

ایمنی

nobody's perfect



قلدری

با کودک خود صحبت کنید تا به او کمک کنید بفهمد که چگونه اعمالمان می‌تواند به دیگران آسیب برساند و چه احساسی در آنها ایجاد می‌کند.

به هدایت رفتار فرزندان کمک کنید. آنچه شما به عنوان والدین کودک می‌گویید و انجام می‌دهید مهم است. وقتی با فرزندان صحبت می‌کنید و به او گوش می‌دهید، به او کمک می‌کنید که چگونه رفتار کند. وقتی مثبت، مؤدب، مهربان و محکم باشید، برای فرزندان آسان‌تر خواهد بود که یاد بگیرد چگونه رفتار کند. به فرزندان فرصتی بدهید که اجتماعی باشد و با دیگران بازی کند. فرزندان را تشویق کنید که به جای کنار گذاشتن همبازی‌هایش آنها را به میان بکشد.

مکانی امن برای فرزندان باشید. فرزند شما به راهنمایی و محبت شما نیاز دارد.

به یاد داشته باشید که فرزند شما چگونه رفتار کردن با دیگران را از نحوه برخورد شما با دیگران یاد می‌گیرد.

اگر می‌خواهید فرزندان صادق باشد، اطمینان حاصل کنید که صادق بودن شما را می‌بینند و می‌شنود.

اگر می‌بینید که فرزندان نسبت به کودک دیگری پرخاشگر است، الگوی خوبی برای او باشید. سر فرزندان فریاد نزنید و او را کتک نزنید. به کودک خود کمک کنید تا احساسات خود را در قالب کلمات بیان کند. وقتی سعی می‌کنید احساسات فرزندان را درک کنید، به او نشان می‌دهید که احساسات او اهمیت دارد. کودکان با صحبت در مورد احساسات می‌آموزند که دیگران چه احساساتی دارند. احساسات فرزندان را بپذیرید، حتی زمانی که او ناراحت یا عصبانی است. بگذارید فرزندان بدانند که دیگران نیز چنین احساساتی را دارند.



قبل از شروع قلدری به متوقف کردن آن کمک کنید. قلدری می‌تواند از 3 سالگی شروع شود. ممکن است با رفتار پرخاشگرانه مانند دشنام دادن، ضربه زدن یا اجازه ندادن به سایر کودکان برای بازی با گروه شروع شود. این رفتارها می‌تواند با رشد کودکان بدتر شود. بهترین راه برای جلوگیری از وقوع قلدری این است که به کودک خود بیاموزید چگونه احساسات خود را ابراز کند و نسبت به دیگران احترام و توجه داشته باشد.

نمونه خوبی باشید. فرزند شما با تماشای دیگران یاد می‌گیرد. این بدان معنی است که آنها می‌توانند از الگوی خوب شما و همچنین از الگوی بد شما یاد بگیرند. اگر رفتار مثبتی داشته باشید، فرزندان یاد خواهد گرفت که از او انتظار دارید مثبت باشد. اگر می‌خواهید فرزندان مؤدب باشد، اطمینان حاصل کنید که الفاظ «لطفاً» و «متشکرم» شما را می‌شنود. اگر می‌خواهید فرزندان مهربان باشد و با دیگران چیزهایش را قسمت کند و به اشتراک بگذارد، اطمینان حاصل کنید که شما را در حال کمک و اشتراک‌گذاری می‌بینند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد *Nobody's Perfect* یا دانلود این سند، لطفاً «*Nobody's Perfect Tipsheets*» را در سایت Canada.ca جستجو کنید.

فعالیت های سرگرم کننده و آسان

فرزندتان را در هنگام بازی ایمن نگه دارید.

- وقتی شاخه‌تان کامل شد، آن را در یک گلدان بگذارید تا همه ببینند.
- تا زمانی که یک «درخت مهربانی» کامل ایجاد کنید، هر هفته با اشاره به یک نمونه عمل مهربانانه شاخه‌هایی به آن اضافه کنید.

این فعالیت از این سایت اقتباس شده است:
www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/thankful-tree/

- از فرزندتان درباره تعدادی کار مهربانانه که تجربه کرده است سؤال کنید. شما یا فرزند بزرگترتان می‌توانید روی برگ‌ها بنویسید. فرزند کوچکتر شما می‌تواند روی برگ خود نقاشی بکشد.
- برگ‌ها را روی شاخه‌ها بچسبانید.

این فعالیت به کودکان کمک می‌کند تا ببینند چگونه «مهربانی» می‌تواند از یک برگ ساده به یک درخت کامل رشد کند.

- موادی مانند کاغذ رنگی، ماژیک یا مداد شمعی قابل شستشو، قیچی، نوار چسب، تعداد زیادی شاخه درخت بدون برگ و گلدان بلند را فراهم آورید.
- شکل برگ را روی کاغذ رنگی بکشید و برش بزنید. (بسته به سن فرزندتان، آن‌ها می‌توانند این کار را با شما انجام دهند.)

- درخت مهربانی خود را با نوشتن یک عمل مهربانانه روی هر برگ شروع کنید. برای مثال: «اینکه کیرا قبل از رفتن به سر کار من را در آغوش گرفت دوست داشتم» یا «وقتی بچه داشت گریه می‌کرد، لیام یک اسباب بازی به او داد».



آژانس بهداشت عمومی کانادا از همکاری و تخصص مرکز Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) و شبکه ملی آنها در پیشبرد برگه راهنمایی *Nobody's Perfect* (هیچ کس کامل نیست) برای پدران تشکر می‌کند.