

فرستنده :



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

گیرنده :

---



---



---



---

پیک  
م م

شماره ی  
۶۴-۶۵

خبرنامه ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

آذر و دی ۱۳۸۶  
 نوامبر و دسامبر ۲۰۰۷  
 ذیقعد و ذیحجه ۱۴۲۷

## یک نکته ی تربیتی

بعضی پدر و مادرها فکر می کنند وقتی فرزندشان را با دیگری مقایسه می کنند ، او یاد می گیرد که چه طور بهتر عمل کند و کارهای بدش را ترک می کند. در حالی که مقایسه باعث می شود کودک اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و از آن فردی که با او مقایسه شده بدش بیاید .  
 از آنجا که هیچ دو کودکی مثل هم نیستند نباید بچه ها را با هم مقایسه کرد. مقایسه و تبعیض نوعی تنبیه به مساب می آید.

به نقل از کتاب کار ” درباره ی تنبیه “ 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 آذر و دی گام ها و کارگاه های زیر در موسسه برگزار شد:

- گام کامپیوتر برای مادران (خانم فرحناز مددی)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام مادران باردار (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه چگونه عواطف خود را بیان کنیم - ویژه ی نوجوانان (خانم ماریا ساسان نژاد)
- کارگاه مراقبت از مادر و نوزاد - ویژه ی پدران و مادران در انتظار فرزند (خانم زهرا سلیمانی)
- پررشی و پاسخ پیرامون مسایل خانوادگی - ویژه ی پدران (خانم مریم احمدی)
- کارگاه عواطف و مدیریت بر آن ها - ویژه ی پدران (خانم مریم احمدی)

- گام رفتار با کودک (خانم زهرا سلیمانی)
- گام تشویق و تنبیه (خانم ماریا ساسان نژاد)
- گام تشویق و تنبیه (خانم فاطمه صهبای)
- گام بازی و اندیشه (آقای مهندس محمود سلطانی)
- گام رشد جسمی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانپور)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبای)

## ● سخنرانی‌های ماهانه‌ی آذر و دی

سخنرانی آذر ماه با موضوع **ایجاد خلاقیت در فرزندان** با کارشناسی آقای جمال‌الدین اکرمی روز سه‌شنبه ۸۶/۹/۶ و سخنرانی دی ماه با موضوع **تقویت کردن اعتماد به نفس در فرزندان** با کارشناسی خانم دکتر گیتا جهان‌بخش‌زاده روز سه‌شنبه ۸۶/۱۰/۴ در محل موسسه برگزار شد. خلاصه‌ی سخنرانی دی ماه در صفحه ۳ و ۴ آمده است.

## ● ارتباطات و همکاری‌ها

در ماه‌های آذر و دی با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته‌ایم:

- سازمان بهزیستی (معاونت امور فرهنگی و اجتماعی) -
- مدرسه راهنمایی علامه طباطبایی - کانون کودکان ایرانیان -
- کانون پرورش فکری کودک و نوجوان .

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

### ● مهدهای کودک

- برگزاری سخنرانی ارتباط بهتر با فرزند با کارشناسی خانم فاطمه صهبا و همراهی خانم ماندانا آجودانی در مهد کودک زرین
- برگزاری سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش در خانواده** با کارشناسی خانم مهین هوشمند در مهد کودک دنیای رنگین کمان.
- برگزاری گام **مدیریت بر خشم** با کارشناسی خانم فرحناز مددی و همراهی خانم فاطمه عرفانیان در مهد کودک باغ ستاره‌ها

