



شما بهترین معلم کودک تان هستید. آنها هر روز شما را تماشا میکنند، به شما گوش میدهند و کارهای تان را یاد میگیرند. همچنین مهمترین منبع حمایت کودک خود هستید - و از آنجا که کودکان زمانی بهترین عملکرد را از خود نشان میدهند که در یک محیط سالم رشد نموده و در آن احساس امنیت، احترام و دوست داشتن را کنند - نحوه مراقبت از آنها تأثیر زیاد بر چگونگی یادگیری شان خواهد داشت.

هفت کار مهم که میتوانید برای کمک به کودک تان انجام دهید در اینجا آمده است:

1. آنها را دوست داشته باشید.

رفتار گرم و مهربانانه با کودک تان داشته باشید. عشق خود را با تماشا کردن آنها، واکنش نشان دادن به گرمی به اشارات آنها و کمک کردن به آنها وقتی به چنین چیزی نیاز دارند، نشان بدهید. مثبت باشید و به کودک تان کمک کنید تا احساس خاص و مهم بودن بکند.

2. به حرفشان گوش کنید و با آنها صحبت نمایید.

وقتی با کودک خود صحبت میکنید، توجه کامل خود را به او بدهید. این کار به آنها کمک خواهد کرد تا یاد بگیرند که چطور با شما و دیگران ارتباط برقرار کنند. گفتن داستان، آواز خواندن، شعر خواندن و کتاب خواندن با هم نیز مهارت‌های سمعی و صحبت کردن را بهبود میبخشد.

3. بازی کنید، بازی کنید و باز هم بازی کنید.

هنگامی که برای بازی کردن با کودک خود وقت میگذارید رشد و پیشرفت او را تشویق میکنید. ببینید دوست دارند با چی چیز بازی کنند، به بازی آنها بپیوندید و با هم چیزهای جدید را امتحان کنید. همچنین میتوانید کودک خود را به گروه‌ها و برنامه‌های بازی مربوط به خانواده‌ها ببرید تا به بازی کردن با کودکان دیگر عادت کند.

4. برای بازی فعال روزانه وقت بگذارید.

کودکان باید هر روز فعال باشند. دویدن، حفظ تعادل و بالا رفتن به نبرومند شدن استخوان‌ها و عضلات، توسعه مهارت‌ها و بهبود سلامت و شادی کلی آنها میانجامد.

5. خوردن غذای سالم را تشویق کنید.

کودک تان به غذای سالم و الگوهای تغذیه سالم نیاز دارد تا قوی و سالم بماند. غذاهای مغذی به کودک تان انرژی میدهد تا یاد بگیرد، بازی کند و رشد نماید. وقتی کودک تان در یک زمان معین از روز غذا میخورد، کنارش بنشینید. این کار برای برقراری ارتباط نیز عالی است.

6. برنامه‌های روزانه ترتیب کنید.

برنامه‌های روزانه میتواند به کودک تان کمک کند تا احساس امنیت بیشتر داشته باشد. همچنین میتواند رفتارهای دشوار را کاهش داده و استقلال را افزایش دهد. برنامه‌های روزانه برای بیدار شدن، شستشو، تشناب رفتن، لباس پوشیدن، خوردن غذا و ناهشته، رفتن به تخت خواب و بازی (فعالانه و آرام) ایجاد کنید. بعضی اوقات، لازم است برنامه‌ها یا برنامه‌های مکتب تعدیل شود تا به کودک که نیازهای خاص دارد کمک گردد. برای مثال، بعضی از کودکان به کمک یا زمان بیشتر نیاز دارند تا از تشناب استفاده کنند یا برای استراحت آماده شوند.

7. اطمینان حاصل کنید که کودک تان به‌طور منظم مورد معاینات صحتی و رشد قرار گیرد.

کودکان وقتی میتوانند به بهترین شکل یاد بگیرند که احساس سلامتی کنند، بتوانند خوب بشنوند و ببینند و غذای سالم بخورند. معاینات صحتی و واکسیناسیون کمک میکند تا کودک تان سالم بماند. اگر نگران رشد کودک تان یا نحوه عملکرد او در برنامه هستید، میتوانید با کارکنان برنامه صحبت کنید.

اقتباس شده با کسب اجازه از Best Start Resource Centre

برای مشاهده دیگر معلومات زبان‌های متعدد والدین به آدرس cmascanada.ca/cnc/parents مراجعه کنید

SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÉGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

