



شما بزرگترین معلم کودکان هستید. او هر روز به شما نگاه می‌کند، به حرف‌هایتان گوش می‌دهد و با الگوبرداری از شما یاد می‌گیرد. شما مهم‌ترین منبع حمایت نیز برای کودکان محسوب می‌شوید و از آنجا که بهترین عملکرد کودکان در صورتی تحقق می‌یابد که در محیطی سالم توأم با احساس امنیت، احترام و دوست داشته شدن بزرگ شوند، روشی که شما برای مراقبت از کودکان برمی‌گزینید تأثیر شگرفی در کیفیت یادگیری او خواهد داشت.

در اینجا به هفت کار مهمی که می‌توانید در راستای کمک به یادگیری کودکان انجام دهید اشاره می‌شود:

۱. دوستش داشته باشید.

رفتاری گرم و محبت‌آمیز با کودکان داشته باشید. برای نشان دادن محبت خود، حواستان به کودک باشد و با گرمی به رفتارهای او پاسخ دهید و در مواقع نیاز به او کمک کنید. مثبت باشید و به او کمک کنید تا احساس خاص بودن و مهم بودن داشته باشد.

۲. به حرف‌هایش گوش دهید و با او حرف بزنید.

وقتی با کودک حرف می‌زنید، تمام توجه‌تان را به او معطوف کنید. این کار به کودک کمک می‌کند نحوه برقراری ارتباط با شما و دیگران را بیاموزد. قصه گفتن، آواز خواندن، شعر خواندن و کتاب خواندن با یکدیگر نیز موجب بهبود مهارت‌های شنیداری و گفتاری می‌شود.

۳. بازی کنید، بازی کنید و باز هم بازی کنید.

اگر وقت بگذارید و با کودکان بازی کنید، روند رشد و پرورش او را سرعت می‌بخشید. ببینید دوست دارد با چه چیزی بازی کند و سپس او را در بازی همراهی کنید و کارهای جدیدی را با هم تجربه کنید. همچنین می‌توانید کودک را به گروه‌های بازی و برنامه‌های مخصوص خانواده‌ها ببرید تا به بازی کردن با بچه‌های دیگر عادت کند.

۴. وقت خاصی به بازی‌های پر جنب و جوش روزانه اختصاص دهید.

کودکان خردسال باید هر روز فعالیت داشته باشند. دویدن، حفظ تعادل بدن و بالا رفتن از بلندی باعث تقویت استخوان‌ها و عضلات، رشد مهارت‌ها و افزایش شادی و بهبود سلامتی کلی می‌شود.

۵. تغذیه سالم داشته باشید.

کودک شما برای اینکه قوی و سالم بماند، به غذای سالم و الگوی تغذیه سالم نیاز دارد. خوراکی‌های مغذی انرژی لازم برای یادگیری، بازی کردن و رشد را به کودک می‌دهند. در زمان‌های منظمی از روز در کنار کودک بنشینید و به او غذا بدهید. این اوقات بهترین زمان برای برقراری ارتباط نیز به شمار می‌رود.

۶. برنامه‌های منظم روزانه ایجاد کنید.

برنامه‌های منظم باعث افزایش اطمینان خاطر کودکان می‌شود. کودکان با داشتن برنامه‌های منظم می‌توانند رفتارهای بد خود را کاهش دهند و استقلال بیشتری به دست آورند. برنامه‌های روزانه منظمی برای بیدار شدن، شستن دست و صورت، دستشویی کردن، لباس پوشیدن، خوردن غذا و میان‌وعده، خوابیدن و بازی کردن (پرجنب‌وجوش و بی‌سر و صدا) داشته باشید. گاهی لازم است برای کمک به کودکانی که نیازهای خاص دارند، برنامه‌های روزانه مدرسه یا دیگر برنامه‌ها را تغییر داد. به عنوان مثال، برای استفاده از دستشویی یا آرام گرفتن و چرت زدن به کمک یا زمان بیشتری نیاز دارند.

۷. حتماً وضعیت سلامتی و رشد کودک خود را به طور منظم بررسی کنید.

بهترین حالت یادگیری کودکان در شرایطی حاصل می‌شود که حال جسمی خوب و شنوایی و بینایی سالمی داشته باشند و غذای سالم بخورند. بررسی‌های منظم وضعیت سلامتی کودکان و واکسیناسیون به حفظ سلامت آنها کمک می‌کند. اگر نگران رشد کودک یا پیشرفت او در برنامه هستید، می‌توانید با کارکنان برنامه نیز صحبت کنید.

اقتباس با مجوز از Best Start Resource Centre.

اگر مایلید اطلاعات بیشتری در مورد والدین به زبان‌های مختلف به دست آورید، به وبسایت cnc/parents مراجعه کنید.