### ● مدرسه‌ها

- برگزاری کارگاه **نه گفتن** با کارشناسی خانم فاطمه صهبا و همراهی خانم نگین شهری در مدرسه راهنمایی دخترانه توسعه صادرات (منطقه‌ی ۱)
- برگزاری سخنرانی با موضوع **اهمیت بازی در رشد** با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در مدرسه راهنمایی پسرانه پیوند (منطقه‌ی ۱)
- برگزاری گام **فشرده رفتار با نوجوان** با کارشناسی خانم فاطمه ایرانی‌پور در دبیرستان دخترانه فرزندگان کرج .
- برگزاری گام **رفتار با نوجوان** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم فرزانه توانا‌پور در مدرسه راهنمایی دخترانه‌ی بنت‌الهدی (منطقه‌ی ۶)
- برگزاری چهار جلسه سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** در مدرسه‌ی راهنمایی دخترانه‌ی پژوهشگران (منطقه- ۲)، مدرسه راهنمایی دخترانه بنت‌الهدی (منطقه‌ی ۶)، دبستان دخترانه‌ی عدالت (منطقه‌ی ۱) و هنرستان پسرانه‌ی موسیقی (منطقه‌ی ۱۱) با کارشناسی خانم فاطمه ایرانی‌پور، مرضیه شاه‌کرمی و فاطمه صهبا با همراهی خانم فاطمه عرفانیان، آزاده رضایی و فریبا مقدس‌زاده

- برگزاری گام **رفتار با کودک دبستانی** با کارشناسی خانم سهیلا طاهری و همراهی خانم نسرين لطفی در دبستان دخترانه‌ی مبینا (منطقه‌ی ۵)

- برگزاری گام **رفتار با کودک دبستانی** با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی در دبستان دخترانه‌ی سید جمال‌الدین اسدآبادی (منطقه‌ی ۱۳)

## ● سایر مراکز

- برگزاری گام **کتابخوانی و قصه‌گویی** با کارشناسی خانم فاطمه عرفانیان در شرکت تعاونی گیتا مهر
- برگزاری گام **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در خانه‌ی کتابدار
- برگزاری کارگاه **ترویج کتابخوانی و قصه‌گویی** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در خانه‌ی کتابدار
- برگزاری سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** و آشنایی با فعالیت‌های موسسه مادران امروز با کارشناسی خانم فاطمه عرفانیان در کانون کودکان ایرانیان

## ● شهرستان‌ها

- بازدید نمایندگان بخش آموزش از راه دور موسسه (خانم‌ها مریم ملک آبادیان و نسرين بیبا) از کار گروه‌های بهره‌گیر آموزش از راه دور استان مازندران بمنظور بررسی روند کار آن‌ها

## ● شرکت در کارگاه‌ها ، سمینارها ، همایش‌ها و

### نمایشگاه‌ها، نشست‌های سایر مراکز

- شرکت در گرامیداشت روز جهانی معلولین (خانم فاطمه مینو کده) به دعوت انجمن اولیاء و مربیان کودکان و نوجوانان استثنایی
- شرکت در بزرگداشت مولانا با موضوع **فعالیت‌های گروه مشورتی شورا** به دعوت شورای کتاب کودک ( خانم‌ها نسرين لطفی و معصومه پیرهادی )
- شرکت در سالروز تصویب اعلامیه جهانی حقوق کودک (خانم فرخنده صادق پور) به دعوت سازمان دفاع از قربانیان خشونت

## ● تسلیت

### به دوستان عزیز

خانم‌ها افسانه حسن‌زاده ، فاطمه صهبا ، مرجان مدرس ، سهیلا طاهری ، منصوره فرداد ، آرزو عطشانی ، سهیلا نعمت‌الله‌زاده و آقایان مسعود پرتو، ورقا عبدی ، سیدعطاءالله عطشانی و آرش عطشانی که عزیزانشان را از دست داده‌اند، تسلیت می‌گوییم . برای این دوستان و سایر اعضای خانواده‌هایشان آرزوی سلامتی و تندرستی داریم.

## ● گروه‌های داوطلب

گروه‌های داوطلب در ماه‌های آذر و دی هم به فعالیت‌های خود ادامه دادند. طی این مدت گروه‌های اجرای آموزش، آموزش از راه دور، بازی، بررسی کتاب از نگاه مادرانه، محیط زیست، قصه‌گویی و کتابخوانی، مادر به مادر (دستیاران) و مادر بزرگ‌ها جلسه‌های خود را برگزار کردند. همچنین این گروه‌ها مطالبی را برای سایت موسسه تهیه کرده‌اند.

گروه بازی یک کارگاه برای آشنایی و هماهنگی داوطلبان اجرای جشن بازی و کتاب در مدرسه‌ها برگزار کردند. از دیگر کارهای انجام شده در این بخش، انتشار اولین خبرنامه‌ی داخلی گروه‌های داوطلب است که بمنظور ارتباط و هماهنگی بیشتر فعالیت‌های داوطلبان تهیه شده است.

