

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱  
خیابان ولی عصر - بالاتر از  
شهید بهشتی - کوچه  
دل افروز- شماره ۹- زیرزمین  
صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵  
تلفن و دورنگار  
۸۷۲۸۳۱۷ و ۸۷۱۵۴۲۴  
[info@madaraneemrooz.com](mailto:info@madaraneemrooz.com)  
[www.madaraneemrooz.com](http://www.madaraneemrooz.com)

گیرنده :

---

---

---

---

## دوست و همراه گرامی

### آغاز هشتمین سال با هم بودنمان گرامی باد

هفت سال در کنار هم آموختیم ، تجربه کردیم و تجربه هایمان را به  
میان خانواده ها بردیم .  
آرزو می کنیم همچنان پرتوان و کوشا در کنار هم به راهمان ادامه  
دهیم .

موسسه مادران امروز (مام)

شماره ی

۴۰ و ۴۱

خبرنامه ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

آذر ۱۳۸۴

دسامبر ۲۰۰۵

ذی قعدة ۱۴۲۶

با یاد دوست

که مدارا و مهر مادری

ذره ای از کان مهر و مدارای اوست

- کارگاه " نه گفتن " (خانم مریم احمدی)
- کارگاه " آشنایی با بلوغ نوجوانان " (خانم شیوا موفقیان)
- کارگاه " کار فرهنگی با نوزاد " (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه " مشورت با دیگران " (خانم مریم احمدی)

### • سخنرانی ماهانه ی آذر

جلسه ی سخنرانی مهرماه با موضوع " برخی از عوامل موثر در  
ناسازگاری کودکان " با کارشناسی خانم پرینوش صنیعی  
روانشناس و نویسنده ی کتاب های " سهم من " و " پدر آن دیگری " ،  
روز سه شنبه ۱۴/۹/۱ ساعت ۹ صبح در محل موسسه برگزار شد .  
خلاصه ی سخنرانی آذر ماه در صفحه ی سه و چهار آمده است .

- مختصری از فعالیت های موسسه  
درماه آبان و آذر برنامه های زیر در موسسه برگزار شد :
- گام رفتاربا کودک (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام رفتاربا کودک (خانم زهرا سلیمانی)
- گام تشویق و تنبیه (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبای)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانپور)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- ادامه ی گام خودشناسی کاربردی (مدیریت بر خود)  
صبح و بعدازظهر (خانم مریم احمدی)

## ● گروه‌های داوطلب

● اجرای سومین بخش از برنامه‌ی “آموزش گروه‌های داوطلب” در روز سه‌شنبه ۸۴/۸/۱۸ با عنوان “ آشنایی با کارهای داوطلبانه و انواع سازمان‌های غیردولتی ”، با کارشناسی آقای ورقا عبدی ● گروه‌های داوطلب و کار- گروه‌ها در ماه گذشته به روال گذشته فعالیت‌های خود را ادامه دادند .

## ● ارتباطات و همکاری‌ها

درماه آبان و آذر با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط، مشاوره یا همکاری داشته‌ایم:  
 کمیته‌ی حمایت پایدار از کودک و خانواده در بم ، شورای کتاب کودک ، فرهنگسرای بانو ، کنشگران داوطلب، موسسه پژوهشی کودکان دنیا

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

### فرهنگسراها

#### فرهنگسرای بانو

● اجرای جشن بازی‌های سنتی توسط گروه بازی  
**خانه مشق اندیشه (شهرداری منطقه ۱۶) :**

● برگزاری سخنرانی با عنوان **ضرورت آموزش خانواده‌ها** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم زهرا سلیمانی

### مهدکودک‌ها

● برگزاری سخنرانی با عنوان **ضرورت آموزش خانواده‌ها** با کارشناسی خانم نگین نابت و همراهی خانم ماندانا آجودانی در مهد کودک برگ گل

● برگزاری سخنرانی با عنوان **ضرورت آموزش خانواده‌ها** با کارشناسی خانم مریم احمدی و همراهی خانم مریم محمدی در مهد کودک ساترا

### مدرسه‌ها

● برگزاری دو جلسه‌ی سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده‌ها** برای والدین و فرزندان و برای دانش‌آموزان به مناسبت هفته‌ی بهداشت روان با کارشناسی خانم مریم احمدی در مدرسه‌ی راهنمایی لاله (منطقه‌ی ۶)

