

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM



## از بدو تولد الي سه ماهگي: تأثيرگذاري

### تازه بچه دار شدن هيچان انگيز است

همچنين سخت است. در طول سه ماه نخست، همراه با نوزاد خود رشد کرده و ياد ميگيريد. براي نوزاد شما هيچ چيز مهمتر از با شما بودن نيست. شما ضمن تغذيه و بغل کردن و حرف زدن و بازي با نوزاد خود، در ساخت اعتماد و کنجکاو ي و ايجاد ارتباط باو کمک ميکنيد. نيز باو مي فهمانيد که در دنياي پهناور اطرافش، عزيز و ارزشمند و امن است.

### اگر نوزادان ميتوانستند حرف بزنند

گريه ميکنم چونکه يا گرسنه ام يا سردم يا خيسم يا ميخواهم ترا ببينم. در ابتداء بايد هر بار نزد من بيائي. نيز با ايجاد صداهاي مکيدن ارتباط برقرار ميکنم که يعني ميخواهم يا سرگرم يا تغذيه شوم. هنگام خستگي يا سيري ممکن است رويم را از تو دور کنم. در زندگي ام لافل يکنفر بايد مرتباً با محبت بمن رسيدگي کند، ليکن تمامي خانواده ام براي ام اهميت دارد. دوست دارم با پدر بزرگ و مادر بزرگ و پرستاران بچه و ساير افرا دي باشم که مرا دوست دارند. آنها در آموزش نحوه رفتار با مردم در زندگي آینده ام، بمن کمک ميکنند. پوشک مرا بدفعات عوض خواهي کرد (مجموعاً تقريباً 7000 بار) پس بگذار در حين اينکار تفريح کنيم. دوست دارم براي ام آواز بخواني و شکم را غلغلك دهی. اگر پسر باشم ممکن است هنگام برداشتن پوشک کهنه ام فواره بزئم، پس آماده جاخالي دادن باش. دوست دارم باتو قان و قون کنم ولي بيش از هر چيز دوست دارم با من مانند يك آدم بزرگ حرف بزني چون در درک اصوات و زبان مرا ياري ميکند.

### در موفقيت نوزاد خود کمک کنيد

گامهائي براي نمو سالم کودک (از بدو تولد تا سه ماهگي)

#### ايمني

- \* هميشه نوزاد خود را به پشت بخوابانيد زيرا اين امر احتمال وقوع مرگ ناگهاني نوزاد را کاهش ميدهد.
- \* هر بار که سوار ماشين ميشويد از صندلي ايمني مورد تأييد سازمان استاندارد کانادا (مخصوص نوزادان يا قابل تبديل) در وضعيتي که جلوي آن رو به عقب باشد استفاده کنيد.
- \* هرگز، حتي براي يك ثانيه، نوزاد خود را تنها نگذاريد.

#### امنيت

- \* نوزاد خود را حتي الامکان در آغوش بگيريد، بويژه هنگام تغذيه.
- \* هنگام شير دادن به آرامي با او حرف بزويد.

#### بهداشت

- \* در صورت امکان نوزاد را با شير خود تان تغذيه کنيد. شير پستان داراي مواد طبيعي حفاظت در مقابل حساسيتها و امراض ميباشد. براي کسب راهنمايهاي لازم، با يك پرستار يا دکتر يا يکنفر مددکار سازمان (نوزاد سالم، کودک سالم) صحبت کرده يا با نزديکترين «مرکز سالهاي ابتدائي در انتاريو» تماس بگيريد.
- \* نوزاد خود را بطور منظم تحت معاينات پزشکي قرار داده طي سه ماه نخست واکسنهاي لازم را باو تلقیح کنيد.

Farsi (0 - 3 months)

### یادگیری

- \* اسباب بازی را جلوی دیدگاه نوزاد به آهستگی از طرفی بطرف دیگر حرکت دهید که او چشمان و نهایتاً سر خود را از یک طرف بطرف دیگر حرکت دهد.
- \* با زیاد حرف زدن و آواز خواندن برای نوزاد خود باو در نمو مهارتهای زبانی کمک کنید.

### تطبیق

- \* نوزاد خود را بهنگام گریستن بغل کرده آرام کنید.
- \* سعی کنید با حرکات نوسانی یا در آغوش گرفتن یا شیر دادن یا راه بردن به نوزاد خود آرامش دهید.

### چه انتظاراتی میتوان داشت

بخاطر داشته باشید: میزان رشد و نمو نوزادان یکسان نیست. اینها فقط عبارتنند از راهنماهایی. در صورت نگرانی نسبت به نمو نوزاد خود، موضوع را با پزشک خود یا یک پرستار بهداشت عمومی یا فرد مورد اطمینان دیگری در رشته پزشکی در میان گذارید.

- \* نوزادان روزانه 14 الی 18 ساعت میخوابند.
- \* نوزادان میتوانند تا فاصله 20 الی 30 سانتیمتری (8 الی 12 اینچی) را ببینند، لذا هنگامیکه با او حرف میزنید یا برایش آواز میخوانید، او را نزدیک صورت خویش نگاه دارید.
- \* نوزاد شما در چهار هفتگی جهت اصوات را تشخیص میدهد.
- \* بهترین صوت مورد علاقه اش صدای شماست!
- \* نوزادان دارای سر بزرگ با دو نقطه نرم و گردن ضعیف میباشند. هنگام بلند کردن یا حمل آنها، با دقت زیر سر و گردن آنها را حائل نگاهدارید.
- \* نوزادان در سنین شش الی هشت هفتگی روزانه حد متوسط سه ساعت گریه میکنند.
- \* برخی از نوزادان بگونه ای غیر ارادی یا بهنگام خوردن غذای بیش از حد، تف میکنند که این امر جای نگرانی ندارد. استفراق چیز دیگری است. چنانچه با شدتی استفراق کنند که که شیر خورده را به آنطرف اطاق فوران دهند، با پزشک خود تماس بگیرید.

### از خودتان مواظبت کنید

چنانچه نوزادی را بفرزندی قبول کرده اید، بعید نیست که در چند ماه نخست بسیار احساساتی و خسته باشید. اگر وضع حمل کرده باشید، ممکن است دچار درد و تغییرات هر مونی شوید که موجب احساساتی شدید میگردند. بعضی زنان پس از زایمان احساس غم و اندوه میکنند که معمولاً گذرا است. لیکن در صورتیکه بیش از دو هفته بسیار غمگین باشید، با پزشک خود تماس بگیرید. افسردگی پس از زایمان مشکلی است جدی که گاهی رخ میدهد. شما مقصر نبوده و میتوانی تحت درمان قرار بگیرید.

نوپدران نیز دارای احساساتی شدید میباشند، از قبیل احساس شدید ملاحظت و مسئولیت. سعی کنید از مرخصی پدر شدن استفاده کرده یا مدتی کارتان را کنار گذارید. بهترین طریق شناخت نوزاد عبارتست از صرف وقت در نگهداری از او.

### تعهد انتاریو به کودکان

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بانها کمک میکند تا آغاز زندگی کودکان حتی الامکان مثبت باشد. «مراکز سالهای ابتدایی در انتاریو» جزئی از این تعهد میباشند. برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجانی بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



## سه‌الی شش‌ماهگی: تأثیرگذاری

### نمو مغز نوزاد هنگام تولد کامل نیست

مغز نوزادان هنگام تجربه کردن اصوات و بوها و نماها و احساسات و تماسهای ملامت آمیز گوناگون، ارتباطاتی را میسازد که در آینده در یادگیری زبان و حل مسائل و حتی ریاضیات بآنها کمک میکند. مناسباتشان با شما و سایر بزرگسالان مهربان، در نمو واکنشهای اجتماعی و احساسی به آنها کمک میکند. شما با حرف زدن و آواز خواندن و در آغوش گیری نوزاد خود، در نیل به امکانات کاملش او را یاری میدهید.

### اگر نوزادان قادر به حرف زدن بودند

سریعاً رشد میکنم و مکرراً نیاز به شیر خوردن دارم. بین چهار تا شش ماهگی آماده خوردن غذای جامد هستم. غذاهای مرا تدریجاً و یکی یکی بمن بده بخورم (که مبادا حساسیت داشته باشم). خواهش میکنم مرا مجبور به خوردن غذاهاییکه نمیخواهم نکن. هنگام آغوش گیری ام، اگر رفتارم توأم با ناشکیبائی باشد، احتمالاً یا زیاده از حد خورده ام یا زیاده از حد بهیجان آمده ام. پس از آنکه آرام گرفتم مرا در جایی امن و ساکت و دور از سر و صدا و سراسیمگی قرار بده. اکنون که فاصله دورتری را میتوانم ببینم، میخواهم به چیزهای متفاوتی نگاه کنم. خواهش میکنم هر از چندگاه موقعیت مرا تغییر داده مرا بیرون ببر. اشیاء سیار جالب در گهواره یا جایگاه بازی ام توجه ام را جلب میکنند. میتوانی در یادگیری مهارتهای زبانی و گوش دادن مرا کمک کنی. من قان و قون میکنم، تو حرف بز، من جواب میدهم. تو گوش کن، بعد حرفی بز. ببین من فقط پنج ماهه هستم و هیچی نشده داریم باهم حرف میزنیم.

