

والدین

nobody's perfect



کاوش در دنیای پیرامون

به عنوان یک پدر، شما نقش بسیار مهمی در زندگی فرزندتان بازی می‌کنید. زمان و توجه شما بر نحوه یادگیری، رفتار و تعامل فرزندتان با دنیای اطراف تأثیر می‌گذارد.

کاوش

کودکان دوست دارند بخشی از دنیای اطراف خود باشند. آن‌ها با کاوش و آزمایش چیزهای جدید، چیزهای زیادی یاد می‌گیرند. وقتی فرزندتان را با خود به مکانی می‌برید، با تماشای شما او یاد می‌گیرد که چگونه رفتار کند. بازی در پارک، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های سرگرم‌کننده، و رفتن به مکان‌های جدید، تخیل فرزندتان را تقویت می‌کند و اعتماد به نفسش را افزایش می‌دهد.

ریسک‌پذیری

امتحان کردن چیزهای جدید، رفتن به مکان‌های جدید و ملاقات با افراد جدید، همگی نیاز به ریسک دارد. این به کودکان اجازه می‌دهد تا خود را محک بزنند و در مورد نقاط قوت، مهارت‌ها و آنچه که دوست دارند انجام دهند بیاموزند. وقتی فرزندتان چیزهای جدید و خطرناکی را امتحان می‌کند، مهم است که با ماندن در نزدیک او، گفتن کلمات تشویق‌کننده و دادن راهنمایی، و آماده بودن برای ورود در صورت نیاز به کمک، از آنها محافظت کنید.

خلاقیت

شانس خلاق بودن فرزندتان را تشویق می‌کند که انعطاف‌پذیر باشد، به این فکر کند که در آینده چه اتفاقی می‌افتد، و ببیند که چگونه همه چیز با هم کار می‌کند. به فرزندتان اجازه دهید فعالیت‌ها را رهبری کند و به دنبال راه‌هایی بگردید که به فرزندتان اجازه دهید خلاقیت خود را بروز دهد.

حل مسئله

کودکان اغلب در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که برایشان چالش برانگیز است. اگر متوجه شدید فرزندتان از کاری که انجام می‌دهد ناامید می‌شود، تلاش فرزندتان برای یافتن راه‌حل را نظاره‌گر باشید. زمانی که ناامیدی فرزندتان شروع به تبدیل شدن به خشم یا ناراحتی کرد، به او کمک کنید. این به فرزند شما کمک می‌کند تا به یک حلال خلاق مشکلات تبدیل شود.

رمز و راز

کودکان اغلب از معماها و پازل‌ها لذت می‌برند و دوست دارند یک غافلگیری را پیش‌بینی کنند. شرکت در فعالیت‌هایی که کمی غافلگیرکننده هستند، می‌تواند برای فرزندتان هیجان‌انگیز باشد و به او نشان می‌دهد که می‌توانید سرگرم‌کننده باشید.

شما این شانس را دارید که با کاوش در محیط اطراف خود یک پیوند منحصر به فرد با فرزند خود ایجاد کنید.



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

فعالیت‌های سرگرم کننده و آسان

نوزاد

زمان روی شکم بودن

اشیاء رنگارنگ را در فواصل مختلف قرار دهید تا فرزندتان ترغیب شود به آنها برسد، چه بر روی شکم و چه در حالت نشسته.

آواز خواندن

کودک خود را در حالی که صورتش به سمت بالا است بر روی پاهای خود قرار دهید. آهنگ‌های اکشن مانند *The Wheels on the Bus*، *The Itsy-Bitsy Spider* یا *Head, Shoulder, Knees and Toes* را بخوانید. در حین آواز خواندن، آن کارها را به آرامی با کودک خود انجام دهید.

کودک نوپا

در هنگام حمام، با مایع حباب‌ساز مخصوص وان، حباب درست کنید. با کودک نوپای خود در مورد صدا و شناور بودن و حس حباب‌ها صحبت کنید.

ماهی تابه‌های پر سر و صدا

تعدادی ماهی تابه آلومینیومی روی زمین قرار دهید. صدایی را که هنگام لگد زدن به ماهیتابه یا ضربه خوردن با قاشق ایجاد می‌شود به فرزندتان نشان دهید.

کودک پیش دبستانی

اسلایم

کمی ژله درست کنید. ژله‌ی سفت نشده را در یک قابلمه بریزید، مقداری نشاسته تاپیوکا به آن اضافه کنید و چند دقیقه بجوشانید. اجازه دهید خنک شود و مخلوط را در یک کاسه بزرگ قرار دهید. به ژله/اسلایم حشرات پلاستیکی، دایناسور یا چیزهای دیگر را اضافه کنید. به فرزندتان اجازه دهید مخلوط را با دست‌های خود کاوش کند.

جعبه رمز و راز

یک تعداد از چیزهای مختلف مانند جوراب، اسباب بازی مورد علاقه، مقداری سنگریزه یا انگور را در یک جعبه قرار دهید. از فرزندتان بخواهید که دستش را به داخل جعبه ببرد و حدس بزند که چه چیزی را لمس می‌کند. همچنین می‌توانید عکس‌های خانواده‌تان یا برخی از چیزهای اطراف خانه را در آن قرار دهید. از فرزندتان بخواهید تا حدس بزند که بعد از آن چه چیزی بیرون می‌آید.

سفر به فروشگاه

فرزندتان را وقتی که نه خسته است و نه گرسنه به خواربار فروشی ببرید. اجازه دهید فرزندتان اقلامی را که می‌خرد لمس کند و در مورد احساسش صحبت کنید. («این شیر سرد است. این سیب صیقلی است.») در مورد آنچه می‌بینید، چیزی که بعد می‌خرید، رنگ و شکل اقلام و غیره صحبت کنید.

برگرفته از «من و بابا: در حال حرکت»، بهترین مرکز منابعی برای شروع، 2012



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