



Alameda Alliance for Health

تربیت فرزند

نکاتی برای تربیت فرزندان سالم



ما در Alameda Alliance for Health اینجا هستیم تا به شما و خانواده شما کمک کنیم سالم و قوی باشید. والدین می‌توانند فرزندان‌شان را طوری هدایت کنند تا عادات‌هایی داشته باشند و تصمیماتی بگیرند که سالم هستند. در اینجا به برخی نکاتی اشاره می‌شود که می‌توانند به خانواده شما کمک کنند روابطی مثبت داشته باشد و سالم رشد کند.

1. از خود مراقبت کنید

مراقبت از خود گام اولیه کلیدی است. وقتی بیش از حد خسته یا تحت فشار هستید دشوار است که برای فرزندان‌تان سنگ تمام بگذارید. یاد بگیرید وقتی با مشکلات مربوط به فرزندان روبه‌رو می‌شوید چگونه استرس‌تان را مدیریت کنید. استراحت کنید و احساسات خود را با شریک زندگی یا دوستان خود مطرح کنید. اگر گمان می‌کنید کنترل اوضاع را از دست داده‌اید، کمک تخصصی دریافت کنید.

2. الگوی خوبی باشید.

کودکان با دیدن شما عادات‌ها را یاد می‌گیرند. این موضوع، تمام رفتارها را شامل می‌شود، مثل نوع رفتار در هنگام ناراحت بودن یا چگونگی رفتار با دیگران. همچنین می‌توانید الگوی سالم بودن باشید. می‌توانید به فرزندان خود نشان دهید که چقدر فعال هستید و چه تصمیماتی می‌گیرید، مثل سیگار نکشیدن.

3. با همدیگر وقت بگذرانید

با وقت گذاشتن برای خانواده‌تان با صحبت کردن، بازی کردن یا انجام کارها با همدیگر، هر روز با هم وقت بگذرانید. می‌توانید به فعالیت‌هایی ملحق شوید که کودکان‌تان علاقه‌مند هستند و نیز به صورت خانوادگی غذا درست کنید یا به پیاده‌روی بروید.

4. با جدیت گوش کنید

وقتی با کودک خود صحبت می‌کنید حتماً به او گوش کنید. وقتی با دقت گوش می‌دهید، تمام حواس‌تان را می‌گذارید، سوال می‌پرسید و صحبت‌های کودک‌تان را تکرار می‌کنید تا مطمئن شوید که متوجه می‌شوید. سعی کنید چیزها را از نگاه کودک خود ببینید حتی اگر مخالف آنها هستید.

5. در مورد سلامت صحبت کنید

به کودک خود یاد دهید که چگونه سالم بماند. از فعال بودن استقبال کنید و هر روز تغذیه سالم داشته باشید. با افزایش سن کودک خود درباره عادت‌های خطرناک مثل نوشیدن الکل و سیگار کشیدن صحبت کنید. به کودک بزرگ یا فرزند نوجوان‌تان کمک کنید خودش تصمیمات سالم را بگیرد.

6. برنامه و کارهای روزمره برای خود ایجاد کنید

داشتن برنامه برای اینکه کودکان بدانند چه کاری باید انجام دهند و کارهای روزمره داشته باشند مفید است. چه انتظاراتی برای وعده‌های غذایی، زمان خواب و کارهای روزمره دارید؟ مثلاً خوردن صبحانه یا شام خانوادگی به صورت روزانه این کار را تبدیل به عادت برای دنبال کردن می‌کند.

7. قوانین واضح بگذارید و پیامدهای آن را مشخص کنید

داشتن نظم، خویشتن‌داری را آموزش می‌دهد و به امنیت کودک شما کمک می‌کند. به کودک خود با کلماتی که برای او فهمیدنی است بگویید چه انتظاراتی از او دارید. می‌توانید چنین قوانینی بگذارید مثلاً بگویید «می‌توانی یک ساعت در روزهای کاری هفته تلویزیون تماشا کنی.»

پیامدهای نقض این قانون باید به این رفتار مرتبط باشد. مثلاً برای قانون این که «تنها در پیاده‌رو می‌توانی دوچرخه‌سواری کنی» پیامدی که می‌تواند به یادگیری کودک شما کمک کند این است که دوچرخه را برای مابقی روز در پارکینگ بگذارید.

برخی اوقات پیامدهای طبیعی کاری که کودک تصمیم می‌گیرد انجام دهد می‌تواند به یادگیری کودک شما کمک کند. مثلاً اگر کودک شما شب دیر بخوابد و سر وقت برای مدرسه آماده نشود، معلم کودک ممکن است از او بخواهد بعد از ساعات درس در مدرسه بماند.





8. بازخورد مثبت بدهید

وقتی متوجه شدید کودک کار خوبی انجام می‌دهد کاری را که انجام داده است توصیف کنید و از آن قدردانی کنید، مثل: «کار خوبی کردی که صبر کردی با هم از خیابان رد شویم.» برای کودکان بزرگ‌تر و نوجوان‌ها تلاش‌های آنها را ستایش کنید.

9. احساسات و نیازهای خود را بدانید

شاید برای اینکه بتوانید پاسخ دهید به زمان نیاز داشته باشید تا آرام شوید. چند نفس آرام و عمیق بکشید. یا شاید تنها به استراحت نیاز داشته باشید. از احساسات خود و چیزی که برای مراقبت از خود نیاز دارید مطلع باشید.

10. هنگام نیاز، درخواست کمک کنید

از خانواده و دوستان خود درخواست کمک و حمایت کنید. درباره دغدغه‌هایی که ممکن است داشته باشید، می‌توانید با پزشک کودک‌تان صحبت کنید. شاید به این نتیجه برسید که به کمک کارشناس تربیت فرزند یا تراپیست نیاز دارید. همچنین می‌توانید با یکی از منابع محلی مخصوص والدین که در زیر آمده است تماس بگیرید.

منابع تربیت فرزند

تلفن پشتیبانی استرس فرزندپروری مسیرهای خانواده رایگان: 1.800.829.3777 (خدمات مترجم ارائه می‌شود)
familypaths.org (انگلیسی، اسپانیایی)

هر وقت درباره تربیت فرزند پرسشی دارید یا به کمک نیاز دارید با تلفن پشتیبانی استرس فرزندپروری تماس بگیرید. در صورت نیاز جهت حمایت مستمر، می‌توانید تماس‌ها را با یک مشاور پشتیبانی فرزندپروری برنامه‌ریزی کنید. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کلاس‌های تربیت فرزند با ما تماس بگیرید یا از وبسایت ما بازدید کنید.

Help Me Grow

تلفن رایگان: 1.888.510.1211 (دارای مترجم شفاهی)
alamedakids.org (انگلیسی، اسپانیایی، چینی)

برای مطرح کردن هر گونه سوال در مورد رشد و تکامل فرزندان پنج (5) ساله یا کوچکتر خود، تماس بگیرید. با برنامه‌ها و منابع محلی آشنا شوید. شما همچنین می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و پیدا کردن فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای فرزند خود، به وبسایت مراجعه کنید.

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

1.800.735.2929/711 (TTY/CRS)

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_P HLTH CH 10/2020
HED P-5 09/2020