

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱  
 خیابان ولی عصر - بالاتر از  
 شهید بهشتی - کوچه ی  
 دل افروز- شماره ۹- زیر زمین  
 صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵  
 تلفن و دورنگار  
 ۸۸۷۱۵۴۲۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷  
[info@madarancemrooz.com](mailto:info@madarancemrooz.com)  
[www.madarancemrooz.com](http://www.madarancemrooz.com)

گیرنده :

.....

.....

.....

پیک  
مام

شماره ی

۷۰

خبرنامه ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

تیر ۱۳۸۷  
جولای ۲۰۰۸  
رجب ۱۴۲۹

## فرزند خود را برای ورود به دبستان آماده کنیم

آماده کردن کودکان برای رفتن به مدرسه تنها مربوط به روزها و متی ماههای قبل از آغاز مدرسه نیست، بلکه جریانی به هم پیوسته است که باید در سالهای قبل از دبستان برنامه ریزی و بتدریج اجرا شود تا در ضمن اجرای این برنامه ها کودک آرام آرام برای فعالیت های اجتماعی مستقل تر آماده شود و در نهایت روزهای آخر این برنامه ریزی منتهی گردد به ورود عینی به مدرسه و آمادگی برای تطبیق با مدرسه به معنای خاص آن.

از کتاب آسان " فرزند خود را برای ورود به دبستان آماده کنیم " - انتشارات موسسه مادران امروز

با یاد دوست  
که مدارا و مهر مادری  
فره ای از کان مهر و مدارای اوست

### مختصری از فعالیت های موسسه

در ماه تیر برنامه های زیر در موسسه برگزار شد:

- گام رفتار با کودک (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فاطمه صهبها)
- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام مدیریت بر خود (خانم مریم احمدی)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبها)
- کارگاه حرف زدن موثر (خانم فاطمه صهبها)
- کارگاه عادت های نادرست (خانم مریم احمدی)

- کارگاه های نه گفتن (خانم فاطمه صهبها)
- کارگاه حل مساله (خانم مریم احمدی)
- کارگاه نه گفتن (خانم مریم احمدی)
- کارگاه بازی (خانم سهیلا طاهری)

این کارگاه به تقاضای انجمن نیکوکاری ره آورد مهر و دانش برای عده ای از مربیان کودک شهرستان یم برگزار شد.

### • سخنرانی ماهانه ی تیر

سخنرانی تیر ماه به مناسبت هفته زن و روز مادر با موضوع نقش مادران در ایجاد وقت خاص برای ارتباط با فرزندان با کارشناسی خانم مریم احمدی روز سه شنبه ۸۷/۴/۴ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار شد. خلاصه ی این سخنرانی در صفحه ی ۴ آمده است.

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

### ● فرهنگسراها، شهرداری‌ها، خانه‌های فرهنگ

● برگزاری گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم فاطمه ایران‌پور در خانه‌ی فرهنگ شمشری

● برگزاری جشن بازی و نمایشگاه کتاب به مناسبت هفته زن و روز مادر در پارک بهشت مادران

### ● سایر مراکز

● برگزاری گام رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم نسرین لطفی و همراهی خانم فریبا مقدس‌زاده در خانه‌ی کتابدار

● برگزاری سخنرانی با موضوع ضرورت آموزش خانواده با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی به دعوت بنیاد خیریه‌ی امید مهر در سالن اجتماعات پارک خواجه‌ی کرمانی برای مادران تحت پوشش بنیاد

### ● برگزاری کارگاه مصرف بهینه‌ی آب

با توجه به شرایط بحرانی آب شهر تهران، گروه محیط زیست موسسه‌ی مادران امروز برای آشنا سازی خانواده‌ها با راهکارهای مصرف درست آب، از گروه مروجین شرکت آب و فاضلاب دعوت کرد تا اطلاعات لازم را در اختیار خانواده‌ها قرار دهند.

