یا یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره‌ای از کان مهر و
مدارای اوست

موسسه
مادران امروز

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی بیست و ششم – خرداد ۱۳۹۰

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور ، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر ، تبادل تجربه ، خبر دار شدن از نظرها و پیشنهادها و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور ، اقدام به تهیه‌ی ***پیک مام ویژه‌ی راه دور*** *کرده است .*

روز مادر و زاد روز حضرت فاطمه زهرا (س) بر همه ی مادران مبارک!

گزارش‌های دریافت شده

از آخر اردیبهشت ماه ۸۹ تا آخر خرداد ماه ۹۰، از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

● سپنتا(ترانه بهاری ۲)، قائم شهر ، نماینده ی گروه خانم فرحناز قربانی ، ۳ گزارش ● آب و خاک ، بابل ، نماینده ی گروه خانم شبنم طاهری ، ۵۹ گزارش ● مهر ۱ ، بابل ، نماینده ی گروه خانم مهین شکری ، ۱ گزارش ● مهر ۳ ، بابل ، نماینده ی گروه خانم نسرین ذبیحیان ،۱ گزارش ● شازده کوچولو ، شاهرود ، نماینده ی گروه خانم الهام ابراهیم زاده، ۲گزارش● بانوان فعال ادبی ، دبی، نماینده ی گروه خانم فریده کاریانی ، ۱ گزارش.

خبرها

● برگزاری گام آموزش پیش از ازدواج

گام نخست را درست بردارید!

ازدواج به عنوان یک مرحله ی مهم در فرآیند زندگی ، دغدغه ی بزرگی برای بسیاری از جوانان به شمار می رود به همین دلیل همسرگزینی صحیح و انتخاب فردمناسب برای ازدواج یکی از موضوع های مورد توجه آن هاست.انتخاب فرد نامناسب برای ازدواج و نداشتن آشنایی با مهارت های لازم برای ارتباط با همسر. از دلایل مهم شکست در ارتباط همسران است. به همین دلیل لازم است که قبل از انتخاب و تصمیم گیری برای ازدواج اطلاعات خود را در این زمینه ها افزایش دهیم.موسسه مادران امروز به منظور افزایش اطلاعات و آشنایی جوانان در این زمینه اقدام به برگزاری گام آموزش پیش از ازدواج (۹۰/۵/۱۳) کرده است. این گام در ۸ جلسه ی ۲ ساعته برگزار می شود.کسانی که مایل به شرکت در این دوره هستند می توانند برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر با بخش اداری تماس بگیرند.

● سوم خرداد مصادف است با دو مناسبت مهم ، روز زن و مادر و روز جهانی بهداشت روان. نقش انکارناپذیر مادر در تامین بخش عمده ای از بهداشت روان جامعه، اهمیت توجه به حمایت از زنان و مادران را بیشتر و بیشتر آشکار می کند. ضمن گرامیداشت این روز، آرزو می کنیم مادران این سرزمین بتوانند با آرامش ، سلامتی و اطمینان نقش اجتماعی خود را به بهترین نحو ایفا کنند.

● هر سال روز ۱۵ خرداد در سراسر جهان با عنوان روز جهانی محیط زیست گرامی داشته می‌شود. تاریخچه‌ی روز جهانی محیط زیست به سال ۱۹۷۲ یعنی ۴۰ سال پیش برمی‌گردد. در آن سال برای اولین بار سازمان ملل متحد کنفرانسی را با موضوع انسان و محیط زیست در شهر استکهلم سوئد برگزار کرد. همزمان با برپایی این کنفرانس، مجمع عمومی سازمان ملل قطعنامه‌ای را تصویب کرد که منجر به تشکیل UNEP (برنامه‌ی محیط زیست سازمان ملل) شد. مراسم گوناگونی در سرتاسر جهان مانند راهپیمایی‌های خیابانی، همایش‌های دوچرخه‌سواری، درخت‌کاری، نقاشی، مقاله‌نویسی و ... برپا می‌شود. هدف از برگزاری چنین مراسمی جلب‌توجه عمومی به مشکلاتی است که نابودی محیط زیست را درپی دارد. همچنان هر سال یکی از مسایلی که شدیداً محیط زیست را تهدید می‌کند به عنوان موضوع سال روز جهانی محیط زیست انتخاب می‌شود. به‌طور مثال سال گذشته را به حفاظت از کوهستان ها اختصاص دادند و سال پیش رو را به نام "جنگل ها" نام گذار ی کردند. "گروه محیط زیست موسسه مادران امروز"

● سخنرانی ماهانه با موضوع **" تابستان امسال و خانواده"** و کارشناسی جناب آقای مهندس محمود سلطانی ، روز سه شنبه ۷/ ۴ /۹۰ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در موسسه برگزار می شود.