### در موفقیت نوزاد خود کمک کنید

گامهایی برای نمو سالم کودک (سه‌الی شش‌ماهگی)

#### ایمنی

- \* هیچگاه نوزاد خود را تنها روی میز تعویض یا تختخواب نگذارید. همواره یک دست خود را روی او بگذارید که نیافتد.
- \* چیزهایی را که نباید در دهانش بگذارد، از دسترس او دور نگاهدارید.
- \* هرگز، حتی برای یک ثانیه، نوزاد خود را تنها نگذارید.

#### امنیت

- \* به نوزاد خود زیاد لبخند بزنید. بزودی او هم بشما لبخند میزند.
- \* با نوزاد خود بازیهای گوناگون کنید، از قبیل دالی موشه و غیره.

#### بهداشت

- \* در صورت لزوم به دادن بطری تغذیه به نوزاد هنگام خواباندن، فقط از آب استفاده کنید زیرا قند موجود در آمیوه یا شیر برای لثه ها و دندانهای که رو به نمو هستند، مضر میباشد.
- \* در صورت نگرانی نسبت به سلامت نوزاد خود با پزشک یا خط اطلاعاتی والدین در بیمارستان محلی خود تماس بگیرید. اطمینان حاصل کنید که واکنشهای لازم را در سن چهارالی شش ماهگی حتماً باو تلقیح کنید.
- \* هنگام خواباندن نوزاد، بطری تغذیه باو ندهید چون ممکن است لبخندش را خراب کند.

Farsi (3 - 6 months)

### یادگیری

- \* چیزهایی را به نوزاد خود توضیح دهید، برای مثال «بابا الآن میخواد ترا به گردش ببرد.»
- \* برای نوزاد خود فرصتهایی برای دست رساندن و گرفتن و نگهداشتن اشیاء بی خطر فراهم کنید.

### تطبیق

- \* در حضور نوزاد خود، از عصبانیت و بلند حرف زدن خودداری کنید.
- \* هنگام ایستادن جلوی آینه با نوزاد خود او را به اسم صدا کرده با انگشت او را نشان دهید.

### چه انتظاراتی میتوان داشت

بخاطر داشته باشید: میزان رشد و نمو نوزادان یکسان نیست. اینها فقط عبارتنند از راهنماهایی. در صورت نگرانی نسبت به نمو نوزاد خود، موضوع را با پزشک خود یا یک پرستار بهداشت عمومی یا فرد مورد اطمینان دیگری در رشته پزشکی در میان گذارید.

- \* نوزاد شما آماده حرف زدن شده با صداهای غلغل و ورور و قان و قون کارش را آغاز میکند.
- \* ممکن است در حالت دمر خوابیدن بتواند سرش را بلند کند و ممکن است شروع به غلت زدن کند.
- \* شروع میکند به دست رساندن و گرفتن اشیاء. چیزهای بی خطر و قابل جویدن باو بدهید چون هر چیزی را که بگیرد بداخل دهانش میبرد.
- \* ممکن است از اصوات بلند مانند صداهای عصبانی و واق واق سگ و صدای جارو برقی بترسد. در اینگونه موارد او را بغل کرده آرامش بخشید.
- \* وقتی او را صدا میزنید، بشما نگاه میکند.

### از خودتان مواظبت کنید

از راه رسیدن نوزاد جدید، رویدادی است هیجان انگیز و خجسته، خواه اولی باشد خواه چهارمی، لیکن زمان دگرگونی نیز میباشد. اعضاء خانواده باید در باره انتظاراتشان و اینکه کی چه وظائفی را بعهده میگیرد و همگی چطور با وظائف افزوده کنار خواهند آمد، گفتگو کنند. بشر جائز الخطاست. هیچ لزومی ندارد که همه کارها را بدرستی و تنها خودتان انجام دهید. این امر را بپذیرید که نمیتوانید مانند گذشته زیاد بیرون بروید یا نظافت منزل را انجام دهید. مدتی (لااقل روزانه سی دقیقه) را برای مطالعه یا گوش دادن به موسیقی یا تماشای تلویزیون یا استحمام استراحتی برای خویش در نظر بگیرید. از اعضاء خانواده یا دوستان کمک بخواهید تا شما (و همسرتان) بتوانید مدتی را بدور از نوزاد سپری کنید.

### تعهد انتاریو به کودکان

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بآنها کمک میکند تا آغاز زندگی کودکان حتی الامکان مثبت باشد. «مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو» جزئی از این تعهد میباشد. برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجانی بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



## شش الی نه ماهگی: تأثیرگذاری

**نوزاد شما طی این مدت بحرکت میافتد.** بزودی اولین گامهای خود را برمیدارد. وظیفه شما عبارتست از تشویق او به مکاشفه بنحوی ایمن. در باره میل او به چگونگی آسایش یابی چیزهای جدیدی میآموزید. ممکن است نیاز به تغذیه یا بغل شدن یا تکان خوردن یا ایستادن روی زانو یا گردش درگهواره چرخدارش داشته باشد. هر دوی شما یاد میگیرید که بدون ادای کلمات گفتگو کنید. خوب گوش کنید. ضمن اینکه شما و کودکتان یکدیگر را بهتر میشناسید، نسبت به انجام صحیح وظائف خود، بیشتر احساس اطمینان میکنید.

### اگر نوزادان قادر به تکلم بودند

همگی مواظب باشید. بحرکت افتاده ام. مرا بیرون از گهواره یا جایگاه بازی تنها نگذارید زیرا ممکن است زمین خورده آسیب ببینم. دوست دارم با اسباب بازیهای از قبیل ججججک و حلقه های دندان سائی و خرسکها بازی کنم. چیزهای روزمره نظیر قالمه و در قالمه و قاشقهای اندازه گیری نیز خوب است (شاید هم بهتر). ضمن بازی یاد میگیرم. گاهی اوقات برای رفع تنش، گریه میکنم. رشد کردن در این دنیای هیجان انگیز سخت است. بتو احتیاج دارم. بتدریج ادای اصوات را در میآورم. شعرها و آوازهای شیرخوارگانی را دوست دارم. از بابت آواز خواندن خارج از آهنگ، خجالت نکش. صداییت را بیش از همه دوست دارم. حالا میدانم که از تو جدا هستم. فکر میکردم که چیزهایی که نمیتوانم ببینم، وجود ندارند، ولی الان میدانم که هنوز هستند. دالی موشه یکی از بهترین راه های فهمیدن این امر است.

### در موفقیت نوزاد خود کمک کنید

گامهایی برای نمو سالم کودک (شش الی نه ماهگی)

#### ایمنی

- \* حمام نوزاد شما حتماً ولرم باشد، نه داغ (با آرنج خویش آن را بیازمائید).
- \* برای بازی و مکاشفه نوزاد خود جاهای ایمنی ایجاد کنید. کلبه پریزهای برق را پوشانده راه پله ها را سد کنید.

#### امنیت

- \* اگر نوزادتان بدلیل تنها ماندن گریه کند یا از دیدن سایرین بترسد، ضمن حفظ آرامش خود او را آرام کنید.
- \* به شخصیت منحصر بفرد نوزاد خود احترام گذارید. واکنش هر یک از ما نسبت به مردم و اشیاء فرق میکند.

#### بهداشت

- \* در منزل و اتومبیل خود سیگار نکشید. نوزادان و کودکانی که در معرض دود قرار میگیرند، بیشتر دچار عفونت گوش و تنگ نفس و سایر ناخوشیها میشوند.
- \* پس از آخرین تغذیه روزانه، دندانهای نوروئیده را با مسواک مخصوص نوزاد یا با پارچه نرم و آب تمیز کنید.
- \* هنگام خواباندن نوزاد، بطری تغذیه باو ندهید چون ممکن است لبخندش را خراب کند.

#### یادگیری

- \* هنگام ایستادن جلوی آینه با نوزاد خود، به دماغ و دهان و سایر اعضاء بدن خودتان اشاره کنید.
- \* اشعار ساده بچگانه و کتابهای عکس دار را برای کودک خود بخوانید

Farsi (6 - 9 months)

### تطبیق

برای تغذیه و بازی و خواب روزانه، برنامه مشخصی تعیین کنید که در حد تطبیق با نیازهای هر دو ی شما قابل انعطاف باشد.

