



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

توانمند از طریق ارتباط.

توانمند از طریق ارتباط.

کودک از زمان تولد به روابط نزدیک و مستحکم با والدین و سایر اقوام نزدیک و دوستان خود وابسته است. هرچه حس دوست داشته شدن و درک شدن در او بیشتر باشد، فرایند رشد، یادگیری و رسیدن به استقلال در او بهتر طی خواهد شد.

«توانمند از طریق ارتباط» نشان میدهد که کودکان در آن نخستین سالهای ارزشمند زندگی خود به چه چیزهایی نیاز دارند و والدین چطور میتوانند از زمان تولد فرزندشان رابطه ای مستحکم با او ایجاد کنند تا او بتواند با قدمهایی محکم در مسیر زندگی گام بردارد.

«توانمند از طریق ارتباط» همچنین به این معناست که والدین نباید از نیازها و روابط خودشان غافل بشوند. اگر والدین در هر شرایطی برای خودشان وقت بگذارند (به تنهایی، با همسر یا دوستانشان)، آنگاه میتوانند برای ادامه زندگی روزمره با فرزند خود تجدید قوا کنند.

تماس و نزدیکی جسمی

کودکان خردسال به تماس بدنی با مادر، پدر و دیگر افراد نزدیک احتیاج دارند.

کالسکه فرزند شما باید در اوایل به گونه ای باشد که کودک شما بتواند شما را هنگام پیاده روی ببیند.



فرزند شما دوست دارد گرمای بدن شما را احساس کند، صدای شما را بشنود و به چهره شما نگاه کند. کودک خود را به کرات در آغوش بگیرید و با خود به این سو و آن سو ببرید، او را نوازش کنید، به او نگاه کنید و با او حرف بزنید.

فرزندان به شما نشان خواهد داد که چه هنگام به اندازه کافی از نزدیکی و تماس بهره برده است. وقتی او خمیازه میکشد، روی خود را بر میگردداند یا چشمان خود را میمالد، او به استراحت نیاز دارد.

آسودگی خاطر و اطمینان

و آنها را به حالت بازی تکرار کنید: بدین ترتیب نخستین «مکالمات» با کودکان شکل میگیرند.



کودکان خردسال همواره به شخصی آشنا، در دسترس و قابل اطمینان احتیاج دارند که بتواند پاسخگوی نیازهای آنها باشد.

- ▶ کودک شما از ابتدا با شما «صحبت میکند»: از طریق صداها، حالات چهره، حرکات و گریه کردن. به این علائم کودک خود توجه کنید.
- ▶ تلاش کنید بفهمید کودکان به چه نیاز دارد، و حتی الامکان سریعاً به نیاز او پاسخ دهید. بدین ترتیب فرزند شما احساس امنیت میکند و میفهمد که میتواند سبب انجام کاری باشد.
- ▶ آغوش فردی نزدیک و صمیمی راه ورود به دنیای جدید و نا آشنا را برای کودک شما به بهترین شکل هموار میسازد.

دلبستگی ایمن

کودکان خردسال به افراد نزدیکی نیاز دارند که وقتی احساس نا امنی میکنند و غمگین هستند یا ترسیده اند، پیش آنها بوده و مراقبشان باشند.

- ▶ کودکان از حدود هشت ماهگی بین افراد آشنا و افراد کمتر آشنا تمایز قائل میشوند.
- ▶ ممکن است کودک شما نسبت به افرادی که آشنایی کمتری با آنها دارد رفتاری همراه با ترس یا عدم پذیرش نشان دهد. این افراد امکان دارد اعضای خانواده نیز باشند.
- ▶ احساسات کودک خود را جدی بگیرید و به او زمان بدهید تا بتواند به اطرافیان اطمینان کند. برای اینکه کودک جرأت پیدا کند نخستین گامها را بردارد و از فرد نزدیک فاصله بگیرد، باید بتواند هر موقع که بخواهد به سوی او بازگردد.

