

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز(مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار 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. از سال گذشته پیک مام ویژه‌ی راه دور، مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی موسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های موسسه در پایان هر سال در "پیوست پیک مام" خدمت علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۷/۱۲/۲۰ تا ۹۸/۱/۲۰:

- بوعلی ۱، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمدی‌فر، ۱ گزارش ● سپنتا ۵، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نجفی، ۲ گزارش ● سپنتا ۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش ● سپنتا ۱۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۱ گزارش ● نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۱ گزارش ● شهر کتاب، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۱ گزارش ● بانوان پویا، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۱ گزارش ● مانا، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهار عابدینی، ۱ گزارش ● پدران، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: آقای محمد صادق، ۹ گزارش

دیدار نوروزی



در روز ۱۹ فروردین ۱۳۹۸ دید و بازدید نوروزی از ساعت ۱۰ تا ۱۲ صبح در موسسه مادران امروز برگزار شد. دوستان و یاران موسسه ضمن تازه کردن دیدارها و اظهار تاسف از مشکل بزرگ سیل که در ابتدای سال بسیاری از هم وطنانمان را درگیر کرد، از آخرین اخبار و فعالیت‌های موسسه باخبر شدند. گزارش مختصر تغییرات در موسسه را در همین پیک می‌خوانید.



یک جابه جایی

به آگاهی شما عزیزان می‌رسانیم که سرکار خانم مرضیه شاه‌کرمی پس از بیست سال زحمتهایی که در بخش اداری موسسه کشیدند، در حال بازنشستگی از بخش اداری و تمرکز بیشتر کارهایشان در بخش‌های آموزشی موسسه هستند. ایشان از اوایل سال ۹۷، تصمیم خود را برای بازنشستگی از بخش اداری و تمرکز فعالیت‌های خود در بخش آموزش موسسه، اعلان کرده بودند اما به دلیل کارهای سنگین سال ۹۷ و همکاری در بازی‌های بیست ساله‌ی موسسه، محبت کردند و تصمیم خود را تا پایان سال ۹۷ به تعویق انداختند. ضمن سپاس از زحمتهای ایشان، تمرکز فعالیت‌هایشان را در بخش آموزش موسسه قدر می‌دانیم. درضمن از ایشان دعوت شده است که در بخش مشاوران عالی موسسه همواره ما را از تجربه‌های خود بهره‌مند کنند. به امید سلامتی و توان بیشتر برای سرکار خانم شاه‌کرمی.

عصرانه‌های بازی



یکی از برنامه‌های جدید موسسه که از اواخر سال گذشته شروع شد، عصرانه‌های بازی است. عصرانه‌های بازی برنامه‌ای برای تمامی افراد بالای ۹ سال است که با هدف ایجاد فرصت مناسب برای شادی، در کنار هم بودن و یادگیری برگزار می‌شود. در این برنامه شرکت‌کنندگان که ترکیبی از نوجوانان و بزرگسالان هستند، ضمن بازی و سپری کردن ساعاتی خوش و مفرح می‌آموزند که تفاوت‌های یکدیگر را ببینند و به آن احترام بگذارند، کار گروهی و ارتباط موثر را تمرین و مهارت تفکرشان را تقویت می‌کنند.

موسسه‌ی مادران امروز در تلاش است در هر ماه یک عصرانه‌ی بازی برگزار کند. طراحی، برنامه‌ریزی و اجرای این برنامه توسط خانم‌ها نگین شهری، سیمین بینا و شیدا اکبری انجام می‌شود. این گروه در مواقع نیاز از یاری‌های جوانان موسسه نیز بهره‌مند می‌شود.

درباره‌ی گروه یاریگران

گروه یاریگران کتابخوانی یکی از گروه‌های زیرمجموعه‌ی "راه دور" موسسه است. این گروه که فعالیت خود را بیش از یک سال است آغاز کرده است، می‌کوشد به گسترش گروه‌های کتابخوانی و رفع اشکال گروه‌های تازه تشکیل شده بپردازد. هماهنگ‌کننده‌ی این گروه خانم فرزانه تواناپور است که اخیراً با همکاری خانم منیژه چهره‌نگار به کار خود ادامه می‌دهند.

درباره‌ی گروه سالمندی

موسسه از ابتدای تاسیس خود، به گروه‌های سالمندان تحت عنوان گروه "مادربزرگ‌ها" می‌پرداخت. پس از مدتی که از تشکیل این گروه در موسسه گذشت، به دلیل تنوع فعالیت‌ها و گسترش آن، این گروه با نام "جهان‌دیدگان شاد" با هماهنگ‌کنندگی سرکار خانم مینوکده، به‌طور مستقل شروع به فعالیت کرد. از آن به بعد موسسه همواره به نوعی به گروه سالمندان پرداخته است. از اواخر سال ۹۵ و ابتدای سال ۹۶ گروهی برای پرداختن به وضعیت سالمندی، در موسسه شکل گرفت که به دلیل نیاز خانواده‌ها به این موضوع، از امسال به‌طور جدی‌تری قرار است به این موضوع بپردازد. از دست‌آوردهای این گروه در سال گذشته، تدوین کتابی با عنوان "رفتار با سالمند" است که توسط یکی از اعضای گروه (آقای ورقا عبدی به نگارش درآمده است.) و هنوز به چاپ نرسیده است، همچنین تدارک آرشیو نسبتاً کاملی از عنوان کتاب‌ها، مجله‌ها و مقاله‌ها درباره‌ی سالمندی و فهرستی است از مراکز و سازمان‌هایی که به موضوع‌های سالمندی می‌پردازند. هماهنگ‌کننده‌ی این گروه آقای عبدی است.

