



در حال حاضر با
اطلاعات و زمان
های ارتباط

بازی گفتگو +

ارتباط

زمان با بچه های خود... می افزایش!

نوزادان • کودکان نو پا • مهد کودکی ها • در سن مدرسه • نوجوانان

جعبه ابزار برای خانواده ها

داخل آن چیست:

- اطلاعات در مورد اینکه چرا صحبت و بازی خیلی مهم است
- نکاتی درباره نحوه صحبت با بچه ها
- کتاب های توصیه شده برای والدین و بچه ها در مورد صحبت و برخورد با احساسات
- انجام فعالیت هایی برای شما با بچه ها- در هر سنی!

بازی گفتگو +

ارتباط



والدین و بزرگسالان دلسوز از جهات مختلف چنین تغییری را در زندگی کودکان ایجاد می کنند. دو راه فوق العاده مهم که می توانیم با فرزندان خود ارتباط برقرار کنیم، صحبت کردن با آنها و بازی با آنها است.

ماشین می بیند بپرسید، با کودک پیش دبستانی خود در مورد حیوان مورد علاقه اش صحبت کنید، با دانش آموز کلاس 5 خود در مورد آنچه در مدرسه آموخته است صحبت کنید، یا به نظرات نوجوان خود در مورد اینکه چه کسی بهترین خواننده است گوش دهید، از طریق صحبت با فرزندتان پیوند بخورید.

هنگامی که با نوزاد خود قایم موشک بازی می کنید، به کودک نوپای خود توپ پرتاب کنید، با کودک پیش دبستانی خود آشپزی کنید، با فرزند کلاس 2 خود یک بازی روی تخته کنید، یا با نوجوان خود توپ را به حلقه پرتاب کنید، از طریق بازی با فرزندتان پیوند بخورید.

صحبت کردن و بازی کردن دو راهی است که والدین می توانند فرزندان خود را تربیت کرده و ارتباط برقرار کنند. "با بزرگ شدن کودکان، تربیت توسط والدین و سایر مراقبان برای رشد جسمی و روانی سالم مهم است. والدین فرزندان بزرگتر خود را با وقت گذاشتن برای گوش دادن به آنها، درگیر شدن و علاقه مند شدن به مدرسه کودک و فعالیت های دیگر، آگاهی از علایق و دوستان کودک یا نوجوان، و داشتن تمایل به حمایت از کودک در صورت نیاز، پرورش می دهند" (ص. 12 از ایجاد ارتباطات معنی-دار در www.childwelfare.gov/preventing).

حتی گذراندن روزانه فقط 10 دقیقه با فرزندتان، مکالمه و بازی با آنها، می تواند تغییری در زندگی فرزند شما ایجاد کند. وقتی کودکان روزهای سختی را پشت سر می گذارد، آن لحظات خاص با شما حتی از اهمیت بیشتری برخوردار است.

این جعبه ابزار به گونه ای طراحی شده است که ایده های بیشتری در مورد نحوه صحبت، بازی، و ارتباط با کودکان به شما ارائه دهد. بیشتر محتوای این جعبه ابزار مستقیماً از وب سایت های مختلف فرزند پروری آمده است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد یک موضوع، لطفاً به وب سایت های ذکر شده در این جعبه ابزار مراجعه کنید. همچنین می توانید در www.yolokids.org/forfamilies منابع بیشتری برای صحبت و بازی پیدا کنید.

با هم لذت ببرید!

زمان با بچه های خود... می افزایش!

چرا صحبت با بچه های شما بسیار مهم است

برقراری ارتباط با فرزندان از طریق صحبت و گوش دادن به دلایل زیادی دارای اهمیت است. پیوند شما با آنها را بهبود می بخشد، آنها را ترغیب می کند تا به شما گوش دهند، و به آنها کمک می کند تا رابطه ایجاد کرده و اعتماد به نفس پیدا کنند.



اصول اولیه

مانند خیلی چیزهای دیگر، صحبت کردن و گوش دادن می تواند بد، فقط خوب، یا خیلی خوب باشد. و مانند هر مهارت دیگری، با تمرین بهتر می شوید.

ارتباط خوب با کودکان در مورد:

- تشویق آنها به صحبت – و گوش دادن به آنها تا بتوانند به شما بگویند چه احساسی دارند
- توانایی گوش دادن و پاسخ دادن به روشی احساسی به انواع چیزها - نه فقط چیزهای خوب یا خبرهای خوب، بلکه عصبانیت، خجالت، غم و اندوه، یا ترس
- تمرکز روی زبان بدن و رفتار و همچنین کلمات، و تفسیر فرمهای ارتباط غیر کلامی.
- برخی از کودکان برای صحبت کردن نیاز به تشویق و بازخورد مثبت دارند.
- دیگران از صحبت کردن با شما وقتی مشغول انجام کار دیگری باشید ناامید خواهند شد.

نکاتی برای صحبت و گوش دادن به فرزندان

- هنگام مکالمه و گوش دادن به یکدیگر وقت بگذارید.
- به فرزندان وقتی می خواهند صحبت کنند، به شدت احساساتی شده اند، یا مشکلی دارند، گوش دهید.
- بگذارید فرزندان صحبت را تمام کند و سپس پاسخ دهد. هنگام گوش دادن، سعی کنید در میان صحبتش نپرید، کلام فرزندان را قطع نکرده، یا کلمه را در دهان کودک خود فرار ندهید – حتی وقتی کودک شما چیزی مسخره یا اشتباهی بگوید یا در یافتن کلمات مشکلی داشته باشد. کودکان قردان این مساله به اندازه بزرگسالان هستند!
- بگذارید فرزندان صحبت را تمام کند و سپس پاسخ دهد. هنگام گوش دادن، سعی کنید در صحبتش نپرید، کلام فرزندان را قطع نکرده، یا کلمات را در دهان کودک خود فرار ندهید – حتی وقتی کودک شما چیزی مسخره یا اشتباهی بگوید یا در یافتن کلمات مشکلی داشته باشد. کودکان قردان این مساله به اندازه بزرگسالان هستند!
- از زبانی استفاده کنید که فرزندان درک کنند. بعضی اوقات فراموش می کنیم که کودکان همه چیز را "نمی گیرند".
- حالت چهره و زبان بدن فرزندان را تماشا کنید. گوش دادن فقط به معنی شنیدن کلمات نیست، بلکه سعی در فهمیدن آنچه در پشت این کلمات است می باشد.
- برای اینکه به فرزندان نشان دهید که شما در حال گوش دادن هستید، و مطمئن شوند که واقعاً درک کرده اید، آنچه را که فرزندان گفته است را دوباره تکرار کنید و تماس چشمی زیادی برقرار کنید.
- علاقه خود را نشان دهید. چیزهایی مانند، "به من بیشتر در این مورد بگو..."، "واقعاً!" و "ادامه بده..." بگویید از کودکان سؤال کنید که در مورد آنچه را که به شما می گویند چه احساسی دارند.
- از انتقاد و سرزنش خودداری کنید. اگر از کاری که فرزندان انجام داده اند عصبانی هستید، سعی کنید توضیح دهید که چرا می خواهید آنها دوباره این کار را نکنند. از آنها احساس همدلی بخواهید.