## بخش تالیف

در ادامه‌ی تالیف کتاب‌های کار برای آموزش خانواده‌ها از راه دور، گروه تالیف موسسه مادران امروز در حال آماده‌سازی چند عنوان دیگر است. موضوع‌های در دست تهیه رفتار با کودک و ارتباط کلامی است. ویژگی این کتاب‌ها ساده، علمی، کاربردی بودن و داشتن تمرین‌هایی برای کار گروهی است. گروه‌های آموزش از راه دور شهرستان‌های اراک، بابل، بابل‌سرسر، تنکابن، رامسر، رشت، ساری و قائم‌شهر عنوان‌های قبلی این کتاب‌ها را به شکل گروهی مطالعه کرده‌اند.

## ● برنامه‌های آینده

### ● سخنرانی ماهانه‌ی اسفند

سخنرانی اسفند ماه با موضوع **نوروز، دُرْدانه‌ی ایرانیان** با کارشناسی خانم مهندس پری نقاش‌پور روز سه‌شنبه ۸۶/۱۲/۷ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در محل موسسه برگزار می‌شود.

### ● برگزاری میهمانی پایان سال پدران

آخرین نشست پدران در سال ۸۶ روز چهارشنبه ۸۶/۱۱/۲۴ از ساعت ۵ تا ۷ بعدازظهر تشکیل می‌شود. این نشست به برگزاری میهمانی پایان سال پدران اختصاص دارد و از آن‌ها دعوت شده است تا به همراهی همسران خود در این میهمانی شرکت کنند. گزارش برنامه‌های برگزار شده برای پدران در سال گذشته، تبادل تجربه‌های پدرا نه، اعلام برنامه‌های سال آینده از موضوع‌هایی است که در این برنامه به آن‌ها پرداخته می‌شود.

## ● خلاصه‌ی سخنرانی ماهانه‌ی دی

**موضوع:** نکاتی درباره اعتمادبه نفس کودک و نوجوان

**کارشناس:** خانم دکتر گیتا جهان‌بخش‌زاده

برخی از نکته‌هایی که در جلسه به آن‌ها اشاره شد از این قرارند:

- اعتمادبه نفس یعنی تصویر مثبت داشتن از خود و ایمان به توانایی خود

- اعتمادبه نفس اکتسابی است نه ارثی و به عوامل متعددی مثل روش تربیت و عوامل اجتماعی بستگی دارد.

- هر کودکی خصلت‌های خاص خود را دارد.

- اعتمادبه نفس داشتن مطلق و تابع قانون همه یا هیچ نیست؛ به علاوه در طول زمان تغییر می‌کند. کودک بطور مکرر در معرض شرایطی قرار می‌گیرد که می‌تواند تضعیف کننده یا تقویت کننده اعتمادبه نفس باشد.

- کمبود اعتمادبه نفس موقعی مشکل‌زاست که در زندگی اجتماعی کودک و روابط او، پیشرفت او در مدرسه و تصمیم‌گیری‌های روزمره اش اثر بگذارد.

- اعتمادبه نفس کافی ضامن زندگی روانی و اجتماعی شاد و سالم کودک است.

- برخلاف آدم خودخواه، فرد با اعتمادبه نفس و مطمئن به خود، به نقاط ضعف و نقاط قوت خود بطور همزمان آگاهی دارد. به همان نسبت که از نقاط مثبت خود لذت می‌برد، در تلاش است که نقاط ضعف خود را اصلاح کند.

- منشأ اعتمادبه نفس کودک در Attachment یا دلبستگی اولیه‌ی کودک به مادر است. اگر این دلبستگی به طور صحیح و سلامت شکل بگیرد اولاً پرورش اعتماد به والد و محیط شکل می‌گیرد و دوم اینکه کودک یاد می‌گیرد و باور می‌کند که برای اطرافیان ارزش دارد و مورد علاقه آن‌هاست.

