

# پیک مام

ویژه‌ی راه دور، خرداد ۱۴۰۰، شماره‌ی ۱۳۸



## 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، پیک مام ویژه‌ی راه دور را تهیه کرده است. از سال ۱۳۹۸ پیک مام ویژه‌ی راه دور مسئولیت اطلاع‌رسانی داخلی مؤسسه را نیز بر عهده گرفته است. جمع‌بندی کل فعالیت‌های مؤسسه در پایان هر سال در «پیوست پیک مام» به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

## فهرست مطالب

همکاران این شماره: مرضیه شاه‌کرمی، بهار عابدینی،  
شیدا اکبری

نشان‌ی مؤسسه مادران امروز (مام):	۳	گزارش‌های کتابخوانی
خیابان ولیعصر، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان سربداران، نبش جهانسوز، شماره‌ی ۳۷، واحد یکم (زیر همکف)، کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱	۴	مناسبت‌ها: زادروز توران میرهادی
تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶	۸	مناسبت‌ها: روز جهانی محیط زیست
۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷	۱۰	خواندنی‌ها: تابستان و اوقات فراغت فرزندان
سایت: <a href="http://www.madaraneemrooz.com">www.madaraneemrooz.com</a>	۱۲	کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی
پست الکترونیکی: <a href="mailto:info@madaraneemrooz.com">info@madaraneemrooz.com</a>	۱۳	معرفی کتاب بزرگسال
کانال اطلاع‌رسانی: <a href="https://telegram.me/madaraneemrooz1">https://telegram.me/madaraneemrooz1</a>	۱۵	معرفی کتاب کودک و نوجوان
صفحه‌ی اینستاگرام: @madaran_e_emrooz		

## گزارش های کتابخوانی گروه های راه دور

از ۱۴۰۰/۲/۲۰ تا ۱۴۰۰/۳/۲۰

گروه: مانا

هماهنگ کننده: بهار عابدینی، تهران

گروه: بانوان پویا

هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: زیتون

هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: آیین تربیت

هماهنگ کننده: خانم نرگس ترشیزی، قائمشهر

گروه: اندیشه

هماهنگ کننده: خانم افسانه قیدی، تهران

گروه: کافه نوجوان

هماهنگ کننده: خانم مریم گرجی، کرج

گروه: بوعلی ۲

هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: نوجوان من

هماهنگ کننده: منیژه چهره نگار، تهران

گروه: مادر و کتاب

هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران

گروه: شهاب

هماهنگ کننده: آسیه شریعتی، قائمشهر

گروه: اندیشه سبز

هماهنگ کننده: فرزانه منفرد، تهران



تبریک!

تشکیل گروه جدید کتابخوانی کافه نوجوان با هماهنگی خانم مریم

گرجی در شهر کرج را تبریک می‌گوییم و برای ایشان و گروه‌شان آرزوی

موفقیت داریم.

## مناسبت‌ها

## ۲۶ خرداد؛ زادروز توران میرهادی

با سلام

مطلبی که خدمتتان تقدیم می‌شود، مصاحبه‌ای است که من در اوایل سال ۱۳۸۷ به دعوت شبکه‌ی ۴ سیمای ایران، برنامه‌ی اردیبهشت، با سرکار خانم توران میرهادی داشتم.

این مصاحبه در دو قسمت بوده که در آن زمان تلویزیون، فایل قسمت دومش را در اختیار ما نگذاشت و ما هم متأسفانه فیلمی از قسمت دوم در بایگانی موسسه نداریم و در حال جست‌وجو هستیم تا نسخه‌ای از بخش دوم را هم به دست بیاوریم و به همین سبک در اختیارتان قرار دهیم.

فاصله‌ی زمانی کوتاه از رفتن سرکار خانم میرهادی و سالگرد تاسیس موسسه‌ی مادران امروز، ما را که همواره از اندیشه‌های ایشان دور نشده‌ایم، باز هم به یاد ایشان می‌اندازد. به همین دلیل به نگارش در آمده‌ی این مصاحبه را به یکمین سالگرد پرواز خانم میرهادی تقدیم می‌کنیم که تقریباً مقارن است با نوزدهمین سالگرد تولد موسسه مادران امروز.