کودکان از طریق بازی خود یاد می گیرند

بازی

ارزش بازی را دست کم نگیرید. از طریق بازی، کودکان یاد می گیرند و رشد می کنند:

- مهارت های شناختی – مانند ریاضی و حل مسئله در فروشگاه مواد غذایی خیالی
- توانایی های بدنی – مانند بلوک های تعادلی و دویدن در زمین بازی
- واژگان جدید – مانند کلماتی که برای بازی با دایناسورهای اسباب بازی لازم دارند
- مهارت های اجتماعی – مانند بازی با هم در کارواش خیالی
- مهارت خواندن و نوشتن - مانند ایجاد منو برای رستوران خیالی.

بازی کردن سالم است.

بازی به کودکان کمک می کند تا قوی و سالم رشد کنند. همچنین با مسائل چاقی که امروزه بسیاری از کودکان با آن روبرو هستند مقابله می کند.

بازی استرس را کاهش می دهد.

بازی به فرزندان شما کمک می کند تا از لحاظ عاطفی رشد کنند. این نشاط آور است و زمینه ای را برای اضطراب و استرس فراهم می کند.

بازی بیش از آن چیزی است که به چشم می آید.

بازی ساده و پیچیده است. انواع مختلفی از بازی وجود دارد: نمادین، کاربردی، و بازی هایی با قوانین—اینها فقط نمونه هایی هستند. محققان جنبه های مختلف بازی را مطالعه می کنند: نحوه یادگیری کودکان از طریق بازی، چگونگی تاثیر بازی در فضای باز روی سلامتی کودکان، تاثیر زمان صفحه نمایش در بازی، و نیاز به تنفس در روز مدرسه.

برای بازی وقت بگذارید.

به عنوان والدین، شما بزرگترین حامی یادگیری فرزندان خود هستید. می توانید اطمینان حاصل کنید که آنها در طول روز فرصت بازی بیشتری برای ارتقاء شناختی، زبانی، جسمی، اجتماعی، و عاطفی دارند.

بازی و یادگیری به صورت دست در دست هم است.

آنها فعالیت جداگانه ای نیستند. آنها در هم تنیده هستند. آنها را به مثابه یک درس علوم در یک آزمایشگاه در نظر بگیرید. بازی آزمایشگاه کودک است.

بیرون بازی کنید.

اطمینان حاصل کنید که فرزندان شما در فضایی باز نیز داشته باشند.

به غرایز سرزنده خود اعتماد کنید.

به عنوان یک کودک به یاد بیاورید که بازی چگونه فقط به طور طبیعی اتفاق می افتد؟ با فرزندان خود وقت بگذارید تا بازی کنند و ببینند که وقتی به آنها فرصتی داده می شود آنها توانمند هستند.



فرزندان

هر روز فرصت های جدیدی را برای ارتباط شما با فرزندتان به وجود می آورد. این که آیا از طریق صحبت کردن، بازی کردن، بغل کردن، یا خواندن با فرزند خود ارتباط برقرار می کنید، بر ارزش این لحظه ها می افزاید. آنها رابطه شما با فرزندتان را عمیق تر می کنند و پیوند بین شما را تقویت می کنند. زمانی که در کنار هم می گذرانید همچنین به شما کمک می کند تا بهتر پیشرفت کنید و از رشد و پیشرفت فرزندتان پشتیبانی می کند.

زمان های ارتباط

هر لحظه زمان مناسبی برای ارتباط با فرزندتان است. با این حال، سه روتین معمول در طول روز وجود دارد که برای مکالمه، بازی، و ارتباط با فرزندتان فرصت های کاملی است: صبح، وعده های غذایی، و هنگام خواب.

صبح

با وجود اینکه صبح ها می تواند پر مشغله باشند، عالی است که روزهای تعطیل را درست با چند لحظه ارتباط ویژه با فرزندتان شروع کنید.

وعده های غذایی

خوردن یک وعده غذایی در کنار هم فرصتی عالی برای کم کردن سرعت، صحبت کردن، خندیدن، یا کمی بازی با فرزندتان به شما می دهد.

زمان خواب

بعد از اتمام روز، کارهای روتین و مکالمات در زمان خواب می تواند کودک شما را قبل از خواب آرام کند و فرصتی برای ارتباط مجدد به شما می دهد.

وقت گذاشتن

همانطور که در طول روز راه های ارتباط با فرزند خود را در این روزها در نظر گرفتید، در مورد چگونگی وقت گذاشتن برای این لحظات خاص با فرزند خود فکر کنید. ممکن است این بدان معنا باشد که چند دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید یا تلفن خود را کنار بگذارید در حالی که توجه کامل خود را به کودک می دهید. می توانید تا بعد از گذشت چند دقیقه با فرزندتان نگرانی یا کار خانه را کنار بگذارید. سعی کنید در مواقعی که با فرزند خود وقت می گذرانید عجله نکنید. شگفت آور است که چگونه تنها چند دقیقه زمان با کیفیت می تواند تفاوت زیادی در رابطه شما با فرزندتان ایجاد کند.

مراقب خودتان هم باشید

همچنین به یاد داشته باشید که وقتی از خود مراقبت کردید لذت بردن از اوقات با فرزندتان آسانتر است. هر روز چند دقیقه را صرف کاری کنید که برای شما شادی آور باشد یا به شما کمک کند تا آرامتر باشید. می توانید یک کتاب یا مجله بخوانید، به پیاده روی بروید، با یک دوست یا یکی از بستگان خود صحبت کنید، یک برنامه مورد علاقه تماشا کنید، چیزی را پیدا کنید که باعث خنده شما شود، یا چند دقیقه با آرامش و آهسته نفس بکشید. و اگر امروز به خوبی پیش نرفته است یا اگر نتوانستید لحظات خاصی را با فرزند خود به اشتراک بگذارید، به یاد داشته باشید که فردا یک روز جدید است، پر از فرصت های جدید برای صحبت کردن، بازی کردن و برقراری ارتباط با فرزندتان.

نحوه استفاده از این اطلاعات

در صفحات بعد ایده های زیادی در مورد راه های ارتباط با فرزندتان وجود دارد. صفحه اول برای هر گروه سنی نکاتی درباره صحبت کردن و چند ایده برای بازی ارائه می دهد. صفحه دوم ایده های سریع و آسان را برای شما ارائه می دهد که می توانید در طی آن سه زمان در روز امتحان کنید. برای ساده تر شدن، ما فرزندتان را به عنوان "او" در این جعبه ابزار خطاب می کنیم. لطفاً در نظر داشته باشید که همه ایده ها می توانند برای پسران و دختران، هر دو اعمال شوند!

ایده ها را بخوانید و ببینید کدام یک به شما و خانواده تان احساس مناسبی می دهد.
امروز یکی از آنها را امتحان کنید!

صحبت + بازی = ارتباط

پیوند با کودک خود از طریق صحبت کردن، آواز خواندن، در آغوش گرفتن، و بازی کردن به پیشرفت جسمی، اجتماعی، و عاطفی کودک شما در آینده کمک می‌کند. ارتباط و دلبستگی ای که شما با کودک خود ایجاد می‌کنید به کودک شما کمک خواهد کرد که احساس عشق کند و یاد بگیرد که اعتماد به نفس داشته باشد و این به فرزند شما کمک می‌کند تا در آینده محبت کند و به دیگران اعتماد کند.

صحبت!

