

رشد اولیه دوران کودکی



2023 نسخه - بورد تعلیم و تربیه آغاخان برای فرانسه

بورد تعلیم و تربیه آغاخان



C

کی

Ya ali madaad!

hello! BONJOUR!

manaona!

kem tcho? salam!

مرحبا m



استقبال از کودک شما



بوردهای تعلیم و تربیه آغاخان (AKEB) فرانسه و تیم تعلیم و تربیه دوران کودکی، تولد نوزاد جدید شما را تبریک می گویند .

پدر و مادر شدن یک نعمت است. دیدن واکنش یک نوزاد به صدا یا لمس والدینش و کشف این عشق بی قید و شرط که آنها را با هم وصل می کند، از جمله بزرگترین شادی های این دنیاست .

بسیاری از خانواده ها دور از عزیزان خود زندگی می کنند، کسانی که زمانی محرک اصلی حمایت از نسل های آینده بودند. امروزه تحقیقات در مورد رشد اولیه دوران کودکی تأکید می کند که برای حصول اطمینان از آموزش با کیفیت و حفظ ارزش های مثبت نیاز به مشارکت بیشتر خانواده و افزایش تعهد زمانی می باشد .

مؤسسات جماعت برای کمک به شما در نقش والدین و ارائه بهترین ابزار در بیداری کودکان، این جزوه را تهیه کرده اند. این شامل معلوماتی است که به شما در درک و حمایت از صحت جسمی، اجتماعی، عاطفی و فکری کودکان کمک می کند و همچنین ابزارهای مفیدی برای تضمین آینده ای مطمئن، سالم و پر جنب و جوش برای کودکان دارد .

مؤسسات جماعت در هر مرحله از رشد کودکان همراه شما بوده و در خدمت شما قرار دارند .

برای کسب معلومات بیشتر، با ما تماس بگیرید akeb@franceinstitutions.org، با گروه فیس بوک ما "ECE (Early Childhood Education) FBSIC" پیوندید و از سایت دیدن کنید <https://the.ismaili/france>.

ما می دانیم که کودک شما مایه افتخار و شادی همه ما خواهد بود .



بهترین آرزوهای ما برای خوشبختی
!







فهرست

رشد مغز	6 صفحه	ضمیمه	25 صفحه
1. "برج کنترل" نگاه عمیق به داخل مغز ، بدن انسان	7 صفحه	1. رفاه کودک	25 صفحه
2. رشد مغز کودکان را اساس گذاری کنید	8 صفحه	1. رفاه والدین	27 صفحه
رشد مغز تحت تأثیر 2.1	9 صفحه	3. کودک خود را ایمن نگه دارید	29 صفحه
محیط خارجی فرد قرار می گیرد	10 صفحه	4. رشد اجتماعی و عاطفی کودکان را در اولویت قرار دهید	32 صفحه
استرس و تأثیرات آن بالای رشد 2.1.1	10 صفحه	5. چند توصیه در مورد رشد زبان	34 صفحه
کودک	10 صفحه	6. اهمیت پس انداز از لحظه به دنیا آمدن کودک شما	38 صفحه
محیط کودک 2.1.2	11 صفحه	7. کیفیت مکاتب	39 صفحه
ظرفیت انسان برای یادگیری در این مدت 2.2	12 صفحه	8. رتبه بندی مکاتب	39 صفحه
زمان	12 صفحه	9. یادگیری زبان انگلیسی	39 صفحه
نظارت بر مراحل کلیدی رشد اولیه دوران کودکی 2.3	12 صفحه	توضیح تصویر روی جلد	40 صفحه
برای رشد سالم، مغز به چه چیزی نیاز دارد؟ 2.4	14 صفحه	لینک ها / منابع / یادداشت ها	41 صفحه
ساحات مختلف رشد در کودکان II	15 صفحه	منابع	41 صفحه
1. رشد فیزیکی	17 صفحه	سپاس گذاری	43 صفحه
1. رشد اجتماعی	19 صفحه	شعر خلیل جبران	
1. رشد زبان	22 صفحه		
1. رشد شناختی	24 صفحه		
نتیجه			





رشد مغز ۱.



نود درصد مغز
قبل از پنج سالگی
انکشاف می‌کند

ده درصد مغز
بعد از پنج سالگی
انکشاف می‌کند





1. نگاه عمیق به داخل مغز، «برج کنترل» بدن انسان

مغز یکی از ارگان‌های اصلی در رشد کودک است. اما این دقیقاً به چه معنا است؟

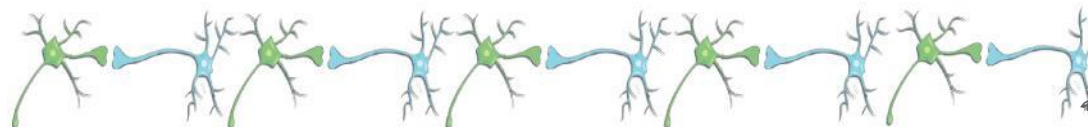
اگرچه مغز تنها دو درصد از وزن ما را دربر می‌گیرد، اما یکی از مهم‌ترین ارگان‌های بدن ما است. مغز دارای بیشتر از صد میلیارد نیورون است که به ما امکان می‌دهد فکر کنیم، برنامه ریزی کنیم، حرکت کنیم، تصور کنیم، در حالی که از افکار و اعمال خود آگاهی داشته باشیم؛ بنابراین می‌توان آن را به عنوان "برج کنترل" بدن خود در نظر بگیریم.

در سطح آن، مغز از دماغ اصغر و قشر مغز تشکیل شده است. دومی شامل دو نیمکره است: نیم کره چپ سمت راست بدن ما را کنترل می‌کند و برعکس.

با توجه به هشت سال اول زندگی، دوران کودکی بسیار یک زمان مهم در زندگی هر فرد می‌باشد. اغلب به چندین دوره فرعی تقسیم می‌شود: مرحله داخل زایمان از القاح تا تولد، صفر تا سه سالگی، سه تا شش سالگی و شش تا هشت سالگی¹، در واقع، در طول هزار روز اول (از القاح تا دو سالگی) است که بزرگترین رشد مغز اتفاق می‌افتد: مثلاً، بیش از یک میلیون رشته‌های عصبی (سیناپس) در هر ثانیه در مغز کودک ایجاد می‌شوند²،³

زمانی که کودک آموزش رسمی را آغاز می‌کند، نود درصد رشد مغز او تکمیل شده است. بنابراین در اولین سال‌های زندگی است که بنیادهای رشد شناختی، جسمی، عاطفی و اجتماعی گذاشته می‌شود⁴،⁵.

اگر رشد مغز را با تعمیر یک خانه مقایسه کنیم، در هر دو مورد می‌بینیم که برای ساختن قسمت‌های بالایی به پایه‌های قوی و سالم نیاز است. اگر پایه‌های شما ضعیف باشد، باید به طور مداوم آنها را تقویت کنید. این به زمان، پول و انرژی نیاز دارد. در مورد یک خانه، می‌توانید آن را تخریب کنید و از نو شروع کنید. این برای مغز امکان پذیر نیست. بنابراین، مهم است که به کودک خود کمک کنید تا بنیادهای قوی و یک مغز سالم بسازد. این امر بعداً او را قادر می‌سازد تا مهارت‌ها و ظرفیت‌های پیچیده‌تری را کسب کند که برای شهروند شدن در آینده، کمک به جامعه اسماعیلیان، و یک عضو سازنده از جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند ضروری است.





هر نیم کره دارای چندین قسمت مجزا است که به آنها "لوب" نیز گفته می‌شود. **لوب پس سری** معلومات گرفته شده توسط چشم‌ها را تجزیه و تحلیل می‌کند. **لوب گیجگاهی** به ما اجازه می‌دهد که صداها را درک کنیم و بفهمیم. **لوب آهیانه‌یی**، با ادراکات حسی مختلف در ارتباط است، در حالی که **لوب پیشانی** به افراد اجازه می‌دهد تا استدلال کنند، برنامه ریزی کنند و احساسات را تغییر دهند و همچنین حرکات ارادی ایجاد کنند.

همچنین یک لوب پنجم بین دو نیم کره قرار دارد: **سیستم لیمبیک** به شدت با احساسات، رفتارها، انگیزه، حافظه بلند مدت و بویایی مرتبط است.

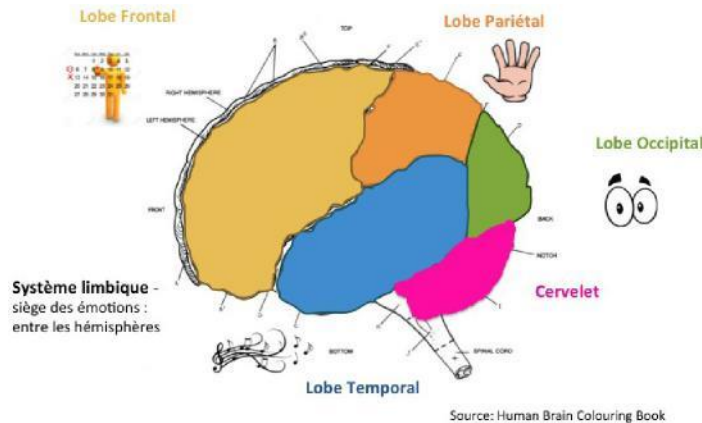
در نهایت، **دماغ اصغر** به ما اجازه می‌دهد که حرکات را تنظیم کنیم و ژست‌های دقیقی انجام دهیم (شکل 1 را ببینید).

اگر نگاه دقیق تری به داخل قشر مغز بیندازیم، می‌بینیم که از سلول‌های مختلفی بشمول نیورون‌ها تشکیل شده است. اینها (با تشکیل ماده خاکستری رنگ (با یکدیگر یا با سایر سلول‌ها / اعضای بدن ما در ارتباط هستند. چنین ارتباطاتی (که به آن ارتباطات سیناپسی نیز گفته می‌شود) انواع مختلفی از معلومات را منتقل می‌کند که می‌تواند فرمانی از مغز به بدن شما باشد (مثلاً بلند کردن دست)، یا دریافت معلومات از محیط خارجی (شکل یک کتاب (یا از داخل بدن) مثلاً حس کردن درد).

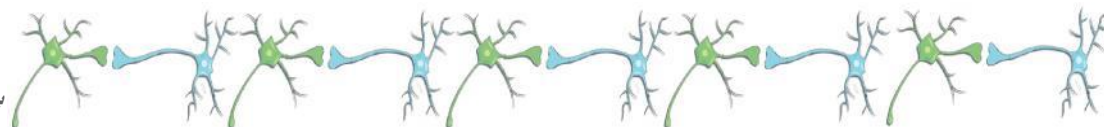
2. رشد مغز کودکان را اساس گذاری کنید

اگرچه مغز انسان در طول زندگی رشد می‌کند، بالغ می‌شود و تغییر می‌کند، اما در اوایل کودکی است که بنیادهای سیستم عصبی ایجاد می‌شود و اساسات رشد اجتماعی-عاطفی، شناختی و جسمانی را شکل می‌دهد.

رشد مغز در چند هفته اول پس از القاح شروع می‌شود و تا مدت‌ها پس از تولد ادامه می‌یابد. در جریان دو ربع آخر رشد جنین و به ویژه در وقت تولد، مغز با ایجاد نورون‌ها به سرعت بزرگ می‌شود.⁶ درحالی‌که، بسیاری از این نیورون‌ها به یکدیگر متصل نیستند. فقط عملکردهای اولیه/فطری (مانند تنفس، کنترل فشار خون یا گریه (که به کودک اجازه زنده ماندن می‌دهد، با هم ارتباط دارند. فقط بعد از تولد، ارتباطات بیشتر ایجاد می‌شوند که امکان دستیابی به عملکردهای پیچیده‌تر مانند زبان را فراهم می‌کنند.⁷



مروری بر آناتومی مغز: شکل 1





در جریان سال‌های اول زندگی، بیش از یک میلیون اتصال عصبی در هر ثانیه ایجاد می‌شود. ما حدس می‌زنیم که در هشت ماهگی، تراکم و تعداد سیناپس‌ها به حداکثر خود می‌رسد، سپس در طول زندگی کاهش می‌یابد.⁷

مغز سیناپس‌های زیادی ایجاد می‌کند، زیرا هنوز نمی‌داند که نگه داشتن کدام سیناپس با رشد کودک مهم است. با این حال، برای این که آنها به طور موثر کار کنند، انرژی و زمان زیادی نیاز دارند: بنابراین مغز تمام اتصالات غیر ضروری را حذف می‌کند. مغز چگونه می‌داند که کدام اتصالات باید حفظ و تقویت شوند و کدام یک می‌تواند حذف شود؟ قاعده ساده است: هر سیناپس استفاده نشده غیر قابل استفاده است و بنابراین سرکوب/حذف می‌شود که مغز مؤثرتر می‌سازد. از جانب دیگر، سیناپس‌های استفاده شده تقویت می‌شوند.⁸

پس از رسیدن به اوج خود در هشت ماهگی، تعداد اتصالات در دوران کودکی و نوجوانی کاهش می‌یابد، تا زمانی که در بزرگسالی ثابت می‌شوند. در نتیجه، اتصالات استفاده نشده از بین می‌روند.

