

# بدن

nobody's perfect



## عزت نفس فرزند شما

- **عزت نفس احساسی است که افراد در مورد هم درون و هم بیرون خودشان دارند.** این می‌تواند بر نحوه رفتار یک فرد در روابط و مدیریت استرس تأثیر بگذارد. نقشی که شما به عنوان پدر در رشد عزت نفس فرزندان بازی می‌کنید مهم است. عزت نفس مثبت از همان ابتدای تولد با دلبستگی فرزند شما به شما و والد دیگرش شروع می‌شود. با رشد و پیشرفت کودک شما عزت نفس ادامه می‌یابد. داشتن عزت نفس مثبت به فرزند شما کمک می‌کند تا فرد متکی به خودش باشد و انتخاب‌های سالمی داشته باشد.
- **عزت نفس احساسی است که افراد در مورد هم درون و هم بیرون خودشان دارند.** این می‌تواند بر نحوه رفتار یک فرد در روابط و مدیریت استرس تأثیر بگذارد. نقشی که شما به عنوان پدر در رشد عزت نفس فرزندان بازی می‌کنید مهم است. عزت نفس مثبت از همان ابتدای تولد با دلبستگی فرزند شما به شما و والد دیگرش شروع می‌شود. با رشد و پیشرفت کودک شما عزت نفس ادامه می‌یابد. داشتن عزت نفس مثبت به فرزند شما کمک می‌کند تا فرد متکی به خودش باشد و انتخاب‌های سالمی داشته باشد.
- **عزت نفس احساسی است که افراد در مورد هم درون و هم بیرون خودشان دارند.** این می‌تواند بر نحوه رفتار یک فرد در روابط و مدیریت استرس تأثیر بگذارد. نقشی که شما به عنوان پدر در رشد عزت نفس فرزندان بازی می‌کنید مهم است. عزت نفس مثبت از همان ابتدای تولد با دلبستگی فرزند شما به شما و والد دیگرش شروع می‌شود. با رشد و پیشرفت کودک شما عزت نفس ادامه می‌یابد. داشتن عزت نفس مثبت به فرزند شما کمک می‌کند تا فرد متکی به خودش باشد و انتخاب‌های سالمی داشته باشد.
- **عزت نفس احساسی است که افراد در مورد هم درون و هم بیرون خودشان دارند.** این می‌تواند بر نحوه رفتار یک فرد در روابط و مدیریت استرس تأثیر بگذارد. نقشی که شما به عنوان پدر در رشد عزت نفس فرزندان بازی می‌کنید مهم است. عزت نفس مثبت از همان ابتدای تولد با دلبستگی فرزند شما به شما و والد دیگرش شروع می‌شود. با رشد و پیشرفت کودک شما عزت نفس ادامه می‌یابد. داشتن عزت نفس مثبت به فرزند شما کمک می‌کند تا فرد متکی به خودش باشد و انتخاب‌های سالمی داشته باشد.



برای اطلاعات بیشتر در مورد Nobody's Perfect یا دانلود این سند، لطفاً «Nobody's Perfect Tipsheets» را در سایت [Canada.ca](http://Canada.ca) جستجو کنید.

# فعالیت‌های سرگرم‌کننده و آسان

## کمک کردن در خانه به کودک مسئولیت را می‌آموزد و اعتماد به نفس کودک پیش دبستانی شما را افزایش می‌دهد.



کاری را انتخاب کنید که فرزندان اغلب می‌تواند انجام دهد، مانند آبیاری گیاهان یا غذا دادن به سگ. از کودک خود به خاطر تلاش‌های مداومش تعریف کنید. مثلاً «گیاهان سالم به نظر می‌رسند زیرا شما آنها را آبیاری کرده‌اید» یا «از شما برای کمک در گذاشتن مواد غذایی در سر جایشان متشکرم. وقتی به من کمک می‌کنید زمان کمتری می‌برد!»

## به دنبال چیزی بودن و به دست آوردن آن، عزت نفس درونی کودک شما را می‌سازد.

با قرار دادن کودکان روی زمین بر روی یک پتو در حالی که اسباب بازی‌اش، مثل حلقه دندان یا یک حیوان نرم، دور از دسترس او باشد، کودک خود را تشویق کنید تا به سمت آن اسباب بازی دستش را دراز کند. همچنین می‌توانید جوراب‌های رنگ‌های مختلف را روی پای کودک خود قرار دهید و او را تشویق کنید که آن‌ها را بکشد. هر موفقیت را جشن بگیرید.

## حل مسئله برای ایجاد عزت نفس در فرزندان بزرگتر شما عالی است.

به فرزندان یک چالش بدهید و اجازه دهید به راه‌هایی برای ایجاد راه‌حل برای آن فکر کند. به عنوان مثال، چند شیء از سطل بازیافت مانند ظرف شیر، قوطی، مقوا، بطری آب و رول‌های دستمال توالت را به کودک خود بدهید. چسب نواری، چسب مایع و ریسمان برای او تهیه کنید. کودک خود را به چالش بکشید تا یک قایق بسازد و سپس قایق را در یک حوضچه یا وان حمام آزمایش کنید. اگر قایق شناور شد، دستان خود را به هم بزنید [high five] و او را در آغوش بگیرید و موفقیتش را جشن بگیرید. اگر اینچنین نشد، درباره راه‌های بهبود طرح صحبت کنید و فرزندان را تشویق کنید دوباره آن را امتحان کند.

## بازی‌هایی را شروع کنید که کودک نوپاتان را به چالش می‌کشد.

کودک نوپا شما وقتی بتواند این کار را انجام دهد احساس خوبی دارد که باعث ایجاد عزت نفس می‌شود. برج‌هایی بلند را با بلوک در کنار هم بسازید. فرزند شما می‌تواند آن را خراب کند و هر دو شما می‌توانید بارها و بارها آن را بسازید. یک داستان را با صدای بلند بخوانید و کودک نوپایتان را تشویق کنید وقتی به تصویر اشاره می‌کنید صدای حیوانات را در بیاورد. یک پارچه به کودک نوپاتان بدهید تا بتواند به شما کمک کند میز را تمیز کنید. فرزندان را به خاطر تلاش‌هایش تحسین کنید.



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