- بسیاری از والدین احساس حماقت می‌کنند که با یک نوزاد کوچکی صحبت می‌کنند که او صحبت نمی‌کند. اما صحبت کردن در مورد آنچه می‌بینید و انجام می‌دهید واقعاً می‌تواند به رشد کودک شما کمک کند. نکته اصلی ایجاد یک احساس دوست داشتنی، شاد است. هرچه بیشتر با کودک خود صحبت کنید، راحت تر می‌شود - و با پاسخ های کودک خود پاداش خواهید گرفت.
- به عنوان اولین شکل ارتباط با نوزادان، آنها را لمس، نوازش، و پایشان زمزمه کنید. هنگامی که نوزادان گریه می‌کنند، می‌توانید با حضور خود و صدای آرامش بخش تسکین دهنده، به آنها اطمینان دهید. نوزادان از طریق آنچه می‌بینند، می‌شنوند و احساس می‌کنند به احساساتی که در حال برقراری ارتباط آنها هستند پاسخ می‌دهند. آنها نسبت به غم، تنش، خوشبختی، یا رضایت شما واکنش نشان می‌دهند.
- صحبت کودک را به گفتگوی دو طرفه تبدیل کنید. کودک خود را به پاسخگویی دعوت کنید. آواز خواندن و خواندن شعرهای مهد کودک روش های خوبی برای بازی با صدا است. آنها کودک شما را دعوت می‌کنند تا صوتی دلپذیر از صدا ایجاد کرده که در نهایت منجر به صحبت می‌شود.

بازی!

- در مورد کارهایی که می‌کنید توضیح دهید: به عنوان مثال، "الآن می‌خواهیم یک حمام گرم خوب شما را ببرم. شما حمام کردن دوست دارید، مگر نه؟" به هر زبانی صحبت کنید، یا بین زبانهای مختلف سوییچ کنید. این همه به کودک شما کمک می‌کند تا در مورد کلمات و صحبت کردن بیاموزد.
- آواز و شعرها را بخوانید: این یک روش جالب برای کمک به مهارت های زبانی کودک شما است. در اتومبیل، حمام، هنگام خواب - حتی اگر نا موزون باشد. کودک شما ریتم کلمات را دوست خواهد داشت و با صدای شما آرام می‌شود.
- از بدو تولد کتاب ها را بخوانید و برای کودکان داستان بگویید: بعد از گذشت چند هفته، کودک شما می‌داند که این هنگامی است که شما با هم یک زمان ساکت ویژه را می‌گذرانید. کودک شما شروع به تشخیص کلمات خواهد کرد و یاد می‌گیرد به آنچه دیگران می‌گویند گوش دهد. اگر کودک شما هنگام خواندن گریه می‌کند یا طفره می‌رود، ممکن است بعداً دوباره سعی کنید. ایده این است که زمان ویژه ای را در کنار هم داشته باشیم، بنابراین نیازی به اجبار برای آن نیست.

- به تلاش های فرزندتان برای حرف زدن گوش دهید و سپس پاسخ دهید: وقتی نوبت کودک شما است که دوباره صحبت کند، مکث کنید. این به کودک شما الگوی مکالمه را می‌آموزد. اگر کودک شما نوبت خود را نمی‌گیرد، یا علاقه ای به گفتگو ندارد، یک بار دیگر دوباره امتحان کنید. بگذارید علاقه و پاسخ های کودک شما را راهنمایی کند.
- اسباب بازی ها و اشیاء اطراف خود را نام ببرید: به عنوان مثال، "نگاه کن، این جوراب های شماست. ما می‌خواهیم آنها را به پای شما بپوشانیم، مگر نه؟"

0-1
سالگی



حتی اگر کودک شما هنوز نمی تواند صحبت کند، هر لحظه که با او می گذارید فرصتی برای کمک به رشد و پیشرفت اوست در حالی که به او نشان می دهید که چقدر او را دوست دارید!



صبح

- بعد از بیرون آوردن او از رختخواب، چند دقیقه کودک خود را نوازش کنید. کودک شما دوست دارد که کنار شما جای بگیرد!
- در حین عوض کردن پوشک، با کودک خود در مورد آنچه انجام می دهید و آنچه در آینده اتفاق می افتد صحبت کنید. کودک شما هنوز کلمات شما را درک نمی کند، اما به زودی این اتفاق می افتد.
- هنگامی که کودک خود را تغذیه و عوض کردید، چند دقیقه با او بازی کنید. می توانید یک کتاب بخوانید، pat-a-cake یا قایم موشک بازی کنید، یا یک اسباب بازی جالب به او نشان دهید. او دوست دارد صدای شما را بشنود، بنابراین با او صحبت کنید یا آواز بخوانید.

وعده های غذایی

- چه در حال پرستاری و چه شیر دادن از بطری هستید، کودک خود را در آغوش بگیرید تا به او نشان دهید چقدر عاشقش هستید.
- اگر کودک شما غذاهای جامد می خورد، با او بنشینید و در مورد غذا و کارهایی که انجام می دهد صحبت کنید. هنگام زمزمه کردن یا تعامل با شما به او پاسخ دهید.

زمان خواب

- برای کمک به کودک خود در آرامش و آماده شدن برای خواب، یک روتین خواب ایجاد کنید. روتین مناسبی را برای خود و کودکان انتخاب کنید. می توانید حمام، کتاب، به رختخواب رفتن، و داستان داشته باشید.¹
- تجربه راه هایی برای تسکین کودک خود هنگامی که بهانه گیر است. پس از تلاش برای تغذیه، عوض کردن، و گرفتن آروغ او، در اینجا ایده های دیگری وجود دارد که ممکن است به آرام کردن کودک شما کمک کند:
 - کودک خود را کنار تان نگه دارید، ماساژ داده یا قنداق کنید. آغوش و بوسه های زیادی به او بدهید.
 - برای آرام کردن کودک با نويز سفید از جاروبرقی، ماشین ظرفشویی، یا فن استفاده کنید.
 - کودک خود را تکان دهید، با کودک خود قدم بزنید، یا کودک خود را با کالسکه یا اتومبیل بیرون ببرید. حرکت گاهی می تواند نوزادان را آرام کند. حمل کودکان با آغوشی می تواند کمک کند. بیرون رفتن گاهی باعث آرامش نوزادان نیز می شود.
 - به کودک خود چیزی بدهید که بمکد مثل انگشت تمیزتان، پستانک، یا انگشتان دست یا انگشت شست خودشان.
 - گاهی اوقات نوزادان صرف نظر از آنچه امتحان می کنید آرام نمی شوند. اگر احساس کردید که تلاشتان در مورد کودک بی نتیجه است، او را در مکانی امن قرار دهید و استراحت کنید تا خود آرام شوید. وقتی آرام شدید به سمت او برگردید و چیز جدیدی را امتحان کنید.²

اولین سالگی

0-1 سالگی

صحبت + بازی = ارتباط

اگرچه زمان راه افتادن کودک می تواند زمان کشمکش باشد زیرا کودک نوپای شما برای مستقل شدن از شما مبارزه می کند، اما برای شما هم زمان بسیار خوبی است که بتوانید با کودک نوپای خود در ارتباط باشید. با صحبت کردن و بازی کردن با کودک نوپا، می توانید به آنها کمک کنید یاد بگیرند که احساسشان را بیان کنند، پیوند با آنها برقرار کنید، با آنها بخندید، و شاهد رشد آنها بوده و درست در مقابل چشم هایتان یاد بگیرید.

صحبت!