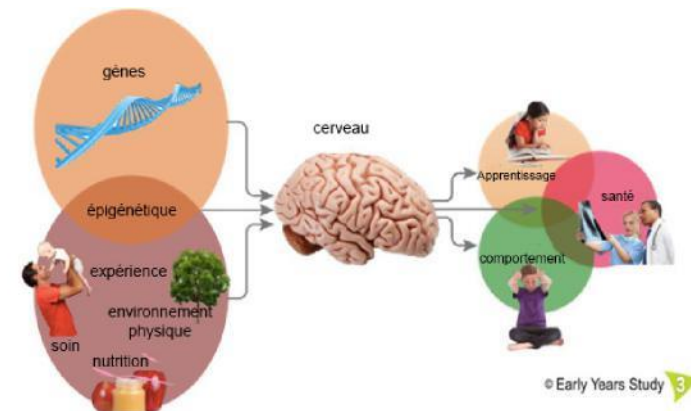
2.1 رشد مغز تحت تأثیر محیط بیرونی فرد قرار دارد

دوران اولیه کودکی به گونه واضح یک دوره مهم در زندگی یک فرد است، که طی آن ارتباطات بین نیورون‌ها با تعدادی از مکانیسم‌های خاص ساخته می‌شوند، تقویت می‌شوند و از بین می‌روند و از این اتصالات به این اندازه «استفاده» اما چرا⁸. شبکه پیچیده‌ای از سیناپس‌ها را ایجاد می‌کنند معماری مغز ما را تعیین می‌کند؟

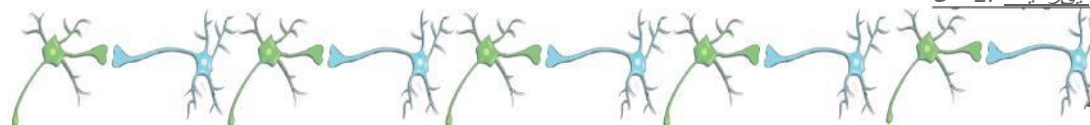
مانند هر بخش دیگری از بدن انسان، رشد مغز توسط تبارز ژن‌های که از والدین ما به ارث رسیده است، هدایت می‌شود. با این وجود، تحقیقات نشان داده است که محیط‌های که در آن زندگی می‌کنیم و همچنین تجربیات ما بالای توانایی تبارز ژن‌های ما تأثیر می‌گذارند.^{6,10} به عبارت دیگر، محیط بیرونی ما بر نحوه تبارز خواص ارثی ما تأثیر می‌گذارد.¹⁰

بنابراین رشد مغز به تحریک خارجی بستگی دارد. به عبارت دیگر، این محیط و تجربیات کودک خردسال است که ارتباطات بین نیورون‌ها را ایجاد، تقویت یا سرکوب می‌کند و در نتیجه مغز را «نرم» و انعطاف‌پذیر می‌سازد.

برخی تحقیقات همچنین نشان داده اند که این تغییرات در اپیژنوم می‌تواند در دوران بارداری رخ دهد و در نتیجه بالای رشد کودک در دوره قبل از تولد تأثیر بگذارد. همچنان بعضی تغییرات می‌توانند از نسلی به نسل دیگر منتقل شوند و نه تنها بالای صحت و رشد کودک بلکه بالای کودکان آنها نیز تأثیر بگذارند.^{13,14,15} شکل 2 را ببینید.



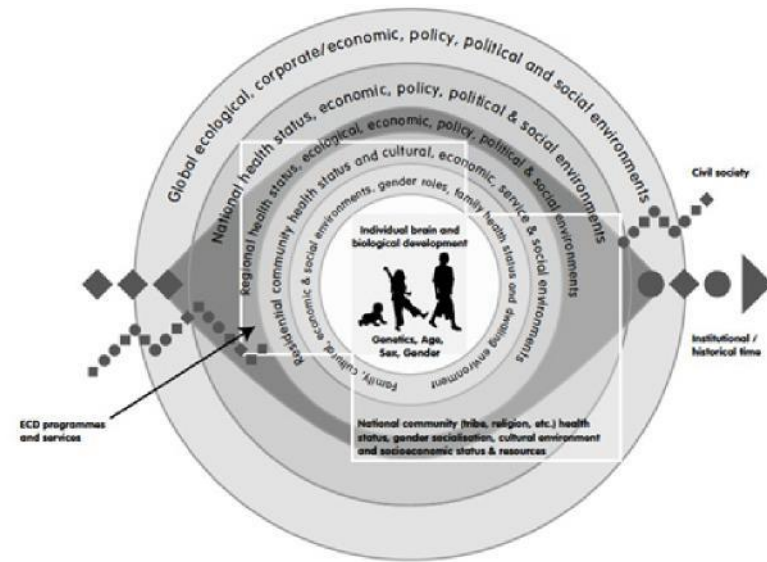
اپیژنتیک: شکل 2





2.1.2 محیط کودک

وقتی در مورد محیط کودک صحبت می‌کنیم از چه حرف می‌زنیم؟ ما تمام چیزهایی که کودک را احاطه می‌کند در نظر می‌گیریم: خواه خانواده نزدیک یا بزرگ او، ریشه‌های او، فرهنگ او، سنت‌های او، مذهب او، منطقه او یا کشوری که در آن رشد کرده است (شکل 3 را ببینید).



Source: Irwin et al., 2007; WHO, forthcoming a

ساحاتی که بالای رشد کودک تأثیر می‌گذارند: شکل 3

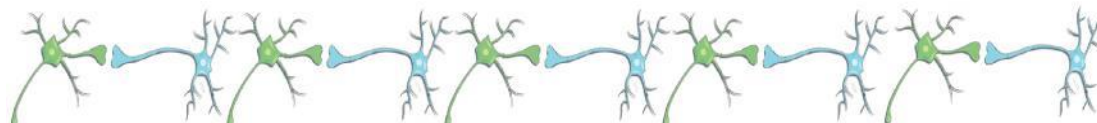
(120) مسائل دوران اولیه کودکی (2013) بنیاد برنارد ون لیر: منبع

2.1.1 استرس و تأثیر آن بر رشد کودک

استرس چیست؟ آیا استرس انواع مختلف دارد؟ آیا استرس می‌تواند برای رشد کودک مفید باشد؟ بدن ما در پاسخ به یک عامل استرس‌زا، هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول را ترشح می‌کند. این واکنش به ما اجازه می‌دهد که هوشیار باشیم و جان خود را در مواجهه با خطر یا استرس حاد نجات دهیم. در حالی‌که، فعال شدن طولانی مدت این مکانیسم می‌تواند عملکردهای مختلف بیولوژیکی را به خطر بیندازد و همچنین به رشد و رفاه اجتماعی-عاطفی و رفتاری کودک آسیب برساند⁸.

هنگامی که این واکنش استرس در یک محیط محفوظ فعال می‌شود، روابط ثابت و تعاملی با اطرافیان نزدیک او مانند یک سپر "ضد استرس" عمل می‌کند و بنابراین به کودک اجازه می‌دهد تا توانایی‌های خود را برای رویارویی با ناملازمات زندگی انکشاف دهد⁸.

همه‌ای استرس‌ها بد نیستند. استرس ناشی از تجاربی مانند افتادن در حین دویدن یا ضربه زدن چیزی در حین بازی برای رشد کودک بسیار مهم است. در نتیجه همین صدمات کوچک، کودکان در برابر سختی‌ها انعطاف پذیرتر می‌شوند، مهارت‌های جدیدی کسب می‌کنند و از اشتباهات خود درس می‌گیرند. اینها عناصر اساسی پروسه یادگیری هستند⁸.



100 آموزش و تربیه آغاخان برای فرانسه



2.2 ظرفیت یادگیری انسان در این دوره

نقش بزرگسال:

کودکان از طریق روابطی که در جریان ماه‌ها و سال‌های اول زندگی خود ایجاد می‌کنند، رشد می‌کنند. آنها مخصوصاً به روابطی که با والدین خود ایجاد کرده‌اند برای شکوفایی تکیه می‌کنند. آنها همچنین به بزرگسالان دیگری که نقش مهمی در زندگی آنها ایفا می‌کنند، مانند سایر اعضای خانواده، دلبستگی پیدا می‌کنند. بنابراین، کیفیت و ثبات روابط کودک شما با افرادی که در سراسر جهان در اطراف شما هستند، بر رشد کودک شما تأثیر می‌گذارد. این روابط همچنین اساس رفاه، یادگیری، رشد عزت نفس، کنترل احساسات، توانایی حل و فصل مسالمت آمیز تعارضات و دوست‌یابی و ادغام آنها در جامعه را پایه‌گذاری می‌کند.

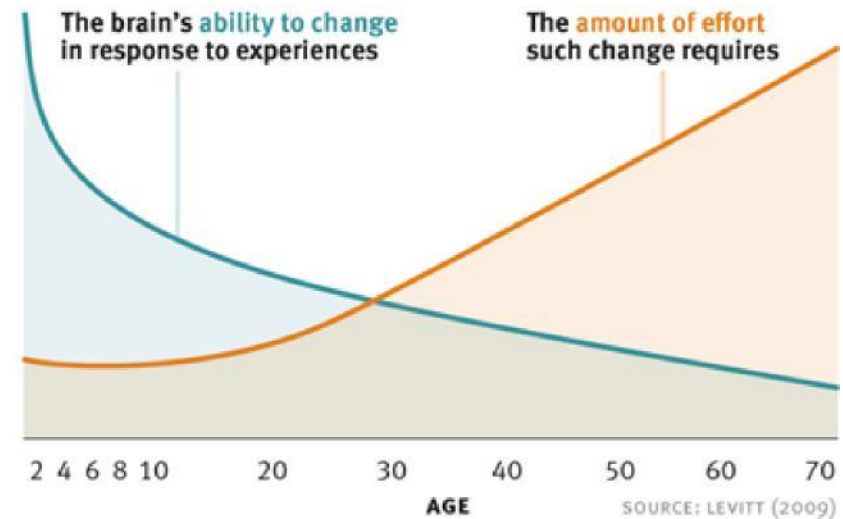
والدین اولین پایه‌ای هستند که کودکان برای یادگیری و درک جهان به آنها تکیه می‌کنند: شما اولین معلم کودکتان هستید و خانه اولین صنف درسی کودک شماست.

این بدان معناست که آنها تمام تجربیاتی را که دارند و همه چیزهایی را که می‌بینند، عادی خواهند گرفت.

به عنوان مثال، کودکی که در سنین پایین در معرض صفحه نمایش یا سکرین قرار می‌گیرد، بیشتر در معرض خطر ایجاد مشکلات تمرکز هستند که مربوط به قرار گرفتن در معرض تصاویری است که به سرعت تغییر می‌کنند. این عدم تمرکز به این دلیل می‌تواند ایجاد شود که کودک نمی‌داند چرا در "زندگی واقعی" نیز این تصاویر به سرعت تغییر نمی‌کنند، مانند صفحه نمایش که به آن عادت کرده است.

در دوران اوایل کودکی، مغز انسان را می‌توان به اسفنجی تشبیه کرد که تمام معلومات محیط اطراف خود را جذب می‌کند.

نمودار زیر این مفهوم "اسفنج" را نشان می‌دهد: هر چه کودک کوچکتر (زیر 8 سال) باشد برای کنار آمدن با تجربیات و تغییرات محیط خود به تلاش کمتری نیاز دارد.



شکل 4: انعطاف پذیری مغز در طول زندگی

منبع: www.developingchild.harvard.edu

بنابراین کودک از بدو تولد قادر به یادگیری سریع، جذب و ادغام در زمان بسیار کوتاه و بسیار آسان معلومات جدید است که برای رشد آینده او مفید می‌باشد. هر چه کودک بزرگتر شود، توانایی یادگیری او کاهش می‌یابد. 8.





پنجره‌های فرصت :

برای هر مهارت یا استعداد، یک پنجره زمانی خاص در دوران کودکی وجود دارد که به آن دوره‌های حساس یا پنجره‌های فرصت می‌گویند. در این دوره زمانی خاص، مغز می‌تواند محرک‌های خارجی را بهتر ادغام و پروسس کند که از رشد این مهارت پشتیبانی می‌کنند. پس از آن، ادغام آنها برای کودک دشوارتر خواهد بود. به همین دلیل است که اساسات رشد آنها در سال‌های اول گذاشته می‌شود.

در سال‌های اولیه، این تجربیات در خانه و سایر محیط‌های فیزیکی و اجتماعی است که به مغز کودک ورودی‌های را می‌دهد. این تجربیات چه وجود نداشته باشد، چه مثبت و چه منفی باشد، رشد، شخصیت و رفتار کودک را شکل می‌دهد که او را تا پایان عمر به جلو می‌برد.

به همین دلیل است که تحریک مکرر می‌تواند بر رشد، شخصیت و رفتار کودک تأثیر بگذارد. بنابراین، محیط اجتماعی و فیزیکی کودک می‌تواند بعداً در دوران کودکی و همچنین در طول زندگی بر او تأثیر بگذارد.

