



کارهای روزانه کودک تان الگو دارد. از خواب بیدار میشوند، به تشناب میروند یا پمپر شان عوض میشود. لباس میپوشند، صبحانه میخورند، در خانه بازی میکنند یا به یک مرکز مراقبت از کودکان میروند که از خود برنامه خاص دارد. وقتی به خانه میآیند، غذا شام میخورند، حمام میکنند، دندان‌های شان را برس میکنند، برایشان کتاب خوانده میشود یا بازی میکنند و به تخت خواب میروند. این کارهای تکراری در مجموع یک برنامه را تشکیل میدهند که میتواند به کودک تان کمک کند تا احساس آرامش و امنیت داشته باشد.

## نکات برای برنامه‌های موفق

- برنامه را پیدا کنید که برای تمام خانواده مناسب باشد.
- سعی کنید هر روز زمان منظم غذا خوردن و خواب داشته باشید، اما اگر متوجه شوید که کودک تان گرسنه یا خواب‌آلود است، انعطاف‌پذیر باشید.
- از قبل فعالیت بعدی را به کودک تان اطلاع دهید. به عنوان مثال، "بعد از اینکه مرتب کردیم، با هم غذا چاشت میخوریم".
- با کودک تان صبور باشید. یادگیری برنامه‌های جدید زمان میبرد.

## چرا وجود برنامه اهمیت دارد؟

- وقتی کودکان در ساعات منظم غذا بخورند و بخوابند، احساس امنیت و آرامش میکنند. خواب و خوراک شان هم بهتر میشود.
- کودکان میدانند باید انتظار چی چیز را داشته باشند و همین موضوع آنها را آرام میکند. راحت‌تر میتوانند برای فعالیت بعدی آماده شوند.
- وقتی برنامه مشخص وجود داشته باشد، احتمال بدرفتاری کودکان کمتر میشود.
- وقتی برنامه خاص وجود داشته باشد، کودکان بهتر یاد میگیرند و به تدریج میتوانند کارهای بیشتر را خودشان انجام دهند.
- برنامه‌ها به خانواده‌ها کمک میکند تا احساس نزدیکی بیشتر به یکدیگر داشته باشند.

## پیشنهادات برای برنامه‌ها

### لباس پوشیدن

- ممکن است پوشیدن لباس‌های گرم زمستانی برای کودک تان تازه گی داشته باشد. حتماً برای پوشیدن چند لایه لباس برای بیرون رفتن وقت کافی بگذارید.
- به کودک خود آن چیز را که باید بپوشد نشان بدهید (مثلاً شلوار مناسب برف و دستکش در یک روز زمستانی، یا کلاه آفتابی و چپلی در تابستان)، سپس اجازه بدهید کودک تان لباس هایش را برای روز بعد آماده کند.
- کود بند خاص لباس را روی دیوار نصب کنید تا کودک تان وقتی به داخل خانه می‌آید بتواند لباس‌های بیرونی خود را در آن آویزان کند تا روز بعد بتواند آنها را به راحتی پیدا کند.

### حمام کردن

- حمام کردن کودک به‌طور مرتب کمک میکند تا احساس راحتی داشته باشد و به بخار جلد مصاب نشود. کاری کنید که مشتاقانه منتظر حمام کردن باشند و به این منظور از اسباب‌بازی مانند پیاله‌های پلاستیکی یا قایق استفاده کنید تا بتوانند در حمام با آنها بازی کنند.
- همه چیز را از قبل آماده کنید تا هرگز کودک خورده‌سال خود را در تب حمام تنها نگذارید. ممکن است به راحتی غرق شوند.
- به کودک تان کمک کنید به تدریج یاد بگیرد چطور خودش را بشوید.

### خوردن

- ممکن است کودکان 5 تا 6 بار در روز غذا بخورند (به عنوان مثال، سه وعده غذا و دو یا سه میان اوقات طعام). سعی کنید زمان‌های منظم برای اوقات غذایی و میان اوقات سالم داشته باشید تا کودکان گرسنه نمانند.
- هر وقت که امکان‌پذیر بود، به صورت خانواده گی غذا بخورید. این کار به شما فرصت میدهد تا با یکدیگر صحبت کنید، گوش کنید و یاد بگیرید.

### خوابیدن

- نوزادان هر روز به 13 تا 16 ساعت خواب نیاز دارند و کودکان نوپا (1 تا 3 ساله) به 10 تا 13 ساعت خواب احتیاج دارند. تعیین زمان منظم برای رفتن به تخت‌خواب و بیدار شدن از خواب میتواند باعث شود کودک تان به اندازه کافی بخوابد.
- خوابیدن در تخت‌خواب هم برای خواب روزانه و هم برای خواب شب به کودک تان کمک خواهد کرد خوابیدن در مکان آرام را تداعی کند و سریع‌تر آرام شده و به خواب برود.
- داشتن برنامه‌های آرام کردن در زمان خواب به کودکان کمک میکند تا آرام شده و بخوابند. این برنامه میتواند شامل فعالیت‌های آرام مانند خواندن داستان، آواز خواندن، نوازش کردن، دعا کردن یا دراز کشیدن در کنار کودک باشد تا زمان که خوابش ببرد.

### رفتن به تشناب و شستن دستها

- برای جلوگیری از بخار پمپر، به‌طور منظم پمپر طفل را بررسی کرده و عوض کنید.
- هنگامی که کودک تان آماده است از یات یا از کمود استفاده کند، سعی کنید به‌طور منظم روی آن بنشینید تا یاد بگیرد.
- به کودک تان کمک کنید تا یاد بگیرد دست‌هایش را بعد از استفاده از تشناب بشوید و این کار به عادت تبدیل شود.