به همین منظور از طرف شرکت آب و فاضلاب شهر تهران یک کارگاه آموزشی با موضوع اهمیت آب در زندگی، شرایط خشکسالی و کم آبی تهران و راهکارهای مصرف بهینه آب در موسسه‌ی مادران امروز برگزار شد. این کارگاه توسط جناب آقای مهندس عزتی متخصص مدیریت آب و محیط زیست و از کارشناسان سازمان آب و فاضلاب شهر تهران برگزار شد.

اهمیت آب در زندگی، تاریخچه‌ی آب تهران، تصفیه خانه‌ها و منابع تامین کننده‌ی آب تهران، ویژگی خوب آب تهران، میزان استفاده‌ی استاندارد برای هر نفر و قیمت آب و راهکارهای استفاده‌ی درست از آب، از نکات مهمی است که در این برنامه اشاره شد. گزارش کامل این کارگاه در سایت موسسه موجود است.

### ● دوره‌ی جدید برنامه‌های ویژه‌ی نوجوانان

هر ساله از آغاز تیرماه دوره‌ی جدید برنامه‌های ویژه‌ی نوجوانان شروع می‌شود. نوجوانان علاقه‌مندی که سن آن‌ها بین ۱۴ تا ۱۸ سال است می‌توانند از این برنامه‌ها استفاده کنند.

جلسه‌ی توجیهی دوره‌ی جدید، ۸۷/۴/۶ از ساعت ۴ تا ۶ بعدازظهر با گرداندگی خانم افسانه حسن‌زاده برای علاقه‌مندان برگزار شد.

همزمان با این جلسه، نشست توجیهی با گرداندگی خانم فرحناز مددی برای مادران نوجوانان شرکت کننده در این برنامه، تشکیل شد.

### ● شهرستان‌ها

● در ادامه‌ی فعالیت گروه‌های آموزش از راه دور در شهرستان‌ها دو جلسه‌ی سخنرانی با موضوع‌های انضباط در خانواده و مهارت‌های زندگی در تعاملات زناشویی با کارشناسی خانم مریم احمدی در شهرهای قائم‌شهر و رشت برگزار شد.

● یک جلسه سخنرانی با موضوع روش‌های مدیریت و تربیت در خانواده با کارشناسی خانم مریم احمدی در بابل

## ● ارتباطات و همکاری‌ها

در ماه تیر با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته‌ایم: شورای کتاب کودک، شرکت آب و فاضلاب شهر تهران، فرهنگسرای هنر (ارسباران)، فرهنگسرای اندیشه

### ● شرکت در کارگاه‌ها، سمینارها، همایش‌ها،

#### ● نمایشگاه‌ها و نشست‌های سایر مراکز

● شرکت در همایش کودکان، قربانیان خاموش جنگ‌ها به دعوت سازمان دفاع از قربانیان خشونت (خانم فرحناز مددی)

● شرکت در همایش بررسی ابعاد روانشناختی خشونت در نهاد خانواده به دعوت سازمان دفاع از قربانیان خشونت (خانم فرحناز مددی)

● شرکت در همایش زن و محیط زیست به دعوت انجمن ایرانی مطالعات زنان (خانم مهین زندیه)

● شرکت در کارگاه بررسی مسایل آموزش و پرورش ایران و ارایه‌ی راه‌حل‌ها به دعوت انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا (خانم فرحناز مددی)

## ● برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
مدیریت بر خشم	۸۷/۵/۲۸	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
مادران باردار	۸۷/۵/۲۸	۹	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
روابط زناشویی	۸۷/۵/۲۹	۶	خانم شیوا موقیان	۴-۶
رشد جنسی کودک و نوجوان	۸۷/۶/۳	۵	خانم شیوا موقیان	۹-۱۱
بازی و اندیشه	۸۷/۶/۳	۶	آقای محمود سلطانی	۹-۱۱
کامپیوتر برای مادران	۸۷/۶/۳	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۷/۶/۳	۹	خانم فاطمه ایرانبور	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۷/۶/۳	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶
ارتباط کلامی	۸۷/۶/۶	۷	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۷/۶/۹	۹	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۷/۶/۹	۵	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۷/۶/۱۸	۹	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۴-۶
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
آشنایی با بلوغ برای والدین	۸۷/۵/۱۵	۱	خانم شیوا موقیان	۹-۱۲
تصمیم‌گیری	۸۷/۵/۱۶	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
انضباط	۸۷/۵/۲۳	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
آمادگی برای ورود به مهد	۸۷/۵/۳۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
آمادگی برای ورود به دبستان	۸۷/۶/۶	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
شیوه‌های تفکر	۸۷/۶/۱۳	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
مشورت با دیگران	۸۷/۶/۲۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
شیوه‌های مطالعه	۸۷/۶/۲۷	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

### ● سخنرانی ماهانه‌ی شهرریور

سخنرانی شهرریور ماه موسسه با موضوع آمادگی برای شروع سال تحصیلی با کارشناسی آقای اسفندیار معتمدی، محقق و مدرس روز سه‌شنبه ۸۷/۶/۵ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار می‌شود.

## ● خلاصه‌ی سخنرانی ماهانه‌ی خرداد

موضوع: آگاهی زنان مهم‌ترین عامل در ارتقای کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی سرطان پستان  
کارشناس: دکتر آزاده جولایی متخصص جراحی عمومی - لاپاراسکوپی و جراحی پستان از فرانسه

### همه با هم در درمان سرطان پستان

مطالعات وسیع در سه دهه‌ی اخیر ثابت کرده است که تشخیص زودرس سرطان پستان در مراحل اولیه که هنوز قابل حس نیست در زنان ۴۰-۶۹ ساله مهم‌ترین عامل کاهش مرگ و میر ناشی از این سرطان بوده است. وجود برنامه‌ی کشوری ماموگرافی باعث می‌شود تا مرگ و میر سرطان پستان در جامعه‌ی زنان آن کشور کاهش یابد؛ اما شرکت داوطلبانه زنان در برنامه‌های غربالگری، شرط اصلی موفقیت این برنامه است. در صورت عدم آگاهی زنان نسبت به ضرورت و تاثیر تشخیص زودرس این بیماری با انجام غربالگری و عدم مشارکت مستمر سالیانه آن‌ها در برنامه‌ی کشوری، برنامه‌ی غربالگری با شکست مواجه خواهد شد. در کشورهای در حال رشد که برنامه‌ی ملی غربالگری وجود ندارد، نقش آگاهی زنان در مبارزه با این سرطان بسیار مهم‌تر است.

زنان آگاه با اطلاع از الگوی کنترل سرطان پستان در کشورهای پیشرفته می‌توانند با رعایت این الگو با هزینه‌ی شخصی از منافع این سیستم غربالگری در کنترل سرطان پستان درست مشابه کشورهای پیشرفته بهره‌مند شوند.

با توجه به این که گزارشات مختلف سرطان پستان در کشور ما نشان داده است که اکثریت موارد مبتلا را زنان زیر ۵۰ سال (۴۰ تا ۴۹ ساله) تشکیل می‌دهند بنابراین این انجام غربالگری در این گروه سنی بسیار مهم است.

ارزش غربالگری تشخیص سرطان قبل از آن است که ضایعه‌ی قابل حس شود. اما بسته به نمای ماموگرافی و ماهیت ضایعه‌ی سرطانی، ممکن است در ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد ضایعه‌ی سرطانی در ماموگرافی دیده نشود. به همین علت معاینه‌ی ماهیانه توسط زنان در روز هفتم تا دهم از شروع قاعدگی و معاینه‌ی سالیانه توسط پزشک می‌تواند خطای ماموگرافی را جبران کند، بنابراین به عنوان یک زن آگاه که خواستار مبارزه با سرطان پستان است:

- ۱- ماهیانه خود را معاینه نمایید: در صورت مشاهده و حس هر نوع توده، زخم یا توکشیدگی پوست یا نوک پستان یا هر نوع عدم تقارن که به تازگی ایجاد شده باشد، به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

- ۲- بین سن ۳۶ تا ۴۰ یک ماموگرافی انجام داده و از ۴۰ تا ۶۵ سالگی سالی یک بار برای انجام ماموگرافی و معاینه توسط پزشک مراجعه نمایید.