از همکاران عزیز خانم‌ها نرگس تدین، ماندانا آجودانی، نیلوفر بدیع که زحمت پیاده کردن از روی فیلم و حروف چینی را کشیدند سپاسگزارم.

مریم احمدی شیرازی

**خانم احمدی:** با اجازه‌ی شما یک خاطره‌ی کوچک خدمتان می‌گویم و بعد یک سوال اصلی از شما دارم.

ببینید ما که دبیرستان می‌رفتیم گاهی اوقات بعضی از بچه‌ها خوب درس نمی‌خواندند، در کارها مشارکت نمی‌کردند یا به نوعی مدرسه را اذیت می‌کردند و مسئولان از آن‌ها راضی نبودند. حالا من به دلایل آن کاری ندارم بالاخره راضی نبودند. خیلی وقت‌ها معلم‌ها و دبیرانی که از دست بچه‌ها به تنگ آمده بودند، مادران آن‌ها را می‌خواستند و می‌گفتند که این بچه‌ی شما نمی‌تواند درس بخواند، و در آینده هیچ چیزی نمی‌شود و از این جور حرف‌ها. بعد وقتی والدین می‌پرسیدند: "ما باید چه کار بکنیم؟ شما بگویید؟" می‌گفتند: "این دختر باید برود شوهر کند." از آن موقع این در ذهن من مانده است که یعنی چی؟ یعنی به نظر آن‌ها شوهرکردن، تشکیل خانواده و زندگی خانوادگی کاری است که می‌شود بدون تجربه و بدون تحصیل و بدون اطلاعات انجام داد؛ ولی همه‌ی کارهای دیگر را باید با معلومات و دانش انجام داد؟ تا جایی که در ذهن والدین این طور شکل می‌گرفت که فرزندشان برای هر کاری که می‌خواهد انجام دهد یا استخدام شود، باید دوره‌هایی را بگذارد، اطلاعاتی را باید داشته باشد ولی در مورد ازدواج و تشکیل خانواده و مدیریت خانواده و تربیت فرزندان زیاد به این کارها نیازی نیست.

مسئلاً این روزها دیگر این تفکر به این شکل وجود ندارد. ولی این خاطره در ذهن من مانده است.

حالا می‌خواهم یک سوال از شما بپرسم، به راستی نقش خانواده چیست؟ چه جایگاهی در اجتماع دارد؟ چه مسولیت‌هایی دارد؟

**خانم میرهادی:** سوال خیلی خیلی اساسی و سوال بسیار بسیار بزرگی است. ببینید به نظر من نقش اساسی خانواده در پرورش انسان است و شکل دادن انسانیت امری است که اصلاً و ابداً نمی‌شود دست‌کم گرفت. این حقیقت و این واقعیت در واقع در طول زمان، کاملاً خودش را نشان داده است. من هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم که ما وقتی مقاله‌ی خانواده را برای فرهنگنامه می‌نوشتیم، گروه جامعه‌شناسی ما مقاله‌ای را به ما داد که به درد یک مجله‌ی دانشگاهی می‌خورد و اصلاً در این زمینه به اندازه‌ی کافی به بچه‌های امروز ایران اطلاعات نمی‌داد. نهایتاً کار را به عهده‌ی من گذاشتند و گفتند خودت این نقش خانواده را بنویس. ببینید این نقش در طی زمان بسیار، بسیار پایدار و اساسی بود. اگر ما فرهنگ داریم، اگر ما همین صنایع دستی بسیار گسترده را داریم، اگر ما از یک ادبیات غنی برخورداریم، ریشه‌ی این را باید در وجود خانواده‌هایی جست‌وجو کنیم که مقاوم هستند و بسیار بسیار پایبند به انسان و انسانیت که در واقع به اعضای ساده‌ی خانواده‌ی خودشان فکر می‌کنند و به زندگی آن‌ها حرکت و جهت می‌دهند و راه می‌برند.