2.4 برای رشد سالم، مغز به چه چیزی نیاز دارد؟

ما یاد گرفتیم که مغز چگونه رشد می‌کند. اما یک مغز برای قوی بودن و سالم بودن به چه چیزی نیاز دارد؟

مغز برای تامین انرژی به انواع غذاهای مغذی نیاز دارد (شروع با شیر مادر در شش ماه اول). (به تجربیات مختلف در محیط‌های مختلف) مکان‌هایی که برای خانواده شما مهم هستند، تعامل با افراد و اشیای مختلف نیاز دارد.

2.3 نظارت بر مراحل کلیدی رشد اولیه دوران کودکی

مغز به صورت کلی رشد می‌کند :

سال‌های اولیه برای صحت آینده کودک اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا در این زمان بیشتر بخش‌های مغز رشد می‌کند. بناً این به کودک اجازه می‌دهد تا در تمام ساحات رشد (فیزیکی، شناختی، رفتاری، اجتماعی-عاطفی) توانایی‌هایی را کسب کند.

مغز به سمت بالا رشد می‌کند: ابتدا از پشت، با لوب پس‌سری و لوب گیجگاهی و آهیانه‌یی. سپس قشر پیشانی بالغ می‌شود. بنابراین، ابتدا ظرفیت‌های حسی مغز رشد می‌کند، سپس مهارت‌های اولیه زبانی، سپس عملکردهای شناختی و مفاهیم پیچیده‌تر، مانند عمق، شناخت دیگران، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان به وجود می‌آیند.

مهارت‌ها به صورت وابسته به یکدیگر کسب می‌شوند :

از آنجایی که این مهارت‌ها خودشان ساخته می‌شوند، اختلال در یکی از این مراحل رشد می‌تواند بر کسب مهارت‌های دیگر بسته به مرحله رشد مختل شده تأثیر بگذارد، بنابراین بالای عملکرد کلی مغز تأثیر می‌گذارد³.

بباید برای توضیح این موضوع مثالی بیاوریم: شنوایی و بینایی در چند ماه اول اتفاق می‌افتد. به این دلیل است که کودک صداها را می‌شنود و سر خود را بر می‌گرداند تا بفهمد از کجا می‌آیند. چرخاندن سر به عقب به نوبه خود باعث تقویت عضلات گردن کودک می‌شود که بعداً به کودک اجازه می‌دهد تا خود را راست کند. این مثال نشان می‌دهد که چگونه توانایی‌های حسی می‌توانند به ایجاد برخی مهارت‌های حرکتی برجسته کمک کنند.



نتیجه

فرصت‌های برای حرکت بدن و فعال کردن حواس کودک باید در صحت کامل و بدون خطر (جسمی، عاطفی، محیطی) باشد. مهمتر از همه، او به شما نیاز دارد، به والدین و مراقبین، که کودکان را دوست داشته باشید، زمانی را صرف شناخت کودکان و نحوه بیان نیاز هایش (مانند، حرکات، حالات چهره، گریه، صدا، حرکات چشم) کنید، و تمام تلاش خود را انجام دهید تا نیازهای کودکان را برآورده سازید، او را صحتمند نگهدارید، تغذیه مناسب کنید و در تجربیات مختلفی که برای شما، کودکان و خانواده‌تان شادی ایجاد می‌کند دخیل شوید.

در نتیجه، اولین سال‌های زندگی یک فرد به‌ویژه برای رفاه آینده کودک تعیین‌کننده است، زیرا بنیادهای رشد ظرفیت‌های فیزیکی، شناختی، رفتاری و اجتماعی-عاطفی او شکل می‌گیرد. ایجاد این بنیاد به کیفیت محیط کودک، تجربیات و روابط او با اطرافیان نزدیکش بستگی دارد: مغز او مانند یک اسفنج تمام معلوماتی را که دریافت می‌کند جذب و ادغام می‌کند. حمایت از کودکان برای رشد و تکامل از ماه‌های اول به این معناست که همه مهارت‌ها را به او بدهید تا زندگی خوبی را آغاز کند.



برای مطالعه بیشتر:

<http://www.child-encyclopedia.com>

مغز مهم است: ویدیو

(زیرنویس به زبان فرانسوی موجود است) https://youtu.be/Rw_aVnlp0JY

مغز چگونه ساخته شده است: ویدیو

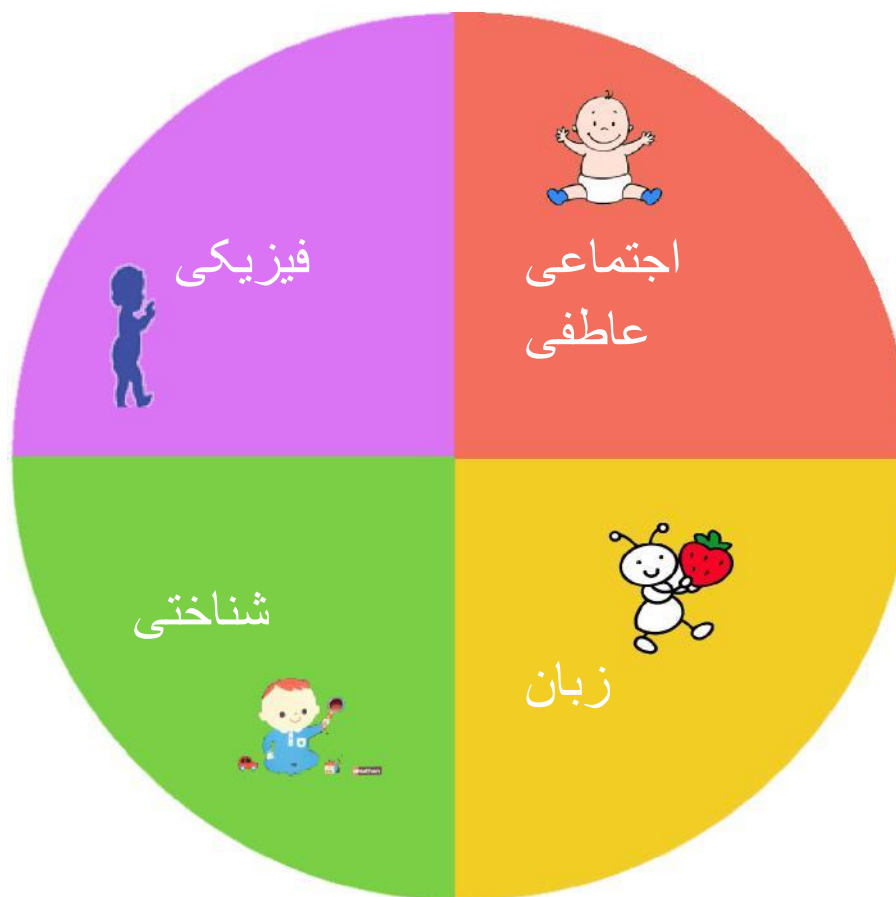
<https://www.youtube.com/watch?v=yCFF1nZJUml>

بخش علمی نوشته شده توسط شالا نورماموده

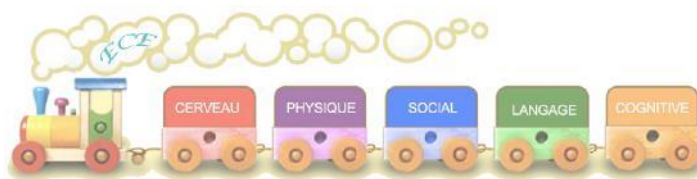




II. ساحات مختلف رشد در کودکان



برای نوزادان، *معلومات در مورد مراحل رشد در این بخش، از برنامه درسی خلاقانه ، شرکت استراتژی‌های تدریسی 2011. کودکان نوپا و دوساله‌ها، اثر دایان تریستر دوج، شری رودیک و کای لی برک گرفته شده است





1. رشد فیزیکی

همان‌طور که در فصل قبل دیدیم، سال‌های اولیه برای رفاه آینده کودک اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا در این دوره مغز به طور کلی رشد می‌کند و امکان رشد ظرفیت‌های کودک را در تمام ساحات (فیزیکی، شناختی، رفتاری، اجتماعی-عاطفی) فراهم می‌کند.

در بخش‌های بعدی معلوماتی در مورد رشد کودک به شما می‌دهیم که امیدواریم برای کمک به کودک شما برای آشنایی بیشتر با شما و محیط جدیدش مفید باشد.



رشد فیزیکی به طور ذاتی با عملکرد بدن، به ویژه تسلط بر حرکت، تعادل و مهارت‌های حرکتی ظریف و بزرگ مرتبط است. هنگام رشد مهارت‌های حرکتی بزرگ (یعنی عضلات بزرگ)، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه توپ را پرتاب کنند و بگیرند و بدون کمک و بدون افتادن از زینه‌ها بالا بروند و پایین بیایند.

در دوران اوایل کودکی است که توانایی

راه رفتن و حفظ تعادل

کودک تقویت می‌شود. در جریان

رشد مهارت‌های حرکتی ظریف

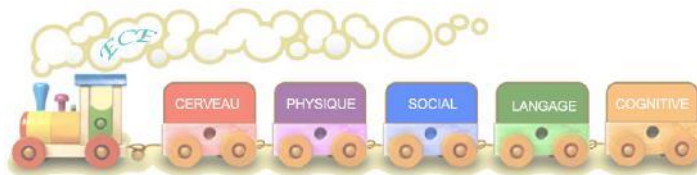
(یعنی عضلات کوچک)،

کودکان یاد می‌گیرند که سازه‌ها بسازند،

دایره و چلپیا بکشند و از قیچی

مناسب استفاده کنند تا برای

نوشتن و مستقل شدن آماده شوند.





• به طور هماهنگ در زینه‌ها بالا می‌شود

- به تنهایی لباس می‌پوشد
- ظروف با قابلیت باز شدن آسان را باز می‌کند
- دایره‌هایی با شکل خوب رسم می‌کند

36
ماه

24
ماه

- به تنهایی با قاشق غذا می‌خورد
- مسافت‌های کوچک را بدون افتادن می‌دود
- پنسل را مانند بزرگسالان می‌گیرد

21
ماه

- توپ‌ها را پرتاب می‌کند
- بدون کمک می‌دود یا حرکت می‌کند
- با سه یا چهار عنصر سازه‌ها را می‌سازد

18
ماه

- گهگاه به تنهایی غذا می‌خورد
- بوت‌ها و جوراب‌هایش را می‌کشد

15
ماه

- پنسل را در مشت خود می‌گیرد
- به تصاویر آشنا اشاره می‌کند
- خط خط می‌کند

12
ماه

- با تکیه به وسایل خانه راه می‌رود
- با کمک از یک پیاله می‌نوشد

9
ماه

- با انگشت شست و سیب‌بچه خود خرده‌ها و چیزهای کوچک دیگر را می‌گیرد
- اسباب‌بازی‌هایش را از یک دست به دست دیگر می‌دهد

6
ماه

- اسباب‌بازی یا اشیاء را می‌گیرد
- به جلو و عقب لوت می‌زند

3
ماه

- جذب رنگ‌ها و نورهای روشن می‌شود
- پاها و دست‌هایش را تکان می‌دهد
- وقتی روی شکم می‌خوابد سر و شانه‌هایش را بالا می‌کند

مراحل کلیدی
رشد
فیزیکی
بین صفر تا سه سالگی

این به عنوان یک نشانه داده شده

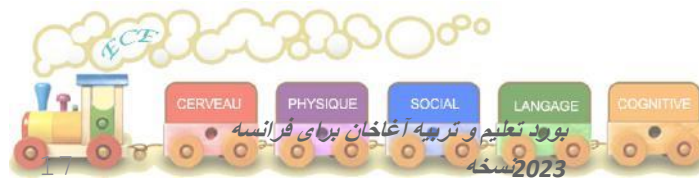


2. رشد اجتماعی

رشد اجتماعی شامل درک نحوه برقراری ارتباط، به اشتراک گذاشتن، دوستیابی و کنار آمدن با دیگران است تا به تدریج توانایی برقراری و حفظ روابط را در آینده به دست آورد. نوزادان یاد می‌گیرند که از طریق اشارات فیزیکی با حرکت دادن بدن یا گریه کردن، بیان کنند. نوزادان بزرگتر چهره‌های افراد دیگر را مشاهده می‌کنند و به تشخیص احساسات شروع می‌کنند. کودکان نوپا توانایی همکاری با دیگران را یاد می‌گیرند و به رشد مهارت‌های حل تعارض آغاز می‌کنند. آنها از توجه لذت می‌برند و می‌توانند آن را نمایش دهند و در عین حال نسبت به دیگران همدلی نشان می‌دهند.



وقتی بزرگتر می‌شوند، تازه شروع به درک مفهوم بازی با دیگران می‌کنند و به بازی تخیلی علاقه نشان می‌دهند. رشد اجتماعی و رشد عاطفی (بخش بعدی) اغلب دست به دست هم می‌دهند، زیرا رشد اجتماعی از رشد عاطفی حمایت می‌کند و بالعکس.