راه دور ویژه‌ی نوجوانان

موضوع مربوط به راه دور ویژه‌ی نوجوانان، به پیشنهاد گروه هماهنگی راه دور مازندران از سال گذشته مطرح شد، موسسه پس از ارزیابی طرح اولیه در دی ماه سال ۹۷ و نظر خواهی از هماهنگ‌کنندگان، با همکاری خانم شیدا اکبری اقدام به نگارش جزوه‌ی راهنمای گام‌به‌گام برای تشکیل گروه‌های "راه دور نوجوانان" کرد که هم‌اکنون این جزوه در بخش انتشارات موسسه آماده‌ی چاپ شده است. هماهنگ‌کنندگان علاقه‌مند به راه‌اندازی گروه‌های راه دور نوجوانان می‌توانند با استفاده از این جزوه و مشارکت در جلسه‌ی توجیهی مربوط به آن، اقدام به تشکیل گروه‌های راه دور نوجوانان کنند.

راه دور ویژه‌ی خانواده‌های نوزاددار

بخش راه دور موسسه با همکاری خانم نگین شهری درحال تدوین برنامه‌ی راه دور ویژه‌ی مادران باردار و خانواده‌های نوزاددار است.

در باره‌ی گروه چالش‌های زندگی

یکی از گروه‌های پژوهشی و جدید موسسه، گروه چالش‌های زندگی است، این گروه که پس از سه کارگاه در این باره در سال ۹۷، شکل گرفت و هدفش در مرحله‌ی اول، مطالعه‌ی سیستماتیک بر روی چالش‌های خانواده‌های امروز در ایران و در مراحل بعد انجام پژوهش‌های موردی بر روی بعضی چالش‌هاست. هماهنگ‌کننده‌ی این گروه خانم شیدا اکبری است.

گروه پیگیری مدیریت بر خود در سال ۱۳۹۸

همان‌طور که می‌دانید از حدود ۶ سال پیش، گروهی در موسسه شکل گرفت به نام گروه پیگیری مدیریت بر خود. هدف این گروه تمرین‌های عملی و کاربردی بیشتر درمورد آموزش‌های گام مدیریت بر خود بود. این گروه طی این مدت برای رسیدن به هدف خود، فعالیت‌های گوناگونی انجام داده است، در گام‌ها و کارگاه‌های مکمل مدیریت بر خود شرکت کرده و کتاب‌های مرتبط با موضوع را نیز تا حد امکان مطالعه کرده است. گروه پیگیری در فعالیت‌های خود به دست‌آوردها و تجربه‌های ناب‌ی در زمینه‌ی مدیریت بر خود دست یافته است. برنامه‌ی این گروه برای سال نود و هشت، با تاکید بیشتر بر مطالعه‌ی کتاب‌های داستان (نوجوانان و بزرگسالان) و کارگاه‌هایی درجهت به‌کارگیری آموزش‌های مدیریت بر خود در ارتباط با دیگران تدوین شده است. این گروه قرار است در سال جدید، بیست و دو جلسه داشته باشد. این گروه توسط یک گروه هماهنگی اداره می‌شود که اعضای آن عبارت است از خانم‌ها فرزانه منفرد، فریبا اعلانی سامان، زهرا محسنی، آزاده رفیعی و نسرین مایلی. اعضای این گروه همه ساله تغییراتی کرده است و هر یک از اعضای گروه پیگیری می‌توانند در هر یک از جلسه‌های گروه هماهنگی شرکت کنند.

پیگیری گام رفتار با نوجوان

بجز گروه پیگیری مدیریت بر خود، گام رفتار با نوجوان نیز تجربه‌ی گروه پیگیری ویژه‌ی خود را در سال گذشته داشته است. این گروه پیگیری با حضور مادران و پدران (همسران) برگزار می‌شود و بجز مرور گام‌ها، به پرسش‌های پدران نیز پاسخ داده می‌شود.

گروه پیگیری رفتار با نوجوان آخرین دوشنبه‌ی هر ماه با کارشناسی خانم مرضیه شاه کرمی جلسه دارد.

به کارگیری دست‌آورد‌های بررسی بیست سال فعالیت موسسه

همان‌طور که قبلاً به آگاهی رسیده است، در سال ۱۳۹۷ یکی از کارهایی که در موسسه انجام شد، بررسی عملکرد بیست ساله‌ی موسسه بود.