- زبان بدن را به کلمات تبدیل کنید: گوش دادن و صحبت کردن با کودکان نوپا از طریق خواندن حرفهای آنها با بدنشان است، و همانطور هم در مورد شنیدن سخنان آنهاست. کودک نوپای شما فقط به حرف های شما گوش نمی دهد بلکه حرکات، حالت صورت و صدای شما را نیز می خواند. در حالی که کودکان یاد می گیرند چگونه صحبت کنند و با احساسات خود کنار می آیند، آنها همچنین به روش های دیگر تکیه می کنند تا به شما بگویند چه فکر و احساسی دارند. درگیر واژه ها باشید، یک کودک نوپا از حرکات برای برقراری ارتباط جهت نیازها و خواسته های خود استفاده می کند. به عنوان مثال، کودک شما ممکن است که شلوار شما را بکشد که بلندش کنید، سر را تکان داده یا حرکت بدهد، و از حرکات مشخصی استفاده کند تا به شما بگوید «برو».
- هنگامی که کودک نوپا به زبان بدن تکیه می کند، می توانید با تکرار آنچه که فکر می کنید فرزند شما می خواهد و صحبت کردن در مورد پاسخ خود، به صحبت کردنش کمک کنید. به عنوان مثال، "می خواهید شما را بلند کنم، اما مامان چیزی در دست دارد، بنابراین می توانید دست دیگر من را بگیرید؟" یا "من متوجه هستم که شما آن را نمی خواهید. این چطور؟"
- به کودک نوپا کمک کنید که خودش را بیان کند: خودی نشان دادن، موضوع اصلی برای کودک نوپا است (فکر کنید: نه! من! مال من! حالا!)، کودکان نوپا به زبانی که در مورد آنهاست و ایده جدید و جالب این که آنها می توانند جهان را کنترل کنند پاسخ می دهند.
- یک تاکتیک این است که به کودک نوپای خود حق انتخاب دهید. به عنوان مثال، "هوا رو به سردی است. ترجیح می دهی شال قرمز را بپوشی یا شال آبی؟" به جای اینکه "شال خود را بپوش - سرد است." این رویکرد به کودکان احساس کنترل کردن و رضایتمندی از با ارزش در نظر گرفتن نظرات آنها را می دهد.
- به کودکان کمک کنید تا درک کنند: در بزرگسالی، بعضی اوقات فراموش می کنیم که کودکان همه آنچه را می گوئیم درک نمی کنند. اگر کودک نوپای شما وقتی چیزی می گوئید، مبهوت به نظر می رسد:
- سعی کنید آن را به روش های مختلف بیان کنید.
- به لحن صدای خود توجه داشته باشید. درست مانند نوزادان، کودکان نوپا نیز همانند محتوای کلمات به تن صدای شما پاسخ خواهند داد.

بازی!

- آواز خواندن: حتی اگر صدای عالی هم نداشته باشید، کودک شما متوجه نخواهد شد. آوازی را که می شناسید بخوانید یا در مورد چیزهایی مانند لباس پوشیدن یا مسواک زدن یا تمیز کردن آهنگ های خود را بسازید!
- خواندن: فرزند شما عاشق نوازش شدن و گوش دادن به کتابها با شما خواهد بود. برای کتابهای جدید به کتابخانه مراجعه کنید!
- بازی با بلوکها: برج بسازید و آنها را خراب کنید! تعداد بلوک ها را در هنگام جمع کردن آنها بشمارید.
- بازی با یک توپ: لگد زدن، غلتاندن، پرتاب، یا به زمین کوبیدن توپ بین شما در بیرون از خانه. برای تفریح داخل خانه، یک یا چند توپ را در یک راهرو با درب های بسته بغلتانید یا به زمین بکوبید.
- به پارک بروید: به کودک خود اجازه دهید که هدایت کند، تعداد پله هایی که بالا رفته را بشمارد، یا هنگامی که او را روی تاب هل می دهید آهنگی را بخوانید.
- قدم بزنید: در مورد آنچه می بینید، می شنوید، و احساس می کنید صحبت کنید.
- سرگرمی آشپزخانه: ظروف پلاستیکی، یک یا دو قابلمه، و قاشق چوبی خود را بیرون بیاورید و بگذارید کودک نوپای شما به آنها بکوبد و در آشپزخانه شما موسیقی بسازد!



کودک
دندان
آموزش

1-3
سالگی

کودک نوپای شما خیلی سریع رشد می کند و بسیار یاد می گیرد! وقتی در طول روز وقت خود را برای گفتگو و بازی با او می گذارید، شما به او در مورد جهان یاد می دهید در حالی که به او نشان می دهید که به او و همه چیزهای جدیدی که او یاد می گیرد علاقه دارید.

صبح

- به کودک خود کمک کنید که با آغوش گرم و نوازش از خواب بیدار شود.
- در مورد روز و اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد صحبت کنید. کودکان نوپا عاشق دانستن آنچه در انتظارشان است هستند.
- اگر می توانید چند دقیقه از وقت بازی را در صبح قرار دهید. کتابی را برای کودک نوپای خود بخوانید، در پایین سالن مسابقه اتومبیلها را برگزار کنید، یک عروسک یا حیوان برای روز درآمده کنید، یا چند دقیقه برای درست کردن یک پازل با هم وقت بگذرانید.
- انتخاب هایی محدود را انجام دهید که به آرام تر شدن صبح کمک کند. این به فرزند شما این امکان را می دهد که با تصمیم گیری های کوچک، استقلال را تمرین کند، در حالی که هنوز هم برای تصمیم های بزرگ کنترل با شماست! به عنوان مثال، بپرسید، "آیا شما غلات می خواهید یا تخم مرغ؟" به جای "برای صبحانه چه می خواهید؟"¹

وعده های غذایی

- وقتی کودک نوپای شما یک یا دو کلمه را بگوید، با ساختن جملات پیرامون آنچه گفته است پاسخ دهید. برای مثال، اگر او کلمه "قرمز" را بیان کرد، می توانید پاسخ دهید، "سیب و گوجه فرنگی هر دو قرمز هستند. آیا چیز دیگری می بینید که قرمز باشد؟"
- به احساسات کودک نوپای خود برچسب بزنید تا به او کمک کنید تا آنها را بشناسد. "شما هیجان زده هستید که مادر بزرگ با ما شام می خورد" یا "شما عصبانی هستید که ما برای ناهار پاستا نداریم."²

زمان خواب

- یک روتین منظم برای زمان خواب داشته باشید. آنچه که انتظار دارید به کودکان نوپا کمک کند تا در طول روز آرام شوند را بدانید که می تواند به آرامتر بودن در شب کمک کند. یک روتین همچنین می تواند راهی عالی برای پیوند شما با کودک نوپا باشد. با این حال، حتی کودکان نوپا با روتین های زمان خواب اغلب نمی خواهند به رختخواب بروند. در حالی که کودک نوپای شما مستقل بودن را تمرین می کند، آنجا بمانید و نفس های عمیق بکشید! برخی ایده ها برای مواردی که در روتین زمان خواب قرار دارند عبارتند از:

- زمان حمام (و بازی با اسباب بازی های حمام)
- مسواک کردن

• خواندن یک آهنگ (آهنگی را که از قبل می شناسید یا آهنگی را که می سازید!)

• خواندن کتاب (از کودک نوپای خود در مورد تصاویر موجود در داستان سؤال کنید)

- گفتن داستانی درباره آنچه در طول روز اتفاق افتاده و کودک نوپای شما چه کرده است. از آنجا که کودکان نوپا دوست دارند در مورد خودشان چیزی بشنوند، کودک نوپای خود را به ستاره نمایش تبدیل کنید! با یادگیری کلمات بیشتر، او می تواند شروع به مشارکت در داستان کند.