● برگزاری گام **رفتار با نوجوان** در مدرسه‌ی کار و دانش مقدم سامان (منطقه‌ی ۸) با کارشناسی خانم فاطمه ایرانپور و همراهی خانم نسرین لطفی

● برگزاری سخنرانی با موضوع **ویژگی‌های رشد در دوره‌ی نوجوانی** با کارشناسی خانم مریم احمدی در مدرسه‌ی راهنمایی حورا (منطقه‌ی ۲)

● برگزاری جلسه‌ی آموزشی با عنوان **نقش عواطف بر تربیت** با کارشناسی خانم ماریاسان نژاد برای معلمان دبستان دانش‌بخش

### نمایشگاه بین‌المللی کتاب برای کودکان معلول

و همایش فرهنگ و کودک ویژه

چهارشنبه ۳۰ آذر از ساعت ۲ تا ۶

و پنج‌شنبه ۱ دیماه از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعداز ظهر

موسسه مادران امروز - شورای کتاب کودک

برنامه‌ی دقیق همایش در سایت موسسه موجود است.

## ● سایر مراکز

● برگزاری جلسه‌های آموزشی با عنوان **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم نگین نابت و همراهی خانم افسانه شهزاد در شهرک ولی‌عصر به دعوت مرکز بهداشت غرب تهران.

● برگزاری جلسه‌ی سخنرانی با عنوان **ضرورت آموزش خانواده** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در مجموعه‌ی فرهنگی هنری تهران

● برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم فاطمه صهبا و همراهی خانم نسرین بینا در آشیانه‌ی کودک.

● برگزاری گام **رشد جنسی کودک و نوجوان** با کارشناسی خانم شیوا موفقیان در آشیانه‌ی کودک

## ● شهرستان

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

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

● برگزاری اولین همایش گروه‌های آموزشی از راه دور استان مازندران با شرکت مسئولان و اعضای گروه‌های آموزش از راه دور شهرهای قائم‌شهر، ساری، بابل و اعضای کار- گروه آموزش از راه دور موسسه (خانم‌ها منصوره فرداد، مریم ملک‌آبادیان، نسرین بینا) و با حضور سرکار خانم مریم احمدی روز ۸۴/۹/۱۰ و همچنین برگزاری کارگاهی با عنوان **نه گفتن** برای مادران گروه‌های آموزش از راه دور و همسران آن‌ها در شهر بابل (مهدکودک آفرینش)

● اجرای گام مهارت‌های زندگی برای نوجوانان در شهرستان قائم‌شهر (مهدکودک شادمانه) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

## ● برنامه‌های آینده

### ● سخنرانی ماهانه‌ی دی

جلسه‌ی سخنرانی دی‌ماه با موضوع “تذیه ، سلامتی و چاقی کودکان” با کارشناسی خانم دکتر هما بهمنیان روز سه‌شنبه ۸۴/۱۰/۶ ساعت ۹ صبح در محل موسسه برگزار می‌شود

### ● گام‌ها و کارگاه‌ها

گام‌ها و کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	عت
روابط زناشویی	۸۴/۹/۲۷	۵	خانم شیوا موفقیان	۹-۱۱
مشورت با دیگران	۸۴/۹/۲۷	۱	خانم مریم احمدی	۴-۷
رفتار با کودک	۸۴/۹/۲۸	۹	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۳-۵
هدفمندی	۸۴/۹/۳۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
کنترل خشم	۸۴/۱۰/۱۱	۶	خانم مریم احمدی	۴-۶
رفتار با نوجوان	۸۴/۱۰/۱۱	۹	خانم فاطمه ایرانپور	۹-۱۱
کنترل خشم	۸۴/۱۰/۱۲	۶	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
مدیریت زمان	۸۴/۱۰/۲۸	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
نه گفتن	۸۴/۱۱/۲۶	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

## خلاصه‌ای از سخنرانی ماهانه‌ی مهر (قسمت دوم)

بخش اول مطالب مطرح شده‌ی جلسه، در خبرنامه‌ی قبلی ارایه شد و بنا شد که ادامه‌ی مطالب در این شماره بیاید. به دلیل گستردن و اهمیت موضوع ارایه شده برای خانواده‌ها، موسسه مادران امروز اقدام به تهیه‌ی یک کتاب آسان با عنوان نکاتی درباره‌ی ایجاد انگیزه‌های تحصیلی کرده است. به همین دلیل در این شماره فقط عنوان‌های کلی بخش دوم مطالب یعنی نقش خانواده در درس خواندن آورده می‌شود و کسانی که مایل به بدست آوردن اطلاعات بیشتری در این زمینه هستند می‌توانند این کتاب آسان را از موسسه تهیه کنند.

