



کارت آموزشی برای والدین

روشایی که شما به وسیله آن می توانید
از یادگیری های ابتدایی فرزندان حمایت نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز
مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدر آبادی، ناهیده حسینی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰

دهد تا شما بتوانید در فعالیت های روزانه خود از آنها باشند. چارت پایین ایده های فراوانی را در اختیار شما قرار می آید درباره شما و دنیای اطرافشان در حال یادگیری می از زمانی استفاده نمایید تا به وسیله استفاده از آنها بتوانید از یادگیری اولیه کودکان حمایت نمایید.

چه چیزهایی در مورد کودک شما در حال روی دادن است.	کارهایی که شما می توانید تا از این تغییرات به صورت مثبت حمایت نمایید.
زبان و ارتباط فرزندان شیرخواران احساسات و احتیاجات خود را از طریق صدا، گریه و حرکات بدن و صورت ابراز می کنند. کودکتان در حدود یک سالگی شروع به استفاده از کلمات می نماید. در سه سالگی او شروع به ادای جملات کوتاه (۳-۵ کلمه ای) خواهد نمود.	● به او نگاه کنید و گوش دهید بفهمید، او چگونه ارتباط برقرار میکند. به چه چیزهایی فکر می کند و چه احساسی دارد. ● صداها و کلماتی که او بیان می کند تکرار کنید و یک مکالمه دو طرفه را با او برقرار سازید. ● کتاب و ترانه برایش بخوانید. برایش قصه بگویید. این فعالیت ها روش های سرگرم کننده ای هستند که به کودکان شما کمک می کند معنای کلمات و مفاهیم جدید را بفهمند. ● درباره کارهایی که باهم انجام می دهید حرف بزنید (همانطور که بازی می کنید و یا برای دیدن فامیل و دوستان رفته اید به کودکان بگویید که چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است).
مهارتهای فکری کودکتان با بازی کردن در مورد چگونگی کارکرد دنیای اطرافش می آموزد. از طرفی شیرخواران و نوپایان از طریق بازی کردن یاد می گیرند که اشیاء چگونه کار می کنند و چگونه می توان یک مسئله مثل خارج کردن یک شیئی از داخل یک ظرف را حل کرد.	● او را تشویق کنید تا اسباب بازی های خود را با روش های متفاوتی (مثل به دست مالیدن، دست گرفتن، بهم کوبیدن، روی هم گذاشتن، تکان دادن و ...) استفاده و دستکاری کند. ● فعالیت و بازیهای روزمره را به لحظات پر از آموزش تبدیل نماید. بعنوان مثال زمان استحمام فرصتی است که حین بازی درباره مفاهیمی مثل شناور بودن، غرق شدن، مرطوب و خشک بودن صحبت کنیم. ● دنباله روعلائق کودکان باشید. کودکان از طریق انجام فعالیت هایی که برای آنها جالب و هیجان آور است، بهتر یاد میگیرند. ● در حوالی سه سالگی از او سوالاتی بپرسید که او را به فکر کردن وادار کند. بعنوان مثال وقتی باهم کتاب می خوانید از او بپرسید چرا فکر میکنی این دختر می خندد، یا چرا این فرد ناراحت است، یا چرا او غذا می خورد؟
خود کنترلی بعد از سه سالگی کودک کنترل رفتار خود را شروع می کند (توانایی مدیریت رفتارها و احساسات، که مورد قبول جامعه او باشد). او همچنین منتظر ماندن، قسمت کردن وسایل و اسباب بازی های خود و حل مشکلات خود با دوستانش را یاد میگیرد.	از کلماتی استفاده کنید که به درک احساسات کودکان کمک نماید (مثلاً تو واقعاً عصبانی هستی چون ما مجبوریم از پارک برویم). به نوپایان بزرگتر از ۳ سال فرصت انتخاب بدهید. (آیا دوست داری که قبل از مسواک برای تو قصه بخوانم یا بعد از آن). هنگامی که کودک شما ناراحت یا بی قرار است او را آرام کنید. این امر به او کمک می کند که حس امنیت داشته باشد و دوباره کنترل خود را بدست آورد.
اعتماد به نفس کودکتان بر اثر حمایت و مراقبت شما می فهمد که شخص مهمی است و او دوست داشتنی و زرنگ و توانا و شادی آور است. وقتی کودکان در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند، اعتماد بنفس بیشتری خواهد داشت و تمایل بیشتری خواهند داشت که کارهای چالش دار جدیدتری را انجام دهند.	در مورد کارهایی که او آنها را بدرستی و خوب انجام می دهد نظر بدهید. “تو میدونی که کدام دگمه را فشار بدهی که خرسی بیرون بپره؟ آفرین” به کودکان کمک کنید که مسئله حل کن خوبی باشد. فقط به اندازه ای به او کمک کنید که برای حل مشکل روبرویش به آن نیاز دارد و کل مسئله را برایش حل نکنید. مثلاً اگر او بلوکها را روی هم میگذارد و آنها می افتند به او یاد بدهید به جای انجام این کار روی فرش روی یک سطح صاف مثل میز یا سرامیک یا سینی این کار را انجام دهد. این فرصت را برایش فراهم نمایید که کارهایش را خودش انجام دهد. مثلاً ریختن شیر از یک قوطی تلاش مداوم و استمرار کودکان را تشویق کنید. “تو خیلی تلاش میکنی که توپ را داخل سبد بیندازی، آفرین. بعضی وقت ها این کار خیلی زحمت می خواهد.”