### چه انتظاراتی میتوان داشت

بخاطر داشته باشید: میزان رشد و نمو نوزادان یکسان نیست. اینها فقط عبارتنند از راهنماهایی. در صورت نگرانی نسبت به نمو نوزاد خود، موضوع را با پزشک خود یا یک پرستار بهداشت عمومی یا فرد مورد اطمینان دیگری در رشته پزشکی در میان گذارید.

- \* نوزاد با حائل میشیند و با کمک شما روی زانوی شما میایستد و چهار دست و پا میشود (و تکان میخورد).
- \* ممکن است شروع کند به چهار دست و پا راه رفتن و خود را روی صندلی یا مبل بالا کشیدن و ایستادن. او را تشویق کنید ولی تعجیل نکنید. بعضی از بچه ها بدون طی مرحله چهار دست و پا راه رفتن، شروع براه رفتن میکنند.
- \* در گرفتن و دست بدست کردن اشیاء پیشرفت نشان میدهد و دوست دارد اسباب بازیهایش را کوبیده و پرت کرده و بچاقد.
- \* ممکن است موقعیکه او را بدست دیگران میدهید، بشما چسبیده و گریه کند. غریبی کردن نسبت به دیگران امری است طبیعی و ظرف چند ماه میگذرد.
- \* لثه سرخ و ریزش آب دهان و اصرار به گاز گرفتن اشیاء و گریستن و مالیدن صورت و گوشهایش عبارتنند از علائم رویش اولین دندانهای نوزاد. چیزی برای جویدن بدستش دهید (مانند حلقه سرد رویش دندان یا بریده نان) و او را بسیار نوازش کنید.

### از خودتان مواظبت کنید

گریستن سخت ترین چیز است که نوالدین باید با آن برخورد کنند. بعضی از نوزادان زیاد میگریزند. گاهی اوقات درک علت گریه مشکل است. شما او را تغذیه کرده و عوض کرده و راهش برده اید لیکن او گریه اش بند نمیآید. بهانه گیری بچه تقصیر شما نیست. او از دست شما عصبانی نبوده و گریه اش بمنظور آزردن شما نمیباشد. هر دو شما در صدد تطبیق عمده ای در زندگیتان هستید. نسبت بخود و نوزاد خود صبور باشید. سعی کنید بیشتر استراحت کنید. کارهای خانه را فراموش کرده و زمان خواب خود را با خواب نوزاد هماهنگ کنید. اگر گریه اعصاب شما را خورد کرده، نوزاد را در جای امنی (مانند گهواره یا جایگاه بازی) گذارده چند دقیقه به سمت دیگری از خانه بروید یا از همسر یا خویشاوند یا دوستی بخواهید که مدتی مسئولیت شما را بعهده گیرد. هیچگاه نوزاد را تکان ندهد و کتک نزنید چون ممکن است باعث صدمه مغزی دائمی یا کوری یا حتی مرگ شود. در صورت نگرانی نسبت به اینکه رفتار تان ممکن است به نوزاد صدمه زند، فوراً به یک دوست یا مرکز اضطرار تلفن بزنید.

### تعهد انتاریو به کودکان

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بآنها کمک میکند تا آغاز زندگی کودکان حتی الامکان مثبت باشد. مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو، جزئی از این تعهد میباشند. برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجانی بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



## نه الي دوازه ماهگي: تأثيرگذاري

### والدين اولين و مهمترين آموزگاران نوزاد هستند.

ولي لزومي ندارد که براي آموزش او فشاري بخود بياوريد. حسن نوزادان اينستکه از تمامي چيزهاي اطراف خويش ياد ميگيرند. هنگاميكه شما براي نوزاد خود آواز ميخوانيد و با او حرف ميزنيد و بازي ميکنيد، مغز او ارتباطاتي را ايجاد ميکند که باو امکان آموختن زبان و رياضيات و موسيقي و برهان ميدهد. با آرامش کردن نوزاد خود باو مي فهمانيد که دنيا امن است. هرچه راضي تر باشد توانائي اش به يادگيري بيشتر است. هرچه نسبت به عشق شما بيشتر احساس امنيت کند، بهتر قادر به دوستي و همکاري با ديگران و برخورد با اضطراب خواهد بود. پس راحت باشيد و از لحظاتي که هر روز با يکديگر ميگذرانيد لذت ببريد.

### اگر نوزادان قادر به تکلم بودند

من روي پاهاي خود ايستاده و شروع کرده ام به «گشت» در امتداد ليه اثاثيه. از اين استقلال نو خيلي خوشم ميآيد ولي احتياج به مراقبت و مواظبت تو دارم. اينك فرصت بيشتري براي مکاشفه و افتادن توي دردمس دارم! گاهي اوقات آنقدر از تو ميخواهم که مرا کمک کرده کارهائي براي انجام دهی که ترا ديوانه ميکنم. خيلي دوست دارم چيزهائي را روي زمين پرت کرده و ترا درحال برداشتن آنها تماشا کنم. خواهش ميکنم صبر داشته باش و با من خوش باش. تمامي تجربيات تازه من ميتواند بسيار مضطرب کننده باشد. هر وقت توانستي مرا بغل کن. اين کار مرا لوس نميکند بلکه بمن ميآموزد که چگونه حالا و در آينده با فشارهاي رواني برخورد کنم.

### در موفقيت نوزاد خود کمک کنيد

گامهائي براي نمو سالم کودک (نه الي دوازه ماهگي)

#### ايمني

- \* محيط خانه را براي بچه مناسب سازيد. کليه پريزهاي برق را پوشانده اطمينان پيدا کنيد که در محيط حضور نوزاد، سيم و پلکان نامسدود و ليه هاي تيز و اثاثيه افتادني وجود نداشته باشد.
- \* کليه مواد سمی و خطرناک (نظير مایعات تمیزکننده و فندک و بنزين فندک) را دور از دسترس قرار دهيد و شماره مرکز محلي کنترل سموم را روي يخچال خود الصاق کنيد.

#### امنيت

- \* به احساسات کودک خود احترام گذاريد، حتي اگر در آن لحظه بنظر غيرمنطقي برسد.
- \* اولين سالروز تولد نوزاد خود را با برگزاري مراسمي ساده جشن بگيريد. يك كيك كوچك و دیداري کوتاه با اعضاء خانواده يا دوستان و درآغوش گيري فراوان تنها چيزي است که ميخواهد تا احساس ويژگي کند.

#### بهداشت

- \* با نوزاد خود ورزش کنيد: روي زمين چهاردست و پا راه برويد، بازوها و پاهائيش را آرامي نرمش داده تويي را براي قل دهيد و در وان حمام با او بازي کنيد و بيرون روي پتو غلط بزويد و با قراردادن مانعي کوچک بدوران چهاردست و پا راه برويد.
- \* برنامه منظمي را تدارك ببينيد که او را راحت بخوابانيد. پستانک و خرسک بغلي و موسيقي آرام بخش ممکن است در اين زمينه کمک کند.



Farsi (9 - 12 months)

### یادگیری

- \* طرفی به نوزاد خود بدهید که با آب و ماسه و اشیاء خانگی پر و خالی کند.
- \* هر روز با صدای بلند برای کودک خود کتاب بخوانید. او را تشویق کنید که صفحه های کتاب عکس دار را ورق زده به اشیائی در کتاب اشاره کند.

### تطبيق

- \* نوزاد خود را برای هر موفقیت کوچک و بزرگی، از قبیل نوشیدن از فنجان و گفتن مامان و گذاردن شیئی در يك ظرف و خود را به حالت ایستاده کشاندن، تشویق کنید.
- \* وقتی میخواهید نوزاد کارش را عوض کند، توجه اش را به چیز دیگری معطوف کنید. موقعی که کلافه میشود، او را بغل کرده آرام کنید.

### چه انتظاراتی میتوان داشت

بخاطر داشته باشید: میزان رشد و نمو نوزادان یکسان نیست. اینها فقط عبارتنند از راهنماهایی. در صورت نگرانی نسبت به نمو نوزاد خود، موضوع را با پزشک خود یا يك پرستار بهداشت عمومی یا فرد مورد اطمینان دیگری در رشته پزشکی در میان گذارید.

- \* نوزاد شما ممکن است بتواند خودش را به حالت ایستاده بکشد و با گرفتن اناثیه باطراف حرکت کرده و نهایتاً چند قدم ببنهائی بردارد. مع الوصف بسیاری از کودکان زودتر از سن پانزده ماهگی راه نمیافتند.
- \* صداهائی از خود درآورده بزودی ممکن است واژه هائی چون مامان و بابا بزبان آورد.
- \* ممکن است کمتر و بدلائل متفاوتی گریه کند. ممکن است بخاطر عدم مهارتهای لازم در انجام بعضی کارها، احساس ترس و عجز و کلافگی کند، یا ممکن است بدلیل تغییراتی در برنامه روزمره اش ناراحت باشد.
- \* از خوردن غذاهای لقمه ای و نوشیدن از فنجان لذت میبرد. خوراکهای را که ممکن است در گلپوش گیر کند باو ندهید، از قبیل آجیل و کشمش و ذرت و آب نبات و سبزیجات و میوه.