خانواده اولین محل یادگیری و پایه و اساس و زمینه و بستر رشد و تکامل کودک است. بنابراین در باره‌ی نقش بنیادین آن در پرورش انسان و وظیفه و مسئولیتش به عنوان بستر سازی برای آموزش تردیدی نیست.

البته باید توجه داشت که منظور از آموزش مفهوم عام آن است. یعنی هر نوع یادگیری که انسان بالقوه توانایی آن را دارد. از خانواده انتظار می‌رود محیطی برای پرورش فرزند فراهم کند تا در آن توانایی‌های بالقوه فرزندان به نحو مطلوب و با حداکثر بازدهی به کار افتد. چنانچه خانواده‌ها قادر باشند چنین محیط مطلوبی برای یادگیری فراهم سازند می‌توان گفت فرزندان آن‌ها نیز انسان‌های شاد و موثر برای خود و جامعه خواهند شد. با توجه به آنچه گفته شد وظایف خانواده را در ایجاد انگیزه برای درس خواندن فرزند می‌توان به دو بخش تقسیم کرد.

● یکی نقش خانواده در زمینه‌سازی برای یادگیری (نقش غیرمستقیم)

● دوم نقش خانواده در یاری به فرزند برای درس خواندن (نقش مستقیم)

خانواده از چند وجه بطور غیرمستقیم بر درس خواندن فرزندش اثر می‌گذارد، از جمله: میزان آگاهی، توجه به مطالعه، روش زندگی و نگرش خانواده نسبت به تحصیل و فعالیت‌های فرهنگی، وضعیت اقتصادی خانواده، روابط خانوادگی، بعضی عادت‌ها (در نظر گرفتن توانایی‌ها در هنگام پذیرش کارها، به پایان رساندن کارها، انضباط شخصی، رفتار هدفمند، تفاوت قائل شدن بین کار و تفریح، داشتن روحیه‌ی جستجوگری و مراجعه به مرجع‌های موثق، شیوه‌های تربیتی و رفتار با فرزند و انتخاب روش‌های تشویق و تنبیه، رعایت نظم در حدی که به افراط و جنگ و جدال داخل خانواده، داشتن علایق مشترک بین والدین و فرزندان

### ● تریک

به سرکار خانم سروناز مقیمی به خاطر انتشار پوستر اثرگذار و زیبایی ایشان به مناسبت روز جهانی معلولین تبریک می‌گوییم. و برای دوست هنرمندان آرزوی سلامتی و پویایی داریم.

## خلاصه‌ای از سخنرانی ماهانه‌ی آذر

### موضوع: برخی عوامل ناسازگاری در کودکان

در ابتدای جلسه سرکارخانم پربنوش صنیعی از شرکت کنندگان خواستند که خصوصیات یک کودک ناسازگار را بیان کنند. سپس ایشان با پرسش‌های دیگری به سخنرانی خود ادامه دادند:

آیا کودکان ناسازگار با خصوصیات مانند عصبی بودن، اضطراب، خشم، لجبازی، خرابکاری، عدم اطاعت از والدین به دنیا می‌آیند؟ آیا به دنیا آمده‌اند تا عصبانی و پرخاشگر باشند؟

به غیر از کودکانی که عقب ماندگی‌های مشخصی دارند و تربیت والدین بر ناتوانی‌های آن‌ها کمتر اثر دارد، بقیه‌ی کودکان که هوش معمولی دارند و در محیط‌های خانوادگی معمولی هم بزرگ می‌شوند، ممکن است در اثر تربیت نادرست والدین ناسازگار شوند.