● گردهمایی نمایندگان گروه های بهره گیر از راه دور روز پنجشنبه ۹۰/۴/۱۶ در موسسه مادران امروز برگزار می شود .

برنامه ی گردهمایی :

۱- خوش امد گویی ، صحبت های دوستانه ، صبحانه
۲- شرکت در کارگاه مشورت با دیگران
۳- اطلاع رسانی ، همفکری ، بحث و گفت و گو در باره ی کار گروه های بهره گیر ، خرید کتاب و جزوه، تعیین تاریخ جلسه‌ی بعد و موضوع آن ، ناهار و نماز
۴- تماشای فیلم یا کلیپ تربیتی و بررسی آن

● گام هایی که در تابستان برگزار می شود به شرح زیر است :

– قصه گویی و کتابخوانی با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ، شروع ۹۰/۴/۶ ، از ساعت ۹تا ۱۱ – بازی و پرورش کودک با کارشناسی خانم سهیلا طاهری ، شروع از ۹۰/۴/۶ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – آمادگی برای فرزند پروری با کارشناسی خانم نگین شهری ، شروع ۹۰/۴/۸ ، از ساعت۴/۵ تا ۶/۵ بعد از – تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم سهیلا طاهری ، شروع از ۹۰/۴/۱۱ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – رفتار با کودک با کارشناسی خانم نگین نابت ، شروع از ۹۰/۴/۱۱، از ساعت ۹ تا ۱۱ – کامپیوتر برای مادران با کارشناسی خانم فرحناز مددی ، شروع ۹۰/۴/۱۲ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – روابط زناشویی با کارشناسی خانم شیوا موفقیان ، شروع ۹۰/۴/۱۲ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – رفتار با نوجوان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ، شروع از ۹۰/۴/۱۲ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – مهارت های زندگی برای نوجوانان (۱۵ تا ۱۷ سال) با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ، شروع از ۹۰/۴/۱۳ ، از ساعت ۴/۵ تا ۶/۵ بعد از ظهر – ارتباط همسران با کارشناسی خانم فاطمه صهبا ، شروع از ۹۰/۴/۱۴ ، از ساعت ۹تا ۱۱ – مدیریت بر خشم با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد ، شروع از۹۰/۴/۱۵ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – مدیریت بر خشم با

کارشناسی خانم فرحناز مددی ،شروع ۹۰/۴/۱۹ ، از ساعت ۴/۵ تا ۶/۵ بعد از ظهر – ارتباط همسران با کارشناسی خانم ماریا ساسان نژاد ، شروع از۹۰/۴/۱۹ ، از ساعت ۴/۵ تا ۶/۵ بعد از ظهر- مهارت های زندگی برای نوجوانان (۱۲تا ۱۵ سال) با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ، شروع از ۹۰/۴/۲۳ ، از ساعت ۴/۵ تا ۶/۵ بعد از ظهر- ارتباط کلامی با کارشناسی خانم فاطمه صهبا ، شروع ۹۰/۵/۱۲ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ – آمادگی پیش از ازدواج با کارشناسی خانم فرحناز مددی ، شروع از ۹۰/۵/۱۳ ، از ساعت ۹ تا ۱۱ .

کارگاه هایی که در تابستان برگزار می شوند به شرح زیر است:

– شیردهی به نوزاد با کارشناسی خانم نگین نابت ، ۹۰/۵/۱۰ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – شیردهی به نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۹۰/۵/۱۲ ، ازساعت ۴ تا ۷ بعد از ظهر- ماساژ نوزاد با کارشناسی خانم نگین نابت ، ۹۰/۵/۱۷ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – ماساژ نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۹۰/۵/۱۹ ، از ساعت ۴ تا ۷ بعد از ظهر- خواب نوزاد با کارشناسی خانم نگین نابت ، ۹۰/۵/۲۴ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – خواب نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۹۰/۵/۲۶ ، از ساعت ۴ تا ۷ بعد از ظهر – کار فرهنگی با نوزاد با کارشناسی خانم نگین نابت ، ۹۰/۵/۳۱ ، ازساعت ۹ تا ۱۲ – کار فرهنگی با نوزاد با کارشناسی خانم نگین شهری ، ۶/۲ /۹۰ ، ازساعت ۴ تا ۷ بعد از ظهر – پدران و آمادگی برای حضور فرزند با کارشناسی خانم نگین نابت ، ۹۰/۶/۷ ، از ساعت ۹تا ۱۲ – آمادگی برای ورود به دبستان با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ، ۹۰/۶/۷ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – آمادگی برای ورود به مهد با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی ، ۹۰/۶/۱۴ ، از ساعت ۹ تا ۱۲ – پدران و آمادگی برای حضور فرزند با کارشناسی خانم نگین شهری، ۹۰/۶/۱۶ ، از ساعت ۴ تا ۷ بعد از ظهر- مدیریت بر استرس با کارشناسی خانم مریم احمدی (دو جلسه، ۹۰/۴/۲۲ و ۹۰/۴/۲۹)، از ساعت ۹ تا ۱۲.