بگذارید من از آخرین تجربه‌ای که هفته‌ی گذشته کردم اسم ببرم. آقای اسفندیار معتمدی که استاد فیزیک هستند و نویسنده‌ی کتاب‌های درسی و خیلی فعال و بسیار خدمتگزار به علم این مملکت هستند، از ایشان خواسته بودند که موثرترین معلم خودشان را اسم ببرند. فکر می‌کنید ایشان چه کسی را معرفی کردند؟

ایشان یک روستایی را معرفی کردند که در دوران کودکی با ایشان به مزرعه می‌رفتند، بار می‌بردند، به‌خاطر صحبت‌های این روستایی و رفتار این روستایی و ارتباطی که با انسان‌ها یا مردم منطقه می‌گرفت و خدمتی که سعی می‌کرد به آن‌ها بکند، تاثیرگذارترین فردی بود که در زندگی آقای معتمدی می‌بینیم که در تمام زندگی‌شان خدمت بود و من بی‌اجازه‌ی ایشان در یک جلسه‌ای برای معلم‌ها مطرح کردم و به آن‌ها گفتم همه‌ی ما شاگردیم و همه‌ی ما معلم هستیم و این تاثیرگذاری را ما در واقع از خانواده می‌گیریم و می‌توانیم در این صحبت به نقش خانواده در جامعه‌ی خود ما بسیار توجه بکنیم و تکیه بکنیم.

**خانم احمدی:** خیلی متشکرم. پس نقشی را که در ابتدا فرمودید، نقش پایه‌ای و اساسی انسان‌سازی خانواده است. حالا بیایم کمی خردش کنیم. ببینیم که یک خانواده چگونه می‌تواند این نقش خودش را درک کند و به ایفای نقش واقعی خود بپردازد. احتمالاً در چند حوزه که خانواده به درستی عمل کند می‌تواند انسان بسازد و به جامعه کمک کند؛ مثلاً یکی از حوزه‌ها، برقراری ارتباط عاطفی درست با اعضای خانواده است که می‌تواند زمینه‌ی انسان‌سازی را فراهم کند. می‌توانید در این باره برای ما صحبت بفرمایید؟

**خانم میرهادی:** الان در تمام آموزش‌هایی که به خانواده‌ها می‌دهند، بخصوص به زوج‌های جوان، مسئله‌ی نقش عاطفی دوران بارداری و بعد از زایمان را برایشان تشریح می‌کنند. هیچ‌چیز به اندازه‌ی نوازش و به اندازه‌ی شنیدن یک موسیقی لطیف، به اندازه‌ی گفتن قصه‌هایی برای بچه‌ای که به دنیا آمده و حرکت نرم و لطیفی که مادر نسبت به فرزند در آن دوره دارد، موثر نیست.

الان دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که این روابط عاطفی تاثیرگذار است و در واقع پایه‌های اولیه‌ی مهر و محبت و ارتباط را در نوزاد به وجود می‌آورد.

زمانی که نوزاد به دنیا آمد و اولین فریاد را کشید و معلوم شد که عضوی از جامعه‌ی بشریت است، نگاه پدر، نگاه مادر و نگاه اطرافیان، نوازش‌شدن همان حمام اولیه‌ی یک نوزاد بسیار تاثیرگذار است و برای این که این وجود احساس بکند که متعلق است به کسانی که دوستش دارند.

باور کنید، باور کنید در تمام این چهار ماهی که من بر روی این مقاله‌ی خانواده فکر می‌کردم، یکی از قشنگ‌ترین صحنه‌هایی را که هر روز در خیابان می‌دیدم، این رابطه‌ی پدر و فرزند بود و این برخوردی که پدران و مادران با فرزندانشان در مملکت قشنگ خودمان داشتند و من در واقع متوجه شدم که همان درس انسانیت را دارند می‌دهند و وجود یک محبت انسانی را درون این بچه با آن نوازشی که می‌کنند، با آن محبتی که نشان می‌دهند، دارند همین را نشان می‌دهند و این را اصلاً نمی‌شود در روزگار کنونی دست‌کم گرفت.