- "لطفاً" و "متشکرم"، "ببخشید" می‌داند که بگوید
- می‌تواند پاک باشد
- (مثلاً انتقال ظروف به ظرف شوی) در خانه کمک می‌کند



36
ماه

- به چهره‌های آشنا و حیوانات خانگی علاقه نشان می‌دهد

24
ماه

21
ماه

- دوست دارد برای مدت کوتاهی تنها با اسباب‌بازی‌هایش بازی کند

18
ماه

- از موفقیت‌های خودش راضی می‌شود
- درگیر یک بازی ساده رابطه‌ای می‌شود

15
ماه



- اسباب‌بازی‌هایش را دراز می‌کند تا آنها را به دیگران نشان دهد، نه اینکه آنها را رها کند
- به دنبال توجه چهره‌های آشنا است

12
ماه



- را انجام دهد "سه‌گربه کوچک" یا "پیکابو" دوست دارد بازی‌های مانند

9
ماه

- همه معاشرت می‌کند / با اجنبی‌ها
- با دیدن عکس خود در آینه لبخند می‌زند

6
ماه

- در پاسخ به سخنان و لبخند‌های بزرگسالان صداهایی تولید می‌کند
- (زمانی که یکی از والدین صورت خود را می‌پوشاند و آشکار می‌کند) از بازی پیکابو لذت می‌برد و می‌خندد

3
ماه



- برخی از حالات چهره را تقلید می‌کند
- با والدین و عزیزان خود پیوند و رابطه اعتماد ایجاد می‌کند

مراحل کلیدی
رشد
اجتماعی
بین صفر تا سه سالگی

این به عنوان یک نشانه داده شده است



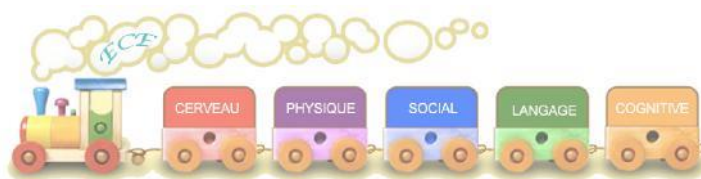
3. رشد زبان

تقویت رشد اجتماعی و عاطفی کودک بسیار مهم است

زبان شامل هنر ارتباط است. شامل توانایی کودکان برای درک یک کلمه گفتاری و بیان کردن به صورت شفاهی است. در دوران اولیه کودکی، کودکان از لکنت زبان بسوی بیان کردن جملات کوتاه بیش از پنج کلمه پیشرفت می‌کنند. کودکان بزرگتر می‌توانند حواس جهت را به خاطر بسپارند، می‌توانند در خواندن داستان شرکت کنند و از کلمات برای صحبت کردن در مورد تجربیات خود استفاده کنند، معلومات شخصی را به اشتراک بگذارند و مفاهیم موقعیت مانند بالا و پایین را درک کنند. کودکانی که مهارت‌های ارتباطی خوبی دارند، احتمالاً اجتماعی بودن بهتری از خود نشان می‌دهند و برای مکتب آمادگی بهتری دارند.

ارتقای رشد اجتماعی و عاطفی سالم در کودکان یکی از اهداف است. تحقیقات نشان داده است که مهارت‌های اجتماعی و عاطفی کودکان از عناصر کلیدی در رشد شناختی و کسب دانش از سنین پایین است. شاید بدیهی به نظر نرسد، اما تقویت رشد اجتماعی و عاطفی کودکان به بهبود توانایی آنها در سازگاری با موقعیت‌های جدید، چه در خانواده، مکتب، دانشگاه و یا حتی بعد از آن کمک می‌کند.

چند مثال روزمره برای ارتقای رشد اجتماعی و عاطفی کودکان را در ضمیمه خواهید دید.





- ممکن است ذخیره لغات شامل دو صد تا سه صد کلمه داشته باشد
- به مکالمات بزرگسالان گوش می‌دهد و در صورت آشنا بودن موضوع مداخله می‌کند
- سوال می‌پرسد و به سوالات ساده جواب می‌دهد
- بفهمد / می‌تواند با بیش از یک زبان صحبت کند

36
ماه

- می‌سازد «کیک بیشتر» یا «نخیر، مادر» گروه‌های دو تا سه کلمه‌ای مانند
 - وقتی ازش سؤال می‌شود به موهایش، چشم‌هایش و بینی‌اش اشاره می‌کند
 - دستورات پیچیده‌تری را اطاعت می‌کند

24
ماه

- می‌تواند یک شی را نام ببرد
- صداها یا ژست‌ها را باز تولید می‌کند
 - دستورات را رعایت می‌کند



21
ماه

- از باز تولید کلمات یا حرکات لذت می‌برد
- دستورات ساده را می‌فهمد

18
ماه

مراحل کلیدی
رشد
زبان
بین صفر تا سه سالگی

این به عنوان یک
نشانه داده شده
است

15
ماه

- از ژست استفاده می‌کند
- از چهار الی دوازده کلمه دیگر را می‌گوید
- الی پنجاه کلمه را می‌فهمد

12
ماه

- "دادا" و "ماما"، "بابا" می‌تواند یک یا دو کلمه یا صدا مانند
را تلفظ کند.

9
ماه

- صداها یا ژست‌ها را باز تولید می‌کند
- را می‌فهمد زیرا این صدایی است که بیشتر توسط والدین استفاده می‌شود "نه" کلمه

6
ماه

- را زمزمه می‌کند، چیغ می‌زند و "e" یا "a"، "o" صداهای حروف صدادار مانند
تکرار می‌کند.
- به صداهای آشنا روی خود را می‌گرداند

3
ماه

- به صداهای بلند یا جدید واکنش نشان می‌دهد



والدین اولین معلمان کودکان خود هستند

یادگیری خواندن یا نوشتن از نرسری یا کودکستان شروع نمی‌شود. رشد مهارت‌های زبانی و سواد از بدو تولد با تعاملات عاطفی روزمره، مانند شریک کردن کتاب، گفتن داستان، آواز خواندن و صحبت کردن با یکدیگر آغاز می‌شود. در این بخش، یاد خواهید گرفت که چگونه بزرگسالان (والدین، پدربزرگ‌ها، مادر بزرگ‌ها و معلمان) نقش حیاتی در آماده سازی کودکان خردسال برای موفقیت تحصیلی آینده ایفا می‌کنند و چگونه به آنها کمک می‌کنند تا یادگیرندگانی با اعتماد به نفس و با انگیزه شوند.

برای نوزادان صفر تا شش ماهه

- کتاب‌های ساده، با تصاویر بزرگ یا نقاشی‌های رنگارنگ.
- کتاب‌های مقوایی سخت، برجسته یا متحرک، که می‌تواند در تخت خواب قرار گیرد.
- کتاب‌های تکمیلی و وینیل نرم با تصاویر ساده از افراد یا اشیای آشنا که بتوانند به حمام برده شوند یا شسته شوند.



برای نوزادان شش تا دوازده ماهه

- تابلوهایی با تصاویر نوزادان دیگر.
- کتاب‌های برجسته در رنگ‌های روشن برای لمس کردن یا حتی چشیدن!
- کتاب‌هایی با تصاویر اشیای آشنا مانند توپ یا بوتل.
- کتاب‌هایی با صفحات محکم که بتوانند

روی تخت یا روی کمپل جابجا یا باز شوند

- وینیل برای حمام/کتاب‌های پلاستیکی

- کتاب‌های قابل شستشو که می‌توان آنها را لولا زد یا جوید.
- آلبوم‌های کوچک پوش‌دار از عکس‌های خانواده و دوستان.

عشق به مطالعه را در کودک خود جایگزین کنید

راه‌های مناسب (و سرگرم‌کننده) زیادی برای کمک به کودک نوپای‌تان وجود دارد که یاد بگیرند کتاب‌ها و داستان‌ها را دوست داشته باشند، و در کمال تعجب، همه آنها شامل یک کتاب واقعی نیستند.

از کتاب‌ها برای ایجاد روابط استفاده کنید

در این سن، کودکان یاد می‌گیرند که از تعامل با مادر، پدر یا پرستار لذت ببرند. در زمان مطالعه، کودک شما نه تنها از کتاب، بلکه از تمام توجهی که به او می‌کنید قدر دانی می‌کند.



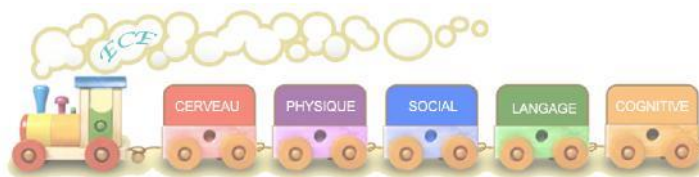
مراسمی را برپا کنید

زمان تعیین شده برای مطالعه مکرر یک روال زندگی آرام را برای کودکان خردسال ایجاد می‌کند، به همین دلیل است که داستان‌های قبل از خواب یک سنت قدیمی است.

کتاب‌های مناسب به سن کودک خود را انتخاب کنید

انتخاب کتاب مناسب به سن کودکان برای رشد او مهم است. خواندن کتاب نه تنها توانایی‌های شناختی کودکان را افزایش می‌دهد، بلکه رشد عاطفی، اخلاقی و معنوی آنها را نیز افزایش می‌دهد.

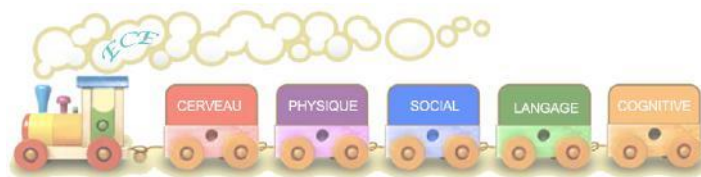
توصیه‌های بیشتر در مورد رشد زبان را در ضمیمه بیابید.





4. رشد شناختی

نوزادان از بدو تولد فعالانه یاد می‌گیرند. آنها معلومات موجود در اطراف خود را جمع آوری، مرتب و پروسس می‌کنند و از آن برای انکشاف ادراک و تفکر خود استفاده می‌کنند. آنها با استفاده از حواس خود یاد می‌گیرند. آنها با لمس کردن و چک زدن اشیاء، شنیدن صداها و موسیقی و مشاهده شگفتی‌های رنگارنگ و جذاب اطراف خود، جهان را کشف و کاوش می‌کنند. با بازی نمودن، غذا خوردن، لباس پوشیدن و کاوش در یک اتاق، آنها شروع به درک چگونگی کارکرد چیزها می‌کنند و معلوماتی را برای معنا بخشیدن به زندگی خود جمع آوری می‌کنند.





- به سوالات ساده پاسخ می‌دهد
- حداقل یک رنگ و یک شکل را به درستی نام می‌برد
- خوب و بد را تشخیص می‌دهد

- معماهای دو تا چهار قطعه‌ای را حل می‌کند
- سعی می‌کند عکس خود یا یکی از اعضای خانواده را رسم کند



36
ماه

- اشیا را در جای آن قرار می‌دهد
- برای سرگرم ساختن خود می‌خواهد چیزی را رنگ کند یا به موسیقی گوش دهد

24
ماه

- می‌داند که بر اساس شباهت یا تفاوت را مرتب (رنگ‌ها، حیوانات، افراد) کند

21
ماه



- می‌تواند دو یا چند شی را نام ببرد
- بازی کند "تظاهر" دوست دارد
- می‌تواند یک معمای ساده را حل کند اگر از دو یا سه قطعه بزرگ تشکیل شده باشد

18
ماه

- دستورات ساده جهت یابی را دنبال می‌کند
- می‌تواند به چهار الی شش عضو بدن اشاره کند
- می‌تواند یک شی را نام ببرد

15
ماه

- بین دوازده تا پانزده ماهگی، نوزاد اجسام کوچک را بررسی می‌کند
- اشیاء را قسماً می‌اندازد برای این که ببیند چه کار می‌کنند

- از تماشای تصاویر در کتاب لذت می‌برد
- وقتی از شش خواسته شود اسباب بازی را می‌دهد
- وقتی از شش خواسته شود به عکس‌ها یا اشیاء اشاره می‌کند
- به یاد می‌آورد که اشیاء در کجا پنهان شده اند

12
ماه

- به نام خود پاسخ می‌دهد
- اثرات پرتاب کردن، انداختن، تکان دادن و برخورد اشیا را آزمایش می‌کند
- شروع به باز تولید حرکات ساده، مانند دمیدن می‌کند
- تصاویر آشنا را می‌شناسد

9
ماه

- چهره اعضای خانواده را می‌شناسد
- اشیایی که افتاده یا کمی پنهان شده است را جستجو می‌کند
- از دهان خود برای کشف آنچه در اطرافش است استفاده می‌کند

6
ماه

- علائم شناخت بزرگسالان آشنا را نشان می‌دهد
- (مثلاً نگاه کردن به دور، به خواب رفتن) هنگامی که به استراحت نیاز دارد سیگنال می‌فرستد
- (و رنگ‌های روشن را تشخیص می‌دهد) به عکس‌های کتاب‌ها نگاه می‌کند
- مختصراً به عناصر موجود در طبیعت تمرکز می‌کند

3
ماه

- از خواندن برایش لذت می‌برد
- دست‌های خود را باز می‌کند و از آن‌ها برای رسیدن به اشیاء استفاده می‌کند
- (مثلاً شیر خوردن و نگاه کردن به اطراف) دو عمل را همزمان انجام می‌دهد

مراحل کلیدی
رشد
شناختی
بین صفر تا سه سالگی

این به عنوان
یک نشانه داده
شده است



نتیجه

ما اکنون می‌دانیم که یک نوزاد تازه متولد شده مراحل مختلف رشد را طی می‌کند و محیط او - داخلی یا خارجی - می‌تواند به طور قابل توجهی بر رشد او تأثیر بگذارد. رشد مهارت‌های کودک معمولاً دوامدار است،

هدف ما در اینجا این بوده است که صرفاً با توصیف جنبه‌های خاصی آن‌الی سن سه سالگی یک ایده کلی از این پیشرفت به شما ارائه دهیم. باید به یاد داشته باشیم که مغز تا حدود بیست و دو الی بیست و سه سالگی بازسازی می‌شود و این که همیشه در هر سنی امکان پیشرفت و اکتساب‌های جدید وجود دارد.