منظور از والدی که با بچه است فقط مادر نیست، بلکه می‌تواند پدر یا مادر بزرگ یا ... باشد. این رابطه برای اعتمادبه نفس خیلی مهم است. بچه‌گریه می‌کند، مادر بغلش می‌کند و به او شیر می‌دهد. اما شیر دادن به تنهایی کافی نیست. بچه می‌خواهد در آغوش گرفته شود و این مهم‌تر از شیر دادن است. این جاست که اعتمادبه نفس ایجاد می‌شود. وقتی بچه‌ای گریه می‌کند و بغل گرفته می‌شود، این حس را دارد که من ارزش دارم و یکی به فکر من است. این خیلی مهم است، نترسید از اینکه بچه بغلی شود.

- دلبستگی ناسالم، کودک سرگردان و مضطربی می‌سازد که به خود و به محیط اعتماد ندارد.

- والدین نقش اصلی و اساسی در شکل‌گیری پرورشی دلبستگی و به تبع آن اعتمادبه نفس کودکان دارند. این نقش در پاسخگویی مناسب به نیازهای جسمی و عاطفی کودک خلاصه می‌شود.

### چند تکنیک ساده در بهبود اعتمادبه نفس کودکان

- ابتدا از خود شروع کنید. اعتمادبه نفس خود را مرور و تقویت کنید. برای بررسی این کارها را انجام دهید:

- با مرور و یادآوری کودکی و نوجوانی خود، آنچه والدین شما انجام داده‌اند که به نوعی در بهبود اعتمادبه نفس شما موثر بوده است. بصورت لیستی بنویسید.

- لیستی هم تهیه کنید از آنچه والدینتان به عمد یا غیرعمد انجام دادند و اثر منفی بر اعتمادبه نفس شما داشته است .

- دو لیست را با هم مقایسه کنید . نقاط منفی را در طول زمان ارزیابی کرده سیر آن‌ها را در تقابل با نقاط مثبت بنویسید.

- کودک شما را آینه‌ای از احساس خود می‌بیند . کودکان هر چه کوچک‌تر باشند ، بیشتر احتمال دارد که خود را عامل ناراحتی، افسردگی و اضطراب والدین بدانند .

- اگر از افسردگی یا اضطراب رنج می‌برید حتماً با فردی متخصص مشاوره کنید .

• بخشی از قضاوت کودک در مورد خودش ، از قضاوت دیگران درباره‌ی او نشأت می‌گیرد . بخصوص در سنین قبل از مدرسه درک آن‌ها از خود ناشی از واکنش والدین آن‌هاست. سعی کنید واکنش مثبت خود را ابراز کنید. به کودک نشان دهید که از بودن با او لذت می‌برید. نشان دهید که عقیده یا احساس کودکان برایتان اهمیت دارد. کودک به عکس‌العمل والدین اطمینان دارد. رضایت خود را از رفتار مناسب کودکان ابراز کنید .

- کودک از برخورد و واکنش مثبت شماست که یاد می‌گیرد برای خودش ارزش قائل شود.

• در ارزیابی از کودک خود واقع‌بین باشید .

- رفتار بد کودک را از خصلت کودک متمایز کنید .

- هر انسانی و هر کودکی روزهای خوب و بد دارد . در ارزیابی کودک روزهای بد را ملاک قرار ندهید .

- در سال‌های اول زندگی بنای اعتماد به خود اهمیت دارد و در سال‌های بعدی حفظ آن. در موقعیت‌های خاص در کنار کودکان باشید و با تفسیر و توضیح درست از شرایط و تاکید بر نکات مثبت او به حفظ اعتمادبه نفس کمک کنید.

- کودک و نوجوان همواره در معرض عوامل تضعیف‌کننده یا تقویت‌کننده اعتمادبه نفس قرار می‌گیرد . سعی کنید شرایط را طوری فراهم کنید که عوامل تقویت‌کننده برتری داشته باشند .

• با کودک خود بازی کنید . از بازی شما با کودک ، کودکان در می‌یابند که او برای شما مهم است و ارزش وقت شما را دارد.

- در موقع بازی تمرکزتان فقط بر بازی باشد .

- بازی با کودک را وظیفه ندانید. بلکه زمانی بدانید که می‌توانید از بودن با کودکان لذت ببرید/ در بازی به کودک گوش دهید و توجه کنید تا کودک دریابد که برای شما خاص است .