بینید خانواده‌ها در واقع من نباید این حرف را بزنم ولی شما ببینید که در کشورهای صنعتی دنیا خانواده‌ها خیلی کم جمعیت شده‌اند. من به علتی نمی‌توانم این حرف را بزنم برای این که روزی که من به دنیا آمدم ما ۱۵ میلیون ایرانی بودیم و شاید هم کمتر، زمانی کار را شروع کردم که ما ۳۰ میلیون ایرانی شدیم و آخرین آماری که توانستیم به فرهنگنامه بدهیم از جمعیت ایران ۷۰ میلیون بود. بنابراین با این جمعیتی که افزایش پیدا کرده و نمی‌تواند جمعیت کمی هم باشد، خانواده در واقع به صورت یک واحدی که همه با هم همفکری و همکاری می‌کنند در زندگی امروز ایران بسیار بسیار مطرح هست و از این بابت و بنابراین می‌گویم انسان‌سازی را خانواده می‌کند و هیچ‌جای دیگر انسانیت را با این شکل و با همه‌ی جوانبش در وجود، موجودی به نام کودک نمی‌سازد.

متن کامل این مصاحبه را می‌توانید در کتاب

### توران میرهادی

#### نقش خانواده در جامعه

گفت‌وگویی با مریم احمدی شیرازی

که شرکت تهیه و نشر فرهنگنامه‌ی کودکان و

نوجوانان منتشر کرده است، بخوانید.



### توران میرهادی

نقش خانواده در جامعه

گفت‌وگویی با مریم احمدی شیرازی

## مناسبت‌ها

# روز جهانی محیط زیست

گروه محیط زیست موسسه مادران امروز

در روز ۵ ژوئن ۱۹۷۲ سازمان ملل برای نخستین بار کنفرانسی با موضوع **انسان و محیط زیست** در شهر استکهلم سوئد برگزار کرد. هم‌زمان با این کنفرانس، مجمع عمومی سازمان ملل قطعنامه‌ای را تصویب کرد که منجر به تشکیل برنامه‌ای محیط زیستی در سازمان ملل (UNEP) شد. در این نشست که به **کنوانسیون استکهلم** معروف است، حق برخورداری از محیط زیست هم رده با حقوق بشر قرار گرفت. همچنین حق بهره‌مندی از محیط زیست سالم، به عنوان یکی از حقوق اصلی مردم جهان شناخته شد.

هر ساله در روز جهانی محیط زیست، شعاری از طرف سازمان ملل در نظر گرفته می‌شود. این شعار اهمیت آن موضوع خاص در حفظ محیط زیست را به انسان‌ها یادآوری می‌کند. شعار سال ۲۰۲۱ **بازنگری، بازآفرینی و ترمیم** نام‌گذاری شده است. امید است با در نظر داشتن این شعار مردم سراسر دنیا در سبک زندگی خود تغییراتی ایجاد کنند تا بتوانند نظم طبیعت را بازگردانند.





با توجه به مفهوم محیط زیست (تمام محیط‌هایی که در آن زندگی جریان دارد) همه‌ی موجودات بر رشد، بقا و رفتار یکدیگر تاثیر می‌گذارند. بنابراین روز جهانی محیط زیست روزی برای همگان با هدف یادآوری مسئولیت‌های زیست محیطی در جهان امروز است. پس تغییر را فردی، محلی و جهانی شروع و به اجرا درآوریم؛ چرا که همه‌ی ساکنان زمین نیازمند اکوسیستمی سالم و پایا هستند.

شعار امسال فراخوانی از سوی سازمان ملل برای محافظت و احیای اکوسیستم‌های آسیب‌دیده در سراسر جهان است که با حفظ آن سلامت، معیشت و بقای انسان‌ها امکان‌پذیر و از نابودی تنوع زیستی دیگر گونه‌ها بر روی کره‌ی زمین جلوگیری خواهد شد.