با چند مرحله بعد از الفاح. جنین‌شناسی، آناتومی و فیزیولوژی در مورد ظاهر فیزیکی و عملکرد بدن معلومات ارائه می‌کنند. همانطور که ثابت شده است، در سطح ادراک، نوزادی که قرار است به دنیا بیاید، از قبل توانایی‌های چشمایی و شنوایی را نشان می‌دهد. پس از تولد، ارگان‌های حسی در پاسخ به محرک‌های دنیای خارج به سرعت رشد می‌کنند و رشد عقلانی او تحریک می‌شود.

اسفنج بودن مغز کودک در سال‌های اول زندگی (تا حدود هفت سالگی) ما -والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و مؤسسات جماعتی - را موظف می‌کند که برای حمایت و پرورش این بیداری برنامه‌های مختلفی را تنظیم کنیم. برنامه‌هایی مانند PIAR و MINI BAOBAB از جمله این برنامه‌ها هستند.

بین کودکان تنوع بسیار زیاد است (یک کودک می‌تواند بین هشت و نیم ماهگی تا هژده ماهگی راه برود، به طور متوسط حدود سیزده ماهگی). (رشد مهارت‌های مختلف آنها نه تنها تحت تأثیر پتانسیل جنتیکی، بلکه تحت تأثیر محیط نیز قرار دارد. همچنین ساحات و دوره‌هایی از زندگی وجود دارد که سرعت یادگیری در بعضی از ساحات بیشتر یا ضعیف‌تر از ساحات دیگر است و بعضی از استعدادها تا سن خاصی ظاهر نمی‌شوند. این عناصر تفاوت‌های مشاهده شده بین کودکان همسن را توضیح می‌دهند.

آیا می‌خواهید در مورد اینکه چگونه می‌توانیم شما را در جریان پرورش کودک حمایت کنیم بیشتر بدانید؟ در یکی از برنامه‌های ما شرکت کنید؟ یا صرفاً اطلاع حاصل کنید؟ تیم‌های رشد اولیه کودکی (ECD) در خدمت شما هستند در akeb@franceinstitutions.org همچنان شما می‌توانید به گروه ما بپیوندید « Facebook ECE (Early Childhood Education) FBSIC » یا منابع بیشتری را دریابید در <https://the.ismaili/france>.

به امید دیدار به زودی





ضمیمه

رفاه والدین - ۱

مراقبت خود باشید

این در طول یک ماه گذشته، زندگی شما با تغییرات زیادی مواجه شده است همچنان یک دوره‌ای است که طی آن ممکن است مجبور شوید با احساسات بسیار قوی و گاه متناقض دست و پنجه نرم کنید؛ احساس شدید و سرشار عشق می‌تواند با ترس یا اضطراب در مورد مراقبت این احساسات در طول این دوره از این موجود کوچک و شکننده جایگزین شود بدانید که افرادی هستند که در کنار شما هستند سازگاری طبیعی است برای تا به شما کمک کنند و از شما حمایت کنند ریکواری و بازیابی انرژی وقت بگذارید، با سپردن کودک خود به عزیزانی که هنگامی که شما به آنها اعتماد دارید دوباره پرانرژی شدید، در تعامل شما با کودکان منعکس می‌شود اگر احساس می‌کنید خسته هستید، با اعضای خانواده، دوستان، اگر دیگر و داکتر خود تماس بگیرید صدای گریه کودکان را نمی‌شنوید، او را آرام در تخت خوابش بگذارید و از اتاق خارج شوید تا خود را آرام کنید و به موسیقی گوش دهید یا در تراس هوای تازه بگیرید، موسسات همچنان اما هرگز نوزاد را تکان ندهید را برای والدین پیشنهاد می‌کنند، "در سفر پرورش کودک" برنامه‌های مانند برای کسب معلومات بیشتر با مورد تعلیم و تربیه آغاخان تماس بگیرید.



شناخت علائم

تنها موردی که وجود بین علائم افسردگی بالینی و افسردگی پس از زایمان تفاوتی وجود ندارد

دارد این است که افسردگی پس از زایمان بعد از تولد یک کودک اتفاق می‌افتد

- افسردگی پس از زایمان ده تا پانزده درصد از تازه مادران را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما این فیصدی در مادران بسیار جوان می‌تواند دو برابر بیشتر باشد
 - زنانی که این مریضی را دارند حداقل به مدت شش ماه و اگر درمان نشوند بیشتر از آن رنج می‌برند
 - در عرض شش هفته پس (شصت درصد) اکثر آنها از زایمان علائم را نشان می‌دهند
 - افسردگی پس از زایمان می‌تواند باعث ایجاد نگرش منفی یا حتی بی‌توجهی نسبت به کودک شود
 - بیبی «افسردگی پس از زایمان را نباید با که در چهل و پنج تا «سندروم روز سوم» یا «بلوز هشتماد درصد زایمان‌ها رخ می‌دهد و بین روز بعد از تولد تا روز سوم پس از زایمان به اوج خود می‌رسد، اشتباه گرفت



چیزی که باید جستجو شود ...

زنانی که سابقه افسردگی شخصی یا خانوادگی دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان قرار دارند. مادری که در معرض خطر افسردگی پس از زایمان قرار دارد، تقریباً هر روز به مدت حداقل دو هفته، احساس غمگینی و افسردگی می‌کند، یا افکار مثبت را در خود نمی‌بیند. او نیاز به همراهی دارد!

آشنایی با افسردگی پس از زایمان

حداقل چهار مورد از علائم زیر نیز با افسردگی همراه است:

- مشکلات در تمرکز یا تصمیم‌گیری
- رفتار عصبی (هیجان)
- خستگی
- تغییرات در اشتها یا خواب
- افکار مداوم در مورد مرگ یا خودکشی
- احساس بی‌ارزشی یا گناه (احتمالاً مربوط به احساسات مادری است)
- اضطراب
- نگرانی‌های مکرر در مورد صحت کودک.

چکار باید کرد؟

- والدین مبتلا به افسردگی بالینی را به یک متخصص صحت معرفی کنید.
- به یک گروه حمایت از مادر و کودک بپیوندید.
- با اعضای خانواده خود که از افسردگی رنج می‌برند صبور باشید.
- منابع استرس را تا جایی که ممکن است به حداقل برسانید.
- مطمئن شوید که کودکان یک والدین افسرده توسط والدین دیگر یا مراقب دیگری مورد ناز و نوازش قرار می‌گیرند.



چرخه افسردگی

- نوزادان والدین افسرده معمولاً تغییرات خلقی و مشکلات روابط را نشان می‌دهند.
- خلق و خوی منفی مادر افسرده اغلب بر خلق و خوی نوزاد تأثیر می‌گذارد.
- خطر ابتلا به مشکلات رفتاری در کودکان دارای والدین افسرده دو تا پنج برابر بیشتر از کودکان والدینی است که افسردگی ندارند.



2. رفاه کودک

یکی از بزرگترین هدایایی که می‌توانیم به کودکان خود بدهیم این است که ارزش‌های صحی و رفاه را در آنها تلقین کنیم. ما اولین معلم کودکان خود هستیم. با آموزش به آنها که سالم بودن و ورزش کردن برای ما مهم است، می‌توانیم آنها را به‌عنوان بزرگسالانی صحتمند، با وضعیت فیزیکی خوب و سالم پرورش دهیم. علاقمند ساختن نوزادان و کودکان نوپا به فعالیت بدنی در سنین پایین به ایجاد عادات سالم در طول زندگی کمک می‌کند. فعالیت بدنی برای کودکان نوپا فواید زیادی دارد:

می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهد

و زمانی که بزرگتر شد (خطرات مرتبط

به دیابت، فشار خون بالا و کلسترول کاهش می‌دهد)،

و حتی با موفقیت تحصیلی ارتباط مستقیم دارد.

انجام یک ورزش به کودکان اجازه می‌دهد تا

اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، مهارت‌ها و توانایی‌های خود را در فعالیت‌های مختلف بهبود بخشند و به آنها کمک می‌کند تا مهارت‌های مهمی مانند کار تیمی، مذاکره و حل تعارض را انکشاف

دهند. فعالیت‌های بدنی در خانواده نیز راه خوبی برای سپری کردن وقت با ارزش با کودکان تان

است. بزرگ کردن یک کودک یک کار مفید است، اما می‌تواند دشوار نیز باشد. ورزش یک راه

عالی برای آرامش و استراحت است؛ این به شما کمک می‌کند تا والدینی آرام‌تر و فعال‌تر با نوزاد

تازه متولد شده خود باشید.



در اینجا چند نکته برای شروع یک زندگی سالم با خانواده جدید شما ارائه شده است!

1

تمرینات بدنی را بخشی از زندگی روزمره خود قرار دهید. هر روز زمانی را برای پیاده‌روی، دوش در منطقه یا رفتن به پارک با کودکان تان اختصاص دهید. کودکان بزرگتر می‌توانند در کنار قدم زدن بدون، راه بروند یا بایسکل سواری و اسکووتر سواری کنند. حتی نوزاد بسیار کوچک، حداقل یک ساعت در روز نیاز به بیرون رفتن دارد، حتی زمانی که هوا سرد است، کافی است که او را به اندازه کافی بپوشاند.

2

از زمانی که برای اوقات فراغت در آخر هفته در نظر گرفته شده است برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید! کودکان بزرگتر خود را در انتخاب و برنامه‌ریزی یک فعالیت متفاوت در آخر هر هفته مشارکت دهید تا تمام اعضای خانواده دور هم جمع شوند. طور مثال، یک مسیر پیاده‌گردی در نزدیکی خود پیدا کنید که تمام اعضای خانواده بتوانند آنجا بیایند! کودک خود را در یک آغوش جلو یا عقب قرار دهید و با هم برای کشف طبیعت بروید.

3

جنبه اجتماعی را نیز اضافه کنید. از تمرین فیزیکی خود برای دیدار با والدین دیگر بهره ببرید. گروه‌هایی را ترتیب دهید که کودکان با هم در پارک بازی کنند، با والدین دیگر قدم بزنند، یا در یک صنف ورزشی برای والدین جوان ثبت نام کنید. فعالیت بدنی منظم به شما کمک می‌کند تا اندام مناسب داشته باشید و زمانی را که با دوستان جدید خود سپری می‌کنید به شما اجازه می‌دهد که آرام شوید، راحت شوید، استرس را کاهش دهید و ایده‌ها و نکات خوب را تبادل کنید.

4

از لحظات گران‌بها با همه‌ای کودکان خود لذت ببرید. در حین راه رفتن، بایسکل سواری یا دویدن هر چیزی که می‌بینید برای کودکان تعریف کنید، یا برایش آهنگ بخوانید. اگر کودکان بزرگترتان شما را همراهی می‌کنند، از آنها بپرسید که روزشان چطور گذشت. از این لحظه استفاده کنید تا یکجا با هم منطقه را بلد شوید.



5

کودکتان را ورزش دهید با تمرینات متناسب با سن او به رشد بهتر او کمک کنید. حتی اگر نمی‌تواند راه برود یا چارغوک کند، می‌توانید با ماساژ مناسب، کشش و خواباندن او به شکم، به او کمک کنید تا اندام‌هایش را تقویت کند. از همان ماه‌های اول، می‌توان این کار را حتی برای چند دقیقه در زمان بیدار شدن انجام داد. فرصت را از دست ندهید تا کودک خود را در صنف موسیقی، حرکت یا شنای نوزاد ثبت نام کنید. این صنف‌ها عموماً از سن شش ماهگی در دسترس هستند.

6

تغذیه را به یک امر خانوادگی تبدیل کنید. علاوه بر فعالیت فیزیکی روزانه، عادات غذایی سالم باید بخشی از زندگی خانواده شما باشد. به همراه کودک‌تان به مزارع محلی بروید. او را ببرید تا بخش میوه و سبزیجات در سوپرمارکت را کشف کند. طرز تهیه غذاهای جدید را برای کل خانواده اختراع کنید و آشپزی را به سرگرمی تبدیل کنید. یک مکان امن در آشپزخانه ایجاد کنید تا زمانی که شما آشپزی می‌کنید، کودک‌تان بتواند بازی کند و از این فرصت استفاده کنید و با او صحبت کنید یا برای او آهنگ بخوانید. اگر شیر می‌دهید، داشتن یک رژیم غذایی سالم و مغذی بسیار مهم است، برای این که شما و کودک‌تان مواد مغذی لازم برای رشد مناسب را داشته باشید.