### از خودتان مواظبت کنید

اگر پدر و مادر هر دو کار میکنند، نسبت به نوع ترتیبات پرستاری بچه که از هر حیث برای شما و نوزادتان بهتر باشد، فکر کنید. برای معرفی افراد مورد نظر از دوستان مورد اعتماد نظرخواهی کرده و برای گرفتن اطلاعات لازم با نزدیکترین مرکز سالهای ابتدائی در انتاریو تماس بگیرید. با شخصی کار کنید که بنفع کودک شما با شما همکاری خواهد کرد. بدین شخص مزبور یا مهد کودک رفته از نزدیک طرز عمل آنها را با بچه ها ببینید. مطمئن شوید که محیط ایمن و تمیز میباشد. معرفهای شخص را نیز بررسی کنید. در صورت امکان در چند روز اول همراه کودک خود به محل بروید. پس از آنکه تمام وقت در اختیار پرستار بچه قرار گرفت، کماکان به دخالت خود ادامه دهید. در باره فعالیتهای روزمره او سؤال کرده از ارائه پیشنهاد ابا نداشته باشید. رابطه محکم و قوی با پرستار کودک خود حفظ کنید. شما در سعادت و رشد و نمو موفقیت آمیز او شریک هستید.

### تعهد انتاریو به کودکان

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بآنها کمک میکند تا آغاز زندگی کودکان حتی الامکان مثبت باشد. «مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو» جزئی از این تعهد میباشد. برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجانی بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



## دوارده الي هيجده ماهگي: تأثيرگذاري

**ضمن رشد نوزاد و تبديل به بچه اي كوچك، يكي از مهمترين وظائف شما عبارتست از ياري دادن به نمو برداشتي مثبت از خودش كه بعنوان خودبيني يا مناعت اطلاق ميگردد. از شخصيت و نحوه انجام کارهايش تعريف كنيد. انتظاراتي واقع بينانه برايش تعيين كنيد. شاهد موفقيتش بوده با تعريف و لبخند و تشكر و درآغوش كشيدن، به او پاداش دهيد. به حرف كورك خود گوش فرا داده به احساساتش احترام گذاريد. اين امر به او ياري ميدهد كه اكنون و در آينده احساس اهميت و توانائي كند.**

### خواسته هاي من چيست

ميخواهم همه چيز را كشف كنم. بالا رفتن را دوست دارم و دستم بهرظرفي برسد آنرا خالي ميكنم. در داخل و خارج از منزل احتياج به فضاي امن براي حركت دارم. ميخواهم تو پيشم باشي زيرا وقتي ندانم كجائي ميترسم. از خاموش و روشن كردن كليدها و كشاندن يك پتو يا بازيچه نرم به دنبال خود خيلي خوشم ميآيد. هنگام بازي با آب و ماسه و گل (و گاهي اوقات غذايم)، راجع به اشكال و تركيبات ميآموزم. كتابهاي عكسدار را بسيار دوست دارم ولي اگر چشم ترا دور ببينم، ممكن است صفحات آنرا پاره كنم. وقتي كاري را نميتوانم بكنم عصباني ميشوم. گاهي از اوقات لجوج و آمر ميشوم و گاهي هم دوست داشتني هستم. خواهش ميكنم با من صبور باش.

### در موفقيت نوزاد خود كمك كنيد

گامهائي براي نمو سالم كودك (دوازده الي هيجده ماهگي)

#### ايمني

- \* براي غذاخوري هميشه بچه را در صندلي بلند محكمي نشانده كمرش را ببنديد.
- \* او را از دريچه هاي تهويه مطبوع و بخاري دور نگاهداريد.
- \* از خوراكي هاي كوچك و سفت مانند آجيل و آب نبات پرهيز كنيد زيرا ممكن است درگلويش گير كنند.

#### امنيت

- \* به كودك خود بگوئيد او و كارش را دوست داريد. مثلاً «ممنونم» موقعيكه كمك ميكند و «آفرين» وقتي كار كوچكي انجام ميدهد.
- \* وقتي كلافه ميشود او را در آغوش گرفته و كمكش كنيد كه بتواند با دگرگوني در حالاتش برخورد كند.

#### بهداشت

- \* وقتي او را براي تلقیح واكسنهاي هيجده ماهگيش ميبريد، راجع به رشدش سؤال كنيد.
- \* كودك خود را تشويق بخوردن سبزيجات و ميوه بكنيد ليكن او را مجبور نكنيد. زمان غذا خوردن بايد لذت بخش باشد.

#### يادگيري

- \* هر روز براي كودك خود آواز بخوانيد و با او حرف بزنيد و بحرفهايش گوش دهيد و با او بازي كنيد.
- \* عكسهاي خود و اعضاء خانواده را با او نشان دهيد.

Farsi (12 - 18 months)

### تطبيق

- \* درخواستهای ساده ای از کودک خود بکنید مانند «خواهش میکنم کفشهایت را بیاور» و وقتی اینکار را کرد از او تعریف کنید و بگوئید «آفرین که کفشهایت را آوردی».
- \* به کودک خود کمک کنید که احساساتش را نام گذارد. برای مثال بگوئید «تو عصبانی هستی».

### چه انتظاراتی میتوان داشت

بخاطر داشته باشید: میزان رشد و نمو نوزادان یکسان نیست. اینها فقط عبارتنند از راهنماهایی. در صورت نگرانی نسبت به نمو نوزاد خود، موضوع را با پزشک خود یا یک پرستار بهداشت عمومی یا فرد مورد اطمینان دیگری در رشته پزشکی در میان گذارید.

- \* نوزاد از گامهای نخست به راه رفتن و دویدن و حتی بعقب راه رفتن پیشرفت نشان میدهد. زیاد به چیزهایی برخورد کرده میافتد.
- \* گویش را با تقلید صداها شروع کرده تقریباً ده کلمه را یاد میگیرد («نه» احتمالاً کلمه مورد علاقه اش میباشد).
- \* ممکن است با قان و قون گفتگوهای مفصلی با خود انجام دهد.
- \* با مداد روغنی بزرگ میتواند خطوط ساده بکشد.
- \* وقتی در پوشک خود ادرار بزرگ یا کوچک کرده باشد میتواند شما را آگاه سازد لیکن برای آموزش بکاربردن توالت هنوز زود است.
- \* ممکن است کارهای بزرگسالان (از قبیل جارو کردن) را تقلید کند و شروع کند به بازیهای مانند وانمودن به رانندگی.
- \* با تکان دست بای بای کرده محبت خود را با بوسه و در آغوش گرفتن نشان میدهد.

### از خودتان مواظبت کنید

پدر یا مادر بودن کار سختی است و اگر تنها باشید حتی سخت تر است بویژه در دوران نخست. اگر تمامی مسئولیت بعهده شماست، سعی نکنید که همه کارها را بنتهائی انجام دهید. از دوستان و اقوام و مسئولین حرفه ای و سازمانهای خدمات اجتماعی تقاضای کمک کنید. از یکی از مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو یا مرکز همیاری با والدین در نزدیکی تان دیدن کنید. اگر والد تمام وقت نیستید، از ساعتی که با کودک خود سپری میکنید حد اکثر استفاده را کرده با والد دیگرش نیز در ارتباط باشید. راجع به کارهای جالب و خنده داری که میکند با همکاران و دوستان صحبت کنید.

### تعهد انتاریو به کودکان

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بآنها کمک میکند تا آغاز زندگی کودکان حتی الامکان مثبت باشد. «مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو» جزئی از این تعهد میباشد. برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجانی بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



## هیجده الی سی و شش ماهگی: تأثیرگذاری

بچه های کوچک دچار اوقات تلخی میشوند. علم بدینکه این يك امر عادي است، برخورد با آنها ساده تر نمیکند. یکی از مهمترین وظائف شما اینستکه به کودک خود بیاموزید در این مواقع خودش را کنترل کند. تسلیم او نشوید و سعی نکنید که با او دلیل و منطق بیاورید. ضمن حفظ آرامش خود، او را به جای امنی ببرید که بتواند گریه اش را تمام کند. سپس او را در آغوش گرفته و آرام کنید. انتظارات و محدودیتهای معقولي برقرار کنید. وقتی میبینید که حالت اوقات تلخی در شرف آغاز است، بانحراف توجه و مسخره بازی مانع آن شوید. وقتی شما آرامش و یکنواختی خود را حفظ کنید، کودک شما یاد میگیرد چگونه احساسات خودش را کنترل کند.