برای این منظور گروهی به نام طرح و برنامه تشکیل شد که مسئولان این گروه آقایان طیب‌زاده و پرهیزکار بودند. این گروه با یک برنامه‌ی مشخص به بازبینی بخش‌های مختلف موسسه پرداخت.

حاصل این بررسی پیشنهادهایی بود که در ویژه‌نامه‌ی بیستمین سالگرد تاسیس موسسه آمده است. هدف این بررسی‌ها ایجاد تغییر در هدف‌ها و برنامه‌های موسسه نبود بلکه پیشنهادها بیشتر درباره‌ی نظم‌بخشیدن و تقسیم بندی اصولی ترکارها برای رسیدن به هدف‌ها و اجرای هرچه بهتر برنامه‌ها بود.

در ساختار سازمانی موسسه ۴ بخش اصلی مشخص‌تر شد: بخش آموزش و پژوهش، بخش تالیف و انتشار، بخش روابط عمومی و بخش پشتیبانی و اداری.

مسئولان هر بخش در شورای همفکری که هفته‌ای یک بار تشکیل می‌شود، به همفکری و هماهنگی امور موسسه می‌پردازند، هر بخش زیرمجموعه‌هایی دارد و بیشترین زیرمجموعه را گروه آموزش و پژوهش دارد که در واقع فعالیت‌های اصلی موسسه حول این محور انجام می‌شود.

گروه‌های فعال در این بخش عبارتند از: گروه‌های آموزش، راه دور، محیط‌زیست، سالمندی، چالش‌های زندگی، نوجوانان و فوق‌برنامه.

نیروهای جدیدی که در کل فعالیت‌های موسسه به یاری ما آمده‌اند، خانم‌ها فاطمه امیرشکاری (در بخش اداری)، آتوسا سمیعی (در بخش روابط عمومی) و آقای حسین پرهیزکار (در بخش پشتیبانی) هستند. هیئت مدیره‌ی موسسه با استفاده از نظر هماهنگ‌کنندگان گروه‌ها و مسئولان بخش‌ها، با مشورت گروه مشاوران عالی و همفکری گروه طرح و برنامه، برای پیشبرد امور فعالیت می‌کند.

در بخش مشاوران عالی نیز بجز حضور سرکار خانم مرضیه شاه‌کرمی در زمینه‌ی آموزش، از حضور سرکار خانم دکتر مهشید فروغان (مدیر بخش تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی) و سرکار خانم فرشته مجیب (نویسنده، پژوهشگر و مدرس بازی و قصه) برای یاری به موسسه در برنامه‌های آینده، دعوت به همکاری شده است.

همچنین قرار است بخش خبر با هماهنگی سرکار خانم شیدا اکبری به کار خود ادامه دهد.

دوستان و یاران همراه در گروه‌های راه دور

در اسفند ماه ۹۷ فراخوانی دادیم در مورد به اشتراک گذاشتن تجربه‌های دوستان گروه‌های راه دور با مضمون زیر: "قصه داریم در آخرین ماه سال ۹۷ و در ادامه در فروردین سال ۹۸ فضای خاصی را در گروهمان داشته باشیم و با همین حال و هوا وارد سال جدید شویم."

پس منتظر واکنش مثبت شما به دو درخواست زیر می‌مانیم تا از تجربه‌های یکدیگر استفاده کرده و لذت ببریم.

۱ - یکی از مهم‌ترین کارهایی که در سال ۹۷ انجام دادید چه بود؟

۲ - عکسی از یکی از کارهایی که برای نوروژ انجام دادید."

عده ای از اعضای گروه‌ها به این دعوت پاسخ گفتند که گزارش آن به شرح زیر است:

خانم سوسن غیاثوند، مادران گلستان، کرج

-به لطف خداوند مهربان و یاری دوستان مهربانم و با پیگیری‌های مستمر از شهرداری فردیس، در سال ۹۷ توانستم در منطقه‌ی فردیس کرج، گروه کتابخوانی دایر کنیم و به امید خدا با توجه به علاقمندی دوستان و آشنایان، در نظر دارم در سال ۹۸ دو گروه دیگر در منطقه ملارد دایر کنیم.

در ضمن از همکاری و پشتیبانی صمیمانه‌ی موسسه مادران امروز و همچنین سرکار خانم امیر شکاری عزیزم، سرکار خانم گرجی عزیز T سرکار خانم دولت‌شاهی عزیزم و سرکار خانم خاموشیان سپاسگزارم.



مادران گلستان - فردیس کرج - خانم غیاثوند

-به لطف خدای مهربان، من و همسرم عضو یک گروه خیریه "دلنوازان" هستیم که در عیدهای مختلف به اجرای برنامه‌های موسیقی شاد برای معلولان و سالمندان می‌پردازیم که از این بابت از خداوند رحمان سپاسگزارم که این حال خوب را نصیبمان می‌کند.