- کودک نوپای خود را در رختخواب گذاشته و بغل کنید.³



صحبت + بازی = ارتباط

کودک پیش دبستانی شما خیلی سریع رشد می کند، هر روز چیزهای زیادی یاد می گیرد و زبان پیچیده تری دارد. اگرچه ممکن است کودک پیش دبستانی شما از برخی جهات واقعاً بالغ به نظر برسد، اما او همچنان توجه شما را جلب می کند و کمک شما را می خواهد تا بفهمد چه اتفاقی در درون بدن و ذهن او و دنیای اطرافش می افتد. با گفتگو و بازی با او چه هدیه ای می توانید به او بدهید!

صحبت!

- تمام توجه خود را به کودک پیش دبستانی خود اختصاص دهید. حتی یک ارتباط سریع اما متمرکز ممکن است نیاز فرزند شما به برقراری ارتباط را پر کند. اگر او بگوید، "با من بازی کن،" و شما در دسترس نیستید، ممکن است توضیح دهید چرا یا بگویید، "امروز روز سختی در کار داشتم. برای عوض کردن لباس به سه دقیقه زمان نیاز دارم. سپس می توانم با تو بازی کنم." کودکان پیش دبستانی می توانند احساسات شما را — تا حدودی — درک کنند و از صداقت شما قدردانی کنند.
- به کودک پیش دبستانی خود کمک کنید تا آگاهی عاطفی را توسعه دهد. حتی اگر رفتار نادرستی وجود داشته باشد — می توانید با هم در مورد آن صحبت کنید. اکثر پیش دبستانی ها می توانند جمله ای مانند این را درک کنند، "بعضی اوقات، من هم عصبانی می شوم. این که به اتاق دیگری بروم و نفس های عمیق بکشم به من کمک می کند."
- برای کودکان پیش دبستانی فرصت های امنی ایجاد کنید تا احساسات بزرگ خود را بیان کنند. به عنوان مثال، اگر فرزند شما به شدت عصبانی است، به جای گفتن "فریاد نزن،" می توانید بگویید، "به حمام برو و با صدای هر چه بلندتر برای یک دقیقه فریاد بزن."
- زیاد توضیح ندهید. توضیح ساده ممکن است مؤثرتر از بحث های طولانی باشد. اگر کودک پیش دبستانی شما احساس خشم و عصبانیت دارد، او در نزدیکی خود نگه داشته — یا فقط در کنارش باشید — این کار بیشتر از هر کلمه ای که می توانید بگویید می تواند معنی داشته باشد.

بازی!

- شکار لاشخور طبیعت: کیسه ای را بردارید، به بیرون رفته، و پیاده روی کنید! از کودک خود بخواهید برگ ها، شاخه ها، گل ها، و سایر اشیاء را از طبیعت در کیسه قرار دهد. درباره آنچه کودک شما می بیند، احساس می کند، و می شنود، سؤال کنید. سوالات باز پرسید: "چه چیزی پیدا کردی؟ او، یک حشره؟ چه شکلی است؟ چگونه حرکت می کند؟" لازم نیست پاسخ همه سوالات کودکان را بدانید. درباره آنچه می بینید بحث کنید — شکل برگها، رنگ خاک، حرکت علف ها. کودک شما می تواند یادگیری از طریق مشاهده را بیاموزد. به خانه برگردید، می توانید با اشیایی که جمع کرده اید و کاغذ و چسب، به کودک خود کمک کنید تا کلاژ درست کند.
- در کارها کمک کردن: از کودک خود بخواهید کمک کند که مواد غذایی را سر جایشان بگذارید، میز را بچینید، مرتب کنید، لباس های شسته شده را جفت کرده و تا کنید! با آنها در مورد کارهای خانه صحبت کنید (به عنوان مثال، چه نوع مواد غذایی را گذاشته اند، چنگال به کجا می رود، جوراب های چه رنگی را جفت کرده اند).

- کودکان پیش دبستانی دوست دارند در تهیه غذا کمک کنند: از فرزند خود بخواهید که در اندازه گیری، مخلوط کردن و ریختن کمک کند. در مورد تغییر در غذاها هنگام تهیه آنها صحبت کنید ("قبل از اینکه آن را مخلوط کنیم چگونه به نظر می رسد؟ وقتی آنرا مخلوط کردیم؟ وقتی که ما آن را طبخ کردیم؟"). به فرزندان خود کمک کنید تا قبل و بعد را با یکدیگر مقایسه کنند. از کودکان بخواهید که غذا را بو کنند، غذای سالم را بچشد، و به شما بگوید چه فکر می کند. درباره موارد متضاد مانند بزرگ و کوچک، سخت و نرم صحبت کنید. بگذارید فرزندان آب را با قاشقها، فنجان ها، و پارچ ها بریزند.



3-5
سالگی

زندگی با کودک پیش دبستانی شلوغ و پرحرف شما می تواند بسیار سرگرم کننده باشد! هر چند که او به همه چیز در اطراف خود کنجکاو است، گذراندن وقت با شما هنوز هم یکی از فعالیت های مورد علاقه او است.

صبح

- به کودک خود کمک کنید که با آغوش گرم و نوازش از خواب بیدار شود.
- درباره آنچه امروز فرزندان می خواهد انجام دهد صحبت کنید. کودکان پیش دبستانی عاشق دانستن آنچه در انتظارشان است هستند.
- اگر می توانید چند دقیقه از وقت بازی را در صبح قرار دهید. با کودک پیش دبستانی خود نقاشی بکشید، با هم کتاب بخوانید، تظاهر به حیوان بودن کنید، یا برای چند دقیقه قایم موشک بازی کنید.
- انتخاب هایی محدود را انجام دهید که به آرام تر شدن صبح کمک کند. این به فرزند شما این امکان را می دهد که با تصمیم گیری های کوچک، استقلال را تمرین کند، در حالی که هنوز هم برای تصمیم های بزرگ کنترل با شماست! به عنوان مثال، بپرسید، "آیا باید به سمت ماشین قدم بزنیم یا لی لی کنیم؟" به جای "آیا شما آماده رفتن هستید؟"¹

وعده های غذایی

- از کودک خود بپرسید امروز چه کاری انجام داده یا آموخته است. با پرسیدن سوال و توجه کامل به او هنگام صحبت، به کلام او علاقه نشان دهید.²
- بازی های حدسی مانند "من اکتشاف می کنم" را انجام دهید، در این حالت هر یک از اعضای خانواده فرصتی برای "اکتشاف" چیزی پیدا می کنند که از میز شام دیده می شود. برخی دیگر سؤال می کنند تا حدس بزنند که آن چیست.³
- از این زمان استفاده کنید تا در مورد احساسات صحبت کنید، هم مثبت و هم منفی. بپرسید، "چه حسی داشتید که این اتفاق افتاد؟" احساساتی را که کودک نشان می دهد را برجسب بزنید مانند غمگین، عصبانی، ناامید، و هیجان زده. توضیح دهید که شما نیز این احساسات را داشته اید، و در مورد روش های مختلف برای کنترل احساسات و موقعیت های دشوار صحبت کنید.

