

12 چیزی که  
هر کودکی  
برای  
بهترین آغاز  
در زندگی نیاز  
دارد





پنج سال اول زندگی یک کودک دوره ای مهم  
برای رشد و نمو است.

شما به عنوان یک مراقب نقش مهمی در حصول اطمینان از این دارید که  
کودک بهترین آغاز در زندگی را داشته باشد. این 12 مورد را برای کمک  
به رشد فرزند خود امتحان کنید. بهترین موارد را برای خود و فرزندتان

لذت ببرید و سطح رشد سلامتی فرزند خود را  
ارتقاء دهید!



## ۱. تشویق به تعامل کنید

وزادان و کودکان مشتاق برقراری ارتباط با شما هستند. هرگونه فرصت جهت تعامل با فرزند شما فرصتی برای کمک به نمو مغز آنها است و اینکه نشان دهید برای شما اهمیت دارند. هر چه کودک تعامل بیشتری داشته باشد، نمو آنها سالم تر خواهد بود.

### والدین چه کاری می توانند انجام دهند؟

- کودک خود را بجنابید و به چشمانش نگاه کنید.
- با لحنی آرام و شمرده با کودک خود صحبت کنید و برایش آواز بخوانید.
- به کلام کودکانه او پاسخ دهید.
- لحن و کلام خود را به حد زبان کودکانه پایین بیاورید. در بازی و گفتگوی او شرکت کنید.
- به سرعت به نیازهای فرزند خود پاسخ دهید. هرگاه گریه می کند او را آرام کنید.

## ۲. برای کودک خود کتاب بخوانید

خواندن کتاب نوعی ابراز عشق به کتاب است و روشی فوق العاده برای گذارندن وقت با کودک است. خواندن مهارت‌های گفتاری، ارتباطی و تمرکز فرزندان را افزایش می‌دهد.

### والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- هر روز برای کودکان کتاب بخوانید.
- هنگامی که کتاب می‌خوانید حرف بزنید. از کودک خود درباره داستان و تصاویر سؤال بپرسید.
- داستانی که فرزندان به شما می‌گویند را یادداشت کنید. نوشته‌های حرف هایش را به او نشان دهید.
- با انگشت خود کلمات را دنبال کنید تا ارتباطی با آنها برقرار شود.



## ۳. رابطه‌ای باثبات ایجاد کنید

رابطه‌ای باثبات قابل پیش بینی و دوست داشتنی است. این امر به کودکان امکان می‌دهد

به شما اعتماد کنند و به آنها احساس ایمنی و امنیت می‌دهد. کودکان دارای رابطه باثبات در یادگیری و مدیریت رفتارهای خود موفق تر هستند.

### والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- زمان تعامل با فرزند خود آرام و تشویق کننده باشید.
- به فرزندان در مدیریت موقعیت‌ها و افراد جدید از جمله ویزیت پزشک کمک کنید. او را در آغوش خود بگیرید. آنچه انتظار دارید را از قبل توضیح دهید.
- حضوری عاشقانه و منظم در زندگی فرزندان داشته باشید.
- محیطی ایجاد کنید که به فرزندان امکان کاوش بدهد. محدودیت‌هایی اعمال کنید که نشان دهنده راهنمایی و مراقبت باشد.

## ۴. عزت نفس را پرورش دهید

عزت نفس همچون زره کودک در برابر چالش های دنیا است. این صفت به کودک احساس موفقیت می دهد. زمانی که کودکان از عزت نفس بالایی برخوردار هستند، قادر به برقراری روابط سالم و رفع چالش ها هستند.

### والدین چه کاری می توانند انجام دهند؟

- هر روزه به فرزندتان نشان دهید که چقدر عاشقش هستید.
- با مثال هایی مشخص از او ستایش کنید: «از اینکه حیوانات عروسکیت رو جمع و جور کردی ازت ممنونم. این کارت خیلی خوب بود!»
- روی رفتارهای خوب متمرکز شوید. اشتباهات را با ملایمت تصحیح کنید و محدودیت هایی را اعمال کنید.
- شخصیت او را کشف کنید. از اینکه منحصر بفرد است او را ستایش کنید.



## ۵. به بازی کردن تشویق کنید

بازی کردن به کودکان امکان می دهد از قوه تخیل و خلاقیت خود استفاده کنند. کودکان از طریق بازی کردن با دنیا آشنا می شوند، مهارت های جدید را امتحان می کنند و ارتباط عمومی خود را افزایش می دهند.

### والدین چه کاری می توانند انجام دهند؟

- وقت بازی را در برنامه روزانه بگنجانید.
- قایم باشک کودکانه بازی کنید.
- همبازی فرزند خود باشید. اجازه دهید فرزندتان انتخاب کند و بازی را با هم ادامه دهید.
- از طریق بازی کردن شخصیت او را بشناسید.



## ۶. از رشد عاطفی او حمایت کنید

کودکانی که از رشد عاطفی سالم برخوردارند قادرند احساسات مختلف خود را ابزار کرده و مدیریت کنند. آنها قادرند دوره های گذار را پشت سر بگذرانند و به موقعیت های عاطفی یا اضطراب زا واکنش نشان دهند.

### والدین چه کاری می توانند انجام دهند؟

- به فرزند خود کمک کنید احساسات خود را درک کند. برای مثال، فکر می کنم عصبانی هستی چون تلویزیون رو خاموش کرد. احساس عصبانیت بد نیست. دوست داری یه کتاب بخونی؟
- الگوی خوبی در مدیریت احساسات باشید.
- به حرفهای کودک خود گوش کنید و به احساسات و ترس های او احترام بگذارید. آنچه واقعی و آنچه تظاهر است را شرح دهید.
- فرزند خود را تشویق کنید تا مشکلات خود را حل کند. زمانی که تناقضی وجود دارد پیشنهاد کمک بدهید.



