

مادران امروز

پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی بیست و نهم - شهریور ۱۳۹۰

در باره‌ی 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 پیشنهادهای و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی **پیک مام ویژه‌ی راه دور** کرده است.

آغاز سال تحصیلی ۹۱ - ۹۰ را به همه‌ی دانش آموزان، دانش جویان، خانواده‌ها، مربیان و معلمان عزیز تبریک می‌گوییم!

محیط خانه را برای سال تحصیلی آماده کنیم

با آرامش و نظم بیشتر و توجه به برنامه‌ریزی مناسب در خانواده، به استقبال سال تحصیلی برویم. یادمان باشد که در سال تحصیلی استراحت و تفریح تعطیل نمی‌شود بلکه با برنامه‌ریزی ویژه در برنامه‌های زندگی حفظ می‌شود. تفریحات سالم و مناسب موجب کسب انرژی و روحیه‌ی بهتر برای رسیدگی به امور درسی می‌شود.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر مرداد ماه ۹۰ تا هفته‌ی آخر شهریور ماه ۹۰ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- سپنتا ۲، قائم شهر، نماینده‌ی گروه خانم فرحناز قربانی، ۱ گزارش ● طراوت، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی، ۳ گزارش.

خبرها

● دومین نمایشگاه تخصصی مادر، نوزاد و کودک (تا ۶ سال)

دومین نمایشگاه تخصصی مادر، نوزاد و کودک (تا ۶ سال) به مدت ۴ روز از تاریخ ۱۵ تا ۱۸ شهریور ماه ۹۰ در سالن مرکز آفرینش‌های فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برگزار شد. موسسه مادران امروز (مام) با حضور در این نمایشگاه، پاسخگوی سوالات والدین و معرفی و فروش کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها بود. این نمایشگاه با پشتیبانی مهد کودم ویستا با مدیریت خانم دکتر پریسا پهلوان برگزار شد.

● کارگاه‌هایی که فصل آینده در موسسه برگزار می‌شوند به شرح زیر است:

– شیر دهی به نوزاد – ماساژ نوزاد – خواب نوزاد – کار فرهنگی با نوزاد – پدران و آمادگی برای حضور فرزند.

● گام هایی که فصل آینده در موسسه برگزار می شوند به شرح زیر است :

– رفتار با کودک – تشویق و تنبیه – ارتباط کلامی – کامپیوتر برای مادران – رشد جنسی کودک و نوجوان – رفتار با کودک دبستانی – آمادگی برای فرزند پروری – ارتباط همسران – مدیریت بر خود – رفتار با نوجوان – آمادگی پیش از ازدواج – ارتباط همسران – بازی و پرورش کودک – مدیریت بر خشم .

توجه! برای اطلاع از تاریخ و ساعت برگزاری گام ها و کارگاه ها با موسسه تماس بگیرید و یا به سایت آن مراجعه کنید.

● سخنرانی ماهانه موسسه با موضوع آموزش فلسفه برای کودکان چیست؟ توسط سرکار خانم فاطمه مظفری نژاد، در تاریخ سه شنبه ۹۰/۷/۵ از ساعت ۹ الی ۱۱ برگزار می شود.

● ۲۱ مهر ماه ، جلسه ی پرسش و پاسخ برای گروه های راه دور قائم شهر و بابل ، در قائم شهر برگزار می شود. کارشناسانی که این جلسه را اداره می کنند، خانم ها مرضیه شاه کرمی و فرخنده صادق پور هستند.

● این خبرها را می توانید در سایت مای کودک دنبال کنید. نشانی: www.mykoodak.com - اختلالات غذا خوردن نوجوانان ریشه ی روانی دارد.

برای این که بدانید یکی از دلایل اختلال غذا خوردن در نوجوان می تواند به علت نارضایتی نوجوان از تصویر ذهنی فرم بدن خود باشد و چگونه این نارضایتی در نوجوان عمل می کند، می توانید این مقاله را در سایتی که معرفی شده است ، بخوانید.

● این خبرها را می توانید از سایت کتابک دنبال کنید . نشانی: www.ketabak.org

– ده چیز که سبب نگرانی بچه ها از رفتن به مدرسه می شود

همه ی ما این انتظار را داریم که کودکان مان با رسیدن نخستین روز مدرسه هیجان زده و کمی مضطرب باشند. اولین گام برای غلبه بر ترس ها آگاهی یافتن از آن هاست. در این مقاله به ده موردی که سبب اضطراب کودکان هنگام ورود به مدرسه می شود، اشاره شده است.