گروه دلنوازان



سبزه‌ی هفت‌سین امسال ما به دست توانمند معلولان عزیز کاشته شده است.



کاشت نهال در هفته درختکاری پارک بانوان جهان، یکی از حس‌های خوب امسال با همراهی انجمن دوستدار کودک البرز

خانم رقیه کریمی، آها، قائمشهر

در واپسین روزهای سال‌های ۹۷ ایده‌ی برگزاری جشن نوروز در سرای سالمندان مهرآوران با شوق و عشق در گروه نمایندگان قائمشهر ارایه شد. مدتی بعد از ارایه، دوستان عزیز، پیشنهاد اجرایی شدن ایده را با شور و عشق همیشگی استقبال کردند و به صورت خودجوش با نقش آفرینی بیش از ۵۰ نفر این ایده را اجرا و با برگزاری جشن نوروز ۹۸، نوروزخوانی، کاشت گل توسط عزیزان، دادن هدایا، خاطرات به یادماندنی را در دفتر خاطراتمان ثبت کردیم. این عید سرشار از معرفت و آگاهی همراه با لحظاتی از حس خوشایند و آرامش را با این عزیزان شریک بودیم، عیدی مهرآوران برای گروه در امتداد عشق زندگی بدون وابستگی و رهایی از دغدغه‌های زندگی مادی و بی نیازی بود.



اجرای مراسم نوروز در سرای سالمندان مهرآوران، گروه آها، قائمشهر، خانم رقیه کریمی

خانم بهار عابدینی ، مانا، تهران

آبان ماه سال ۹۷ بود...

هم محلی عزیز ما که فردی هنرمند و معلمی تمام در زمینه های مختلف علمی و هنری است، وقتی اشتیاق همسایه ها و هم محلی ها برای داشتن محلی جهت دوره های شعر خوانی، کتابخوانی و انجام امور داوطلبانه توسط اهالی را دید، تصمیم گرفت فضای دفتر خود که مملو از کتاب و وسایل و خاطرات خودش و خانواده اش بود را در اختیار همسایه ها بگذارد. با همراهی دوستان همدل به صورت یک هفته فشرده و بقیه ی روزها برای تکمیل کار ساعت هایی را کار کردیم و آن جا قابل استفاده شد.

تمایل داشتم از این حرکت به عنوان یکی از کارهایی که از نظر خودم و بقیه ی دوستان اهل دل و اهل کتاب بسیار مهم و تاثیر گذار بود به عنوان دست آورد سال ۹۷ یاد کنم که دست آورد بعدی و مهم تر آن تشکیل گروه کتابخوانی "مانا" در محله بود که بسیار مشتاق به ادامه ی آن هستیم. تصاویر زیر بخشی از فعالیت ما در آن روزها را منعکس می کند.



گروه کتابخوانی مانا، تهران، خانم بهار عابدینی

خانم بهاره سیف زاده، خورشید دنیا، قائمشهر

چندین کار مهم در سال ۹۷ برای رشد و آگاهی خودم انجام دادم.
کنار آمدن با ترس‌های زندگی.
گفتن خواسته‌ها و نیازهایم و دنبال کردن رویا و آرزوهایم.
همراهی گروه خورشید دنیا مادر بزرگ‌ها.

گزارش فعالیتهای فوق برنامهی گروههای راه دور



• آیین نوروز خوانی و چهارشنبه سوری در مهد قرآن فرشته مهربان، قائمشهر، خانم توکلی نیا



• گردهمایی همدلانهای گروههای زیتون و بوعلی ۲ در کافه پرین قائمشهر، اسفند ۹۷، قائمشهر



• مراسم چهارشنبه سوری ، سپنتا ۲ و ۳ ، قائمشهر، خانم قربانی

خبرهای ویژه

در این روزهای سخت و بحرانی که خبرهای ناگوار در مورد سیل و خرابی‌ها و آسیب‌های جسمی و روانی آن از گوشه و کنار سرزمین مان می‌رسد، به این فکر می‌کنیم که چه کمکی از ما در این موقعیت برمی‌آید. همان‌طور که در هنگام زلزله‌ی کرمانشاه از تجربه‌های بزم استفاده کردیم و به اندازه‌ای که می‌توانستیم به یاری خانواده‌ها در کرمانشاه رفتیم، به کمک‌های تخصصی و به موقع، به خانواده‌ها فکر می‌کنیم و از گروه‌های راه دور موسسه می‌خواهیم که در این مورد کمک کنند. می‌دانیم که موسسه نمی‌تواند در مراحل ابتدایی بحران که خانواده‌ها نیاز به کمک‌های فوری و حیاتی دارند، اقدام بکند. بنابراین وظیفه‌ی خود می‌دانیم که آماده‌ی یاری‌های فرهنگی به خانواده‌های آسیب‌دیده و در معرض خطر باشیم. در زلزله‌ی کرمانشاه قبل از شروع به کار فرهنگی برای خانواده‌ها از طریق آموزش مربیان و مادران، نکاتی را در کانال اطلاع‌رسانی موسسه گذاشتیم که در مورد چگونگی برخورد با کودکان در بحران بود، این مطالب در مورد هر بحرانی می‌تواند، کمک‌کننده باشد و تا حدی به والدین برای ارتباط بهتر با فرزندشان یاری دهد. برای اطلاع بیشتر لطفاً به کانال اطلاع‌رسانی موسسه مراجعه فرمایید.