- **برگزاری گام مهارت های زندگی برای نوجوانان!**

برای توانمندکردن نوجوانان در رویارویی با موضوعات زندگی, گام مهارت های زندگی ویژه ی نوجوانان در دو گروه سنی در موسسه مادران امروز برگزار می شود:

۱– گروه سنی ۱۵–۱۲ سال پنج شنبه ها ، شروع ۹۰/۴/۲۳ ساعت ۶/۵–۴/۵

۲– گروه سنی ۱۷–۱۵ سال دوشنبه ها شروع ۹۰/۴/۱۳ ساعت ۶/۵–۴/۵

همه ی علاقمندان در این دو گروه سنی می توانند در این دوره ها شرکت کنند. پس می توانید به دوستانتان اطلاع دهید. .

- به اطلاع همه ی دوستان می رسانیم ، تعطیلات تابستانی موسسه مادران امروز ، هفته ی اول مرداد و از تاریخ ۹۰/۵/۱ تا ۹۰/۵/۷ است.

روز پدر و زاد روز حضرت علی (ع) را به همه ی پدران پر تلاش این سرزمین تبریک می گوییم .

گزارش های شما

- گروه سپنتا از قائم شهر در گزارش جلسه ی ۱۵۰ خود به تاریخ ۹۰/۲/۱۸ و از کتاب "چگونه بدون تنبیه تربیت کنیم" به

نکته هایی اشاره کرده بودند که در مورد نکته ی شماره ی ۵ مطلبی را یاد آور می شویم. این دوستان در گزارش خود نوشته بودند: "درخواست علت رفتار ها از کودک قبل از هر گونه قضاوت و تنبیه". بهتر است قبل از هر گونه قضاوتی درباره ی رفتار

کودک با دقت و نیز اطلاعات لازم، خودمان علت یابی کنیم و با پرسش‌ها و سوالاتی کمک کنیم تا علت‌ها برای ما و آن‌ها روشن‌تر شود . گاهی اوقات کودکان با در نظر گرفتن سن ، توانایی، میزان درک و مهارت هایشان ، نمی توانند علت رفتار خود را برای ما شرح دهند. بنابر این لازم است ما مهارت علت یابی را به دست بیاوریم و آن را تقویت کنیم. به علاوه به این نکته دقت داشته باشیم که سوال ها ی ما از کودک حالت باز خواست نداشته باشد تا کودک فشاری را پشت آن حس کند و از بیان واقعیت خودداری کند و یا در آینده پنهان کاری کند.

● در گزار ش جلسه ی ۲ گروه شازده کوچولو از شاهرود، به تاریخ ۹۰/۳/۱۱ ، گروه که در حال مطالعه ی کتاب "زمینه های تربیت" از دوره ی رفتار با کودک هستند، از عوامل موثر بر تربیت نام بردند. در مورد شماره ی ۲ نوشته اند : "روش تربیت برای هر بچه با بچه دیگر متفاوت است". در این جا یادآور می شویم که ممکن است روش تربیتی خانواده خیلی فرق نکرده باشد ولی هر بچه ای با بچه ی دیگر متفاوت است و برداشت هر یک از آن ها و پردازش و تفسیر مسایل توسط آن ها با هم متفاوت است. به همین دلیل رفتار های گوناگون از بچه های یک خانواده می بینیم .در مورد شماره ی ۱۰ نوشته اند : " تک فرزندی باعث می شود که وقت بیشتر و تربیت بهتری برای فرزند داشته باشیم". البته این نکته درست است که هر چه تعداد فرزندان کمتر باشد والدین می توانند امکانات بهتری به فرزندان خود بدهند. ولی دقت کنیم که تک فرزندی نیز مسایل خود را دارد که با خانواده هایی که تعداد بیشتر از یک فرزند دارند متفاوت است. برای این که در تربیت تنها فرزندمان موفق باشیم باید اطلاعات و آگاهی خود را در زمینه ی " تک فرزندی " بالا ببریم .

۱۱خرداد روز جهانی کودک را به همه ی کودکان عزیز و خانواده هایشان تبریک می گوییم .