### خواسته های من چیست

آمادگی برای داستانهای ساده داشته و سعی میکنم برای خودم «بخوانم». دوست دارم در تکرار آوازهای قافیه دار مرا کمک کنی. اگر پسر و دوست دارم با عروسک بازی کنم و یا دخترم و دوست دارم با گاری و ماشین بازی کنم، نگران نشو. در حال حاضر میخواهم همه چیزهای اطراف خود را کشف کنم. دارم «زود» و «حالا» را یاد میگیرم. دارم یاد میگیرم که برای خواسته های خود صبر کنم (ولی دوست ندارم). اگر در مقابل بد رفتاری من، التماس کنی یا عصبانی شوی، ممکن است برای جلب توجه، بیشتر مقاومت کنم. اگر صریحاً خواسته خود را بمن بگوئی و بدون آشفتگی دور شوی، احتمالاً آنکار را انجام خواهم داد. برای بیدار شدن و غذا خوردن و بازی کردن و خوابیدن برنامه منظمی لازم دارم.

### در موفقیت نوزاد خود کمک کنید

گامهایی برای نمو سالم کودک (هیجده الی سی و شش ماهگی)

#### ایمنی

- \* کلیه دارو جات و مواد سمی را در جایی نگهداری کنید که دور از دسترس و در ظرفهایی باشد که بچه نتواند باز کند.
- \* فرصتهای ایمنی برای بالا رفتن و تاب خوردن و دویدن و سر خوردن کودک خود فراهم کنید.

#### امنیت

- \* به سؤالات کودک خود دقیقاً گوش فراداده به آنها پاسخ دهید.
- \* وقتی قول میدهید که اوقاتی را نزد کودک خود سپری کنید، بدان عمل کنید.

#### بهداشت

- \* وقتی کودک شما بیرون بازی میکند حتماً کلاه بپوشانید و مایع ضد آفتاب برایش استعمال کنید.
- \* کودک خود را برای معاینه سه سالگی نزد دکتر ببرید.

#### یادگیری

- \* به کودک خود یاری دهید که حیوانات و اشیاء و حرکات مختلف را نامگذاری کند با یکدیگر مقایسه کند.
- \* بازیهای شمردنی و سرودهایی را با هم بخوانید.
- \* چنانچه نسبت به گویش و یادگیری زبان کودک خود نگران هستید، موضوع را با پزشک خود در میان گذارید.

Farsi (18 - 36 months)

### تطبيق

- \* روز خود را با برنامه اي سرفرصت آغاز كنيد. به كودك خود كمك كنيد كه شب قبل لباسهايش را انتخاب كند
- \* به حق مالكيت كودك خود احترام گذارده او را وادار نكنيد كه بازيچه دلخواهش را با ديگران سهيم شود. در گزينش اسباب بازي ديگري، كه او نيز با سهيم شدنش مخالفتي نداشته باشد، باو ياري دهيد.

### چه انتظاراتي ميتوان داشت

بخاطر داشته باشيد: ميزان رشد و نمو نوزادان يكسان نيست. اينها فقط عبارتنند از راهنماهايي. در صورت نگراني نسبت به نمو نوزاد خود، موضوع را با پزشك خود يا يك پرستار بهداشت عمومي يا فرد مورد اطمينان ديگري در رشته پزشكي در ميان گذاريد.

- \* كودك شما لي لي كردن و لگد زدن و پرتاب كردن و سه چرخه سوار شدن را فراميزد.
- \* ميتواند بسته اي را باز كند، كاغذ را تا كند، خط بكشد، اشكال گرد را درون سوراخ گرد قرار دهد و معماهاي ساده اي را حل كند.
- \* در طول اين مدت توانائي اش به يادگيري زبان بسيار افزايش مييابد. بعضي از كودكان دو ساله هر دوساعت يك واژه نو ياد ميگيرند (كلمات بيشتري از آنچه كه بزبان ميآورد، ميفهمد).
- \* دركنار كودك ديگري بازي کرده ممكن است ياد بگيرد كه باهمكاري با او بازي كند.
- \* ممكن است بهنگام كلافكي دچار بداخلاقي شود، بويژه اگر زياده از حد خسته باشد. در حال عصبانيت ممكن است ديگران را گاز بگيرد يا بزند.
- \* بين دو الي سه سالگي، و شايد هم زودتر، حاضر است كه براي استفاده از تواليت آموزش ببيند، ولي احتمالاً شب هنگام هنوز احتياج به پوشك دارد.

### از خودتان مواظبت كنيد

شما در مقام پدر يا مادر يك بچه خردسال، احتمالاً سؤالات زيادي داشته نگران آن هستيد كه مبدا اشتباهي كنيد. اگر در جامعه خود تازه وارديد، ممكن است اقوام و دوستاني نداشته باشيد كه براي كمك بدانها رو كنيد. يكي از بهترين طرق برخورد با نگراني و تنهائي عبارتست از آشنائي و صحبت با ساير والدين و بچه ها. سعي كنيد در پارك با ساير پرستاران كودكان صحبت كنيد. به مركز سالهاي ابتدائي در انتاريو يا گروه محلي والدين و كودكان مراجعه كنيد. ما همگي نياز به همياري و گفتگو با سايرين داريم.

### تعهد انتاريو به كودكان

دولت انتاريو ضمن همياري با والدين بانها كمك ميكند تا آغاز زندگي كودكان حتي الامكان مثبت باشد. مراکز سالهاي ابتدائي در انتاريو جزئي از اين تعهد ميباشند. براي كسب اطلاعات بيشتري با تلفن مجاني بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائيد.

**سه الي چهار سالگي: تأثيرگذاري**

تمامي کودکان خردسال مقررات را زيرپا ميگذارند، که اين امر ضمن تلاش به استقلال طلبي يا زماني که آنقدر خسته ميشوند که قادر بر عايت مقررات نيستند، صورت ميگيرد. براي خاطر بچه خود بايد حدود محکم ليکن معقولي را تعيين نماييد. مسائل ايمني نظير ندويدن در خيابان، واجد اهميت ميباشند. همچنين است مقررات مربوط به ارزشهائي از قبيل نزدن ديگران، تشکستن اشياء و توجه به احساسات سايرين. سعي کنيد نسبت به آنچه که کودک شما اجازه انجام آنرا دارد يا ندارد، قطعي و صريح و يکنواخت باشيد. انضباط را بعنوان فرصتي براي آموزش کودک بکارگيريد، نه بعنوان راهي براي تنبيه او.

**خواسته هاي من چيست**

سوالات زيادي دارم. خواهش ميکنم بمن جواب دهيد.  
ياد ميگيرم که نوبت را رعایت کرده به احساسات ديگران توجه نشان دهم. برادر و خواهرم را دوست دارم.  
خيلي دوست دارم کاغذ را نقاشي کرده و بچسبانم و با استفاده از جعبه و مقوا و کاج و حلقه هاي خالي کاغذ تواليت و نوار چسب و جعبه هاي تخم مرغ چيزهائي بسازم. خواهش ميکنم اينها را براي من کنار بگذاريد که با آنها بازي کنم.  
ميتوانم در جمع کردن اشغالها کمک کنم، در صورتي که اين کار سريع و توأم با تفريح باشد (ومن زياد خسته نباشم).  
در کاربردن قوه تصورم مرا ياري کن. خيلي دوست دارم لباسهائي ترا بتن کرده و تظاهر کنم که بخريد ميروم.  
اسرار و سورپريز را بسيار دوست دارم.  
دوست دارم با يکنفر دوست و در گروه هاي کوچک بازي کنم.

**در موفقيت نوزاد خود کمک کنيد**

گامهائي براي نمو سالم کودک (سه الي چهار سالگي)

**ايمني**

- \* هنگامیکه بچه کنار آب، منجمله سطل آب و استخر، است همواره او را زير نظر داشته باشيد. در چند سانتيمتر آب هم ممکن است خفه شود.
- \* قواعد ايمني در محوطه هاي ماشين رو و پارکينگ و اطراف اتومبيل ها را به او ياد داده اجراء کنيد.

**امنيت**

- \* وقتي بچه شما بدرفتاري ميکند، به او نشان دهيد که او را دوست داريد ولي نه بدرفتاريش را. مثلاً بگوئيد «مامان ترا دوست دارد ولي وقتي نق ميزني خوشم نميآيد. خواهش ميکنم بس کن.»
- \* وقتي کودک شما آسيبي بخود وارد ميکند، با درآغوش گرفتن طولاني و بوسه بر نقطه دردناک (و شايد يك چسب زخم)، او را آرام کنيد.

**بهداشت**

- \* همگام با آهنگ موسيقي رژه برويد و بچرخيد و برقصيد.
- \* کودک خود را براي اولين ويزيت دندانساز ببريد.