بیاید از همین امروز با تمام توان به کمک طبیعت برویم و نسلی بازسازی‌کننده باشیم. گام نهادن در این مسیر را می‌توان با کارهای کوچکی همچون پرورش یک گل‌دان گل در خانه یا محل کار آغاز کرد تا هم محیطی زیبا داشته باشیم و هم قدمی موثر برای مراقبت و بازسازی از کره‌ی زمین برداریم.



**لازمه‌ی زندگی سالم  
محیط زیست سالم است.**

## خواندنی‌ها

# تابستان و اوقات فراغت فررندان

یادداشتی از مرضیه شاه‌کرمی

با شروع فصل تابستان یکی از دغدغه‌های بزرگ‌ترها و والدین گذراندن اوقات فراغت بچه‌هاست. امسال دومین تابستانی است که کودک و نوجوانان اوقات فراغت متفاوتی را تجربه می‌کنند. این روزهای کرونایی همه‌ی ما نوع جدیدی از زندگی را تجربه کنیم؛ ناچاریم بیش‌تر در خانه بمانیم بیش‌تر با افراد خانواده وقت بگذرانیم. بی‌شک اوقات فراغت هم در این دوران باید رنگ و بوی خاص خود را داشته باشد و به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که هم استرس‌ها را مدیریت کند و هم هر کس زمان خلوت و خاص خودش را داشته باشد و تعادل روابط خانوادگی به هم نخورد.

بد نیست نخست کمی بیش‌تر با مفهوم **اوقات فراغت** آشنا شویم. اوقات فراغت فقط زمان آزاد شده از کار نیست بلکه فعالیتی غیر اجباری است. فراغت در فارسی به معنی آسودگی و آسایش از کار و شغل است. دو عنصر آزادی و اختیار و لذت بخش بودن در همه‌ی تعریف‌ها از اوقات فراغت جایگاهی ویژه دارند. به بیان دیگر اوقات فراغت زمانی است که شخص در اختیار خودش است و می‌تواند به کار دلخواه‌اش پردازد.

### حال ببینیم اوقات فراغت برای کودک و نوجوان باید چگونه باشد؟

برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت کودکان و نوجوانان علاقه‌ی آن‌ها را در اولویت قرار دهید و با توجه به توانایی‌ها و همچنین مشورت گرفتن از آن‌ها، هدف‌های‌شان را دنبال کنید. بکوشیم برنامه‌ها با هدف برطرف کردن نیازها و منطبق با علاقمندی آن‌ها باشد تا از فشارهای سال تحصیلی مثل تکلیف، امتحان، زود بیدار شدن، اضطراب ناشی از سر و کله زدن با فضای مجازی و... رها شوند. به آن‌ها حق انتخاب دهید چون بسیار مهم است که بچه‌ها یاد بگیرند برای خود و زندگی‌شان برنامه‌ریزی کنند. این فرصتی مناسب است که مهارت برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری آن‌ها را تقویت کنیم و با کمک هم برنامه‌ای مناسب تدارک ببینیم.