پرسش و پاسخ

س- در یک خانواده که پدر سیگاری است و برای ترک سیگار همکاری نمی کند، مادر چه باید بکند تا فرزند دید منفی نسبت به پدر نداشته باشد؟ و چگونه می توانیم به فرزند بفهمانیم سیگار بد است در حالی که این کار مرتب در حضور او انجام می گیرد؟

پ – یک راه مناسب برای این که فرزند دید منفی نسبت به پدر نداشته باشد ، چگونگی برخورد مادر با این مسئله است . اگر مادر بتواند به فرزند بفهماند که این کار پدر اشتباه است و نه کل رفتار و شخصیت او و بهتر است دنبال راهی باشیم که به پدر کمک کنیم تا این عادت را ترک نماید، می توانیم از به وجود آمدن دید منفی در فرزند (ان) پرهیز کنیم . بهتر است به فرزند(ان) خود یاد بدهیم که انسان ها کامل نیستند و همه ی آن ها حتی پدر و مادرها نیز ممکن است اشتباه کنند. می توانیم با توجه به سن و میزان درک فرزندمان از مضرات سیگار برای او بگوییم. در این باره کتاب هایی نیز وجود دارد که با تصویر اندام های بدن می تواند این ضررها را برای کودکان قابل درک کند. به همراه این اطلاعات می توان به فرزند (ان) گفت که این کار یک عادت بد است و ترک آن به راحتی انجام پذیر نیست ولی ما می توانیم راه درست کمک به این فرد را پیدا کنیم تا بتوانیم به او کمک نماییم. در عین حال به فرزندمان می فهمانیم که بهتر است از اول دنبال عادت بد نرویم تا دچار مشکلات ترک آن نشویم.

سخنی با گروه های بهره گیر

● به اطلاع نماینده ی گروه آب و خاک ، خانم شبنم طاهری می رسانیم، گزارش های این گروه توسط ایمیل در این ماه به دست ما رسید . ولی به دلیل حجم زیاد گزارش ها در این نوبت نمی توانیم همه ی آن ها را بررسی کنیم. گزارش های شما بررسی می شود و اگر موردی داشت در پیک ها ی بعدی به آن اشاره می شود. ما معمولا در پیک ها به گروه هایی که گزارشی از آن ها دریافت نشده ، اشاره می کنیم . پس بهتر است در چنین مواردی هر چه زودتر ما را با خبر کنید تا اشکال پیگیری شود و نسبت به گزارش ها که حاصل زحمت شما در گروه است ، به موقع عکس العمل شود

درخواست

● از نماینده ی گروه باران ، بابل ، خانم سیده نرجس شهدایی در خواست می کنیم ، آدرس ایمیل خود را برای ما بفرستند و از ایمیل و برگه ی گزارش نویسی برای فرستادن گزارش ها استفاده کنند. در ضمن از دی ما تا کنون از این گروه گزارشی به دست ما نرسیده است. از نماینده گروه درخواست می کنیم در این مورد اقدام لازم را انجام دهند و ما را در جریان بگذارند.

● از نماینده ی گروه وشکوه ، امیر کلا، خانم معصومه ی دباغیان در خواست می کنیم از گروه خود ما را با خبر سازند. از بهمن ماه تا کنون گزارشی از این گروه به دست ما نرسیده است.

● از گروه رنگین کمان ، بابل، از اسفند ماه تا کنون گزارشی نداریم. از نماینده ی این گروه ، خانم درویش ، درخواست می کنیم که در این مورد اقدام لازم را به عمل بیاورند.

● از نمایندگان همه ی گروه ها درخواست می کنیم که اگر پیک ها ، نامه ها و... ما به دستشان نمی رسد یا اگر اشاره ای به دریافت گزارش هایشان نمی شود، بلا فاصله با ما تماس بگیرند تا بتوانیم به موقع در این باره اقدام لازم را انجام دهیم.

تشکر

● از نمایندگان گروه هایی که تا تاریخ تعیین شده ، نظر خود را درباره ی روز نشست نمایندگان به ما دادند ، تشکر می کنیم.

● نماینده ی گروه مهر ۳ خانم نسرین ذبیحیان به ما اطلاع دادند ، این گروه دوره ی مطالعاتی خود را به پایان رسانده است. ما به پیشنهاد ایشان از اعضای فعال این گروه خانم ها : زهرا استاد محمد، مرضیه احمد پور، آرزو و اکرم حجتی نژاد، آزاده حجتی نژاد و همسرشان ، اندیشه رخیده ، نرجس شهدایی، انسیه میرزا جانپور و فاطمه شاه نوری تشکر می کنیم. امیدواریم در ادامه ی راه با انرژی و انگیزه ی بیشتر گام بردارند.

تبریک

● تشکیل گروه "بانوان فعال ادبی" به نمایندگی خانم فریده کاریانی ، در شهر دبی را تبریک می گوییم. امیدواریم در راهی که آغاز کرده اند با صبر و شکیبایی زیاد و قدم های استوار ، گام بردارند تا با کمک یکدیگر بتوانیم "خانواده ی سالم و جامعه ی سالمی "داشته باشیم.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ – ۸۸۷۲۸۳۱۷

ایمیل راه دور : amoozeshrahedoor@yahoo.com