دل‌نوشته‌ای به یاد هموطنان سیل‌زده از خانم فریبا یاراحمدی، کرمانشاه

سیل آرام گرفته
از غرش افتاده
خبر از طوفان دل‌خانه خرابان ندارد
سیل تو آرام گرفتی!
و طوفان در دل ما به راه انداختی
طوفانی که کس نمی‌بیند

کس نمی‌شنود
کاسه چه کنم چه کنم بدستمان دادی
مغزم به قول بچه‌ها هنگ کرده
نمی‌دانم چه کنم؟
از کجا شروع کنم؟
می‌توانم شروع کنم؟
باید به پا خیزم،
ولی پاهای خیس و سرمازده‌ی من
می‌تواند جسم بیجان مرا تحمل کند؟
نمی‌دانم به کجا بنگرم؟
به جای خالی درخت توت حیاط
به طناب پاره تاب تاب بچه‌ها
یا نه به یادم آمد!
خدایا، بچه‌ها
بچه‌ها کجایند؟
برمیگردن؟
می‌دانم برمی‌گردم.
ولی یادم آمد من فکرم هنگ کرده
بچه‌ها!
تاب!
درخت!
نه هیچکدام نیستن
همه آب و گل و اشک و آه است
نه من هیچ نمی‌دانم
نمی‌توانم و نمی‌خواهم بدانم
ولی، چشم انتظار پای دیوار
خیس و خراب شده
خواهم نشست
تا از خواب بیدار شوم
و همه چیز مثل قبل خواهد بود
بگذارید در خواب بمانم.

چند اطلاعیه برای یاری به هموطنان آسیب‌دیده:

• کمک به سیل‌زدگان توسط مردم و با همت کانون مهدهای کودک و شبکه‌ی دوستدار کودک استان مازندران



• کانون توسعه و همیاری مهدهای کودک و دوستداران کودک استان مازندران طی بیانیه‌ای اعلام کرد:

همکاران ارجمند در استان مازندران

با سلام و عرض ادب و احترام و آرزوی روزهایی مملو از سلامتی و شادی برای شما عزیزان، همان‌گونه که مستحضرید هم‌میهن‌انمان در استان‌های مازندران، لرستان، گلستان و خوزستان نیاز به کمک و امدادسانی همگانی دارند، لذا در این رابطه نیاز به ارسال کمک‌های نقدی و غیرنقدی می‌باشد.

مقرر شده است کمک‌های نقدی دوستان و عزیزان مستقیماً در اختیار سرکار خانم اسماعیل‌پور؛ عضو اصلی هیات امنای کانون توسعه و همیاری مهدهای کودک استان مازندران قرار گرفته و کمک‌های غیرنقدی از طریق مهدهای کودک پایگاه زیر نظارت بهزیستی مازندران جمع‌آوری و با قید فوریت ارسال گردد.

لذا خواهشمند است وجوه نقد مورد نظر را (همت عالی) به شماره کارت اعلام شده واریز نمایید.

۳۸۲۰۰۱۶۹۰۶۱۱۶۲۲۱ به نام مژگان اسماعیل‌پور

نشانی پایگاه‌های جمع‌آوری کمک‌های غیر نقدی:

- ✓ آمل، مهدکودک غزال، خیابان امام رضا، رضوان ۲۶، پلاک ۷
- ✓ ساری، مهدکودک نسترن، بلوار دخانیات، نبش فردوس، تلفن: ۰۱۱۳۳۲۳۱۲۱۷
- ✓ قائمشهر، مهد باغ شادونه، خیابان بابل، کوچه لاریمی، بعد از درمانگاه بوعلی،
تلفن: ۰۱۱۴۲۲۱۵۶۰۸ - ۰۹۱۱۴۷۷۳۵۴۶
- ✓ بابل، مهد کودک مادران، توحید ۲۶، پلاک ۸، تلفن: ۳۲۳۱۴۴۲۰ و ۳۲۳۱۴۴۱۰
- ✓ نوشهر: مهدکودک تارا، خیابان ۱۵ خرداد، بعد از دادگستری، روبروی باغ نوید، کوچه رزاقی،
تلفن: ۰۹۱۲۳۲۰۲۸۵۷ - ۰۱۱۵۲۳۲۴۴۸۷