توجه و مکالمه

- ▶ کودکان خردسال دائماً به توجه تام و کمال بزرگسالان نیازمندند.
- ▶ تلاش کنید در طول روز همیشه در کنار فرزند خود حضور داشته باشید.
- ▶ با کودک خود صحبت کنید. نام اشیائی را که میبیند به او بگویید. برای او تعریف کنید که در حال انجام چه کاری هستید.
- ▶ کودک شما حتی در سنین نوزادی با توجه به حرفهای شما گوش میکند. به چهره شما نگاه میکند و گاهی میکوشد صداهایی را تقلید کند. این صداها را ضبط

به رسمیت شناختن منحصر بفرد بودن

- ◀ کشف محیط اطراف خود بپردازد، مثلاً در آپارتمان یا در زمین بازی.
- ◀ تجربیات مستقل به فرزند شما اعتماد به نفس می‌دهند. این اصلی مهم برای آموختن موفقیت آمیز است.
- ◀ بنابراین به کودک خود زمان بدهید تا کارهای روزمره را مانند پوشیدن و در آوردن لباس شخصاً امتحان کند.



- ◀ هر کودک از بدو تولد استعدادها و خلق و خوی خاص خود را دارد. منحصر به فرد بودن او را به رسمیت بشناسید. کودک خود را با دیگر کودکان مقایسه نکنید.
- ◀ به کودک خود زمان بدهید تا با سرعت خاص خود رشد کند، حتی اگر این برای شما گاهی دشوار است.
- ◀ به آنچه کودکان به خوبی از پس انجامش بر می‌آید توجه کنید و با او شاد باشید.

محیط رشد محرک

کودکان خردسال به تجربیات حسی متنوع، حرکت بسیار و تجاربی با سایر کودکان احتیاج دارند.

- ◀ اجازه بدهید فرزندتان با اشیای بیخطر مانند ظروف، ملاقه‌ها، کاغذ یا جعبه‌ها بازی کند و با اشیای طبیعی به آزمایش بپردازد. از این طریق او چیزهای بسیاری می‌آموزد.
- ◀ کودکان خردسال همچنین میل شدیدی به حرکت کردن دارند. بهترین حالت این است که کودکان بتوانند هر روز اقلای یک ساعت در فضای باز بازی کرده و به جنب و جوش بپردازد. این باعث تقویت رشد جسمی و روانی او میگردد.



اطمینان به تواناییهای شخصی

- ◀ کودکان خردسال به تجربیات مستقل و این احساس که خودشان میتوانند مسبب امری باشند نیاز دارند.
- ◀ کودکان از سنین پایین میل شدیدی به انجام شخصی بسیاری از کارها دارند. به فرزند خود اجازه دهید در چارچوبی امین به

◀ شما نخستین و مهمترین الگوهای فرزندان خود هستید. اما این معنا نیست که نباید بی عیب و نقص باشید.

◀ برای فرزند خود از سنین پایین شرایطی فراهم کنید تا بتواند مرتباً با دیگر بچه ها در ارتباط باشد.



جهت گیری

کودکان خردسال نیاز به شفافیت و الگوهایی دارند که بتوانند آنها را سرمشق خود قرار دهند.

لینکهای مفید در باواریا
www.elternbriefe.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienbildung-by.de
www.familienhandbuch.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.schwanger-in-bayern.de
www.stmas.bayern.de
www.zbfs.bayern.de

◀ برنامه روزانه مشخص و روندهای تکرارپذیر چارچوبی مطمئن را برای کودک فراهم میکنند. سعی کنید زمانهای منظمی برای وعده های غذایی خانوادگی و خواب فرزندتان در نظر بگیرید.

◀ کودک شما از سال دوم زندگی خود به خط مشی های مشخصی نیاز دارد: باید بدانند اجازه انجام چه کارهایی را دارد یا ندارد. وقتی قوانین را برای فرزندتان توضیح بدهید، بهتر میتواند آنها را رعایت کند. اما: صبر داشته باشید! فرزند شما به زمان زیادی نیاز دارد تا این قوانین را بشناسد و یاد بگیرد به آنها عمل کند.