## ۷. در گفتگو شرکت کنید

کودکان از زمان تولد شروع به یادگیری زبان می‌کنند. گفتگو با کودک نشان می‌دهد که عاشق او هستید. این کار مهارت‌های گفتاری، و مهارت خواندن فرزندان را افزایش می‌دهد.

### والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- در گفتگو فرزندان را تشویق کنید. به او گوش کنید و سؤال بپرسید.
- از زبان خانگی استفاده کنید. اگر می‌توانید با فرزند خود به زبان‌های مختلف گفتگو کنید.
- چیزهایی که رخ می‌دهند را به زبان ساده توضیح دهید. «دارم لباس رو عوض می‌کنم و پیجامه تننت می‌کنم. بعد از اینکه لباس رو عوض کردم میری تو رختخواب.»
- برای گسترش دامنه لغت کودک خود از واژه‌های مختلف استفاده کنید.

# ۸. کودک را به هنر، موسیقی و رقص تشویق کنید

هنر، موسیقی و رقص روش های فوق العاده ای برای فرزند شما است تا احساسات خود را بیان کند و شخصیت خود را بروز دهد. این موارد از طریق تجربه های جدید و روش های جدید فکر کردن به نمو مغز فرزند شما کمک می کند.

## والدین چه کاری می توانند انجام دهند؟

- در خانه خود موسیقی پخش کنید. با کودک خود آواز بخوانید، دست بزنید و برقصید.
- کودک خود را تشویق کنید نقاشی بکشد و کارهای هنری انجام دهد.
- به کودک خود کند با استفاده از لوازم منزل صدای موسیقی ایجاد کند.
- کودک خود را تشویق کنید به روش خود به کارهای هنری، رقص و موسیقی بپردازد.



## ۹. مراقب خود باشید

گاهی اوقات پدر یا مادر بودن ممکن است طاقت فرسا و خسته کننده باشد. اگر مراقب خود نباشید، در مراقبت از فرزند خود دوران سختی را خواهید داشت.

## والدین چه کاری می توانند انجام دهند؟

- با دوستان، خانواده و پزشک خود صحبت کنید. از ابزار احساسات خود ترس نداشته باشید.
- به دنبال برنامه های حمایت از والدین و سرپرستان باشید.
- استراحت کنید. زمانی که بیش از اندازه خسته شدید، از دوستان و خانواده کمک بگیرید.



# ۰۱. به طور فیزیکی ابزار علاقه کنید

تمام کودکان به نوازش و محبت شما نیاز دارند. محبت فیزیکی روشی برای ابزار عشق است و رشد سالم عاطفی را ارتقاء می‌دهد.

## والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- زمان شیردهی با فرزند خود او را در آغوش بگیرید.
- اغلب او را بغل و نوازش کنید.
- کودک خود را هنگام بازی کردن یا کتاب خواندن در آغوش بگیرید.
- هنگام پیاده روی دست فرزند خود را بگیرید.



# ۱۱. سلامت و ایمنی را افزایش دهید

کارهای بسیار زیادی را می‌توانید برای کمک به رشد سالم و دور از آسیب ماندن فرزند خود انجام دهید. در اینجا تنها چند نمونه آورده شده است.

## والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- محیط خانه را برای فرزندان ایمن کنید. از صندلی خودرو صحیح و مناسب سن فرزند خود استفاده کنید.
- به طور منظم پزشک و دندان‌پزشک را ویزیت کنید. در مورد واکسیناسیون و مصون‌سازی به موقع عمل کنید.
- غذاهای سالم و مغذی به فرزند خود بدهید.
- او را تشویق با بازی و ورزش در فضای باز کنید.



# ۲۱. مرکز مراقبت باکیفیت برای فرزند خود انتخاب کنید

یافتن مرکز مراقبت کودک با کیفیت حائز اهمیت است. یک کودکان با کیفیت موجب رشد و یادگیری کودک به تمام روش‌های فوق‌الذکر می‌شود.

## والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- در انتخاب مرکز مراقبت فعال باشید. برای یافتن مورد مناسب وقت بگذارید.
- با فرزند خود از مرکز مراقبت دیدن کنید تا ببینید فرزندان در آن چقدر احساس راحتی می‌کند.
- هنگام بازدید از مرکز مراقبت از خود سوالات زیر را بپرسید:
  - آیا محیطی تمیز و ایمن دارد؟
  - آیا مربیان با بچه‌ها روی کف اتاق بازی می‌کنند؟
  - آیا مربیان با احترام با کودکان صحبت می‌کنند؟
  - آیا مربیان از بودن در کنار کودکان لذت می‌برند؟
  - آیا مرکز مراقبت از مشارکت شما استقبال می‌کند؟



"به من کمک کن رشد کنم" [Help Me Grow]  
برای خانواده های دارای کودک بین ۰-۵ ساله رایگان است.

کارکنان چند زبانه می توانند در پاسخگویی به پرسش هایتان درباره  
پیشرفت فرزندتان به شما کمک کنند. آنها همچنین می توانند به شما در  
دریافت خدمات و پشتیبانی برای فرزند و خانواده خود کمک کنند.

Call  
1-888-510-1211

\*اطلاعات برگرفته از دی وی دی «۱ چیزی که هر کودک لازم دارد»، محصول بنیاد تریبون رابرت آر. مک کورمیک.

CALL HELP ME GROW  
**888-510-1211**  
WWW.FIRST5ALAMEDA.ORG

Alameda **KIDS**.org

facebook

twitter 



Help Me Grow  
Alameda County