- ✓ بابل، جاده کیاکلا روستای موزیگله، مهدستاره، تلفن: ۰۱۱۳۲۰۷۷۳۶۰ - ۰۹۱۱۳۱۴۲۱۹۸
- ✓ نور، مهدکودک آنا، خیابان نیما، نیش نیلوفر ۱۰، تلفن: ۰۹۱۱۳۱۴۲۱۹۸ - ۴۴۵۲۹۰۰۲
- ✓ بهشهر، مهدکودک رنگین کمان، بلوار شهید هاشمی نژاد، روبروی مخابرات، کوچه مهاجر، تلفن: ۰۹۱۱۲۵۸۰۲۵۳ - ۰۱۱۳۴۵۶۳۳۹۲
- ✓ نکا، مهدکودک مروارید، خیابان انقلاب، کوچه شهید خادم، تلفن: ۰۱۱۳۴۷۲۰۹۵۵ - ۰۹۳۶۰۲۰۱۹۵۵
- ✓ رویان، مهدکودک کفشدوزک، خیابان امام، نیش خیابان پلاژ رویان، تلفن: ۴۴۵۴۲۴۷۷
- ✓ گالوگاه، مهد لی لی یا، بلوار شهید رجایی، رجایی ۲۹، تلفن: ۰۱۱۳۴۶۶۹۷۱
- ✓ تنکابن، مهد آرامیس، خیابان علامه، جنب آژانس هما (مسجدجامع)، تلفن: ۵۴۲۲۲۶۸۵ - ۰۹۱۱۳۹۱۶۷۵۱

• شورای برنامه‌ریزی شبکه‌ی گروه‌های مروج کتابخوانی،

تلفن: ۰۹۰۱-۵۱۴۹۲۰ و ۰۲۱-۸۸۸۲۷۰۳۵

علی اصغر سیدآبادی- تهران، خیابان مطهری، خیابان فجر، کوچه کامیاب، پلاک ۳
شنبه تا چهارشنبه ۹ صبح تا ۴ بعدازظهر

• انجمن خیریه بانوان گرگان، تلفن: ۳۲۲۲۸۷۶۰ و ۳۲۳۶۴۵۳۱

خواندنی‌ها

خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)

هنگام وقوع بحران و بلایای طبیعی چگونه با کودکان رفتار کنیم.

نویسنده: Ronald L. Pitzer, Sharon M Danes.

برگردان: فاطمه بدری

منبع: سایت کتابک



پس از وقوع بحران و بلایای طبیعی، اغلب والدین سردرگم هستند که باید درباره‌ی آن با کودک خود صحبت کنند یا اتفاقات پیش‌آمده را از او پنهان کنند.

در حقیقت، کودکان بسیار بیشتر از آنچه که تصور می‌کنید معنای گفت‌وگوهای شما از حوادثی را که رخ داده است، درک و دریافت می‌کنند. هنگامی که بزرگسالان با یکدیگر درباره یک بحران و حوادث رخ داده پس از آن صحبت می‌کنند، کودکان کاملاً نظرات آن‌ها را جدی می‌گیرند. به همین سبب بهترین رفتار از سوی شما این است که بنشینید و درباره‌ی وقوع بحران با کودک خود صحبت کنید. اگر این کار را نکنید، کودک شما خود به تنهایی به این نتیجه می‌رسد که چقدر وقوع این بحران خاص یا وقوع بلایای طبیعی می‌تواند وحشتناک باشد و بنابراین اغلب تصویری که در ذهن او شکل می‌گیرد بسیار بدتر از آن چیزی است که در واقعیت رخ داده است. کودکان برای داشتن احساس امنیت کاملاً وابسته به پدر و مادر خود هستند. هنگامی که والدین ناراحت، مضطرب، آشفته و بی‌توجه به آن‌ها هستند، کودکان بخش زیادی از احساس امنیت خود را از دست می‌دهند. در این مطلب شما را راهنمایی می‌کنیم تا هنگام وقوع بحران و بلایای طبیعی یا هر بحران دیگری چگونه با کودک خود رفتار کنید.

زمانی را به صحبت با کودک خود اختصاص دهید

شما زیر بار اضطراب و تنش شدیدی هستید و ممکن است فکر کنید اختصاص زمانی برای صحبت با کودکان، آخرین نگرانی‌ای است که در این شرایط باید داشته باشید؛ اما فراموش نکنید که کودکان به شما نیاز دارد. والدین معمولاً منتظر می‌مانند تا زمان مناسبی برای صحبت با کودک فراهم شود؛ اما در حقیقت بهترین زمان برای صحبت با کودکان هنگامی است که آن‌ها اضطراب دارند و نیازمند پاسخ شما هستند. یادتان باشد لحظه‌ای که در کنار کودکان می‌نشینید، با واژه‌هایی اطمینان‌بخش با او سخن می‌گویید یا او را در آغوش می‌گیرید؛ احساس امنیت را در او ایجاد کرده‌اید.

احساسات آن‌ها را بپذیرید

نگرانی‌ها و احساسات کودک خود را بپذیرید. برای این کار معمولاً لازم است که شما به خوبی به حرف‌های او گوش کنید. زمانی را به مطرح کردن پرسش‌هایی با کودک اختصاص دهید تا کشف کنید دلیل اصلی ناامیدی و ترس او از وقوع بحران و بلایای طبیعی چیست.

