرینش)

## ● نمایشگاه بین‌المللی کتاب برای کودکان معلول

از ۳۰/۹/۸۴ تا ۱/۱۰/۸۴ نمایشگاه کتاب‌های کودکان معلول در موسسه مادران امروز برگزار شد. این نمایشگاه بنا به تقاضای شورای کتاب کودک برای میزبانی نمایشگاه کتاب‌های برگزیده برای کودکان معلول از دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان (ibby) به ایران آمده است. این نمایشگاه با هدف آشنا شدن پدید آوردندگان و ناشران ایرانی با این کتاب‌ها و تلاش برای تولید آثاری متنوع و با کیفیت مطلوب برای خوانندگان با نیازهای ویژه در ایران و همچنین آشنایی خانواده‌های این کودکان با کتاب‌های مناسب فرزندانشان برگزار شد. در کنار برگزاری نمایشگاه چندین سخنرانی پیرامون مسایل کودکان با نیازهای ویژه در موسسه‌ی مادران امروز انجام شد

## ● برنامه‌های آینده

### ● سخنرانی ماهانه‌ی اسفند

جلسه‌ی سخنرانی اسفند ماه با موضوع محیط مناسب برای رشد با کارشناسی سرکار خانم دکتر فریده میلانی ترابی روز سه‌شنبه ۴/۱۱/۸۴ ساعت ۹ صبح در محل موسسه برگزار می‌شود.

## ● گام‌ها و کارگاه‌ها

گام‌ها و کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	عت
رفتار با کودک	۸۵/۱/۱۹	۹	خانم فاطمه صهبای	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۵/۱/۱۹	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۵-۷
روابط زناشویی	۸۵/۱/۲۰	۵	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۵/۱/۲۰	۹	خانم فاطمه ایرانپور	۹-۱۱
خودشناسی کاربردی (مدیریت بر خود)	۸۵/۱/۲۱	۱۶	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
ارتباط کلامی	۸۵/۱/۲۲	۶	خانم فاطمه صهبای	۹-۱۱

## خلاصه‌ای از سخنرانی ماهانه‌ی دی

عنوان: تغذیه، سلامتی و چاقی در کودکان

در آغاز جلسه یکی از کتاب‌های مناسب خانواده‌ها با عنوان "حرف اضافی ممنوع" توسط خانم آزاده رضایی عضو گروه بررسی کتاب موسسه معرفی شد. سپس خانم دکتر هما بهمنیان سخنان خود را با خواندن متنی از گابریلا میسترال شاعر شیلیایی و برنده جایزه‌ی نوبل ادبیات شروع کردند:

"در جهان امروز ما به دلایل اشتباهات زیادی که مرتکب شده‌ایم مقصریم، اما بزرگترین اشتباه ما یا بهتر بگوییم جنایتی که مرتکب شده‌ایم بی‌توجهی نسبت به نوزادان و کودکان بوده است. بسیاری از نیازها را می‌توان به بعد موکول کرد اما در مورد کودک این چنین نمی‌توان کرد زیرا همین لحظه استخوانش در حال تکمیل و خونش در حال ساخته شدن و شعور و احساسش در حال رشد است به همین دلیل نیازهایش را نمی‌توانیم به فردا موکول کنیم زیرا اسم او امروز است." سپس ایشان سخنان خود را ادامه دادند.

چاقی در جامعه‌ی امروز مهم‌ترین معضلی است که با آن روبه‌رو هستیم. برای داشتن جامعه‌ی سالم باید کودکان سالم داشته باشیم. زیرا چاقی ریشه در دوران کودکی دارد و منشاء بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی از جمله دیابت بزرگسالی است. امروزه چاقی به شکل‌های گوناگون درمان می‌شود. اما تعداد درمان‌های موفق محدود است. علاوه بر این افرادی که موفق به کاهش وزن شده‌اند در حفظ وزن مطلوب با مشکل مواجهند. به این ترتیب در می‌یابیم که پیشگیری بهتر از درمان است و بهترین راه برای داشتن جامعه‌ی سالم، آموزش صحیح از دوران کودکی است. چاقی کودکان پدیده‌ی رو به رشدی است که باید از آن جلوگیری کنیم. مهم‌ترین گام در مبارزه با چاقی ایجاد انگیزه است که این امر در کودکان بسیار دشوار است زیرا توان فکری و منطق کودک محدودیت‌هایی دارد. پس تنها کاری که می‌توان انجام داد این است که خود والدین و تمام اعضای خانواده برای ایجاد انگیزه‌ی جلوگیری از چاقی دست به دست هم دهند و دست به اقدام‌های عملی در این باره بزنند. وقتی کودک شما یخچال را پر از شیرینی، نوشابه، سس و ... می‌بیند و یا هنگام صرف غذا از انواع سس و نوشابه استفاده می‌شود او هم از این سیستم تغذیه پیروی می‌کند. مهم‌ترین و اساسی‌ترین علت افزایش وزن و چاقی چگونگی شیوه‌ی زندگی است.