چه عوامل تربیتی بر ناسازگاری کودکان موثرند؟

اگر بخواهیم این عوامل را از ابتدا بررسی کنیم این سوال پیش می‌آید که ابتدا چه زمانی است. ابتدا لحظه‌ای است که نطفه بسته می‌شود و دوره‌ی بارداری اولین مرحله‌ای است که می‌تواند نقش مهمی بر رفتار آینده‌ی کودک داشته باشد. اگر مادر در این دوران عصبی و خشمگین و ناراحت و مضطرب شود ترشحاتی در خون او وارد می‌شود که به جنین منتقل می‌شود و جنین از آن متاثر می‌شود و اولین اثر آن این است که در دوره‌ی نوزادی، طفل مدام گریه می‌کند و ناراحت است. زایمان‌های سخت و طولانی و با فشار زیاد هم به نوزاد فشار می‌آورد و عکس‌العمل‌های تنیدی را در دوره‌ی نوزادی ایجاد می‌کند. در دوران شیرخوارگی هم مثل دوران بارداری مادر می‌تواند از طریق شیر ناقل هورمون‌ها و مواد شیمیایی باشد که کودک را ناآرام می‌کند. علاوه بر آن تعاملات مادر با نوزاد مثل در آغوش گرفتن و ... می‌تواند اضطراب و عصبیت مادر را به نوزاد منتقل کند و او را ناآرام و عصبی کند.

تا این جا عوامل ایجاد کننده اضطراب و ناراحتی کودکان خارج از کنترل مادر است ولی از این به بعد والدین با تربیت خود نقش آشکاری در ایجاد ناسازگاری می‌توانند داشته باشند.

نوزاد به امنیت، آرامش و حضور مادر نیاز دارد تا با آرامش بخوابد و در بیداری او را با مهربانی بپذیرد. اگر مادر شاغل است حتما باید جانشینی را به جای خود بگذارد که بتواند این امنیت و محبت را به کودک بدهد. یک تحقیق نشان می‌دهد میزان بیدار شدن نوزادانی که از حضور مرتب مادر خود اطمینان ندارند بیشتر از نوزادانی است که از حضور مادر خود اطمینان دارند. آرامش محیط هم در آرامش و نظم خواب و بیداری نوزاد موثر است. تن صدای مادر و آرامش او هنگام حرف زدن با کودک بسیار در آرامش او موثر است. بلند و سریع و بد صدا حرف زدن کودک را ناآرام می‌کند. لالایی نمونه خوبی برای نحوه‌ی

حرف زدن با نوزاد و کودک است. علاوه بر این حرف های شیرین، دلنشین و آرامش بخش می تواند بر آرامش کودک بیفزاید.

عجله و اضطراب و خشم مادر هم در ناسازگاری کودک موثر است و به کودک منتقل می شود. کودکان از حرکات و رفتار مادر به خشم و ناراحتی او پی می برند و آرامش خود را از دست می دهند. و دیگر نمی توانند بخوابند.

وسواس مادر می تواند کودک را اذیت کند و در ضمن به او منتقل شود. مثلا مادری که مدام پوشک کودک را کنترل می کند کودک را کلافه می کند. یا مادری که مدام در حال تمیز کردن محل بازی کودک است حتی اگر کودک را برای کثیف کردن محیط دعوا هم نکند او را مضطرب و خشمگین می کند. باید برای نظافت حدی گذاشت و قبول کرد که بازی کودک کمی ریخت و پاش دارد.

کودکان به تماس جسمانی و نوازش و بوسیدن نیاز دارند. کودکان با درک گرمای بدن مادر خود احساس آرامش می کنند. آرامش محیط هم از نکاتی است که به آرامش کودک کمک می کند. دعوای زن و شوهر و جدال آن ها کودک را مضطرب و خشمگین می کند و عکس العمل های تندی را از جانب کودک باعث می شود.

پذیرش و دوست داشتن کودک با همان خصوصیتی که دارد یکی از مهمترین نکات در ایجاد آرامش در کودک است. زیبایی و زشتی، جنسیت، هوش و ... نباید در دوست داشتن ما اثر بگذارد و باید فرزندمان را چون فرزندمان است دوست بداریم و بپذیریم. علاوه بر این باید او را مطمئن کرد که در هر شرایطی و همیشه او را دوست دارید. حتی اگر کار بدی بکند مثلا اتاقش را به هم بریزد باز هم دوستش دارید. کودک باید از عشق والدین مطمئن باشد.