Farsi (3 - 4 years)

### یادگیری

- \* از كودك خود بپرسید چند ساله است و باو بیاموزید که سه یا چهار انگشت خود را در جواب نشان دهد.
- \* با بكار بردن موقعیتهای روزمره و عكس، تضادها را باو بیاموزید: سرد و گرم، بالا و پائین، دور و نزدیک، بزرگ و كوچك.
- \* چنانچه نسبت به گویش و فراگیری زبان كودك خود نگران هستید، موضوع را با پزشك خود در میان گذارید.

### تطبیق

- \* برای بازی با سایر بچه ها فرصتهای زیادی باو بدهید.
- \* او را به جاهای جدید (و آشنا) ببرید، مانند کتابخانه و مزرعه و موزه و بازار روباز.

### چه انتظاراتی میتوان داشت

بخاطر داشته باشید: میزان رشد و نمو نوزادان یکسان نیست. اینها فقط عبارتنند از راهنماهایی. در صورت نگرانی نسبت به نمو نوزاد خود، موضوع را با پزشك خود یا يك پرستار بهداشت عمومی یا معلم دوران نخست كودکی در میان گذارید.

- \* بچه شما میتواند با جملات كامل حرف بزند. چنانچه افراد خارج از خانواده نمیتوانند باآسانی گفتار او را درك کنند، در مورد آزمایش تكلم استعلام کنید.
- \* یاد میگیرد که چگونه عصبانیت و كلافگی خود را كنترل كند و لي با وقوع چیزی که دوست ندارد، ممكن است نق زده با صدای بلند اعتراض كند.
- \* دیگر وسط روز نمیخوابد و لي در عرض روز احتیاج به مدت زمانی «سكوت» دارد.
- \* ممكن است وقتی از شما جدا میشود بسیار مضطرب گردد. ممكن است تحت شرایط جدید یا در حضور غریبه ها بشما بچسبید.
- \* بیشتر با بچه های دیگر همبازی میشود. ممكن است دوست خاصی داشته باشد یا دوست تصویری اختراع كند.
- \* كودك شما میداند که پسر است یا دختر و به نوزادان علاقه نشان میدهد و ممكن است صحبت از تمایل به ازدواج با والد جنس مخالف بمیان آورد.

### از خودتان مواظبت کنید

شما اطمینان حاصل میکنید که خوراك كودك شما از هر لحاظ مناسب و سنجیده باشد و لي خود شما چطور؟ شما برای سالم ماندن باید وقتی برای ورزش و تهیه و صرف غذای مناسب در نظر بگیرید. اینك بیش از هر زمان دیگری نیاز به نیروئی دارید که از طریق خواب منظم و تفریح بدست میآید. اگر سیگار میکشید، ترك آن بهترین هدیه ایست که میتوانید بخود (و كودك خود) بدهید. این ایام پرمشغله ایست. میتوانید فعالیت بدنی و سالم خوردن را تبدیل بیک برنامه خانوادگی کنید و لي برای نیازهای خود نیز لازم است زمانی را برای خود کنار گذارید.

### تعهد انتاریو به كودكان

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بآنها كمك میکند تا آغاز زندگی كودكان حتی الامكان مثبت باشد. «مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو» جزئی از این تعهد میباشند. برای كسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجاني بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



## چهار الي پنج سالگي: تأثيرگذاري

كودك شما بزودي به مدرسه ميرود. كارهايي كه با او کرده ايد - خواندن و حرف زدن و آواز خواني و نقاشي - در نمو مفهوميها و مهارتهاي بنيادي كه در كارهاي مدرسه اش بكار خواهد گرفت، او را ياري نموده است. ليكن كار مدرسه، تنها جزئي از آن است. آغاز مدرسه و يافتن دوستان نو و امر وفق دهني با مقررات جديد، دگرگوني بزرگي براي كودك شما بشمار ميآيد. او نيازمند تشويق و همياري شماست. ميتوانيد در آموختن چگونگي بسر بردن با ديگران و برخورد با موقعيتهاي نو باو ياري دهيد. شما سرمشق او و پوشش حفاظتي او تلقي ميشويد.

### خواستنه هاي من چيست

من سريع پا و پرسروصدا و ماجراجو هستم. مرا بجائي ببر كه بتوانم بدوم و بپریم و بالا روم و روي چيزهائي توازن خود را حفظ كنم و پشتك و وارو بزنم. شوخي و معما را خيلي دوست دارم. شوخي هاي نوشته بر در و ديوار توالت مرا ميخنداند. نگران نباش. اين مرحله گذراست. براي فراگيري مهارتهايي كه يك عمر دوام خواهند آورد آمادگي دارم. مرا به ماهيگيري ببر. آشپزي ساده و طريق ارسال يك كارت يا نامه به اقوام را بمن بياموز. بمن كمك كن كه اسكيت روي يخ و رولر اسكيت و شنا را بياموزم. در مورد تفاوتهاي چون رنگ پوست و وزن و ناتوانيتهاي جسمي (از جمله ناتواني خودم) پرسش ميكنم. خواهش ميكنم پرسشهاي مرا صادقانه پاسخ دهيد. برادرم (يا خواهرم) را دوست دارم ولي گاهي باهم دعوا ميكنيم. خواهش ميكنم منصف بوده بمن ياد بده كه چطور با آنها همراهي كنم.

### در موفقيت نوزاد خود كمك كنيد

گامهائي براي نمو سالم كودك (چهار الي پنج سالگي)

#### ايمني

- \* هنگام رفت و آمد در اتومبيل، حتماً كودك خود را در صندلي مناسب براي اندازه اش محكم كنيد.
- \* نخهاي كشيدني را از كتش درآوريد و بجاي شال گردن، از گردن گرم كن استفاده كنيد. نخ و شال گردن ممكن است در صورت گير كردن بوسائل بازي و ديگر چيزها، باعث خفگي بچه شود.

#### امنيت

- \* ابن امر را بپذيريد كه ترسهاي كودكتان واقعي است و به آرامي آنها را با او در ميان گذاريد. اگر خواب بد ديده باشد، باو اطمينان خاطر دهيد.
- \* با نصب نقاشي هابش بر روي ديوار استعدادش را بزرگ داريد.

#### بهداشت

- \* پيش از آغاز مدرسه، ديد و شنوائي كودك خود را مورد معاينه قرار دهيد. مسائل، اگر زود كشف شوند، بسرعت اصلاح پذير بوده و در برخي موارد نيز معكوس ميگردند.
- \* اطمينان يابيد كه كودك شما طريقه صحيح استعمال كاغذ توالت را فرا گرفته است. باو ياد بدهيد كه سيفون توالت را زده و دستهايش را بشويد.

#### يادگيري

- \* با ساخت چيزهائي با قطعات چوب و پلاستيك و ساير اشياء امن، كودك خود را به حل مسائل تشويق كنيد.
- \* مدت زمان تماشاي تلويزيون بچه را محدود کرده اطمينان حاصل كنيد كه برنامه هائي كه تماشا ميكند براي سن او مناسب ميباشد و همراه او به تماشا بنشينيد.



Farsi (4 - 5 years)

### تطبيق

- \* براي بيرون كردن نيروي زيادي يا احساسات پرخاشگرانه كودك، او را به بازي تظاهري و خيمه شب بازي و كشتي گيري تفريحي تشويق كنيد.
- \* سر ميز غذا آداب و رفتار صحيح بكار بريد تا بچه شما عذاخوردن با كارد و چنگال و قاشق را فرا گيرد.
- \* سر ميز غذا صحبت كنيد. اواخر غذا با او بازي كنيد تا مدت بيشتري سر ميز بماند.

### چه انتظاراتي ميتوان داشت

بخاطر داشته باشيد: ميزان رشد و نمو نوزادان يكسان نيست. كودك شما ممكن است نسبت به اين راهنمايها كمی جلوتر يا عقب تر باشد. در صورت نگراني نسبت بكودك خود، موضوع را با پزشك خود يا يك پرستار بهداشت عمومي يا معلم دوران نخست كودكي در ميان گذاريد.

- \* كودك شما دوست پيدا ميكند. بلد است كه چگونه بدهد و بگيرد و سهيم شود.
- \* فرزند شما به آلت تناسلي خود و فرق ميان پسر و دختر توجه ميكند.
- \* نسبت به مقررات ساده آگاهي داشته و وقتي آنها را رعايت نميكند تدريجاً احساس گناه ميكند.
- \* ميتواند طناب بازي كند و روي پنجه هاي پاهيش راه رود و روي يك پا يا روي تخته اي به پهناي حدود پنج سانتيمتر توازن خود را حفظ كند.
- \* ميتواند مداد بدست گرفته كاغذ را بريده و بچسباند و اشكال قلمي بكشد و چهارگوش و دايره را كپي كند.
- \* اينك اعتماد بنفس و آرامش او بيشتري از گذشته است. از مشغوليت و ساختن چيزها لذت ميبرد.
- \* ممكن است هراز چندگاهي رختخواب خود را خيس كند. محض احتياط يك ملحفه پلاستيكي روي تشك او بكشيد و در صورت وقوع مكرر اين موضوع، يك پوشك بالا كشيدي باو بپوشانيد.