## در برنامه ریزی اوقات فراغت چه ویژگی‌هایی را باید در نظر گرفت؟

- فرزندان شما پس از پشت سر گذاشتن یک سال تحصیلی ویژه، نیاز به استراحت و رفع خستگی دارند. پس در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت‌شان این نکته را در نظر بگیرید و همه‌ی وقت‌شان را با فعالیت‌های گوناگون پر نکنید.
- همان‌طور که گفته شد تفریح و لذت رکن اصلی اوقات فراغت است. برای لذت بردن می‌توانید به کارهای ساده‌ای همچون تغییر در شیوه‌ی انجام کارهای خانه، کمک گرفتن از فرزندان و انجام مشارکتی کارها، رنگ کردن، ساختن و سامان‌دهی فضای خانه و... بپردازید.
- به یاد داشته باشید اوقات فراغت می‌تواند فرصتی برای شناخت استعدادها و پرورش آن‌ها باشد. فعالیت‌هایی که به مهارت‌اندوژی و پرورش استعدادها بیانجامد و لذت را با یادگیری در آمیزند، برای کودکان و نوجوانان جذاب هستند.
- فرزندان را تشویق کنید با توجه به علاقه‌مندی‌هایش یک حرفه یا هنر بیاموزد. برای همراهی آن‌ها می‌توانید از دوره‌های مجازی کمک بگیرید.
- طبیعت‌گردی همراه با خانواده یکی از فعالیت‌های لذت‌بخش برای کودکان و نوجوان است. از آن‌جا که کودکان و نوجوانان نیاز دارند با همسالان خود وقت بگذرانند می‌توانید این گونه فعالیت‌ها را با جمعی دوستانه و کوچک انجام دهید.
- مطالعه‌ی کتاب‌های غیر درسی، جذاب و با کیفیت که به نیازهای عاطفی اجتماعی و ذهنی کودکان و نوجوانان پاسخ می‌دهند، در کنار تماشای فیلم‌های مناسب برای فرزندان‌تان جذاب است. می‌توانید انتخاب فیلم و کتاب را به عهده‌ی آن‌ها بگذارید. نوجوانان معمولاً به فیلم‌های اقتباس شده از کتاب‌هایی که پیش‌تر خوانده‌اند و فیلم‌های فانتزی و تخیلی علاقه‌ی بیشتری دارند. سعی کنید فرزندان‌تان را در انجام این فعالیت‌ها همراهی کنید حتی اگر موضوع فیلم یا کتاب برای‌تان جذاب نیست.
- می‌توانید با گروهی از دوستان یا بستگان قرارهای مجازی برای ورزش کردن داشته باشید.
- همه‌ی اعضای خانواده در کنار هم بازی‌های فکری انجام دهید.
- آنچه مطرح شد تنها پیشنهادهایی برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت هستند تا اجبار در خانه ماندن را به فرصتی برای با هم بودن، گفت‌وگو کردن و تقویت روابط عاطفی با فرزندان تبدیل کنیم.



## کارگاه‌ها و جلسه‌های مجازی



کارگاه آموزشی خداحافظی با پوشک با  
کارشناسی خانم زهرا سلیمانی و همکاری سایت  
کودکت در تاریخ ۱۴۰۰/۳/۱۱ برگزار شد.

### برنامه‌های آینده:

دوره‌ی ۴ جلسه‌ای مجازی من می‌توانم با کارشناسی خانم نگین شهری و همراهی خیریه‌ی فرشتگان از تاریخ ۱۴۰۰/۴/۱، از ساعت ۱۷ تا ۲۰:۳۰ برگزار خواهد شد.

کارگاه مجازی من و عواطف‌ام برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۴ سال با تسهیلگری خانم‌ها نگین شهری، شیدا اکبری و سیمین بینا در تاریخ ۱۴۰۰/۴/۱۶ از ساعت ۱۷:۳۰ تا ۱۹:۳۰ در فضای اسکایپ برگزار خواهد شد.

## معرفی کتاب

### مرزهایی برای کودکان

چه زمانی بگوییم بله، چه زمانی بگوییم نه، که به فرزندمان کمک کنیم تا کنترل زندگی خود را در دست گیرد

نویسنده: جان تاون سند، هنری کلود

مترجم: سعید صیادللو

انتشارات: نشر دانژه

نوبت چاپ: ششم ۱۳۹۵

معرفی: سهیلا طاهری، کارشناس موسسه مادران امروز



کتاب مرزهایی برای کودکان برای والدین، مریان و افرادی نوشته شده است که با کودکان صفر تا سال‌های نوجوانی سروکار دارند. در این کتاب تلاش شده به والدین کمک شود تا بتوانند در رفتارشان با فرزندان مرز میان محبت و مسئولیت را برای خود و فرزندشان روشن کنند و با تعیین محدودیت‌های مناسب، ضمن یاری به خودگردانی فرزند روابط عاطفی گرم و پذیرنده ایجاد شود و در کنار مسئولیت‌پذیری، درستکاری و محبت نیز وجود داشته باشد.

کتاب از سه بخش تشکیل شده است که هر بخش نیز خود به فصل‌های متنوعی اختصاص دارد.