7

هر روز برای حفظ تناسب اندام فرصت‌هایی مهیا می‌شود. از آن استفاده کنید! در اسرع وقت یک مسیر فعال تر را انتخاب کنید. به جای زینه برقی یا لفت از زینه‌ها استفاده کنید. موترتان را در انتهای پارکینگ پارک کنید، برای این که تا ورودی فروشگاه‌ها پیاده‌روی بیشتری داشته باشید. اگر به اندازه کافی بزرگ شده‌اند، به جای ریکشا، کودکان‌تان را به پیاده‌روی ببرید. کارهای خانه را به بازی‌های سرگرم کننده تبدیل کنید و کل خانواده را درگیر کارهای خانه و خارج از منزل کنید.



3. کودک خود را ایمن نگه دارید.

آرامش والدین به راحتی و امنیت کودکشان بستگی دارد. با فراهم کردن محیط امن برای کودکان تا حد امکان می‌توان از بسیاری حوادث جلوگیری کرد. در زیر برخی از نکات ایمنی آورده شده است). لیست غیر کامل (



- کاسه توالت را همیشه ببندید .
- مبلمان بزرگ و سنگین را روی زمین یا دیوار محکم کنید تا کودکان آن را بالای خود نیندازد .
- گوشه‌های مبلمان را محافظت کنید .

برای جلوگیری از تصادفات

- اسباب‌بازی‌هایی با لبه‌های تیز یا اشیاء کوچکی که می‌توان آنها را جدا کرد، به کودک خود ندهید
- اسباب‌بازی‌های نرمی که برای سنشان مناسب نیست ندهید. در واقع، رعایت سن توصیه شده برای هر اسباب‌بازی یا عروسک بسیار مهم است .
- اجازه ندهید کودکان با اشیاء نوک تیز مانند چنگال، قاشق یا برس دندان دهان خود را بکاود .
- تمام وسایل کودک شما مانند تخت، چوکی بلند، پای‌روک، ریکشا، چوکی موتر و زمین بازی باید مطابق استانداردهای اروپایی باشند .
- اجازه ندهید کودک شما به تنهایی از پای‌روک استفاده کند .
- در بالا و پایین زینه‌ها کتاره‌های ایمنی نصب کنید .
- کودک خود را حتی برای یک ثانیه در ارتفاعی مانند روی میز تعویض لباس، روی تخت، میز یا روی چوکی تنها نگذارید. برای چوکی‌های بلند از تسمه‌های ایمنی استفاده کنید .
- اطفال کوچک را کنار حیوانات رها نکنید .
- فاصله کتاره‌های دروازه یا کتاره‌های بالکن خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که کودکان نمی‌توانند از آن عبور کنند. برای جلوگیری از سقوط از طریق کلکین، در کلکین‌ها میله نصب کنید .

- تمام محصولات شوینده و داروها را در مکانی دربسته و دور از دسترس کودکان (در صورت امکان در جای بلند (نگهداری کنید .
- هرگز کودکان را بدون مراقبت در آب رها نکنید .
- قرص توالت را در کاسه قرار ندهید .

برای جلوگیری از سوختگی

- قبل از غوطه‌ور کردن، دمای آب حمام کودکان را بررسی کنید. دمای آب نباید از سی و هفت درجه سانتیگراد بیشتر باشد .
- تمام وسایل برقی را در حمام دور از دسترس قرار دهید و از برق بکشید .
- روی ساکت‌های که استفاده نمی‌شود پوش نصب کنید (اگر مطابق با استانداردهای جدید نباشد .)
- سیم‌های برق خود را پنهان کنید، بپوشانید یا بچسبانید .
- روی شعله‌ها یا تابه‌های پایین اجاق گاز آسپزی کنید. ماهیتابه‌ها را بچرخانید تا کودک نتواند دسته‌ها را بگیرد. اجازه ندهید کودکان نزدیک اجاق گاز شود .
- گوگردها و فندک‌ها را از دسترس خارج کنید .
- یک برنامه اضطراری آتش سوزی تهیه کنید و آن را دو بار در سال با تمام اعضای خانواده خود تمرین کنید .



- نوزاد خود را مستقیماً روی زمین عوض نکنید، مثلاً، زمین را با یک پارچه بپوشانید .
- همیشه حداقل یک دست خود را روی شکم یا سینه کودک نگهدارید .
- همیشه مراقب کودک خود باشید .
- در صورت امکان از یک میز تعویض لباس که دارای میله‌های محافظتی یا جعبه فرورفته باشد استفاده کنید . این در برابر افتادن نوزاد یا تشک محافظت بیشتر ایجاد می‌کند .

وسایل و اسباب‌بازی‌ها

هنگام خرید و استفاده از مبلمان و تجهیزات برای کودکان زیر شش سال، همیشه ایمنی را در نظر داشته باشید . بهترین کار این است که همیشه مواد و اسباب‌بازی‌هایی را انتخاب کنید که متناسب با سن کودک باشند .

پای‌روک

- برای سوار کردن کودکانی که خودشان نمی‌توانند بایستند، فقط در مواقع نادر و مختصر از پای‌روک‌های ثابت (که به کودکان اجازه می‌دهد بایستند و بچرخند) استفاده کنید . یک کودک نباید هر بار بیش از پانزده دقیقه را در پای‌روک ثابت سپری کند، و بیشتر از یک یا دو بار در روز نباشد .
- استفاده از غلتک (چوکی خوابیده) باید برای حفظ امنیت کودک یا دادن وعده غذایی به او و حداکثر سی دقیقه در روز، در حالی که کودک همیشه بسته باشد، انجام شود . کودک نمی‌تواند درست حرکت کردن یا عضله‌سازی را یاد بگیرد . تشک بیداری ترجیح داده می‌شود .

ایمنی در موتر

- چوکی موتر باید با وزن و سن کودک مناسب باشد .
- همیشه کودک را به درستی بسته کنید (کمر بند محکم و بدون پیچ خوردگی . دستورالعمل چوکی موتر را بخوانید و آن را در موتر نگهدارید .)
- همیشه کمر بند ایمنی خود را ببندید تا مثال خوبی باشد .
- کلید موتر را دور از دسترس کودکان قرار دهید .
- هرگز کودک را در موتر تنها نگذارید .
- هرگز کودکان را بدون مراقبت نزدیک سرک یا موتر رها نکنید .



مراقبت

- کودکان زیر سه سال باید دائماً تحت نظارت باشند .
- تصور نکنید که مهارت‌های حرکتی کودک شما یک شبه انکشاف نمی‌کند .
- در نزدیکی آب، کودکان نوپا را به دقت نظارت کنید . توالت‌ها، ظرف‌شویی‌های عمیق و حوض‌های آب‌بازی برای آنها بسیار جذاب است و خطر غرق شدن در عمق دو سانتی متری آب وجود دارد .

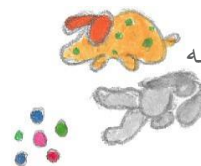
سطوح میز تبدیل لباس‌ها

- برای جلوگیری از کمردرد و تکثیر مریضی‌های عفونی که می‌توانید به کودک منتقل کنید، ارتفاع سطح میز تعویض لباس خود را تنظیم کنید (به طور ایده‌آل بین خود و طفل حداقل یک متر فاصله بگذارید .)



ترتیب خوابیدن

- تخت‌ها باید همیشه از کلکین‌های که باز می‌شوند، پرده‌ها و طناب‌های پرده دور باشند .
- از تخت‌های دونفره یا تخت‌های دوطبقه استفاده نکنید .
- اتاق را طوری تنظیم کنید که در مواقع اضطراری، به راحتی به هر کودک دسترسی داشته باشید .
- از یک کیسه خواب استفاده کنید
- به منظور جلوگیری از خطر خفگی قبل از دو سالگی از لحاف استفاده نکنید .
- برای جلوگیری از سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، نوزادان به پشت می‌خوابند (شما می‌توانید به سند "من به پشت می‌خوابم" در صفحه بعد مراجعه کنید .)
- برای تنفس کودک، تخت را بیش از حد با عروسک‌ها بار نکنید



خودتان را به جای کودک بگذارید !

بهترین راه برای اطمینان از ایمنی کودکان این است که وقتی خانه خود را تجسم می‌کنید، خود را به جای او بگذارید . چهار دست و پا شوید و از این نقطه دید به محیط اطراف نگاه کنید .

چه چیزی در دست است ؟ آیا چیزی نظر شما را جلب می‌کند ؟ اگر می‌توانستید چارغوک کنید، بدوید یا راه بروید کجا می‌رفتید ؟

این توصیه‌ها فقط برای معلومات کلی ارائه شده است و توصیه خاص طبی برای کودک شما نیست . اگر در مورد مراقبت یا صحت طفل‌تان سوال یا نگرانی دارید، همیشه با یک متخصص اطفال یا سایر متخصصین صحت مشورت کنید .

این می‌تواند برای شما، والدین یک فرصت خوبی باشد، تا ژست‌های کمک‌های اولیه را بیاموزید (از صلیب سرخ معلومات بخواهید .)

فضاهای بازی سرپوشیده

- کودکانی که چارغوک می‌کنند و اولین گام‌های خود را بر می‌دارند باید سطح کافی روی زمین داشته باشند . سطح مورد نظر باید پاک، عاری از درز و ترک باشد و نباید بیش از حد ورنس داشته باشد .
- با بوتهایی که در خارج از منزل پوشیده شده‌اند، در سطوحی که کودکان در آن چارغوک می‌کنند راه نروید .
- فضاهای بازی برای نوزادان و کودکان نوپا را از کودکان بزرگتر جدا کنید . این به اطفال کوچک اجازه می‌دهد تا آزادانه محیط خود را بدون خطر تکان خوردن توسط بزرگترها کشف کنند .
- برای فعالیت‌های آرام‌تر و برای شروع تجربه بازی‌های فعال اطفال، یک محل فرش‌شده با قابلیت شستشوی آسان‌تر را فراهم کنید .
- اثاثیه سنگین و بلند مانند قفسه‌ها یا جعبه‌های ذخیره سازی را محکم کنید تا در صورت کش کردن بالای اطفال نیفتند .
- روک‌ها و الماری‌ها را محکم کنید طوری که به آسانی باز نشوند .
- یک روک یا الماری پائین را بگذارید که کودک حق داشته باشد مانند والدین باز و تخلیه کند .



مکان‌های بازی در فضای باز

- ساحه بازی را هر روز بررسی کنید، به خصوص زمین را، تا خطرات را تشخیص دهید
- هنگامی که اطفال کوچک با کودکان بزرگتر بیرون از خانه باشند، آنها را به دقت نظارت کنید .
- به کودکان بزرگتر آموزش دهید که مراقب کوچکترها باشند و از آنها محافظت کنند .

شماره‌های مرکز کنترل مسمومیت و اورژانس را نگه‌دارید
روی یخچال، در تلفن، آدرس شما
(...در صورت وارخطا شدن)

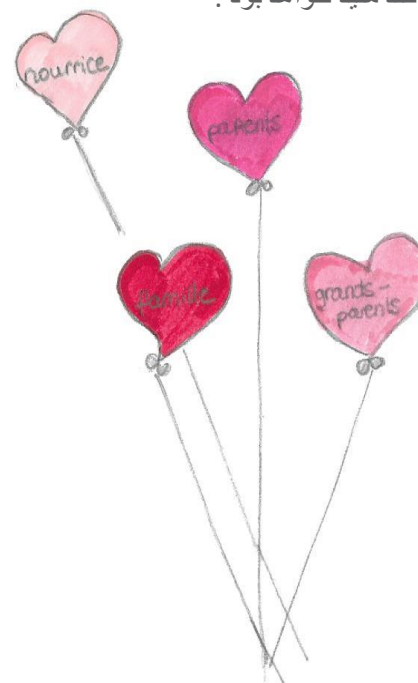


ارتباطات

نوزادان برای بیان احساسات و حالات خود نمی‌توانند صحبت کنند. با آموختن درک سیگنال‌هایی که نوزادان می‌فرستند و با پاسخ دادن به آنها به طور حساس، والدین به آنها اجازه می‌دهند تا به شدت به ایشان وابسته شوند. نوزادان از طریق موقعیت‌های مختلف یاد می‌گیرند که به دنیای اطراف خود اعتماد کنند: زمانی که آنها

می‌خندند و در مقابل ما به آنها لبخند می‌زنیم، زمانی که آنها گرسنه هستند و ما آنها را تغذیه می‌کنیم و هنگامی که آنها ناراحت هستند و ما آنها را دلداری می‌دهیم. کودکی که احساس دوست داشتن و امنیت می‌کند، می‌تواند با اعتماد به نفس در بزرگسالی با اکثر موقعیت‌ها روبرو شود.

شروع صحبت کردن با نوزادان هیچ وقت زود نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که در یک ماهگی، نوزادان به آهنگ و ریتم صدای شما عادت می‌کنند. زمانی که شما صحبت می‌کنید، نوزاد شما از آشنایی با صدای شما احساس اطمینان می‌کند (لامب و مالک، 1986). علاوه بر این، هرچه بیشتر با کودک خود صحبت کنید، بیشتر به او کمک می‌کند تا خود را با واژگان آشنا کند، که زمانی که زبان او شروع به انکشاف کند مفید خواهد بود.