هنگامی که کودکان مضطرب هستند ممکن است خواهر و برادر یا حیوان خانگی خود را بزنند یا کارهای پرخاشگرانه دیگری انجام دهند. درحالی‌که شما باید این مسئله را برای او روشن کنید که در این موقعیت، این رفتارها اصلاً پذیرفتنی نیست. در عوض شما باید احساسات او را بپذیرید و به او اجازه دهید گریه کند، فریاد بزند یا ناراحتی و خشم خود را به روش‌های دیگری بروز دهد. شما نمی‌توانید تعیین کنید که کودک باید چه احساسی داشته باشد؛ شما فقط می‌توانید با گفتن جمله‌هایی همچون «اشکالی نداره گریه کنی» یا «من هم ناراحتم» یا «من هم عصبانی هستم، بیا بریم بیرون و آنقدر بدویم که عصبانیتان را فراموش کنیم» به او کمک کنید تا احساساتش را با شما سهیم شود.

درباره‌ی وقوع بحران با او صادق و روراست باشید

برای این که به کودکان کمک کنید تا وقوع بحران را درک کنند، باید با آن‌ها صادق باشید؛ بدون این که به طور غیرواقعی درباره شرایط خوش‌بین یا بدبین باشید. این صداقت به شما کمک می‌کند تا رابطه‌ای محکم و قابل اعتماد با کودکان برقرار کنید. با کودکان به سادگی صحبت کنید و به او اطلاعات کافی فقط در پاسخ به پرسش‌هایش بدهید. صادق بودن گاهی به معنای پذیرفتن این واقعیت است که شما پاسخ همه پرسش‌های او را نمی‌دانید. هنگامی که به کودک خود می‌گویید چه چیزی را نمی‌دانید، همچنین به او بگویید چه چیزهایی را هم می‌دانید تا این‌گونه به او قوت قلب بدهید.

اجازه دهید تا کودکان هم کمک کنند

هنگام وقوع بحران و بلایای طبیعی همه کودکان می‌توانند کاری برای کمک به بهبود شرایط انجام دهند. هنگامی که آن‌ها کار هرچند کوچکی را که به آن‌ها واگذار شده است، انجام می‌دهند، احساس می‌کنند بخشی از راه‌حل هستند، نه این که خود مشکل باشند. هنگامی که کودکان در حال کمک به شما هستند، آن‌ها را تحسین کنید و بگذارید این را بفهمند. افزون بر این، اجازه دهید تا جای ممکن کودکان در تصمیم‌گیری‌های هرروزه درباره بحران پیش‌آمده شرکت کنند. به این وسیله آن‌ها می‌آموزند که چگونه چه در این موقعیت بحرانی و چه در زندگی آینده، شرایط را کنترل کنند.

به کودکان اطمینان و قوت قلب دهید

کودکانی که وقوع بحران و بلایای طبیعی را در زندگی خود تجربه کرده‌اند، درباره‌ی آینده نگران هستند. آن‌ها سردرگم هستند که آیا به اندازه کافی پول برای لباس و غذا خواهند داشت و این که آیا خانواده آن‌ها مجبور به کوچ و مهاجرت خواهند شد یا خیر. هنگامی که کودک شما از آینده می‌پرسد، تلاش کنید که همچنان که پاسخ شما صادقانه است، احساس امنیت را نیز در او ایجاد کند.

هنگامی که کودکان مضطرب هستند، معمولاً احساسات خود را با کارهایی که انجام می‌دهند، نشان می‌دهند نه با کلمات. اغلب نیز کارهای آن‌ها پرخاشگرانه و نامناسب است. به‌عنوان مثال کودکان خردسال ممکن است دچار مشکل شب‌اداری شوند. کودکانی که به مدرسه می‌روند ممکن است در مدرسه یا در زمین بازی دعوا کنند و نوجوانان نیز آسیب‌زنده شوند که رفتارهای خطرناک از خود بروز می‌دهند. برخی کودکان ممکن است رفتار نامناسب خود را تنها با هم‌سالان یا در مدرسه داشته باشند و در خانه به نظر خوب بیایند.

همه‌ی این رفتارها در پاسخ کودکان به اضطراب و تنش، طبیعی هستند. اگر کودک شما به گونه‌ای متفاوت عمل می‌کند یا به روش‌های غیرقابل قبول رفتار می‌کند، تلاش کنید تا به او احساس آرامش، اطمینان و قوت قلب دهید. توجه داشته باشید که او در این زمان به توجه و محبت بیشتر از سوی شما نیاز دارد.