- ۳- در صورت تشخیص ضایعه‌ی مشکوک در معاینه یا ماموگرافی، در پیگیری مراحل تشخیص و درمان تردید نکنید.

آگاهی شما مهم‌ترین سلاح در مبارزه با این سرطان و کنترل آن است.

- ۴- از تشخیص سرطان نترسید. اگر سرطان شما شروع شده باشد شانس تشخیص زودرس با انجام ماموگرام را از خود نگیرید. در صورتی که این سرطان در مراحل اولیه تشخیص داده شود انتظار درمان قطعی آن را داریم.

- ۵- در صورت تشخیص زودرس سرطان، امروزه امکان درمان قطعی و نه فقط کنترل بیماری وجود دارد.

امکان حفظ پستان، عدم انجام تخلیه‌ی زیر بفل و درمان قطعی با تشخیص زودرس سرطان پستان بسیار بیشتر است.

اگر سن شما بیشتر از ۳۶ سال است، همین فردا برای انجام ماموگرافی اقدام نمایید:

- درد در انجام ماموگرافی اجتناب‌ناپذیر است. در صورتی که درد شما را ناراحت می‌کند، بهتر است روز هفتم تا دهم از شروع قاعدگی را برای انجام ماموگرافی انتخاب کنید.

- اگر ماموگرام شما طبیعی باشد، کافیت تا سال آینده فقط ماهیانه خود را مورد معاینه قرار دهید و اگر این معاینات هم طبیعی بود، سال آینده جهت معاینه و درخواست ماموگرافی به پزشک مراجعه نمایید.

- اگر ماموگرام شما غیر طبیعی باشد بر حسب مورد ممکن است نیاز به کلیشه‌ی اضافی (بزرگنمایی، فشاری) یا سونوگرافی داشته باشید.

حال بر حسب نتایج این روش‌های تصویر برداری یا شک اولیه برطرف شده و لذا تا نوبت بعدی ماموگرافی نیازی به بررسی مجدد نخواهد بود و یا اینکه لازم است تا مهلت بعدی مامو، چند بار دیگر از یک یا هر دو پستان ماموگرافی یا سونوگرافی انجام شود.

اگر ضایعه‌ی یافت شده در ماموگرافی یا سونوگرافی اولیه مشکوک باشد، لازم است تا در همان بررسی اولیه نمونه برداری انجام شود تا سلول‌ها زیر میکروسکوپ بررسی شده و تشخیص داده شود که آیا ضایعه خوش خیم است یا بدخیم. چون این ضایعات قابل حس نیستند، می‌بایست تحت هدایت ماموگرافی یا سونوگرافی نمونه برداری انجام شود.

اگر لازم شود تا از این ضایعات نمونه برداری باز انجام شود، باز هم لازم است تحت هدایت سونوگرافی یا ماموگرافی در کنار ضایعه یک سیم گذاشته شود تا جراح با هدایت سیم، به ضایعه دست یابد.

در هر صورت به یاد داشته باشید که:

- اکثریت ضایعات پستان خوش خیم هستند.
- در صورتی که در طی این مراحل وجود سرطان اثبات شود، اکثریت این سرطان‌ها کوچک بوده و امکان حفظ پستان و اجتناب از تخلیه زیر بفل وجود دارد و با اتمام مراحل درمان احتمال درمان قطعی بیمار حد اکثر است.