4. رشد اجتماعی و عاطفی کودک خود را در اولویت قرار دهید

ضمیمه

اولین دلبستگی‌های کودکان

بالای رشد مغز آنها تاثیر حیاتی دارد،

و کسی که از آنها مراقبت می‌کند،

می‌تواند تغییر ایجاد کند.

در این دوره، کودک شما همچنان می‌فهمد که او مهم و محبوب است. او یاد می‌گیرد که

برای راحت ساختن خود به شما تکیه کند زمانی که غمگین است. او شروع به اعتماد کردن به شما و

دیگران می‌کند. این اساس روابط سالم است که کودک شما را رشد می‌دهد، وقتی که او آهسته

آهسته بزرگ می‌شود.

دوست داشتن

زمانی که کودکان نازپرورده می‌شوند و توجه مورد نیاز خود را به خود جلب می‌کنند،

احتمال این که با بزرگسالانی که از آنها مراقبت می‌کنند احساس امنیت کنند بیشتر است.

ابراز عشق شما، با لمس کردن، شور دادن، صحبت کردن، لبخند زدن و زمزمه کردن آهنگ

برای آنها، به شکل دادن دنیای شان کمک می‌کند. لمس از اهمیت خاصی برخوردار است. در

آغوش گرفتن و نوازش کودک، مغز او را آموزش می‌دهد تا هورمون‌هایی ترشح کند که به

رشد بهتر او کمک می‌کنند.



به یاد داشته باشید که شما اولین الگوی کودک خود هستید
کودکان با مثال یاد می‌گیرند. طور مثال، والدین

می‌توانند اخلاق اعتقادی ما را در زندگی روزمره آنها ادغام کنند. شما می‌توانید ایمان خود را از طریق اقدامات ساده، مانند نشان دادن عشق، مهربانی و سخاوت، زنده کنید. نشان دهید که می‌دانید چگونه خود را به جای دیگران قرار دهید و دیدگاه آنها را درک کنید. این شکل از همدلی، استدلال و شیوه عمل اخلاقی‌تری را امکان‌پذیر می‌سازد. این به معنای مهربان بودن با دیگران، احترام گذاشتن به آنها و



ترانه‌های کودکان

صبر کردن در خانه و بیرون از خانه است. اگر کودکان ببینند که شما با دیگران «مهربان هستید»، این برای او به یک روش طبیعی و عادی در زندگی تبدیل می‌شود.

تأثیر صفحه نمایش بر رشد کودک (تلویزیون، تلفون، تبلت) (داکتران بیشتر و بیشتر در مورد قرار گرفتن نوزادان و کودکان نوپا در معرض تلویزیون نگرانی فزاینده‌ای دارند. ممکن است برای شما وسوسه انگیز باشد که کودکان را جلوی تلویزیون بگذارید، به خصوص در مقابل برنامه‌ای که مخصوص کودکان زیر دو سال ساخته شده است. اما حواستان باشد که برخی از برنامه‌ها می‌توانند باعث شوند که کودک ساختار جمله‌ها را غلط بیاموزد. به یاد داشته باشید که نوروها با تکرار قوی‌تر می‌شوند. در نتیجه، قرار گرفتن مکرر در معرض این برنامه‌ها می‌تواند بر زبان و رشد کودک تأثیر بگذارد. توجه داشته باشید که شرکت کردن در یک لحظه باهمی در طول روز، این امکان را می‌دهد که اشک‌های به اصطلاح "تخلیه" در عصر یا شب پیش بینی شود.

صحبت کنید، بخوانید، زمزمه کنید!

نوزادان معنی کلمات را درک نمی‌کنند، اما می‌توانند از طریق آهنگ صدای شما، مقاصد شما را درک کنند. مهارت‌های زبانی آنها از سنین پایین با شنیدن مکالمات شما انکشاف می‌کند. هرچه بیشتر بشنوند، ناحیه‌ای از مغزشان که به زبان اختصاص داده شده است، بیشتر رشد می‌کند. دانشمندان توانایی‌های عالی نوزادان را در تشخیص صوت‌های صدا دار، بی صدا، الگوهای ریتمیک و انحرافات آهنگ در زبان‌هایی که هنوز صحبت نمی‌کنند، حتی در زبان‌هایی که زبان خودشان نیستند، ثبت کرده اند، به ویژه وقتی که همزمان در مواجهه با چندین زبان قرار می‌گیرند. صحبت کردن، زمزمه کردن و خواندن نه تنها برای رشد مغز مهم است، بلکه یک فرصت فوق العاده برای پیوند با کودک شما نیز است. شما می‌توانید کتاب‌های مصور و داستان‌ها را برای کودکان بسیار خردسال و حتی نوزادان بخوانید. خواندن آهنگ‌ها، جینان‌ها، قصیده‌ها و ترانه‌های کودکان به زبان خودتان، کودک شما را به آواهای زبان فرهنگ اش عادت می‌دهد.

همیشه نیازهای نوزادان را برآورده کنید



نوزادان تازه متولد شده خیلی کمتر گریه می‌کنند و می‌خوابند
اگر آنها به سرعت جلب توجه کنند و خمار شوند، در شب بهتر است. هنگامی که کودک با گریه ناراحتی خود را ابراز می‌کند و مادر یا پرستارش با دلداری دادن به او پاسخ می‌دهند، سیستم واکنش استرسی که در مغز او قرار دارد، مانند غیرفعال می‌شود. اگر شما کودک خود را در آغوش بگیرید

و او را نوازش کنید، او احساس آرامش و امنیت می‌کند. سپس مغز او شروع به ایجاد شبکه‌ای از سلول‌ها می‌کند که به او کمک می‌کند تا خود را آرام کند. او متوجه می‌شود که برای کسی مهم است و به او اعتماد می‌کند.



گزارش‌های مکرر در مورد پیشرفت کودکان را دریافت کنید و برای بهبود تجربه او پیشنهادهایی ارائه دهید .

5. چند توصیه در مورد رشد زبان

از تکرار کردن تردید نکنید: کودکان به سرعت فراموش می‌کنند پس به آرامی تکرار کنید. کودکان عاشق گوش دادن/خواندن مکرر یک داستان هستند، بنابراین در خواندن دوباره عین کتاب‌ها تردید نکنید .

خودتان را جای یک بازیگر بگذارید

زمانی که برای کودکان کتاب می‌خوانید درنگ نکنید. مانند خرس بابه در فیلم حلقه‌های طلایی و سه خرس یا مانند خوک کوچک در وینی پو غر بزیند .
برای هر شخصیت یک صدای متفاوتی در نظر بگیرید و از ژست‌ها برای زنده ساختن کل داستان استفاده کنید .

به کتابخانه بروید

سعی کنید حتی الامکان به سراغ کتابخوانی‌های رایج بروید و کودکان را در کتابخانه ثبت نام کنید تا کارت خودش را داشته باشد یا در خانه یک کتابخانه بسازید .

کتاب‌ها را با پاداش مرتبط نکنید

اگر مطالعه با سیستم‌های پاداش یا تنبیه همراه باشد، این

برای کودک تجربه مثبتی نیست .

در هر زمانی از روز داستان بگویید در حین صرف غذا، در حین رانندگی و هر جای دیگری که می‌توانید داستان بگویید .



فعالیت‌های روزمره

فعالیت‌ها و تشریفات روزمره مرتبط با احساس لذت برای نوزادان و کودکان نوپا آرام بخش هستند . تجارب مثبت مکرر که نوروهای مغز از این طریق با هم وصل می‌شوند، به کودکان احساس امنیت می‌دهند. برای طبیعی کردن آن، کودکان را در برنامه‌های روزمره مشارکت دهید. هنگامی که به او لباس می‌پوشانید، در مورد رنگ لباس‌ها یا کفشی که قرار است بپوشد با او صحبت کنید. او واژه‌ها را جمع آوری می‌کند و به تشخیص الگوهای فعالیت‌ها و کلمات مورد استفاده شروع می‌کند . همچنین شواهدی وجود دارد که کودکانی که با اطرافیان خود تعامل امن و منظمی دارند، مهارت‌های تحلیلی را انکشاف می‌دهند و بنابراین در مکتب عملکرد بهتری دارند .

کشف خودی و بازی

هنگامی که نوزادان شروع به چارغوک کردن می‌کنند، برای آنها محلی را در نظر بگیرید

که با خیال راحت آن را کاوش کنند. بازی نیز به همان اندازه مهم است، زیرا به کودکان اجازه می‌دهد تا یاد بگیرند. برای کودکان تان انواعی



از تجربیات بازی و مشکلات را برای حل کردن ارائه کنید، تا مغز آنها بتواند ارتباطات مناسب را برقرار کند .

کیفیت خدمات مراقبت از کودک بسیار مهم است

اگر شما برای مراقبت از کودکان از یک فرد بیرونی یا خدمات تخصصی مراقبت استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که آنها قابل اعتماد هستند. بروید و مراقبت از کودک را مشاهده کنید، یا در مورد علاقه و عشق پرستار به کودکان معلومات دریافت کنید. اطمینان حاصل کنید که محیط امن است و تقاضا کنید که مرجع شخص مورد نظر را ببینید. خبردار باشید و در صورت امکان، وقتاً فوقتاً بدون اطلاع به آنها مراجعه کنید. تقاضا کنید که



اسم هر چیزی را که می‌بینید به کودکان بیاموزید برای یادگیری زمان وجود ندارد.

صحبت کنید

به گفته محققان دانشگاه هاروارد، کودکانی که خانواده‌هایشان روی میز صحبت می‌کنند، دایره لغات پیشرفته‌تری دارند. از به کار بردن کلمات پیچیده و ساختن جملات نترسید، مثل این که با یک بزرگسال صحبت می‌کنید.

"مثبت صحبت کردن" نیاز به تمرین دارد، زیرا شنیدن آن کمتر منفی است و برای کودک معنادارتر است. طور مثال، به جای گفتن «کمتر بلند صحبت کن، فریاد نکش»، با آرامش می‌گوییم «آرام صحبت کن.»

نشان دهید که شما کتاب را دوست دارید

کودک شما می‌خواهد مانند شما باشد و همان سلیقه‌ها را داشته باشد، این فرصتی است که ارزش‌های‌تان را تلقین کنید.

اولین و احتمالاً بهترین توصیه‌ای که می‌توانیم به شما برای گذراندن اوقات خوب با کودکان خردسال در مطالعه داشته باشیم، لذت بردن است. اگر کودکان دخیل باشند و از کاری که انجام می‌دهند لذت ببرند، بهتر یاد می‌گیرند. هنگامی که آنها رابطه خوبی با کتاب داشته باشند، احساس لذت نسبت به خواندن در آنها ایجاد می‌شود، که باعث می‌شود با بزرگ شدن بیشتر به دنبال کتاب و سایر آثار ادبی بگردند.



اشکالی ندارد که فقط در چند دقیقه مطالعه کنید، و اگر کتاب را یک‌باره تمام نکردید نگران نباشید.

کودکان خردسال نمی‌توانند بیشتر از چند دقیقه در حین مطالعه آرام بنشینند، اما هرچه سن آنها بیشتر شود، توانایی آنها برای ثابت ماندن و تمرکز بیشتر می‌شود. به کودکان اجازه دهید تصمیم بگیرد که چه مدت بخواند. لازم نیست تمام صفحات را بخوانید. در واقع، ممکن است متوجه شوید که کودکان صفحه یا تصویر مورد علاقه خود را دارد. او ممکن است روی آن تمرکز کند و سپس تصمیم بگیرد که بعد از آن به سراغ کتاب دیگر یا فعالیت دیگری برود. بعضی از کودکان فقط به کتاب علاقه دارند که آنها را بچوند! این یک مشکل نیست. اگر به کودکان اجازه دهید کتاب‌ها را آنطور که می‌خواهد کشف کند، تجربه‌اش غنی‌تر می‌شود.

برای توصیف تصاویر صحبت کنید یا آواز بخوانید

برای گفتن یک داستان همیشه لازم نیست کلمات را بخوانید

کوشش کنید

وقتهاً فوقتاً برای کودکان تصاویر

را بخوانید، و وقتی بزرگتر شد از او بخواهید که خودش آنها را برای تان بخواند!



به کودکان اجازه دهید که ورق بزنند

اطفال نمی‌توانند به تنهایی ورق بزنند، اما زمانی که هژده ماهه شدند، آن را امتحان می‌کنند و در سن سه سالگی بدون کمک این کار را انجام می‌دهند. و به یاد داشته باشید، گذر کردن از صفحات اشکالی ندارد! اجازه دهید به اراده خود عمل کند.

زمانی را برای بررسی جلد با کودکان اختصاص دهید

برایش توضیح دهید که کتاب درباره چه چیزی است. اگر کمی بزرگتر است، از او بخواهید که حدس بزند داستانی که قرار است بخوانید چه خواهد گفت.



برای کودکان نوپا کتاب‌های خوب انتخاب کنید

نوزادان و کودکان نوپا یاد می‌گیرند که کتاب را دوست داشته باشند و زمانی که به کتاب‌ها دسترسی آسان داشته باشند و فرصت داشته باشند که آنها را کشف کنند، آنها را بخشی از دنیای خود فکر میکنند. کتاب‌های وینیل یا تکه‌ی که برای جویدن به اندازه کافی محکم و نرم هستند برای اطفال کوچک مناسب هستند، در حالی که کودکان نوپا کتاب‌های مقوایی ضخیم، کتاب‌های کوچک و کتاب‌های داری پوش سخت را ترجیح می‌دهند.