در آموختن مهارت ها به کودک نباید عجله کنیم. راه رفتن، حرف زدن و ... به موقع اتفاق می افتد و اگر قبل از آماده شدن کودک بخواهیم به زور او را وادار به کسب مهارت کنیم در او اضطراب و ناراحتی ایجاد می کنیم. چون کودک از نظر رشد ذهنی به شکلی رشد می کند که پس از کسب یک مهارت تا مدتی در آن مرحله باقی می ماند و سپس مرحله بعد را شروع می کند نباید در هر مرحله برای وارد شدن به مرحله بعد فشار بیاوریم. حتی اگر فشار وارد کردن به کودک در همان زمان مشکلی در کودک ایجاد نکند در دراز مدت اثرات نامطلوبی در او ایجاد می کند.

از حدود ۲ سالگی به بعد کودکان متوجه رفتار تبعیض آمیز والدین خود می شوند که اثر بسیار نامطلوبی بر آن ها می گذارد. اگر بپذیریم که فرزند خود را فارغ از جنسیت، هوش و ... دوست بداریم رفتاری تبعیض آمیز نخواهیم داشت. پس نباید هیچگاه کودکان را مقایسه کنیم.

از این به بعد حرف زدن با کودک بسیار مهم تر می شود و باید با او ارتباط کلامی ایجاد کنیم. مثلا وقتی کار بدی انجام می دهد با او حرف بزنیم و بپرسیم چرا آن کار را انجام داده است. به این ترتیب به کودک کمک می کنیم به احساسات خود آگاه شود. مثلا وقتی از روی عصبانیت چیزی را پرت می کند به جای عصبانی شدن و فریاد زدن بپرسیم چرا این را پرت کردی؟ چه شد این را پرت کردی؟ با آگاه شدن از احساسات، کودک می تواند بعد ها در کنترل احساسات خود بهتر عمل کند. همچنین احساس خود را از عمل بد کودک بیان کنید. البته نه به منظور ایجاد احساس گناه بلکه به منظور آگاه کردن کودک. به این ترتیب کودک می تواند احساسات بد خود را به روش درستی تخلیه کند، در غیر این صورت این احساسات جمع شده و باعث رفتارهای نادرست کودک می گردد. بیان احساس توسط شما، بیان احساس را به او یاد می دهد به این تربیت کودک می آموزد که از بیان احساس بد خود خجالت نکشد. کودکان در این سنین خیلی دچار احساس حسادت می شوند. به کودک کمک کنید که این احساس خود را بیان کند. معمولا والدین دوست دارند توانمندی های فرزند خود را به نمایش بگذارند یا ممکن است در جمعی از کودکی تعریف شود و از کودک شما تعریف نشود. این مسایل کودک شما را عصبی می کند. پس حتما درباره ی این مسایل با کودک خود صحبت کنید و احساس او را بپرسید.

در ضمن هیچگاه توانمندی های فرزند خود را به نمایش نگذارید که بر خود او و کودکان دیگر اثر بدی می گذارد. یکی از مهمترین وظایف مادری شاد بودن است. که ممکن است سخت هم باشد. باید بدانیم که مادر افسرده کودک افسرده تربیت می کند. هرچند همه گاهی عصبی یا ناراحت می شوند و نمی توانند همیشه خوشحال و شاد باشند. پس با کودک خود درباره ی اوقات ناراحتی خود صحبت کنید و برایش توضیح دهید که در آن زمان مشخص ناراحت هستید و بعد دوباره جریان عادی زندگی ادامه پیدا می کند. شاد کردن محیط زندگی وظیفه ی مادر است. صدای خنده و موسیقی و شادی، کودک را شاد می کند. باید به فرزندمان خندیدن را یاد دهیم.

اگر این نکات رعایت نشود کودک عصبی و پرخاشگر و ناراحت می شود و در این گونه مواقع نمی توان گفت کودک ناسازگار است یا والدین.

سپس ایشان بر اساس مطالب مطرح شده در جلسه به تحلیل شخصیت شهاب قهرمان داستان کتاب "پدر آن دیگری" و افراد خانواده ی او پرداختند.