زمان خواب

- زمان تمیز کردن را یک بازی کنید. مسابقه دهید تا ببینید چه کسی می تواند بیشترین تعداد بلوک را جمع کند یا به مدت 3 دقیقه یک تایمر تنظیم کند و ببینید قبل از خاموش کردن تایمر چقدر می توانید با هم جمع کنید.
- از وقت ویژه ای که با کودک پیش دبستانی خود در طول روتین زمان خواب می گذرانید لذت ببرید. برخی از ایده ها برای کارهایی که می توانید با هم انجام دهید شامل زمان استحمام، مسواک زدن، کتاب خواندن، خواندن آهنگ، نوازش، و گذاشتن کودک در رختخواب است.⁴
- از آنجا که کودکان پیش دبستانی عاشق شنیدن قصه ها هستند، قصه ای را درباره اتفاقی که در طول روز رخ داده است یا قصه ای درباره کودک یا خانواده از گذشته بگویید. تعجب نکنید اگر کودک پیش دبستانی شما می خواهد جزئیاتی را اضافه کند یا می خواهد داستانی مشابه را بارها و بارها بشنود!⁵



3-5
سالگی

صحبت + بازی = ارتباط

اگرچه کودکان سن مدرسه بیشتر تحت تأثیر همسالان خود و جهان فراتر از شما هستند، اما شما هنوز هم قدرت باورنکردنی برای هدایت آنها دارید. ارتباط و ابراز عشق و ارزش به کودک در سن مدرسه از طریق مکالمات و گذراندن زمان با کیفیت با هم، بسیار مهم است.

صحبت!

- **یافتن زمان برای صحبت کردن.** با یک کودک در سن مدرسه، فرصت مکالمه زیاد به اندازه کودک پیش دبستانی خود ندارید. وقتی کودک شما بزرگ می شود، ممکن است کمتر به شما مراجعه کند، بنابراین ممکن است لازم باشد برای گذراندن وقت با هم تلاش ویژه ای انجام دهید.
- **با کودک در سن مدرسه خود به شکل بالغ صحبت کنید.** بچه های سن مدرسه می خواهند "بزرگ بودن" آنها تصدیق شود. اگر احساس کنند با آنها مثل کودک صحبت می شود، ممکن است مورد توهین قرار گیرند (حتی اگر اتفاقاً مثل آنها رفتار شود). ممکن است بگویند، "من انتظار دارم شما گزارش کتاب خود را شروع کنید. دوست دارید چه ساعتی روی آن کار کنید؟" به جای "چند بار باید به شما بگویم گزارش کتاب خود را انجام دهید!"
- **به فرزند مدرسه خود گوش دهید بدون اینکه با او مخالفت کنید.** به جای گفتن "این مسخره است"، شما ممکن است به سادگی بگویید، "هوم"، یا "واقعاً." سپس، بر اساس موقعیتی که کودک شما توصیف کرده است، سوالات خاصی بپرسید.
- **آنچه را که فرزندتان گفته است تکرار کنید اما به روشی بالغ تر.** شما می توانید بیانیه او را در قالب یک سؤال منعکس کنید، به این معنی که "آیا من این حق را دارم؟" به این ترتیب، شما به هوش فرزند خود احترام می گذارید، باعث می شوید احساس کند درک می شود و او را تشویق می کنید که بیشتر به شما بگوید. ممکن است بگویند، "بنابراین، شما فکر می کنید معلم بدنسازی شما احمق است، اما نمی خواهید من مداخله کنم؟ می توانید به من بگویید از چه چیزی ناراحت هستید؟"
- **به صحبت خود ادامه دهید حتی اگر کودک مدرسه ایتان با شما صحبت نکند.** "شما گاهی احساس خواهید کرد که اعتبار خود را نزد یک کودک مدرسه ای از دست داده اید،" نظرات مایکل تامپسون ، Ph.D. "اگر شخصاً سکوت کنید یا اظهارات بدون فکر داشته باشید، اوضاع می تواند کاملاً بد پیش برود. اما آنها اغلب به سادگی در تلاشند استقلال خود را تثبیت کنند."

بازی!

- **بازی های روی یک تخته، پازل و بازی های با کارت:** بچه های سن مدرسه عاشق بازی کردن هستند. بازی های روی یک تخته و بازی های با کارت برای به چالش کشیدن ذهن های جوان و ایجاد ساعت ها سرگرمی در خانه بسیار مناسب هستند. یا آن دسته از ماهیچه های خلاق، شناختی و با قابلیت حل مسئله را با یک پازل خوب پرورش دهید. می توانید از انواع مختلفی که از فروشگاه خریداری شده استفاده کنید یا از بچه ها بخواهید خودشان درست کنند. از فرزندان خود بخواهید روی یک تکه مقوای محکم یا تخته بریستول نقاشی بکشند. سپس با استفاده از مداد، قطعات پازل را مستقیماً روی نقاشی آنها ترسیم کنید. قطعات را با یک فیچی خوب برش دهید، آنها را مخلوط کرده و حل کنید.
- **مهمانی رقص!** موسیقی عالی بگذارید و دور خانه با هم برقصید! یا می توانید بازی فریز شدن کنید! از کودکان خود بخواهید تا موسیقی متوقف شود، برقصند. وقتی این اتفاق می افتد، آنها باید در هر موقعیتی که قرار می گیرند فریز شوند — حتی اگر یک یا به سمت بالا باشند. برای اینکه بازی چالش برانگیزتر باشد، از بچه ها بخواهید که در حالت های خاصی فریز شوند: حیوانات، اشکال، حروف یا حتی حالت های یوگا.
- **شکار گنج:** بچه ها عاشق پیدا کردن اشیای پنهان هستند — به خصوص وقتی که در پایان جایزه ای در کار باشد. به سادگی سرنخ های خود را روی چند ورق کاغذ بنویسید — خلاق باشید. اولین سرنخ را در مکانی که به راحتی پیدا می شود قرار دهید، مانند درون غذای کودک یا کاسه غلات. سپس هر چند تا سرنخ که دوست دارید در اطراف خانه بگذارید، دنباله ای برای پیدا کردن سرنخ نهایی بسازید، جایی که می توانید جایزه، میان وعده، یا یک یادداشت ویژه را در آن قرار دهید.



5-12
سالگی

اگرچه کودک در سن مدرسه شما وقت و انرژی بیشتری را صرف مدرسه و دوستان می کند، اما شما همچنان فرصت های شگفت انگیزی برای تعامل با او در طول روز دارید. از این زمان ها برای انتقال ارزش های خود بهره ببرید، کمی لذت ببرید، و به او نشان دهید که او را دوست دارید!



صبح

- درباره آنچه امروز اتفاق خواهد افتاد صحبت کنید. به کودک خود در مورد هر گونه غافلگیری یا اتفاق غیرمنتظره ای که ممکن است پیش بینی نکند، اطلاع دهید. همه ما وقتی می دانیم چه در انتظارمان است بهتر عمل می کنیم!
- یادداشت ها، جوک ها، یا نقاشی ها را در جعبه ناهار یا کوله پشتی کودک خود بگنجانید به فرزندتان اطلاع دهید که در مورد او فکر می کنید.
- علاوه بر یادآوری کردن، سعی کنید برای چند دقیقه صبح قبل از مدرسه با فرزندتان جهت ارتباط برقرار کردن وقت صرف کنید. می توانید کودک خود را در آغوش بگیرید، چند دقیقه صبحانه را گپ بزنید، یا بپرسید امروز از انجام چه کاری هیجان زده است.