لینکهای مفید دولتی

www.bzga.de (مرکز فدرال برای آموزش بهداشت)
www.familien-wegweiser.de

تقویت زبان

- تلوویزیون را خاموش کنید و تلفن همراه و لپ تاپ و سایر وسایل را کنار بگذارید.
- ▶ کودک کمتر از سه ساله نباید از رسانه های دارای صفحه نمایش استفاده کند. ممکن است از این طریق فشار زیادی به او وارد شده و در نتیجه بیقرار شود.
- ▶ کودک خردسالی که از رسانه های دارای صفحه نمایش استفاده نمیکنند چیزی از دست نمیدهد - برعکس: کودک برای یادگیری به ارتباط مستقیم با افراد، حرکت زیاد و زمان برای بازی کردن نیاز دارد.



صبر زیاد

کودکان خردسال به صبر زیاد و والدینی نیاز دارند که میدانند چگونه فشار را از روی خود بردارند.

- ▶ گاه والدین به هنگام مراقبت از فرزند خود تحت فشار شدید قرار میگیرند و عاصی میشوند و میخواهند کودک را تنبیه بدنی کنند. اما این کار خطرناک است! کودک خود را هرگز تنبیه بدنی نکنید!
- ▶ وقتی فرزندان بیش از حد به شما فشار وارد کرد، لحظه ای تأمل کنید! از اینکه

کودکان خردسال به افرادی نیاز دارند که از بدو تولد با آنها صحبت کنند.

- ▶ برای کودک خود شعر بخوانید و برای او شرح دهید که در لحظه چه کاری انجام میدهید. برای او قصه تعریف کنید و با او به تماشای کتابهای مصور بنشینید.
- ▶ بهترین حالت این است که با زبان خودتان با فرزند خود حرف بزنید. این اصل برای تمام سنین صادق است. زبان والدین شالوده ای است که کودک بعدها بر آن مبنا زبانهای دیگری میآموزد.
- ▶ در صورتی که هر یک از والدین به زبانهای متفاوتی تکلم میکنند، هر کدام باید به زبان خود با کودک صحبت کند.



برخورد محتاطانه با رسانه ها

کودکان خردسال همواره به توجه تمام و کمال والدین خود نیازمندند.

- ▶ وقتی که با فرزند خود هستید، وقفه ای در استفاده از رسانه ها ایجاد کنید.

مراقبت توسط نزدیکان

کودکان خردسال نیاز به محرکها و افرادی صمیمی در خارج از خانواده دارند.

- مراقبت اقوام و خویشان، پرستاران بچه یا کودکان از فرزند شما میتواند منفعتهایی برای او در بر داشته باشد. توجه داشته باشید که این مراقبتهای اضافی قابل اتکا باشند و مدام تغییر نکنند.
- کودک شما نیاز به زمان دارد تا افراد جدیدی را که از او مراقبت میکنند بشناسد و به آنها اطمینان کند. از این رو، روندی آرام و با احتیاط برای اینکه او بتواند به افراد جدید عادت کند حائز اهمیت است.
- دائماً با افرادی که مراقب فرزندان هستند تبادل اطلاعات داشته باشید.

فرزندان در جای امنی قرار دارد اطمینان حاصل کنید و سپس تلاش کنید به خودتان آرامش دهید.

- در صورتی که مکرراً تحت فشار شدید قرار میگیرید، بسیار مهم است که به دنبال تسکینی ماندگار باشید.



کمک و راهنمایی فوری:

خط تلفن رایگان برای والدین

0800 - 1110550

دوشنبه تا جمعه 9 تا 11 صبح

سه شنبه/ پنجشنبه 5 تا 7 عصر

خدمات مشاوره آنلاین ویژه والدین

www.bke-elternberatung.de



نحوه ارسال سفارش: www.bestellen.bayern.de

از مؤسسه Elternbildung CH به خاطر تکوین پروژه اصلی «توانمند از طریق ارتباط»، به همراه بنیاد Jacobs Foundation، تشکر مینمائیم.

www.zukunftsministerium.bayern.de



Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de.



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de

Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mülle

Konzept und Text: Katharina Wehrli

Illustrationen: Jörg Saupe

Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic,

Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz,

Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch,

Susanne Stefanoni, Urs Ziegler

Übersetzung: Interserv AG

Gestaltung: trio-group münchen

Stand: Dezember 2016

Artikelnummer: 1001 0556, Sprache: Farsi

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470

Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr

E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.