بخش اول با عنوان: چرا کودکان به مرز نیاز دارند؟ مروری بر اهمیت کمک به کودکان در پذیرش مسئولیت است. در قسمتی از این بخش آمده است: مرز حدودی است که تعیین می‌کند یک نفر در کجا خاتمه می‌یابد و فرد دیگری آغاز می‌شود، اگر بدانیم مرزهای یک نفر کجاست آنگاه می‌دانیم که می‌توانیم انتظار کنترل چه چیزهایی را از آن فرد داشته باشیم. در این بخش به منش در کودکان و نیز نیاز کودکان به والدینی که خود آن‌ها نیز باید مرز داشته باشند اشاره شده است.

بخش دوم با عنوان ۱۰ اصل مربوط به مرزها که باید کودکان بدانند به اصولی می‌پردازد که به درک کودکان از حدود مرز خود و دیگران کمک می‌کند. از این اصل‌ها می‌توان به قانون مسئولیت، قانون قدرت، قانون احترام، قانون انگیزش و... اشاره کرد.

در قسمتی از این بخش که به قانون قدرت مربوط است آمده: «با پذیرش محدودیت قدرت خودتان، به کودک کمک کنید تا بتواند محدودیت‌های قدرت خود را بپذیرد. شکست، ضعف و محدودیت‌های خود را قبول کنید اما در کنار آن، توان‌هایی را که دارید نیز از آن خود بدانید. در قسمت دیگری که به قانون احترام پرداخته شده آمده است برای احترام به مرزهای دیگران و همراه شدن با دیگران کودکان باید چند چیز را یاد بگیرند:

- به دیگران آسیب نزنند.
- بدون آن‌که دیگران را اذیت کنند به نه گفتن آن‌ها احترام بگذارند
- به صورت کلی به حدود مرزها احترام بگذارند.
- به متفاوت بودن دیگران احترام بگذارد (متفاوت بودن دیگران را بپذیرد)

بخش سوم با عنوان: به کار بستن مرزهایی برای کودکان به شش گامی می‌پردازد که چگونگی ایجاد مرزها برای کودکان را توصیف می‌کند. در این بخش ابتدا توجه والدین به این مورد جلب می‌شود که: کودکان به چیزی بیش‌تر از والدینی که فقط حدود مرزها را تعیین می‌کنند نیاز دارند؛ کودکان به والدینی نیاز دارند که دارای درک موقعیت با همدلی، همیاری، آزادی و تعیین پیامدهای مناسب حضور داشته باشند.

## فایده‌ی خوب گوش دادن به کودک:

از احساس‌ها و اندیشه‌های او با خبر می‌شویم و او به تقلید از ما به

سخن ما گوش می‌دهد

# معرفی کتاب کودک و نوجوان



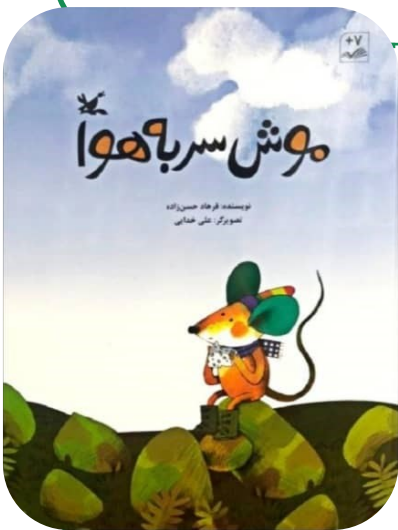
سال های پیش دبستان

آقای هزارپا و کفّاش

نویسنده: سامگیس زندی

تصویرگر: امیر خجسته

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



سال های اول دبستان

موش سر به هوا

نویسنده: فرهاد حسن زاده

تصویرگر: علی خدایی

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



سال های پایانی دبستان

زمین بیمار ما

نویسنده: رکسان ماری گالیه

تصویرگر: ساندرین لم

مترجم: صبا رفیع

ناشر: نردبان



برای نوجوانان

جنگ که تمام شد بیدارم کن

نویسنده: عباس جهانگیران

ناشر: افق