در این جا به برخی از رفتارهای ناشی از تنش و اضطراب اشاره می کنیم:

رفتار ناشی از اضطراب کودکان خردسال در مواجهه با بحران:

- شب‌اداری
- وابستگی بیش از حد و گریه کردن
- کابوس شبانه
- دل‌درد
- ترس

رفتار ناشی از اضطراب کودکان بزرگتر در مواجهه با بحران:

- دعوا کردن و کتک کاری و دیگر رفتارهای خشونت‌آمیز
- دوری‌گزینی از گروه همسالان و خانواده
- دشواری در تمرکز و توجه
- عملکرد ضعیف در مدرسه
- رفتارهایی که مخالف معمول است: کودکان محافظه‌کار، بی‌پروا می‌شوند؛ کودکان اجتماعی، گوشه‌گیر می‌شوند
- و ...
- تغییر وزن شدید
- اطاعت و پیروی شدید
- خستگی

مراسم‌ها و برنامه‌های معمول خانوادگی، احساس ثبات را در کودکان ایجاد می‌کند. تا جای ممکن تلاش کنید تا برنامه‌ها و مراسم‌های خانوادگی را پس از وقوع بحران و بلایای طبیعی همچنان حفظ کنید و انجام دهید. این‌ها برنامه‌ها می‌تواند برای تمامی اعضای خانواده یک شام خانوادگی در کنار هم یا برگزاری یک آیین مذهبی باشد. برای کودکان خردسال نیز می‌تواند یک خواندن کتاب یا بازی با اسباب‌بازی موردعلاقه در رختخواب باشد. همچنین برای کودکان بزرگتر می‌تواند دیدن برنامه محبوب تلویزیونی یا سپری کردن زمانی برای صحبت با دوستان با تلفن باشد. اگر این فعالیت‌ها به کودک شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشد، کودکان را تشویق به انجام یا شرکت در آن کنید.

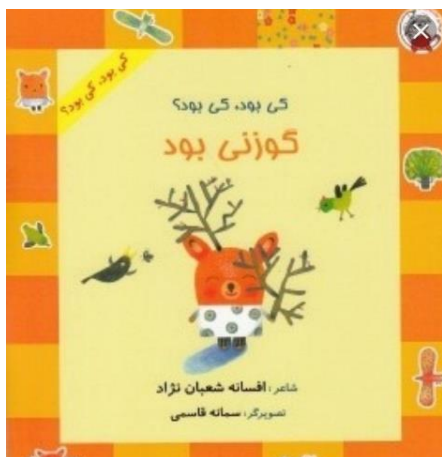
روز جهانی خانواده

بیست و پنجم اردیبهشت ماه، روز جهانی خانواده است.

از هماهنگ‌کنندگان عزیز گروه‌های راه دور درخواست می‌کنیم، به برنامه‌ای برای اطلاع‌رسانی این روز با محتوایی یاری‌دهنده به خانواده‌ها و تقویت نهاد خانواده فکر کنند. لطفاً در صورت نیاز به همکاری، با موسسه تماس بگیرید.

موسسه در روز چهارشنبه ۲۵ اردیبهشت، برنامه‌ی کارشناسی خود را با حضور نمایندگان سازمان ها و نهادهای مرتبط با خانواده در موسسه و روز جمعه ۲۷ اردیبهشت برنامه‌ی خانوادگی خود را در یکی از پارک‌ها برگزار می‌کند. اطلاعاتی دقیق بعداً خدمتتان فرستاده می‌شود. حضور شما عزیزان در هر دو برنامه مایه‌ی خوشحالی است.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب : کی بود، کی بود

نویسنده : افسانه شعبان نژاد

ناشر: لوپه تو

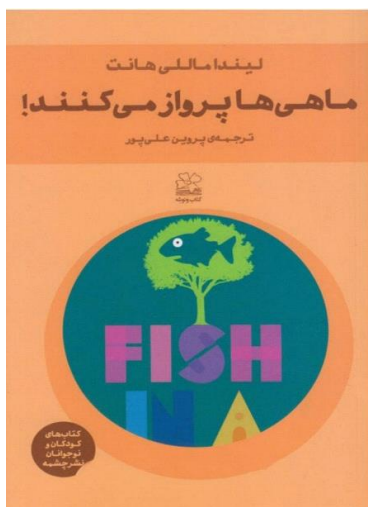


برای کودکان دبستانی:

نام کتاب : چتری با پروانه‌های سفید

نویسنده : فرهاد حسن زاده

ناشر: طوطی



برای نوجوانان:

نام کتاب: ماهی‌ها پرواز می‌کنند!

نویسنده: لیندا مالی هانت

مترجم: پروین علی‌پور

ناشر: چشمه

این پیک با هماهنگی خانم بهار عابدینی، تایپ و صفحه‌بندی خانم نیلوفر بدیع، زیر نظر بخش روابط عمومی موسسه منتشر شده است.

نشانی موسسه مادران امروز (مام): خیابان ولیعصر - ابتدای خیابان شهید مطهری - خیابان سرداران - نیش

جهانسوز - شماره‌ی ۳۷ - واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz>

اینستاگرام: [madaran_e_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

سایت: madaraneemrooz.com

ایمیل: info@madaraneemrooz.com