– چگونه توانایی خواندن کودکی را که به زودی خواندن را آغاز خواهد کرد ارزیابی کنیم؟

چگونه فرزندان شما می توانند به کتاب خوان های حرفه ای تبدیل شوند؟ شما چطور می توانید به پیشرفت آن ها کمک کنید؟ به مجموعه رهنمودهای های مربوط به بررسی توانایی خواندن عمل کنید تا پیشرفت فرزندان تان را به یاری شش مرحله ی رشد خواندن از نشانه گذاری تصویرها تا خواندن مستقل، بسنجید. در این مقاله ، دانش و مهارت هایی توضیح داده می شوند که بیشتر کودکان در دوره ای معین به آن ها دست می یابند و روش هایی پیشنهاد می شوند که این توانایی ها را پرورش می دهند.

اگر والدین بدانند که کودکان چگونه یاد می گیرند؛ آن گاه به طرز فکر خودشان ، به شیوه های رفتار و برخورد با کودک ، به چگونگی رفتار خود بایگدیگر ، به شرایط زندگی ، فرصت های کار، بازی و تجربه برای کودک بیشتر اهمیت می دهند؛ چون می دانند که کودک از همه ی این ها به طور غیرمستقیم یاد می گیرد.

از کتاب رشد و محیط مناسب

گزارش های شما

● گروه سپنتا ۲ با نمایندگی خانم فرحناز قربانی که در حال مطالعه ی کتاب چگونه با کودک خود رفتار کنیم هستند، در گزارش جلسه ی تاریخ ۹۰/۵/۱۱ خود نوشته بودند: اگر کاری که به کودک محول شد انجام نداد، دست او را می گیریم و به او می گوئیم این کار را انجام دهد و اگر انجام نداد او را از چیزی که دوست دارد محروم می کنیم؛ مثلاً: رفتن به پارک یا دیدن سی دی. در این مورد به این مطلب اشاره می کنیم که زمانی که از کودک چیزی می خواهیم بهتر است از قبل در باره ی خواسته مان فکر کرده باشیم که آیا درخواستمان درست است؟ آیا متناسب با توان و درک کودک است؟ آیا او علاقه به انجام این کار را دارد؟ آیا زمان درخواست ما مناسب است یا نه؟ با در نظر گرفتن تمام این نکته ها بعد از درخواست از کودک باید قاطعیت داشته باشیم و از او بخواهیم که درست در همان لحظه درخواستمان را انجام دهد. به تعویق انداختن کار باعث تکرار درخواست از طرف والدین و در نهایت عصبانی شدن آن ها و عادت کردن کودک به انجام ندادن به موقع کارها و چانه زنی می شود. از طرف دیگر همان گونه که در کتاب مطالعه کردیم محروم کردن کودک از نیازهای اساسی، کار درستی نیست. ابتدا باید بدانیم که نیازهای اصلی به چه چیزهایی گفته می شود و غیر اصلی کدام ها هستند. برای مثال غذا خوردن، محبت کردن، پول توجیبی، رفتن به پارک و ... جزو نیازهای اصلی هستند و ما کودکان را از آن ها محروم نمی کنیم. برای درک بهتر می توانید کتاب را دوباره مطالعه نمایید.

● گروه طراوت با نمایندگی خانم معصومه عبدی در حال مطالعه ی کتاب رشد جسمی در دوره ی نوجوانی هستند. این گروه در گزارش های تاریخ ۹۰/۵/۶، ۹۰/۵/۲۰ خود، مطالبی را درباره دوره ی نوجوانی و نقش پدر و مادر در این دوران نوشته اند. از این گروه می خواهیم که بخش پرسش و پاسخ پیک شماره ی ۲۷ (تیر ماه) را دوباره مطالعه نمایند و اگر سوالی درباره ی رابطه ی عاطفی نوجوان پسر و دختر با مادر و پدر و نقش والدین در رشد عاطفی و جنسی نوجوان، برایشان پیش آمد برای ما بفرستند.

با برپایی نمایشگاه در مدرسه ها، مهدها و مراکز فرهنگی به پیشواز بزرگداشت هفته ی کتاب در آبان ماه می رویم.