وعده های غذایی

- با روش های سرگرم کننده روز را مرور کنید یا در هنگام شام مکالمه کنید. اینها می توانند به روتین هایی تبدیل شوند که خانواده شما از آنها استفاده می کنند. برخی از ایده ها عبارتند از:
 - دو حقیقت و یک دروغ: از کودک خود بخواهید 3 چیز (دو واقعیت و یک دروغ) را که در طول روز اتفاق افتاده بیان کند. شما باید بفهمید که کدام یک دروغ است!
 - یک یا دو سؤال را برای همه انتخاب کنید تا در طول شام پاسخ دهند. برای چه چیزی سپاسگزاری؟ فردا منتظر چه چیزی هستی؟ جالب ترین یا عجیب ترین چیزی که امروز برای شما رخ داده چیست؟ اگر می توانستید هر شخصیتی در یک کتاب یا فیلم باشید، چه کسی خواهید بود و چرا؟¹
- در هنگام وعده های غذایی وسایل الکترونیکی (تلویزیون، تلفن، کامپیوتر) را خاموش کنید تا همه بتوانید به عنوان یک خانواده به صحبت و ارتباط مجدد بپردازید.
- در هنگام شام 20 سوالی بازی کنید. برای بازی، یک نفر حیوان یا شیء را انتخاب می کند و سایر اعضای خانواده سؤال بلی یا خیر می پرسند تا بفهمند که جواب چیست. به عنوان مثال، بپرسید، "آیا آن حیوان است؟" یا "آیا یکی از آنها را در خانه خود داریم؟"

زمان خواب

- حتی اگر فرزند مدرسه شما اکنون بسیار مستقل تر است، مطمئن باشید که در پایان روز مواردی از این دست را با او چک کنید:
 - چند دقیقه وقت در بغل گرفتن
 - در آغوش گرفتن و بوسیدن زمان در رختخواب گذاشتن
 - با هم یک کتاب خواندن. می توانید برای او کتاب بخوانید یا وقتی می داند چگونه بخواند او برای شما کتاب بخواند!
 - نوشتن پیام ویژه شب بخیر در پشت او، مانند "خوب خوابی" یا "عاشقتم."
 - نگه داشتن یک ژورنال با هم در جایی که هرکدام یادداشت می نویسید یا برای یکدیگر عکس بکشید. این یک راه عالی برای ارتباط است، اما این همچنین راهی برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنچه کودک شما فکر می کند! کودک شما می تواند سوال کند و نگرانی های خود را به اشتراک بگذارد یا فقط احمقانه با شما رفتار کند.²



صحبت + بازی = ارتباط

ارتباط خوب — گفتگو و گوش دادن — با نوجوان شما ممکن است مهمترین قسمت روابط شما باشد. از آنجا که نوجوانان در حال تشکیل هویت و آزمایش محدودیت های خود هستند، ممکن است برخی گفتگوها منجر به اختلاف نظر شده و ناراحت کننده باشند. هدف شما مکالمه های باز، محترمانه، و صادقانه است. نوجوانان باید احساس دوست داشته شدن داشته باشند و به دیدگاه آنها احترام گذاشته شود، حتی در مواقعی که مخالف باشید.

صحبت!

- شنونده خوبی باشید. اگر نوجوان شما مایل است چیزی را به اشتراک بگذارد — هر چیزی — آن را به عنوان لحظه ای گرانبها و نادر بپذیرید. تا زمانی که خانه در آتش نباشد، توقف کنید و بدون قضاوت گوش دهید. حساب سرانگشتی: دو برابر بیشتر از صحبت خود گوش دهید.
- به حریم خصوصی او احترام بگذارید. اگر ببیند که نیاز او به تماسهای تلفنی خصوصی و درب اتاق خواب بسته را درک می کنید، ممکن است تمایل بیشتری داشته باشد تا دنیای درونی خود را با شما به اشتراک بگذارد.
- به او استقلال بیشتری بدهید. اگر او اعتقاد دارد که شما به قضاوت او اعتماد دارید و نیاز او به رشد استقلال را درک می کنید، هنگام بروز مسائل واقعی احتمالاً با شما صحبت خواهد کرد.
- تمام احساسات او را تا زمانی که با احترام به شما منتقل شود، بپذیرید.
- وقتی اشتباه می کنید عذرخواهی کنید.
- مختصر باشید. وقتی با او صحبت می کنید، نظرات خود را مختصر بگویید. زمان خود را برای صحبت در مورد موضوعات غیر جذاب، مانند مشق شب برنامه ریزی کنید — به او در حین اوج گیری گیر ندهید. قبل از اینکه انتقاد سازنده ای داشته باشید، روی آنچه او درست انجام داده است تمرکز کنید.
- از سخنرانی، نق زدن، و حس گناه دادن خودداری کنید.

بازی!

- هر دو هفته یک بار، پیشنهاد کنید که نوجوان خود را برای رفتن به یک وعده غذایی در سر راه یا فعالیت دیگری بیرون ببرید. به شما این امکان را می دهد که به طور مداوم 1:1 با آنها باشید و نیازی به از دست دادن سایر رویدادها با دوستانشان نیست.
- مادران و دختران می توانند برای انجام مانیکور یا پدیکور با هم بروند. زمانی را برنامه ریزی کنید که بتوانید همزمان بروید و کنار هم بنشینید تا در طول مدت در سالن در حال گفتگو باشید.
- اگر با نوجوان خود یک سرگرمی یا علاقه مشترک دارید، این یک روش عالی برای گذراندن وقت با او است. بازی بیس بال، تنیس، یا والیبال راهی عالی برای والدین برای گذراندن وقت با نوجوانان خود است. اگر هر دو از مطالعه یا هنر لذت می برید، می توانید به کتابخانه بروید یا با هم به خرید کتاب یا لوازم بپردازید.
- از زمان بودن در اتومبیل به عنوان راهی برای گذراندن وقت با نوجوان خود استفاده کنید. اگر آنها را به سمت قرار ملاقات یا در خانه ی دوستان خود می رسانید، به جای اینکه بیشتر اوقات را در سکوت باشید یا با رادیو روشن ماشین سواری کنید، سعی کنید از این زمان برای مکالمه خودمانی با آنها استفاده کنید تا بدانند شما در دسترس آنها هستید.
- یک بازی خانوادگی شبانه را برنامه ریزی کنید (یا به نوجوان خود اجازه دهید یک دوست را نیز دعوت کند). این یک کشش برای بسیاری از نوجوانان است، اما برخی از نوجوانان واقعاً از چنین اتفاقاتی لذت می برند. نوجوانان غالباً از نشستن در آرامش در خانه خود و بازی کردن با افرادی که مورد قضاوت آنها قرار نمی گیرند لذت می برند. ارزش امتحان دارد!
- هر هفته یک وعده غذایی خاص با هم بخورید. شاید آن را با هم درست کنید، با هم برنامه ریزی کنید، یا باهم برای خرید آن نیز بروید.

13+
سالگی

نوجوان شما هر روز استقلال بیشتری پیدا می کند، اما هنوز هم راهنمایی و عشق شما را می خواهد و به آن احتیاج دارد. ارتباط با نوجوان خود در طول روز با صحبت کردن و پیدا کردن چیزهایی برای به اشتراک گذاشتن می تواند رابطه شما را تقویت کرده و درگیری را کاهش دهد.



صبح

- **صبح ها برای نوجوانان واقعا سخت است.** بدن های نوجوان می خواهند دیر بخواهند و دیر از خواب بیدار شوند، بنابراین بیدار کردن به موقع برای مدرسه می تواند یک چالش باشد، چه رسد به اینکه با شما گفت گویی داشته باشد. به یاد داشته باشید این ممکن است به دلیل لجبازی او نباشد، بلکه به خاطر بیولوژی او باشد. مهمترین موردی که می تواند به آرامتر شدن صبح کمک کنند، در واقع کمک به نوجوان شما برای رفتن زودتر به رختخواب است. (در زمان خواب بیشتر بخوانید.) آرام باشید و به او نشان دهید که می فهمید این چقدر سخت است. حتی وقتی محدودیت هایی را تعیین می کنید و او را راهنمایی می کنید، او را در بحث های حل مسئله مشارکت دهید.

