



أنت المعلم الأكبر لطفلك. فكل يوم، يُشاهدك، ويستمع إليك ويتعلم منك. وأنت أيضاً مصدر الدعم الأكثر أهمية لطفلك، وبما أن قدرات الطفل تصبح أفضل بكثير عندما ينمو في بيئة صحية يشعر فيها بالأمان والاحترام والمحبة، فإن الطريقة التي تعتني بها بطفلك سيكون لها تأثير كبير على مدى قدرته على التعلم.

## إليك سبعة أشياء مهمة يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على التعلم:

### ١. كن مُحبًا.

تحل بالحنان والمحبة مع طفلك. أظهر حبك بالتطلع إليه، والاستجابة بدفء إلى كلماته ومساعدته عندما يحتاج إليك. تحل بالإيجابية وعزز في طفلك الشعور بأن له معزة وأهمية خاصة عندك.

### ٢. استمع إليه وتحدث معه.

عندما تتحدث مع طفلك، امنحه اهتمامك الكامل. سيساعده ذلك على تعلم كيفية التواصل معك ومع الآخرين. كما أن إلقاء القصص والغناء والشعر والقراءة سويًا يُساعد أيضاً على تحسين مهارات الاستماع والتحدث.

### ٣. اللعب، اللعب والمزيد من اللعب.

عندما تقضي وقتاً في اللعب مع طفلك، فإن ذلك يُحفز من نموه وتطوره. لاحظ الألعاب التي يحب ممارستها، وانضم إليه في لحظات المرح وجرباً أشياءً جديدة معاً. يُمكنك أيضاً أن تصطحب طفلك للعب في المجموعات والبرامج المخصصة للعائلات لمساعدته في التعود على اللعب مع الأطفال الآخرين.

### ٤. خصص بعض الوقت لممارسة الألعاب المُحفزة للنشاط يومياً.

والأطفال الصغار بحاجة إلى ممارسة الأنشطة كل يوم. فأنشطة الجري، وحفظ التوازن والتسلق تُساعد في بناء العظام والعضلات القوية، وتُطور المهارات وتُحسن الصحة بوجه عام والشعور بالسعادة.

### ٥. شجّع على تناول الطعام الصحي.

يحتاج طفلك إلى تناول الطعام الصحي والالتزام بأنماط الطعام الصحي لينمو بكل قوة وصحة. والأطعمة المغذية تمنح طفلك الطاقة اللازمة للتعلم واللعب والتطور. اجلس مع طفلك عند تناوله الطعام في أوقات منتظمة من اليوم. كما أن ذلك يُعد وقتاً مثالياً للتواصل أيضاً.

### ٦. ضع روتيناً يومياً منتظماً.

فالروتين قد يُساعد الأطفال على الشعور أكثر بالأمان. كما أنه قد يُقلل من السلوكيات السلبية ويزيد من الاستقلالية. ضع روتيناً يومياً للاستيقاظ، الاغتسال، المرحاض، ارتداء الملابس، تناول وجبات الطعام والوجبات الخفيفة، والذهاب إلى السرير واللعب (بنشاط وهدوء). في بعض الأحيان، يجب تعديل روتين البرنامج أو المدرسة لمساعدة الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة. على سبيل المثال، يحتاج بعض الأطفال إلى مزيد من المساعدة أو الوقت لاستخدام المرحاض أو للاسترخاء قبل القيلولة.

### ٧. احرص على إجراء الفحوصات الصحية والتنموية لطفلك بصورة منتظمة.

عندما تكون مشاعر الأطفال جيدة، ومهارات الاستماع والرؤية لديهم سليمة، ويتناولون الطعام الصحي، فإنهم يتعلمون على أفضل نحو. تساعد الفحوصات الصحية والتطعيمات في الحفاظ على صحة وسلامة طفلك. إذا كنت قلقاً بشأن تطور طفلك أو أدائه في البرنامج يُمكنك أيضاً التحدث مع فريق عمل البرنامج.

مُقتبس بتصريح من مركز موارد Best Start Resource Centre

تفضل بزيارة [cmascanada.ca/cnc/parents](http://cmascanada.ca/cnc/parents) لمزيد من المعلومات الخاصة بأولياء الأمور، وهي متوفرة بعدة لغات