NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

ایجاد برنامه‌های منظم برای کودک

روز کودک شما یک الگوی مشخص دارد. از خواب بیدار می‌شود، دستشویی می‌رود یا پوشکش را عوض می‌کنید. لباس می‌پوشد، صبحانه می‌خورد، در خانه بازی می‌کند یا به یک مرکز نگهداری کودکان می‌رود و آنجا برنامه مشخصی دارد. وقتی به خانه برمی‌گردد ناهار می‌خورد، حمام می‌کند، مسواک می‌زند، برایش قصه می‌خوانید یا او را در آغوش می‌گیرید و سپس به رختخواب می‌رود. وقتی همه این کارهای تکراری را کنار هم بگذاریم، برنامه منظمی تهیه می‌شود که به کودک کمک می‌کند احساس آرامش و امنیت خاطر داشته باشد.

چرا برنامه منظم اهمیت دارد؟

- کودکان اگر خورد و خوراکشان در زمان‌های منظمی باشد احساس امنیت و راحتی می‌کنند. و در نتیجه، غذا خوردن و خواب بهتری خواهند داشت.
- کودکان می‌دانند انتظار چه چیزی را داشته باشند و همین باعث آرامش آنها می‌شود. بدین ترتیب، راحت‌تر برای کار بعدی آماده می‌شوند.
- وقتی برنامه منظمی برای کودکان وجود داشته باشد، احتمال سر زدن رفتارهای بد از آنها کاهش می‌یابد.
- یادگیری کودکان با داشتن یک برنامه منظم بهتر می‌شود و به تدریج می‌توانند کارهای بیشتری برای خود انجام دهند.
- برنامه‌های منظم به خانواده‌ها کمک می‌کنند احساس نزدیکی بیشتری نسبت به یکدیگر داشته باشند.

نکاتی برای داشتن برنامه‌های منظم موفق

- برنامه‌ای تدارک ببینید که برای کل خانواده عملی باشد.
- سعی کنید هر روز وقت معینی برای خواب و وعده‌های غذایی داشته باشید، اما اگر متوجه شدید که کودک گرسنه است یا خوابش می‌آید انعطاف‌پذیر باشید.
- همیشه کودک را زودتر در جریان کار بعدی قرار دهید. مثلاً بگویید: «بعد از مرتب کردن خانه، می‌خواهیم با هم ناهار درست کنیم.»
- برای کودک حوصله به خرج دهید. یادگیری برنامه‌های جدید زمان می‌برد.

NEWCOMER PARENT RESOURCE SERIES

ایجاد برنامه‌های منظم برای کودک

پیشنهادهایی برای برنامه‌های منظم

لباس پوشیدن

- پوشیدن لباس‌های گرم زمستانی می‌تواند برای کودک شما یک کار جدید محسوب شود. حتماً وقت کافی بگذارید و به کودک لباس کافی برای بیرون رفتن بپوشانید.
- به کودک نشان دهید چه لباس‌هایی باید بپوشد (مانند گرمکن و دستکش در روزهای زمستانی یا کلاه آفتابی و صندل در تابستان) و سپس اجازه دهید لباس‌های روزش را قبل از پوشیدن کنار هم بچیند.
- جالباسی مخصوصی روی دیوار نصب کنید تا کودک بتواند وقتی وارد خانه می‌شود لباس‌های بیرونش را آویزان کند و صبح فردا راحت‌تر آنها را پیدا کند.

غذا خوردن

- کودکان می‌توانند در روز پنج تا شش وعده غذا بخورند (مثلاً سه وعده اصلی و دو یا سه میان‌وعده). سعی کنید وقت معینی برای وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های سالم داشته باشید تا کودک گرسنه یا بدخلق نشود.
- هر وقت ممکن بود، همه اعضای خانواده برای غذا خوردن دور هم جمع شوید. با این کار، وقتی برای حرف زدن و گوش دادن به یکدیگر و یادگیری فراهم می‌شود.

دستشویی رفتن و شستن دست‌ها

- پوشک کودک را به طور منظم کنترل کنید و در صورت لزوم، آن را عوض کنید تا پایش نسوزد.
- هر وقت کودک آمادگی لازم را برای استفاده از دستشویی یا لگن کودک پیدا کرد، او را در طول دوره یادگیری در زمان‌های مشخصی روی دستشویی یا لگن کودک بنشانید.
- به کودک عادت بدهید دست‌هایش را بعد از دستشویی کردن بشوید.

حمام کردن

- اگر کودک را مرتب به حمام ببرید، باعث می‌شود احساس راحتی داشته باشد و دچار سوختگی نشود. برای اینکه به حمام کردن علاقه‌مند شود، چند اسباب‌بازی از قبیل لیوان یا قایق پلاستیکی با خود به حمام ببرید تا داخل وان با آنها بازی کند.
- همه چیز را از قبل آماده کنید تا هیچ وقت مجبور نشوید کودک خردسال را تنها در وان حمام رها کنید. احتمال خفگی کودک در آب زیاد است.
- کم کم به کودک یاد بدهید چطور خودش را بشوید.

خوابیدن

- کودکان شیرخوار هر روز به ۱۳ تا ۱۶ ساعت خواب نیاز دارند و این زمان در کودکان نوپا (۱ تا ۳ سال) به ۱۰ تا ۱۳ ساعت می‌رسد. تعیین وقت منظم برای خوابیدن و بیدار شدن باعث می‌شود کودک از خواب کافی برخوردار گردد.
- اگر کودک هم برای چرت زدن و هم برای خواب شبانه در رختخواب بخوابد، باعث می‌شود در ذهن او دراز کشیدن در جایی آرام با خواب ارتباط پیدا کند و زودتر آرام بگیرد و خواب برود.
- پیاده کردن یک برنامه منظم و آرامش‌بخش برای زمان خواب به کودکان کمک می‌کند راحت‌تر آرام بگیرند و برای خواب آماده شوند. می‌توانید فعالیت‌های آرامش‌بخشی در این برنامه منظم بگنجانید، از قبیل قصه خواندن، آواز خواندن، بغل کردن یکدیگر، دعا کردن و دراز کشیدن در کنار کودک تا اینکه خوابش ببرد.

اگر مایلید اطلاعات بیشتری در مورد والدین به زبان‌های مختلف به دست آورید، به وب‌سایت **cmascanada.ca/cnc/parents** رجوع کنید

SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada
CMAS