وعده های غذایی

- **سعی کنید هر چه بیشتر زمان وعده غذایی را با نوجوان خود باشید، حتی اگر اولویت بندی برای آن سخت باشد.** مهم نیست کدام وعده غذایی، کجا و چه زمانی غذا می خورید، اما سعی کنید برای این فرصت ویژه وقت بگذارید تا صحبت کنید و به صحبت های نوجوان خود گوش دهید.¹
- **وعده های غذایی را با انتخاب یک یا دو سوال برای همه جالب کنید.** مهربان ترین کاری که شما تا به حال انجام داده اید چیست؟ اگر در یک جزیره بیابانی گیر کرده باشید، سه مورد از چیزهایی را که به همراه خواهید داشت چیست؟ سنت خانوادگی مورد علاقه شما چیست؟²
- **در هنگام وعده های غذایی وسایل الکترونیکی (تلویزیون، تلفن، کامپیوتر) را خاموش کنید تا همه بتوانید به عنوان یک خانواده به صحبت و ارتباط مجدد بپردازید.**

زمان خواب

- **نوجوان خود را در آغوش بگیرید و هر روز بگویید "عاشقتم".** فرزند شما هرگز برای شنیدن اینکه شما عاشقش هستید خیلی پیر نیست.³
- **همانطور که در قسمت صبح بحث شد، خواب رفتن برای نوجوانان ممکن است دشوار باشد. با این نکات به نوجوان خود کمک کنید که چگونه راحت تر بخوابد:**
 - تقریباً همزمان در شب های هفته و آخر هفته ها به رختخواب بروید و بیدار شوید.
 - قبل از خوابیدن، روتینی آرام مانند خواندن، داشته باشید.
 - حداقل یک ساعت قبل از خواب همه وسایل الکترونیکی، از جمله تلفن، را خاموش کنید. نور حاصل از وسایل الکترونیکی می تواند خوابیدن را سخت کند.⁴
- **هر زمان که نوجوان شما می خواهد گفتگویی انجام دهد آماده باشید.** نوجوانان همیشه مناسب ترین زمان ها را برای بحث و گفتگوهای عمیق انتخاب نمی کنند، اما با در دسترس بودن و عجله نداشتن، خود را برای مکالمات عالی — خصوصاً در اتومبیل یا اواخر شب آماده می کنید.⁵

دین

13+ سالگی

1: www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/dinner-connected-family :1

2: www.thefamilydinnerproject.org/tag/ages-14-100 :2

3: www.ahaparenting.com/ages-stages/teenagers/tips-bond-close-teen :3

4: www.childmind.org/en/posts/articles/2014-8-26-starved-sleep-10-tips-helping-sleep-deprived-teens :4

5: www.webmd.com/parenting/features/better-communication-with-teens?page=2 :5

کتاب برای والدین

کتاب ها و منابع زیادی برای والدین وجود دارد تا بتوانند درباره نحوه برقراری ارتباط موثر با فرزندان خود بیشتر بیاموزند. در حالی که ما برخی از اطلاعات مربوط به موضوع را در این جعبه ابزار آورده ایم، در اینجا چند کتاب برای مطالعه جهت اطلاعات بیشتر، آورده شده است.

- بین والدین و فرزند: پرفروشترین کلاسیک که انقلابی در ارتباط والدین-کودک ایجاد کرد توسط دکتر هایم گینوت، دکتر آلیس گینوت، و دکتر H. والاس گدارد
- چگونه صحبت کنیم تا بچه ها گوش دهند و گوش دهیم تا بچه ها صحبت کنند توسط آدل فابر و الین مازلیش
- چگونه صحبت کنیم تا نوجوانان گوش دهند و گوش دهیم تا نوجوانان صحبت کنند توسط آدل فابر و الین مازلیش
- نحوه گفتگو با کودکان خود درباره موارد بسیار مهم: پرسش و پاسخ های خاص و سخنان مفیدی برای گفتن توسط چارلز شفر و ترزا فوی دی گرونیمو
- آموزش اثربخشی والدین: برنامه اثبات شده برای تربیت کودکان مسئول توسط توماس گوردون
- پرورش یک کودک متفکر: به فرزند خردسال خود کمک کنید تا درگیری های روزمره را برطرف سازد و با دیگران هماهنگ شود: برنامه 'من می توانم مسئله را حل کنم' توسط میرنا بی. شور
- تربیت کودک باهوش هیجانی: قلب والدین توسط جان گوتمن، جوآن دکلابر، دانیل گلن

کتاب برای کودکان

دنیای احساسات می تواند برای کودکان بسیار گیج کننده باشد. یک دقیقه آنها هیجان زده شده و از دیوارها می پرند، لحظه بعدی اتفاقی می افتد و آنها چنان عصبانی هستند که می خواهند فریاد بزنند. با خواندن کتاب های تصویری درباره احساسات و برجسب زدن احساسات برای کودک خود، می توانید به کودک کمک کنید تا درک کند در بدن و ذهن او چه می گذرد و یاد بگیرد چگونه با احساسات به روشی سالم کنار بیاید. در اینجا چند کتاب برای به اشتراک گذاشتن با فرزندتان آورده شده است.

کتابهای تصویری درباره احساسات برای کودکان:

- وقتی سوفی عصبانی می شود - واقعاً واقعاً عصبانی... نوشته مولی بنگ
- کتاب شیوه ای که من احساس می کنم (به عنوان مثال، وقتی احساس غم می کنم، وقتی احساس نگرانی می کنم، وقتی احساس خوبی نسبت به خودم دارم) توسط کورنلیا مود اسپلمن و کتی پارکینسون
- بد خلقی کوکی های پوشیده از شکلات توسط دبورا بلومنتال
- الکساندر و روز وحشتناک، اقتضاح، بد، خیلی بد توسط جویدیت ویرست
- احساسات هرتی توسط هلن لستر
- داستان احساسات من توسط لوری برکنر
- کیوتر هم احساساتی دارد! توسط مو ویلمز
- ومبرلی نگران توسط کوین هنکس

رمان های کودکان در مورد احساسات:

- دور از نیمی از جهان توسط سینتیا کادو هاتا
- رانت توسط نورا رالی باسکین
- متوقف کردن مطبوعات! توسط ریچل وایز
- بعد از رودخانه خورشید توسط دیا کالهن
- نحوه غلبه بر زورگو بدون اینکه واقعاً تلاش کنید توسط اسکات استارکی

رمان های نوجوانان در مورد احساسات:

- آنچه آنها یافتند: عشق در خیابان 145 توسط والتر دین مایرز
- مزایای آراسته شدن با گل توسط استفان چپوسکی
- پانزده توسط بورلی کلاری
- ساکت توسط ژاکلین وودسون
- شما من را نمی شناسید توسط دیوید کلاس
- دستور العمل های قلب شکسته توسط کیم کالبرتسون



برای توصیه های بیشتر درباره کتاب، لطفاً به yolokids.org/forfamilies مراجعه کنید یا به کتابخانه محلی خود مراجعه کنید!

کتابخانه