- سعی کنید ابتکار بازی را در اختیار کودک قرار دهید . بچه می‌فهمد که فکر و ابتکارش برای شما ارزش دارد .

- در بازی قوه ابتکار و توانایی کودک را کنترل نکنید .

- بازی با کودکان می‌تواند برای شما هم ، زمان آرام‌بخش و خوبی باشند . بازی زمانبست که شما از استرس زندگی روزمره دور می‌شوید و فاصله می‌گیرید .

- در بازی‌های تکراری کودک صبور باشید .

- شما از طریق بازی کردن با کودک می‌توانید کودکان و نقاط قوت و ضعف او را بشناسید .

- بازی با کودک برای رابطه فی‌مابین شما آینده ساز است کودک در آینده علاقه و اطمینان بیشتر تجربه و احساسش را با شما در میان می‌گذارد.

- سعی کنید همیشه کودکان را به نام صدا کنید . از نامیدن بچه به اسم‌های مختلف یا مخفف های اسمی که گاه نشان دهنده نارضایتی شما از رفتار اوست پرهیز کنید .

- توجه خود را به کودک با تماس جسمی همراه کنید . ماساژ دادن و لمس کردن کودک اثر خوبی دارد.

#### استعدادها و توانایی‌ها

• در سنین جوانتر سعی کنید با مشاهده کودک ، استعدادها و توانایی‌های خود را تشخیص دهید و ارزیابی کنید .

• قبل از ورود به جامعه ، بچه را مجهز به ارزش‌های خانوادگی خود کنید . با این عمل کمک می‌کنید که کودک در برخورد با رفتارهای اجتماعی متفاوت با اعتمادبه نفس و با باور به خود برخورد کند و بالطبع آسیب‌پذیری کمتری داشته باشد .

#### دوستان کودک

• دوستان کودکان را بشناسید .

• به آن‌ها حق انتخاب دوست را بدهید.

وقتی کودک نارضایتی خود را از یک رابطه‌ی بصورت احساسی یا رفتاری بروز می‌دهد و اگر کودک ناراحت باشد یا تحت سلطه‌ی یک شخصیت قوی‌تر باشد سعی بر تعدیل تدریجی یا تعویض رابطه داشته باشید .

• کودک را در معرض روابط دوستانه خوب و سالم قرار دهید .

• دوستان کودکان را به منزل دعوت کنید و مشاهده‌گر روابط آن‌ها باشید .

• تاثیر مدرسه را بر کودک ارزیابی کنید . اگر رابطه‌ی تضییع‌کننده اعتمادبه نفس کودک است معلم کلاس را در کمک به کودک ، با خود همراه سازید .

#### دادن مسئولیت

• به کودک مسئولیت متناسب با توانایی و سن او دهید.

به کودک دقیقاً توضیح دهید که چه کار و مسئولیتی از او انتظار دارید . در مقابل انجام درست و به موقع مسئولیت از کودک قدردانی کنید . مسئولیت را با توجه به سن ، رشد و توانایی‌های بچه تعدیل یا افزایش دهید .

• در موقعیت‌ها و مراسم خاص برای کودک نقش قابل شویید و مسئولیتی مشخص و قابل انجام به او محول کنید .

• برای کودکان سن دبستانی ، می‌توانید از چارت استفاده کنید . چارت شامل لیستی از کارهای روزمره‌ی خانه و روزهای هفته است. هر فرد خانواده می‌تواند عهده‌دار انجام بخشی از کار شود.

• به کودک خود یاد بدهید که احساسات متفاوت خود را تشخیص داده و بدرستی بیان کند .

• با کودک تمرین کنید که احساسات خود را بصورت کلامی بیان کند و از بیان آن‌ها به نحوه‌ی درست ابا نداشته باشد .

• در مواردی که احساس می‌کنید احتمالاً اعتمادبه نفس کودک متزلزل شده از کودک بخواهید که نکات مثبت زندگی را بخاطر آورد نکته‌هایی مثل:

بهترین خاطره ، بهترین هدیه ، بهترین روز ، بهترین خصوصیت خودش و ...