### از خودتان مواظبت كنيد

- والدين (همانطور كه نوجوانان ادعا ميكند) كارشان صددرصد درست نيست و اطفال در سنين كودستاني نيز بهمچنين. لذا هرگاه نسبت به توانايهاي خويش احساس شك و ترديد كرديد، بخاطر داشته باشيد كه:
- \* مادران و پدران نيز محتاج درآغوش گيري و بوسه ميباشند.
- \* اگر براي استراحت خود بگذاريد كودك شما يكروز يكساعت كارتون تماشا كند، دنيا بانتهاي نميرسد.
- \* اگر بچه شما تاج الماسي بسرش بزند كه با كفشش نميآيد، هيچ اشكالي ندارد. او احساس خوبي دارد زيرا باو اجازه داده ايد كه خودش انتخاب كند.
- \* هيچكس كودك شما را بخوبي شما نميشناسد.

### تعهد انتاريو به كودكان

دولت انتاريو ضمن همياري با والدين بانها كمك ميكند تا آغاز زندگي كودكان حتي الامكان مثبت باشد. «مراکز سالهاي ابتدائي در انتاريو، جزئي از اين تعهد ميباشند. براي كسب اطلاعات بيشتري با تلفن مجاني بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائيد.



## پنج الي شش سالگي: تأثيرگذاري

زمانی که کودک شما به مدرسه میرود، وظائف شما بعنوان آموزگار بهیچوجه پایان نیافته. اینک زمان آن فرارسیده که با معلمان او در مدرسه همکاری کنید. پیش از آنکه بچه شما کودستان را آغاز کند، جلسه ای با او و معلمش برگزار کنید. تجربیات گذشته او با پرستاران و سایر کودکان را برای آموزگار تعریف کنید. تماس خود را حفظ کرده و پیشرفت کودک خود را زیر نظر داشته باشید. در مراسم و فعالیتهای مدرسه با حضور والدین شرکت کنید. در باره کارهایی که در مدرسه انجام داده و کلاس و مطالبی که یادگرفته از او پرسش کنید. با دوستانش در مدرسه آشنا شده آنها را برای بازی دعوت کنید. توجه و درگیری شما در مدرسه کودکان به یادگیری و وفق دادنش کمک میکند.

### خواسته های من چیست

وقتی حرفهای اغراق آمیز میزنم و دروغ میگویم (مثلاً میگویم پدرم يك میلیون دلار پول دارد)، مرا نرنجان و با ملایمت بمن یادآوری کن که حقیقت چیست.  
ممکن است برای جلب توجه، حرف ناسرائی بزنم. محکم باش ولي مرا سرزنش مکن زیرا من در واقع معنی این کلمات را بلد نیستم.  
فرصتهای زیادی بمن بده که فعالانه همکای کنم. خیلی دوست دارم که در آشپزی و آب دادن به گیاهان و گذاردن رختها در ماشین خشک کن و راه بردن سگ کمک کنم. وقتی بخاطر کمک از من تشکر میکنی من هم یاد میگیرم که تشکر کنم.  
واقعیات مربوط به ناتوانیها و تفاوت ها را بمن توضیح بده. با آوردن مثال به من یاد بده که چگونه میتوانیم همه را در کارهای روزمره خود شرکت دهیم. اگر نیازهای خاصی دارم، بمن اطمینان بده که من ارزشمند و دوست داشتني و مانند سایر کودکان میباشم.  
حاضرم بازیهای منظم کنم. خوب همکاری میکنم ولي میتوانم رقابت آمیز نیز باشم. بمن بیاموز که پیوستن و خوش بودن و دوست شدن با دیگران از پیروز شدن مهمتر است. انصاف برای من بسیار مهم است، پس سعی کن اندازه كيك همه یکسان باشد.

### در موفقیت نوزاد خود کمک کنید

گامهایی برای نمو سالم کودک (پنج الي شش سالگي)

#### ایمنی

- \* صریحاً باو بفهمانید که هیچوقت نباید از کبریت استفاده کند. آنها را دور از دید و دور از دسترس گذارید.
- \* مطمئن شوید که هنگام دوچرخه سواری حتماً کلاه خود سرش باشد و موقع اسکیت بازی وسایل لازم را بهمراه داشته باشد.

#### امنیت

- \* به کودک خود نشان دهید که او را شخصاً دوست دارید. هرگز او را «احمق» یا «بد» یا «تنبل» خطاب نکنید.
- \* کودک خود را در تدارک میهمانیها و رسوم از قبیل جشن تولد و مراسم مذهبی شرکت دهید.

#### بهداشت

- \* خوردنی و غذاهای مختصر سالمی بر مبنای چهار گروه خوراکی بکودک خود بدهید: غلات، شیر، سبزیجات و میوه جات، گوشت و سایر خوراکیهای پر پروتئین نظیر لوبیا.

## Farsi (5 - 6 years)

\* در صورت نگرانی نسبت به سرماخوردگی و گلودرد و سایر مسائل پزشکی، با خط تلفنی کمکی تماس بگیرید تا بتوانید تصمیم بگیرید که آیا رفتن به پزشک لازم است یا خیر.

**یادگیری**

- \* در مرادفات روزمره فیما بین، فریافتهای زمان و تاریخیهای تقویمی را بکار گیرید. مثلاً ضمن اشاره به ساعت بگوئید «ساعت دوازده، وقت ناهار رسیده». تقویم را با نشان داده بگوئید «فردا دوشنبه و روزی است که به مدرسه برمیگردی».
- \* پیش از رفتن به مدرسه حتماً صبحانه سالمی به کودک خود بدهید زیرا در تمرکز حواس باو کمک میکند.

**تطبیق**

- \* داستانهای از تولد کودک خود و کارهایی که در زمان نوزادی میکرده برایش تعریف کنید.
- \* هر وقت امکان پذیر باشد، به کودک خود حق انتخاب دهید. مثلاً اجازه بدهید او نسبت به ژاکت آبی یا قرمز یا کتابی که برایش میخوانید یا اینکه آیا پیش از شام میخواهد داخل یا بیرون از خانه بازی کند، تصمیم بگیرد.

**چه انتظاراتی میتوان داشت**

بخاطر داشته باشید: میزان رشد و نمو نوزادان یکسان نیست. کودک شما ممکن است نسبت به این راهنماییها کمی جلوتر یا عقب تر باشد. در صورت نگرانی نسبت به کودک خود، موضوع را با پزشک خود یا یک پرستار بهداشت عمومی یا معلم دوران نخست کودکی در میان گذارید.

- \* کودک شما میتواند گفتگوهای طولانی با شما داشته باشد و از بحثهای جدی (و نیز غیر جدی) لذت میبرد.
- \* روزهای هفته را بلد است و بتدریج زمان را درک میکند.
- \* زیاد میخندد و هنوز زود گریه میکند – گاهی یکی پس از دیگری.
- \* هر از چندگاه ممکن است احساس تنش یا اضطراب یا اهماه کند که این امری است عادی. باو اطمینان خاطر داده و با او همیاری کنید. اعتماد بنفس او بزودی باز میگردد.
- \* الفبا را بلد است. بعضی از حروف (و شاید اسمش) را میتواند بنویسد و نیز شاید بعضی از کلمات را. خواندن را یاد میگیرد.
- \* به آسانی دوست پیدا کرده و از بازی با دیگران لذت میبرد. بازیهای ترکیبی و تصویری را دوست دارد.
- \* اگر لخت دیده شود ممکن است ناگهان خجالت بکشد. ممکن است در دستشویی یا توالت بخواهد تنها باشد.

**از خودتان مواظبت کنید**

والدین کارهای زیادی دارند. آنها آموزگار و پرستار و آشپز و مشاور و کارگر و راننده و مدیر میباشند. گاهی برنامه مدرسه و گردش بیرون از مدرسه و دروس و فعالیتهای محلی و ورزش کودک زیادی میشود – برای شما و کودک. بچه ها برای بازی و بخود بودن نیاز به وقت آزاد تنظیم نشده دارند. والدین نیز بهمچنین زندگی لزوماً نباید عبارت از یک سری فعالیتهای عجله ای باشد. با آهسته کردن روند کار، شما و کودکتان میتوانید از چیزهای ساده لذت ببرید، از قبیل پیاده روی و شیرینی پزی و گل کاری و مطالعه و رقصیدن بصدای موسیقی و یا تماشای عبور ابرها. لذا اشکالی ندارد که هر روز مدتی را هدر دهید. شما مستحق آن هستید.