در زندگی صنعتی امروزه شیوه‌ی زندگی نسبت به گذشته تغییرات زیادی یافته است از جمله:

۱- از بین رفتن تغذیه‌ی جمعی: امروزه دسته جمعی غذا خوردن و با هم بودن در هنگام خوردن غذا کمتر شده، وقتی شما به تنهایی غذا می‌خورید غذای مورد علاقه‌ی خود انتخاب می‌کنید، بیشتر و با عجله غذا می‌خورید.

۲- افزایش مصرف غذاهای آماده (fast food) به جای غذاهای سنتی: امروزه مصرف غذاهای آماده مانند پیتزا،

ساندویچ، کنسروها به طور چشمگیری افزایش یافته است. چون این نوع غذاها از مواد انرژی‌زا و چاق کننده درست می‌شوند، مضر می‌باشند.

۳- استفاده از ابزارهای تهیه‌ی سریع غذا: برای مثال استفاده از وسیله‌ای مانند سرخ‌کن چون همیشه آماده و به راحتی در دسترس است باعث افزایش مصرف غذاهای سرخ کرده می‌شود که به ضرر سلامت تغذیه است.

۴- تغییر الگوی میان وعده: استفاده‌ی بی‌رویه از میان وعده‌های آماده و فرآوری شده (انواع بیسکویت، شکلات، چیپس، پفک و...) به جای ساندویچ نان و پنیر، گردو، بادام، نخودچی و...

۵- جایگزینی آشامیدنی‌های ناسالم با سالم: نوشیدنی‌های سالمی مانند آب، دوغ، شیر و آبمیوه‌های تازه و طبیعی با نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های آماده و پودر شربت‌های آماده جایگزین شده است.

۶- شاغل بودن مادران: سبب افزایش مصرف غذاهای آماده و استفاده از ابزارهای تهیه‌ی سریع غذا می‌شود.

۷- کمبود فعالیت جسمی: تغییر مهم دیگری که ارمغان تمدن است و امروزه در جوامع پیشرفته بیشتر افراد با آن مواجه‌اند، کمبود تحرک جسمی است. یکی از مهم‌ترین پایه‌های اساسی پیشگیری از چاقی فعالیت جسمی و تغذیه‌ی صحیح است.

اگر همانگونه که به ظاهر فرزندانمان اهمیت می‌دهیم به وضعیت تغذیه‌ای و ورزشی آنان نیز توجه کنیم به یقین شاهد رشد مناسب فرزندانمان خواهیم بود.

۸- ابزارهای سرگرم کننده: رسانه‌های تصویری مثل تلویزیون و انواع بازی‌های کامپیوتری نیز باعث کاهش تحرک بچه‌ها نسبت به گذشته شده است.

۹- امکانات محدود ورزشی: یکی از معضلات قابل توجه که امروزه در جامعه با آن روبه‌رو هستیم این است که تمام خانواده‌ها به طور یکسان از امکانات ورزشی مطلوب برخوردار نیستند.

سپس خانم دکتر بهمنیان درباره‌ی رژیم لاغری توضیحاتی دادند:

رژیم لاغری برای کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و چنانچه به خوبی و بطور مناسب و صحیح تنظیم نشود می‌تواند لطمات بسیار مهم و گاه غیرقابل جبرانی به سلامت او وارد کند. اثرات نامطلوب رژیم ناکافی در دراز مدت بروز می‌کند. بنابراین تا مدت‌ها ممکن است والدین متوجه این اثرات نشوند. این اثرات عبارتند از:

الف) تاثیر بر رشد و ایجاد اختلال در آن.

ب) تاثیر بر قدرت ایمنی بدن که ممکن است اثرات آن تا آخر عمر گریبانگیر شخص باشد.

ت) تاثیر بر قلب و ایجاد اختلال در قلب.

## خلاصه‌ای از سخنرانی ماهانه‌ی بهمن

### عنوان: شادی در خانواده

ابتدا درباره‌ی جایگاه و اهمیت شادی مطالبی مطرح شد:

شادی یک مقوله‌ی جدید نیست و از زمان‌های دور و در جوامع مختلف امری مهم و کارساز تلقی شده است. شادی کارکردهای بسیاری دارد. مهم‌ترین آن‌ها ایجاد امید و زمینه‌سازی برای کسب موفقیت است. داشتن روحیه‌ی شاد تسهیل‌کننده‌ی ایجاد روابط اجتماعی است. وجود شادی در خانواده باعث رشد بهتر توانایی‌های کودکان می‌شود. با توجه به اهمیت شادی باید برای ایجاد آن در خانواده برنامه‌ریزی شود.

شادی نمادهایی دارد. برخی از نمادها بیرونی و برخی درونی هستند. تبسم یک نماد بیرونی است. تبسم، خنده، قهقهه اندازه‌های متفاوتی از شادی را نشان می‌دهد و به وسیله‌ی آن‌ها می‌توان فهمید که شخص در چه سطح از شادی قرار دارد. از نمادهای درونی شادی می‌توان به سرزنده بودن، فعال بودن، امید داشتن اشاره کرد.

هرچه شناخت ما از محیط زندگیمان بیشتر باشد تصمیم‌های درست‌تری می‌گیریم و احتمال پشیمانی و ناراحتی‌های بعدی حاصل تصمیم‌گیری اشتباه کاهش می‌یابد. داشتن یک برنامه‌ریزی ملی برای آموزش مهارت‌های خودشناسی به اعضای جامعه و برگزاری برنامه‌هایی برای شاد کردن آن‌ها ضروری است. مشکلات در هر خانواده‌ای وجود دارد تفاوت فقط در نوع و میزان آن است. به مشکلات باید در جای خود پرداخته شود و نباید بگذاریم همه چیز تحت‌الشعاع قرار بگیرد. کودکان باید متناسب با درک و توانشان درگیر مسایل شوند.

توجه به مواردی که در گذشته سبب ایجاد شادی در خانواده شده است، ارتباط با کسانی که از نظر فرهنگی با ما همسو هستند و تهیه‌ی فهرستی از نزدیکان که افراد خانواده از بودن با آن‌ها لذت می‌برند، می‌تواند در برنامه‌ریزی به ما کمک کند.

### ● نمایشگاه کتاب

بمناسبت آغاز سال نو از ۸۵/۱۲/۱۳ تا ۸۵/۱۲/۲۰ یک نمایشگاه کتاب در محل موسسه دایر است. اگر مایل به تهیه‌ی هدیه‌ی نوروزی برای کودکان و نوجوانان هستید می‌توانید از ساعت ۸ صبح تا ۵ بعدازظهر از این نمایشگاه دیدن کنید.

### ● تسلیت

به دوستان عزیز خانم‌ها فاطمه‌صهبا، دریا شفیعی، مریم‌حسینی، افسانه خدیاری مقدم، فریبا مقدس‌زاده، فرح عبدالرحیم‌پور و آقایان زجاجی و شکرگذار که هر یک عزیزی را در ماه گذشته از دست داده‌اند، تسلیت می‌گوییم و برای ایشان و خانواده‌هایشان آرزوی سلامتی و تندرستی داریم.

ث) عدم تمکین کودک از رژیم

ج) حریص شدن بیشتر کودک در مورد مصرف مواد مضر و چاق‌کننده

ح) مشکلات مادر در آماده کردن غذاهای خاصی برای کودک

### ● راه‌های صحیح لاغر شدن (رسیدن به وزن طبیعی)

الف) کاهش انرژی دریافتی

ب) رساندن تمام مواد مغذی ضروری به بدن کودک

پ) استفاده از غذاهای پخته به جای غذاهای سرخ شده

ت) کاهش مصرف مواد شیرین

ث) استفاده نکردن از میان وعده‌های آماده (چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های آماده، شیرینی، بیسکویت، شکلات و ...) و غذاهای آماده (fast food).

ج) استفاده از میان وعده‌های سالم مانند: میوه‌های تازه، ساندویچ خانگی نان و پنیر و خیار و گوجه‌فرنگی، ساندویچ تخم‌مرغ و امثال آن.

چ) استفاده از سبزی و سالاد به مقدار کافی

ح) اختصاص مکان مناسب برای صرف غذا: عادت به صرف غذا در مکانی مشخص و مناسب (مانند سر سفره یا میز غذا) را به فرزند خود بیاموزیم تا غذا خوردن او همراه با تماشای تلویزیون و بازی کامپیوتری نباشد.

خ) سعی کنیم به جای استفاده از دسرهای پر کالری مانند بستنی و ژله و ... بچه‌ها را به خوردن انواع سالاد، سبزی و میوه و ماست عادت دهیم.

در ضمن باید توجه داشت که والدین (به‌خصوص مادر)، معلمان و مربیان کودک تاثیر مهمی در رفتارهای تغذیه‌ی او دارند زیرا کودک از این افراد الگوبرداری می‌کند. مثلاً چنانچه در مورد خوردن صبحانه به کودک خود اصرار کنیم در حالیکه خودمان از آن نخوریم مسلماً کودک رغبتی به مصرف صبحانه نشان نخواهد داد یا چنانچه کودک را از خوردن شیرینی و شکلات و نوشابه منع کنیم ولی در خانه به‌طور مکرر مصرف شود عادت نامناسب مصرف آن‌ها در کودک به‌وجود می‌آید. بنابراین برای اصلاح عادات غذایی کودک ابتدا باید الگوی غذایی مادر و پدر و سایر اعضای خانواده اصلاح شود.

### ● سپاس

از هدایای خانم شهناز یداللهی و همسرشان آقای فاضل عزیزپور، خانم فروغ روشناسان، گروه مادرزرها و گروه کتابخانه‌ی امانی به‌مناسبت سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز و از آقای دکتر جوشنی برای همکاری با گروه آموزش از راه‌دور شهر ساری سپاسگزاریم.