پس:

**همه با هم بسیج شویم تا سرطان پستان را با کمک هم درمان کنیم.**

## ● خلاصه‌ی سخنرانی ماهانه‌ی تیر

موضوع: نقش مادران در ایجاد وقت خاص برای ارتباط

با فرزندان

کارشناس: خانم مریم احمدی

وقت خاص چیست؟

وقت خاص، فرصت‌هایی است که والدین برای گذراندن لحظاتی خوش به فرزند یا فرزندان اختصاص می‌دهند. این فرصت‌ها به گونه‌ای است که والدین و فرزند یا فرزندان هر دو از آن لذت می‌برند.

فایده‌های وقت خاص

● تقویت ارتباط‌های عاطفی.

● درک بهتر توانمندی‌ها و ضعف‌های یکدیگر.

● ایجاد آمادگی برای پذیرش نظرهای یکدیگر.

● ایجاد آرامش و شادی.

● کمک به رشد شخصیت و اعتماد به نفس فرزند.

● روابط بهتر بین والدین و فرزند.

ویژگی‌های وقت خاص

● محدود است و کمیت آن مهم نیست.

● قابلیت تکرار دارد.

● بدور از نگرانی‌ها و گرفتاری‌های ذهن است.

● به امر مشترک و مورد علاقه‌ی دو طرف اختصاص دارد.

● بطور مستقیم هدف آموزشی و تربیتی ندارد.

● انتخاب موضوع مورد نظر با مشورت و توافق انجام می‌شود.

در وقت خاص از چه کارهایی باید پرهیز کرد؟

● امر و نهی (بکن، نکن)

● بازخواست و تذکر

● سوال پیچ کردن

● کارهای درسی بدون میل فرزند

● داد و بیداد و غر زدن

● نصیحت کردن

● تقاضا و دستور

وقت خاص به چه کارهایی می‌تواند اختصاص یابد؟

● بازی

● گردش

● دیدن و شنیدن فعال

● مهمانی‌های دوست‌داشتنی

● تماشای فیلم

● خاطره‌گویی

● تماشای عکس‌ها یا فیلم‌های خانوادگی

● گوش دادن به موسیقی

● نواختن ساز

● نقد و بررسی یک موضوع

● لطیفه‌گویی

● گفت و گوی معمولی

● کار مشترک

● کتابخوانی

● بررسی یک پرسش یا ابهام

والدین برای گذراندن وقت خاص با فرزند، به چه

اطلاعات یا مهارت‌هایی نیاز دارند؟

اگر به ضرورت چنین فرصت‌هایی برای ارتباطات بهتر با فرزند پی برده باشیم، آن گاه می‌توانیم موقعیت‌های مناسب برای آن را از دل فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی، شکار کنیم. این شکار فرصت‌ها خود مهارتی است که هر پدر و مادری باید به آن تسلط پیدا کند.

گاهی در بین کارهای روزانه و در شرایط بسیار معمولی مثل آشپزی یا نظافت یا کارهای مشابه می‌توان فرصتی یافت تا با فرزند بطور اختصاصی و با هدف‌های وقت خاص بگذرانید.

همچنین اگر اطلاعات و مهارت‌های خود را در زمینه‌های زیر افزایش دهید می‌توانید از وقت‌های خاص بیشترین بهره را ببرید:

● ارتباط کلامی (حرف زدن و گوش دادن موثر).

● قصه‌گویی و کتابخوانی و آشنایی با چند نوع کتاب و قصه.

● آشنایی با انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های مناسب در دوره‌ی سنی فرزندان

● آشنایی با تعدادی لطیفه‌ی مناسب

● آشنایی با خصوصیات مربوط به رشد فرزند و ویژگی‌ها و سلیقه‌های فردی او در ضمن فراموش نکنید که پرداختن به هر یک از فعالیت‌های پیشنهادی، نیاز به آماده کردن موقعیت و ابزارهای مربوط به آن فعالیت دارد.

### ● تسلیت

به دوستان عزیز خانم‌ها فاطمه صهبا، هاجر عباسخواه و آقای مهندس محمود سلطانی که در ماه گذشته عزیزی را از دست داده‌اند، صمیمانه تسلیت می‌گوییم. برای ایشان آرزوی صبر، سلامتی و تندرستی داریم.