**تعهد انتاریو به کودکان**

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بآنها کمک میکند تا آغاز زندگی کودکان حتی الامکان مثبت باشد. «مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو» جزئی از این تعهد میباشند. برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجانی بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



## از بدو تولد الي شش سالگي: تأثيرگذاري

شش سال نخست مهمترين سالهاي زندگي كودك شما ميباشند. در اين سالهاي نخست، مغز ارتباطاتي را تشكيل ميدهد كه صحنه را براي يك عمر فراگيري و رفتار و بهداشت، بنياد مينهد. كودكان با رسيدن به سن شش سالگي داراي پايه اي محكم جهت نيل به امكانات بالقوه كامل طي سالهاي آتي ميباشند. والدين و پرستاران بچه بزرگترين تأثير را در چگونگي رشد و نمو كودك در سالهاي نخست دارا ميباشند. شما ميتوانيد اين تأثير را بگذاريد.

### خواسته هاي من چيست

اگر نوزادان و كودكان خردسال تا سنين كودكستان ميتوانستند خواسته هاي خود را بيان كنند، ممكن است بگويند:

#### مرا ايمن دار

بدان من كجا و با كي هستم. بمن بيآموز كه وقتي احتياج بكمك دارم نزد چه كس بروم.

#### حافظ من باش

مرا در آغوش گير. بمن احترام بگذار. به من بفهمان كه عشق تو هميشگي است. اين امر در ايجاد و نمو اعتماد و مناعت مرا ياري ميكند

#### مرا سالم نگهدار

انواع غذاهاي سالم و معاينات منظم و واكسن و هواي تازه و زمان براي دويدن و بازي و خواب منظم لازم دارم.

#### در يادگيري مرا ياري ده

با من حرف بزن، براي آواز بخوان، و با من بازي كن. براي كتاب بخوان. با منظره و بو و مزه و صدا، احساسات مرا برانگيز.

#### در تطبيق مرا كمك كن

هنگام ناراحتي نياز به برنامه معين و راحتی دارم. در يافتن دوست و چگونگي همراهي با ديگران بمن كمك كن.

### در موفقيت كودك خود كمك كنيد

گامهائي براي نمو سالم كودك

### نوزاد - تولد الي دوازده ماهگي

#### ايمني

- \* نوزاد خود را همواره به پشت بخوابانيد زيرا اين امر احتمال رخداد مرگ ناگهاني را کاهش ميدهد.
- \* هر بار كه سوار ماشين ميشويد از صندلي ايمني مورد تأييد سازمان استاندارد كانادا (مخصوص نوزادان يا قابل تبديل) در وضعيتي كه جلوي آن رو به عقب باشد استفاده كنيد.

#### امنيت

- \* نمیتوانید نوزاد خود را لوس کنید. هر وقت گریه میکند او را بغل کنید. برای آرام کردن او بطرق دیگری متوسل شوید مانند تغذیه و در آغوش گرفتن و تکان دادن و با او راه رفتن.
- \* هر وقت میسر بود نوزادتان را نگهدارید، بویژه هنگام شیر دادن.

## Farsi (0 - 6 years)

**بهداشت**

- \* در صورت امکان نوزاد را با شیر خود تان تغذیه کنید.
- \* نوزاد خود را بطور منظم تحت معاینات پزشکی قرارداد و واکسنهای لازم را با او تلقیح کنید.

**یادگیری**

- \* با نوزاد خود حرف بزنید. ضمن اشاره به اشیاء مختلف آنها را نام ببرید.
- \* کتابهای عکس دار و سرودهای ساده برای کودک خود بخوانید. برای یادگیری هیچوقت زود نیست.

**تطبیق**

- \* به شخصیت و احساسات نوزاد خود احترام گذارید. هر یک از ما واکنش خاصی نسبت به افراد و موقعیتهای نشان میدهم.
- \* نوزاد خود را به پدر بزرگ و مادر بزرگ و پرستار بچه و سایرین معرفی کنید. این امر در آموختن چگونگی برخورد با مردم در آینده با او یاری میدهد.

**طفل خردسال – يك الي سه ساله****ایمني**

- \* برای بازی و مکاشفه نوزاد خود جاهای ایمنی ایجاد کنید. کلیه پریشهای برق را پوشانده اشیاء خطرناک را بردارید.
- \* داروها را از دسترس دور نگاهدارید.

**امنیت**

- \* به کودک خود بگوئید که شخص او و کارهایی که میکند را دوست دارید.
- \* وقتی عصبانی یا کلافه میشود او را در آغوش بگیرید.

**بهداشت**

- \* در منزل و اتومبیل خود سیگار نکشید.
- \* هنگامیکه بچه بیرون بازی میکند حتماً کلاه سرش گذارده مایع ضد آفتاب برایش استعمال کنید.

**یادگیری**

- \* هر روز برای کودک خود آواز بخوانید و با او حرف بزنید و به حرفهای او گوش کنید و برایش کتاب بخوانید.
- \* با هم بازیهای شمردنی و شعرخوانی کنید.

**تطبیق**

- \* برنامه هائی تدارک ببینید که سر فرصت غذا بخورید و بیرون بروید و بازی کنید و بخوابید.
- \* در درک احساسات بچه با او کمک کنید. مثلاً بگوئید «میبینم که چون نمیخواهی بروی عصبانی هستی. بعداً برمیگردیم».

**کودکستانی – سه الي شش ساله****ایمني**

- \* هنگامیکه کودک نزدیک آب است، همواره مراقب او باشید.
- \* قواعد ایمنی در محوطه های ماشین رو و پارکینگ و اطراف اتومبیل ها را به او یاد داده اجراء کنید.

Farsi (0 - 6 years)

هنگام دوچرخه سواری حتماً کلاه خود سرش باشد.

#### امنیت

- \* وقتی بچه شما مرتکب خطائی میشود، او را آرام کنید. باو نشان دهید که دوستش دارید ولی رفتارش را نمیپذیرید.
- \* نقاشی او را به دیوار نصب کنید. باو بگوئید که رقص و آوازش را دوست دارید.

#### بهداشت

- \* پیش از آغاز مدرسه او را به دندانپزشک ببرید و دید و شنوائی او را مورد معاینه قرار دهید.
- \* حتماً فرصت کافی برای فعالیت جسمی باو بدهید.

#### یادگیری

- \* با بکاربردن موقعیتهای روزمره، تضادها و زمان و تقویم را باو بیاموزید.
- \* مدت تماشای تلویزیون بچه را محدود کرده همراهش بتماشا بنشینید.

#### تطبیق

- \* فرصتهای فراوانی برای بازی با سایر کودکان در اختیارش قرار دهید.
- \* وحشت و کابوسهای کودک شما برایش واقعی است. ضمن آرام کردن، او را در یافتن راه هائی برای احساس بهتر یاری دهید.

#### کودک شما منحصر بفرد است

میزان رشد و نمو کودکان متفاوت است. اگر فرزند شما چند ماه دیرتر از کودکان دیگر شروع بحرف زدن کند یا مدت بیشتری طول بکشد تا نحوه همراهی با سایرین را فرا گیرد، نگران نشوید. لیکن در صورت نگرانی، از تماس با پزشک یا مرکز سالهای ابتدائی در انتاریو دریغ نکنید.

#### از خودتان مواظبت کنید

بچه داری کاری است لذتبخش و پرزحمت! گریه های نیمه شب و کج خلقی ها و نیروی فعال یک کودک پنجساله خسته کننده و ناراحت کننده است. در چنین شرایطی مشکل بتوان خوب کار کرد. وقتی در عین نگهداری از بچه، از خودتان نیز مراقبت کنید، بچه داری بسیار لذت بخش است.

- \* هرچند وقت یکبار دست از کار کشیده باستراحت پردازید. با همسر یا دوستان خود بیرون بروید. از یک نفر دوست یا فامیل یا شخصی مورد اطمینان خواهش کنید که از بچه شما نگهداری کند.
- \* با کودک خود به پیاده روی رفته با والدین دیگر ملاقات کنید. به گوش کردن موسیقی و سایر فعالیتهای مورد علاقه پردازید.
- \* ضمن مراجعه به مرکز سالهای ابتدائی در انتاریو، جواب سوالات مربوط به بچه داری خود را دریافت کنید.
- \* چنانچه بیش از دو هفته ناخوش یا غمگین باشید یا در صورت نگرانی نسبت باینکه رفتار شما ممکن است برای کودک شما آسیب بخش باشد، با پزشک خود تماس بگیرید.

#### تعهد انتاریو به کودکان

دولت انتاریو ضمن همیاری با والدین بآنها کمک میکند تا آغاز زندگی کودکان حتی الامکان مثبت باشد. «مراکز سالهای ابتدائی در انتاریو» جزئی از این تعهد میباشد. برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن مجانی بشماره 1-866-821-7770 تماس حاصل فرمائید.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil