

## پیک مام ویژه‌ی راه دور

شماره‌ی ۴۲ - مهر ۱۳۹۱

### درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز به منظور اطلاع‌رسانی 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.

### هفته‌ی کودک مبارک!

۱۵ تا ۲۰ مهرماه هفته‌ی گرامیداشت کودک و ۱۶ مهر روز کودک نامگذاری شده است. ضمن تبریک این هفته، توجه والدین و مربیان را به ویژگی‌ها و نیازهای کودکان و فراهم کردن فرصت‌های مناسب و شاد برای بودن در کنار آن‌ها جلب می‌کنیم.

### گزارش‌های دریافت شده در این ماه

از هفته‌ی آخر شهریور ماه تا هفته‌ی آخر مهر ماه ۹۱ از گروه‌های زیر گزارش‌هایی دریافت شده است:

- طراوت، بابل، نماینده‌ی گروه خانم معصومه عبدی، ۳ گزارش ● گلستان، تهران، نماینده‌ی گروه خانم آزاده فرهنگی، ۳ گزارش ● خورشید، تهران، نماینده‌ی گروه خانم پروانه ذوقی، ۳ گزارش.

### خواندنی

#### به مناسبت روز جهانی شیر مادر (۹۱/۵/۱۱)

شیرمادر بهترین و کامل‌ترین منبع رشد جسمی و عاطفی است. در سال‌های اخیر نقش تغذیه با شیر مادر در کاهش عوامل خطرساز در بروز بیماری‌های قلبی، چاقی، دیابت وابسته به انسولین، فشار خون، کلسترول و لیپوپروتئین به اثبات رسیده است. عدم تغذیه با شیر مادر در جوامع فقیر، عدم دسترسی به آب سالم و بهداشت پایین، باعث کم‌وزنی و سوء تغذیه شیرخواران است. مصرف نادرست شیر مصنوعی در جوامع ثروتمند باعث چاقی شیرخواران می‌شود.

شیر مادر آثار فرهنگی اجتماعی مفیدی دارد؛ از جمله ثبات روحی دوران کودکی و تربیت‌پذیری بهتر. شیر مادر باعث ارتباط عاطفی روانی و تکامل عصبی بیشتر و پایدارتری می‌شود. در دوران نوزادی نوزادان هوشیارتر، فعال‌تر و عکس‌العمل‌شان بهتر است. همچنین راه افتادن زودتر، افزایش قدرت تشخیص مکالمه، حافظه و افزایش ضریب هوشی در دوران کودکی و بزرگسالی از دیگر امتیازهای تغذیه کودک با شیر مادر است. بزهکاری، اعتیاد، اضطراب و اختلال‌های عصبی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده‌اند، کمتر و ارتباط عاطفی و روانی آن‌ها حتی در بزرگسالی هم متعادل‌تر و پایدارتر است. تغذیه با شیر

مادر از کودک آزاری جلوگیری می‌کند. به علاوه شیر مادر در جلوگیری یا کاهش بروز برخی بیماری‌های سنین بلوغ و بالاتر نیز نقش دارد.

منبع: روزنامه سلامت ۹۰/۵/۹ شماره ۳۰۳- آقای دکتر علیرضا مرندی فوق تخصص کودکان

## خبرها

### ● مجموعه فعالیت‌های موسسه به مناسبت روز جهانی کودک

#### - موسسه در جشنواره ی غنچه‌های شهر

سومین جشنواره‌ی غنچه‌های شهر از تاریخ ۱۶ تا ۲۲ مهر ماه در برج میلاد برپا شد. موسسه مادران امروز همانند سال‌های گذشته در این جشنواره حضور فعال داشت و علاوه بر پاسخ‌گویی به پرسش‌های مراجعه‌کنندگان، به معرفی و ارائه‌ی کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها پرداخت.

- موسسه همچنین با همراهی با شبکه‌ی یاری کودکان کار و خیابان در برگزاری روز جهانی کودک در پارک گفت‌وگو، کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها را ارائه داد.

- در حسینیه‌ی ارشاد در همایش هم‌اندیشی خدمات کتابخانه‌ای برای کودکان با نیازهای ویژه حضور فعال داشت. در این همایش علاوه بر ارائه‌ی کتاب مناسب برای والدین، کتاب، "کتاب و قصه از تولد تا دو سالگی" معرفی شد و روند شکل‌گیری و طرز ساخت کتاب‌های ویژه‌ی نوزادان نیز توضیح داده شد.

- موسسه در جشن روز جهانی کودک در پارک چهارصد دستگاه که به همت موسسه بازی و اندیشه برگزار شد، حضور فعال داشت. در این جشن، علاوه بر معرفی و ارائه‌ی کتاب‌های مناسب، سخنرانی کوتاهی با هدف معرفی موسسه و اعلام برنامه‌های مشترک با موسسه بازی و اندیشه ایراد گردید.

#### ● برگزاری گام مدیریت بر خود در دو نوبت صبح و بعد از ظهر

در این گام با ویژگی‌های خود در همه‌ی ابعاد زندگی آشنا می‌شویم و به رفع کاستی‌ها و افزودن بر توانمندی‌ها و استفاده‌ی بهتر از آن‌ها برای برخورد مناسب با همه‌ی موضوع‌های زندگی می‌پردازیم و در نهایت به ارتباط بهتر با خود و دیگران و احساس خوشایند رضایتمندی مبتنی بر آگاهانه زیستن، دست می‌یابیم. این گام علاوه بر روزهای چهارشنبه از ساعت ۹ تا ۱۱، بنا به تقاضای عده‌ای از علاقمندان شاغل، در روزهای پنجشنبه از ساعت ۲ تا ۴ نیز برگزار می‌شود.

#### ● همایش نمایندگان گروه‌های راه دور در موسسه

یادآور می‌شویم روز پنجشنبه ۱۸ / ۸ / ۹۱، بر اساس توافق قبلی، همایش نمایندگان گروه‌های راه دور

طبق برنامه‌ی زیر، در موسسه برگزار می‌شود:

- ساعت ۹ تا ۹/۳۰ دیدار و صرف صبحانه

- ساعت ۹/۳۰ تا ۱۲/۳۰ برگزاری کارگاه تفکر خلاق، انتقادی و حل مسئله.

- ساعت ۱۲/۳۰ تا ۲ استراحت، ناهار و نماز.

- ساعت ۲ تا ۳ تماشای فیلمی کوتاه و گفت‌وگوی بعد از آن.

- ساعت ۳ تا ۴/۳۰ نشست نمایندگان گروه‌ها با مسئولان راه دور و بخش ارتباطات موسسه.

• خوشحالیم به اطلاع برسانیم تعدادی از اعضای گروه خورشید (گروه راه دور تهران) به گروه مروجان موسسه پیوستند و در قسمت راه دور آن به فعالیت مشغول هستند. گروه مروجان موسسه از اعضای داوطلبی تشکیل شده است که علاقمند هستند به ترویج فعالیت های موسسه در حوزه های مختلف کمک کنند.

• یافته ی جدید پژوهشگران:

**کودکان می توانند شخصیت دوستان خود را در بزرگسالی پیش بینی کنند**

پژوهشگران به تازگی دریافته اند که همبازی ها و همکلاسی های دوران کودکی، بهتر از خود ما می توانند پیش بینی کنند که در بزرگسالی چگونه فردی خواهیم شد.

ادامه ی این مطلب را می توانید از سایت کتابک دنبال کنید . نشانی: [www.ketabak.org](http://www.ketabak.org)

### هفته ی ملی بهداشت روان (۲۴-۱۹ مهر) را گرامی می داریم!

سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را نه تنها رهایی از بیماری بلکه نوعی رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده است. سلامتی را باید توانایی مقابله با همه ی عواملی دانست که هماهنگی زندگی انسان را درهم می ریزد. سلامتی نشاط می آورد و نشاط و شادی یعنی سلامتی برای روان انسان. بنابراین هم جامعه و هم خود ما در تامین سلامت مان مسئولیم. بکوشیم با کسب مهارت خودآگاهی و شناخت نقاط قوت و ضعف و یافتن چرایی آن ها، بر احساسات و هیجانات خود مدیریت کنیم و محیط مناسب و شادی به منظور رشد و زندگی سالم برای خود و فرزندانمان فراهم کنیم.

### مصاحبه

به دلیل اهمیتی که یادگیری مهارت های زندگی دارد، موسسه ی مادران امروز به این نیاز توجه کرده و برای پاسخ گویی به آن، گام ها و کارگاه هایی برای نوجوانان و نیز بزرگسالان، برگزار می کند. در تابستانی که گذشت- مانند سال های گذشته- گام مهارت های زندگی برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ و ۱۵ تا ۱۷ سال برگزار شد. برای آشنایی بیشتر علاقمندان با جزئیات بیشتر این گام، با یکی از کارشناسان این گام ها، خانم سیمین بینا، گفت و گویی کرده ایم که به اطلاعاتن می رسد .

### س- لطفاً فودتان را معرفی کنید.

پ- سیمین بینا، کارشناس آموزش کودکان و نوجوانان در حوزه ی بازی ، محیط زیست ، مهارت های زندگی و دست نوشته ها. عضو شورای کتاب کودک، موسسه پژوهشی کودکان دنیا و موسسه ی مادران امروز. در حال حاضر نیز مدیر آموزشی موسسه ی کاوشگران طبیعت دنیا هستیم.

### س- نام کامل گامی که برگزار کردید چه بود و محتوای آن چیست؟

پ- نام گام آموزش مهارت های زندگی برای نوجوانان بود. در این دوره مخاطبان با سه موضوع از موضوع های مهارت های زندگی تحت عنوان "ارتباطات"، "شناخت خود" و "بیان احساس" آشنا شدند. در موضوع ارتباطات ، شرکت کنندگان با مفهوم ارتباط ، اهمیت آن ، راه های دوست یابی ، ارتباط با خانواده ، مهارت های خوب شنیدن و خوب صحبت کردن و استفاده ی مناسب از زبان بدن آشنا شدند. در موضوع شناخت خود، با استعدادها ، مهارت ها، ویژگی های مثبت و محدودیت های خود آشنا شدند و همچنین به خصوصیات قابل تغییر ، غیر قابل تغییر و تا حدی قابل تغییر نیز اشاراتی گردید. در موضوع بیان احساس

با معنای احساسات در سه شکل آن : شادی و شاد کردن دیگران، غم و راه‌های کم کردن آن و خشم و راه‌های صحیح بروز آن آشنا شدند.

### س-هدف از برگزاری این گام چه بود؟

پ-کسب مهارت برقراری یک ارتباط سالم و موثر و شیوه‌های برقراری آن برای بیان مناسب عقاید، خواسته‌ها و نیازها و ایجاد احساس خوشایند در خود و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس؛ آشنایی و آگاهی از خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و استعدادها و خود و ارج نهادن به آن‌ها و کسب مهارت نگاه واقع‌بینانه به محدودیت‌های خود و پذیرش آن‌ها؛ شناخت احساسات و هیجانات و مهارت بیان صحیح آن‌ها بود.

### س-از کجا به فکر برگزاری چنین گامی افتادید؟

پ-درخواست‌های مکرر از سوی مدارس مختلف نشان‌دهنده‌ی نیاز والدین برای برگزاری چنین مباحثی بود. همچنین تماس‌های زیاد با موسسه‌ی مادران به خاطر ضرورت تشکیل این کلاس‌ها، ما را بر آن داشت که به فکر برگزاری چنین گامی بیفتیم.

### س-مخاطبان گام چه کسانی بودند؟

پ-مخاطبان این گام نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ ساله بودند.

### س-گامی درباره‌ی سابقه و پیشینه‌ی این گام توضیح دهید.

پ-این گام در موسسه‌ی مادران امروز از حدود ۷-۸ سال قبل حداقل سالی یک بار در گروه‌های سنی ۱۲ تا ۱۴ سال و ۱۵ تا ۱۷ سال برگزار می‌گردد. هم‌چنین در مدارس زیادی نیز بارها برگزار گردیده است. برای نمونه در مدرسه‌ی ایمان (گروه سنی ۱۰ و ۱۱ سال)، مدرسه‌ی نرجس (گروه سنی ۱۵ تا ۱۷ سال) و ...

### س-اجرای این گام چگونه بود؟

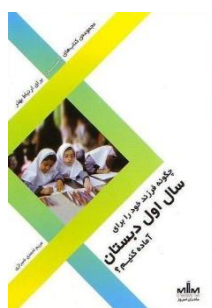
پ-این گام در ۸ جلسه‌ی دو ساعته بعد از ظهر و ۱ روز در هفته در مکان موسسه برگزار می‌گردید و برای اجرای آن از روش‌های مختلفی چون بارش افکار، پرسش و پاسخ، فعالیت گروهی، فعالیت انفرادی، ایفای نقش، بازی و هنر استفاده شد.

### س-ماصل و نتیجه‌ی کار چه بود؟

پ-نوجوانان پس از گذراندن این گام توانستند تا حدودی نسبت به ویژگی‌های خود آگاه شوند و استعدادها و توانایی‌های خود را تشخیص دهند، به راه‌های برقراری ارتباط موثر حساس گردند و احساسات خود را تا حدودی شناخته و به راه‌های بیان آن دست یابند. در پایان، شرکت‌کنندگان از جلسه‌ها راضی بودند و نتایج خوبی دریافت کرده بودند. ایجاد ارتباطات و دوستی‌های جدید که حاصل فعالیت‌های جمعی بود، برایشان تجربه‌ی خوب و جالبی بود.

## خواندن این کتاب را در شروع سال تحصیلی جدید به همه‌ی خانواده‌ها توصیه می‌کنیم.

-نام کتاب: چگونه فرزند خود را برای سال اول دبستان آماده کنیم؟



آماده کردن کودکان برای رفتن به مدرسه و تطبیق یافتن آن‌ها با این محیط جدید تنها مربوط به چند روز قبل از ورود کودکان به مدرسه نیست بلکه زمینه‌های آن را باید از قبل فراهم کرد. این کتاب عوامل موثر بر آمادگی کودک برای ورود به دبستان را مورد بررسی قرار می‌دهد و به والدین راه‌کارهایی ارائه می‌دهد تا به کمک آن‌ها بتوانند فرزند خود را برای پذیرش محیط دبستان، برخورد با درس و مدرسه، شادابی و موفقیت در اولین سال تحصیلی آماده کنند.

## - معرفی جزوه‌ی آسان نکته‌هایی درباره‌ی بازی و اسباب‌بازی -



یکی از بارزترین و مهم‌ترین نیازهای کودکان، نیاز به بازی است. والدین و بخصوص مادران لازم است بدانند که بازی چه اهمیتی در زندگی کودکان دارد، چرا کودکان این همه به بازی علاقه‌مند هستند، چه نوع بازی‌هایی چه اثری در زندگی کودکان دارد، والدین چه نوع اسباب‌بازی‌هایی را باید برای فرزندانشان تهیه کنند و... این جزوه توسط گروه بازی موسسه مادران امروز برای پاسخ به این نیاز خانواده‌ها تهیه شده است و شامل سه بخش است که قبلاً هر یک از این بخش‌ها در یک جزوه آسان ارائه شده بود. بنابر پیشنهاد والدین در تکثیر مجدد، این ۳ جزوه در یک جزوه ارائه شد.

### • تبریک

تشکیل گروه " پامچال " به نمایندگی خانم سپیده ترابی، در شهر تهران را تبریک می‌گوییم. امیدواریم در راهی که آغاز کرده‌اند با صبر و شکیبایی زیاد و قدم‌های استوار، گام بردارند تا با کمک یکدیگر بتوانیم خانواده‌ی سالمی داشته باشیم.

### درخواست

- از نمایندگان گروه‌های راه دور درخواست می‌کنیم ما را از حضور خود و همراهانشان در همایش راه دور، تا تاریخ ۹۱/۸/۱۱ با خبر کنند.
- از نمایندگان گروه‌هایی که برای ما گزارش نفرستاده‌اند درخواست می‌کنیم ما را از فعالیت‌های گروه خود با خبر سازند.
- از نمایندگان گروه‌هایی که یک سال از پرداخت عضویتشان گذشته است، درخواست می‌کنیم برای تجدید عضویت خود اقدام نمایند.

تلفن و فاکس موسسه مادران امروز : ۸۸۷۱۵۴۲۴ - ۸۸۷۲۸۳۱۷  
ایمیل راه دور : [amoozeshrahedor@yahoo.com](mailto:amoozeshrahedor@yahoo.com)

بیک مام ویژه‌ی راه دور به کوشش مریم ملک آبادیان با همکاری گروه راه دور و زیر نظر روابط عمومی موسسه مادران امروز تهیه می‌شود.