معرفی کتاب

منصوره فرداد

خواندن کتاب زیر را به خانواده ها پیشنهاد می کنیم:

نام کتاب: اعتیاد (از مجموعه انتشارات روان وزندگی نشر قطره)، تعداد صفحه: ۸۷ صفحه

نویسنده: دکتر محمدرضا سرگلزایی، چاپ اول ۱۳۸۹

مطالبی را که کتاب به زبانی ساده و روان برای عموم خواننده ها در باره ی اعتیاد مطرح کرده است، بسیار کاربردی و قابل استفاده است. نویسنده در کتاب به خوبی توانسته است معنای اعتیاد و این که به چه کسی معتاد گفته می شود را مورد بررسی قرار داده و ویژگی های اعتیاد را برشمارد. درباره ی عوامل کشش فرد به سوی اعتیاد به چهار عامل: زیست شناختی، روان شناختی، جامعه شناختی و معنا شناختی اشاره می کند و توضیحات لازم را می دهد. کتاب هم چنین در باره ی تکنیک های ترک اعتیاد و علل روی آوردن مجدد به اعتیاد و نیز نقش خانواده و جامعه بر فرد معتاد را توضیح داده است. در مجموع مطالب کتاب بسیار کاربردی و قابل استفاده است و اطلاعات جامع و مفیدی به خواننده می دهد.

یادآوری!

همایش فصلی نمایندگان گروه‌ها در موسسه، همان‌گونه که در نشست قبلی تصمیم گرفته شد، در آبان ماه برگزار می‌شود. جزییات برگزاری در پیک آینده به اطلاع دوستان می‌رسد.

انتشار سه کتاب جدید!

● در اثر پیشرفت و تکامل روزافزون علم و تکنولوژی و گسترش ارتباطات، اداره‌ی کارها در دنیای امروز پیچیده‌تر شده است. اداره کردن صحیح جوامع در حوزه‌های مختلف بیش از قبل نیازمند تفکر و تعقل مدیران است. برای رسترسی به این اطلاعات کتاب **نکته‌هایی درباره‌ی مدیر و مدیریت** را مطالعه کنید. نویسنده: مریم احمدی شیرازی، دستیار: فرحناز مددی

● آیا تا به حال برایتان پیش آمده که مایل به انجام کاری یا پذیرفتن درخواستی نبوده باشید، ولی درنهایت آن کار را انجام داده یا به آن درخواست پاسخ مثبت داده باشید؟ آیا تا به حال اتفاق افتاده که از مخالفت با امری به عذاب وجدان دچار شده باشید و برای فرار از آن عذاب، با آن امر موافقت کرده باشید؟ برای پاسخ به این سوال‌ها می‌توانید کتاب **نکته‌هایی درباره‌ی "نه" گفتن آگاهانه** را مطالعه نمایید. نویسنده: فاطمه صهبا، مشاور: مریم احمدی شیرازی

● آموزش توالیت رفتن به کودک توسط والدین، نه تنها مربوط می‌شود به روش استفاده از توالیت بلکه ضمن این آموزش، احساس اعتماد به نفس و کفایت نیز در کودک ایجاد و تقویت می‌شود. بنابراین والدین باید بتوانند مراحل مختلف آموزش را در زمان مناسب، با آرامش کامل پیش ببرند و کودک خود را در انجام این امر راهنمایی و تشویق کنند. با خواندن کتاب **نکته‌هایی درباره‌ی آموزش توالیت رفتن به کودکان** می‌توانید این مراحل را بشناسید.

نویسنده: زهرا سلیمان‌بازبینی نهایی: مریم احمدی شیرازی

درخواست

- از نمایندگان گروه‌ها به خصوص گروه طراوت با نمایندگی خانم معصومه عبدی، درخواست می‌کنیم از برگه‌ی گزارشی استفاده کنند که شماره‌ی جلسه در آن نوشته شده است. نبودن شماره‌ی جلسه در گزارش، بایگانی گزارها و استفاده از آن‌ها را مشکل می‌کند.
- از نمایندگان گروه‌ها در خواست می‌کنیم، برای تقاضای گواهینامه‌ی پایان دوره‌ها علاوه بر نوشتن دقیق اسامی افراد گروه، زمان شروع و خاتمه‌ی دوره‌ی مطالعاتی گروه خود را حتما بنویسند تا اشتباهی در این مورد پیش نیاید.
- دوستان عزیز نماینده لطفا بعد از فرستادن هر نامه یا ایمیلی برای ما و بعد از دریافت هر نامه یا ایمیلی از طرف ما، خبر را از طریق تلفن یا پیامک به گروه راه دور موسسه بدهند تا اگر ما یا شما نامه‌ای را دریافت نکردیم، بتوانیم به موقع اقدام لازم را انجام دهیم.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز: ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷
ایمیل راه دور: amoozeshrahdoo@yahoo.com