برای کودکان یک کتابخانه متنوع فراهم کنید که دارای آهنگ‌های کودکانه، کتاب‌های الفبا، کتاب‌های آموزشی و داستان‌ها باشد.

کلمات را به کودک خود نشان دهید

در عین زمانی که برایش می‌خوانید، با انگشت خود از چپ به راست زیر کلمات خط بکشید یا اگر به عربی یا دری می‌خوانید از راست به چپ.

تعدادی یادداشت شخصی اضافه کنید

هنگام خواندن داستانی در مورد افراد دیگر، اعضای خانواده، حیوانات خانگی یا اعضای جامعه‌ای را که به آن تعلق دارید، شامل داستان کنید.

در مورد داستان از کودکان سؤال بپرسید،

و بگذارید او هم سؤال کند!

از خواندن برای داخل شدن در بحث پرسش و پاسخ با کودکان استفاده کنید. در مورد اشیاء و فعالیت‌های آشنا که در تصاویر می‌بینید یا نام آنها را در داستان می‌خوانید، صحبت کنید.



به کودکان اجازه دهید که برای شما بخوانند

از سه سالگی کودکان می‌توانند یک داستان را حفظ کنند. به علاوه، بسیاری از آنها از خلاقیتی که از خواندن داستان بر می‌آید لذت می‌برند.

با هم کتاب بسازید

با عکس‌های اعضای خانواده خود کتاب بسازید. تصاویر دارای کلمات را از مجلات یا کاتالوگ‌ها برش کنید تا

دیکشنری‌ها یا لغت نامه‌های کوچک بسازید.

برای ساختن کتاب‌های رنگی با استفاده از قلم‌های رنگه، مارکرها و رنگ سرگرم شوید.



وقتی کودکان بزرگتر شد، از او بخواهید که برای شما داستان بگوید و تصاویری بکشد که کلماتش را همراهی کند.

سادگی بر پیچیدگی غلبه می‌کند برای کودکان نوپا، داستان‌های ساده یا کتاب‌های که فقط چند کلمه در هر صفحه دارند، بهترین گزینه هستند. با نزدیک شدن به اولین سالروز تولدش،



کودک شما همچنان عاشق کتاب‌های مصور خواهد بود، اما قابلیت گوش دادن به داستان‌های کوتاه و ساده را آغاز خواهد کرد.

بداهه گویی

اجازه دهید تخیل تان آزاد باشد و تفاسیر سرگرم کننده از کتاب‌های دارای طرح‌های واضح و تمیز خلق کنید.



لمس کردن و احساس کردن مهم هستند

کودکان عاشق کتاب‌هایی هستند که باعث تعامل می‌شوند. اطفال از آثار کلاسیک قدیمی مانند «گرگ و یا» خرس قهوه‌ای کوچک «و همچنین کتاب‌های جدیدتر لذت می‌برند که به آن‌ها این فرصت را می‌دهند تا نام بافت‌های مختلف یا احساسات مختلف را لمس کنند و یاد بگیرند. به همین ترتیب، کتاب‌هایی دارای پیکتو با صفحات متحرک، کتاب‌هایی دارای سوراخ‌های کوچک برای انگشتان، یا کتاب‌های موزیکال یا کتاب‌های عروسی توجه کودک شما را جلب می‌کنند.

ریتم را زیر پوست خود بگنجانید

نوزادان عاشق قافیه‌ها، تکرار کردن و کتاب‌های هستند که عین پیام را در جریان خواندن انتقال می‌دهند (مانند داکتر سویس)، زیرا آنها می‌توانند پیش بینی کنند که بعد از این چه اتفاق خواهد افتاد. آنها همچنین کتاب‌هایی را که بر اساس قافیه‌های جالب نوشته شده‌اند دوست دارند، از نوع «نباید دست بزنی به یک ...»



از کتاب‌های تان دوباره استفاده کنید

این ممکن است ایده خوبی باشد که یک مجموعه از کتاب‌های خوانش ابتدایی را خریداری کنید. دنبال کردن داستان‌های آنها برای کودک شما آسان است، و زمانی که در سنین بالاتر خواندن یاد گرفت، می‌توانید دوباره از آنها استفاده کنید.

صحبت کردن به زبان دوم بسیار توصیه می‌شود:

نوزادانی که در معرض چندین زبان قرار می‌گیرند، در بخش‌های از مغز ارتباطات بیشتری ایجاد می‌کنند که به آنها کمک می‌کند تا افکار انعطاف‌پذیرتر داشته باشند و مشکلات را حل کنند: توانایی فکر کردن ده برابر افزایش می‌یابد، یادگیری و ادغام مفاهیم پیچیده و همچنین فرهنگ‌ها و شیوه‌های مختلف تفکر برای فرد آسان‌تر می‌شود.

این مهارت‌ها در حل مسائل ریاضی و زبانی آنها را کمک می‌کند. توانایی‌های تمرکز کردن (

و گوش دادن (بهبود می‌یابد. در واقع لوب پیشانی که در کنار سایر وظایف شامل فکر کردن و تمرکز کردن است، در افراد دوزبانه فعال‌تر می‌باشد. هر بار که او صحبت می‌کند، هر دو زبان فعال هستند، بنابراین هنگام صحبت کردن فرد، مغز باید برای سرکوب یکی از دو زبان کار کند. طور ایده‌آل، یکی از والدین را برای یک زبان پیشنهاد می‌کنیم.



بنابراین دو دوره یادگیری وجود دارد:

-یادگیری قبل از پنج سالگی کودک، در محیط خانوادگی یا آموزش در کودکانستان، که اجازه می‌دهد به طور کلی بر زبان تسلط پیدا کنند، بشمول فونیم‌ها، بدون لهجه داشتن مطابق زبان مادری.-
-یادگیری قبل از نه سالگی کودک، در دوره آموزشی ابتدائیه، که بسیار

مفید می‌باشد، با توجه به بیداری زبان که هنوز قابل توجه است و انکشاف مهارت‌های نحوی.





6. اهمیت پس انداز از لحظه به دنیا آمدن کودک شما

ما همیشه برای کودکان خود به بهترین‌ها فکر می‌کنیم و از بدو تولد نگران تحصیل آنها نیستیم، با این حال این لحظه‌ای کلیدی است که نباید آن را ساده انگاشت .

در صبح کشوری که در حال کاهش بیشتر و بیشتر هزینه‌های فزاینده آموزش‌های عالی است، و افزایش رقابت برای شمولیت در بهترین کورس‌ها، از یک سو توصیه می‌شود که با شمولیت در بهترین مکاتب طفل‌تان را از قبل خوب آماده بسازید (از کودکستان الی لیسه (و از جانب دیگر برای مقابل شدن با این هزینه‌ها از سنین پایین یک پس انداز ایجاد کنید .

به عنوان مثال، پس انداز سی هزار *یورو هنگامی که کودک شما به سن بلوغ برسد هزینه خواهد شد :

- یک صد و پنج یورو در ماه از بدو تولد
- دو صد و هفتاد و شش یورو در ماه اگر از ده سالگی شروع کنید
- هشت صد یورو در ماه اگر از پانزده سالگی شروع کنید

هزینه یک سال تحصیل با توجه به انواع کورس‌ها شدیداً متفاوت است، به عنوان مثال :

- سال اول دانشگاه (یک هزار الی شش هزار یورو در سال)
- دانشکده انجینیری خصوصی (چهار هزار الی ده هزار یورو در سال)
- دانشکده تجارت و مدیریت (نه هزار الی شانزده هزار یورو در سال)

زمان تحصیلات بین سه تا پنج سال متغیر است، محاسبه بطور سریع و بدون در نظر گرفتن هزینه اقامت و غذا انجام شده است، در صورتی که فرزند شما جدا باشد .

البته، برای این که به کودک تان تمام فرصت‌ها را مهیا کنید، جنبه بین المللی را نیز نباید نادیده بگیرید (یک سال اقامت در لندن به طور متوسط سی و پنج هزار الی پنجاه هزار یورو برای تان هزینه دارد، با در نظر گرفتن تمام مصارف .)



در زمانی که بیست درصد از دانش آموزان به دلیل کمبود امکانات مالی از انتخاب یک کورس امیدوار کننده منصرف می‌شوند، والدین جوان باید این هزینه را پیش بین باشند .

پس انداز کردن برای تحصیل کودکتان بدین معنا است که برای او امکان انتخاب یک

شغل رویایی را فراهم کنید، بدون اینکه نگران جنبه مالی باشید .

کل تیم بورد تعلیم و تربیه آغاخان و نهادهای مربوطه در خدمت شما هستند تا شما را در طول مدت فکر کردن حمایت کنند .

*بازده سه درصدی در قرارداد بیمه زندگی .



توضیح تصویر روی جلد

نوار تکراری «کبوتر» به مناسبت سفر مولانا حاضر امام عزیز ما به پاریس برای ملاقات جشن الماس تهیه شده است (23 جون 2018).

ریشه و تنه درخت با خطاطی نشان داده شده است :

–(قرأ) : به رنگ گلابی (به معنای «بخوان» اولین وحی است که حضرت محمد (ص) دریافت کرده است . در اینجا این خطاطی نماد آموزش است .

–خطاطی‌های دیگر الله، علی و محمد است که آرزوی مولانا حاضر امام ما را به یاد ما می‌آورد مبنی بر این که ایمان همیشه در زندگی روزمره ما حضور داشته باشد .

برگ‌ها از لوگوی جشن الماس ساخته شده و نمایانگر تمام کارهایی است که مولانا حاضر امام در این شصت سال امامت انجام داده اند و ما را به یاد آگاهی اجتماعی می‌اندازند .

بنابراین آموزش، ایمان و ارزش‌ها بنیادهای هستند که ما می‌خواهیم آنها را انتشار دهیم و به کودکان ما بدهیم تا آنها بتوانند با بال‌های خود در صلح و همزیستی با دیگران پرواز کنند .

کبوترها توسط کودکان باثواب-کوچک برای ملاقات در جون 2018 ساخته شده اند .



7. کیفیت مکاتب

کیفیت آموزش همیشه یکی از دغدغه‌های بزرگ والدین بوده است. این وظیفه والدین است که اطمینان حاصل کنند که کودک برای پیشرفت شخصی و آینده خود آموزش با کیفیتی دریافت کند. بدین لحاظ، انتخاب محل زندگی او، انتخاب یک محیط خوب و انتخاب یک مکتب خوب از ابتدای تحصیل کودک مهم است.

1. رتبه بندی مکاتب

برخی از سازمان‌ها کالج‌ها و لیسه‌ها را رتبه بندی می‌کنند. ما از شما دعوت می‌کنیم که قبل از انتخاب یک مکتب با آنها مشورت کنید، به خصوص زمانی که کودک شما از ابتدای به متوسطه یا از متوسطه به لیسه می‌رود.

1. آموزش زبان انگلیسی

یک اولویت دیگر باید آموزش زبان انگلیسی باشد، زیرا این زبان بین المللی شده است. از کودکان به اطفال‌تان فرصت دهید که زبان انگلیسی را بیاموزند، چه در کورس‌های خصوصی، چه به صورت گروهی و چه به صورت آنلاین



تصاویر

- تصاویر صفحه 12: نقاشی‌ها بازسازی شده از کتاب "کاوشگر برهنگی: لذت بازی، کشف جهان" نوشته ژان اپستاین و کلونیه رادبگه، طراح زانو. تصویر صفحه 16: <https://promotionsante.chusj.org/en/advice-and-prevention/Preve-nir-les-blessures>
- تصویر صفحه 18: <http://www.yapaka.be/thematique/developpement-de-lenfant> <https://ensemblepourlesenfants.wordpress.com/2012/10/04/les-porteurs/>
- تصویر صفحه 21: آینه کودک
- تصویر صفحه 28: <https://www.gazette-d-une-future-maman.com/diversification-alimentaire-de-bebe-tout-ce-qui-faut-savoir/>
- مراحل کلیدی رشد - صفحات 16، 18، 20 و 23: برنامه درسی خلاق برای نوزادان، کودکان نوپا و دو ساله‌ها، توسط دایان تریستر دوج، شری رودیک و کای لی برک 2011، شرکت استراتژی‌های تدریس.

اشکال

- شکل 1: کتاب رنگ آمیزی مغز انسان
- شکل EYS3: 2 یا مطالعه سال‌های اولیه / 3 اقتباس شده توسط فیلدز، دی (2011). کندل، ای، شوارتز، جی، و جسل، تی؛ (2000). مک کین، ام، ماستارد جی. اف، و شانکر، اس. (2007).
- شکل 3: ساحاتی که بالای رشد کودک تأثیر می‌گذارد / از جانب «بنیاد برنارد ون لیر (2013) مسائل دوران اولیه کودکی» (120)
- شکل 4: www.developingchild.harvard.edu

سایت‌ها و برنامه‌ها برای والدین

- Vroom.org
zerotothree.org
[Raising children.net.au](http://Raisingchildren.net.au) (شامل منابع به زبان عربی و دری)

یادداشت‌ها / منابع / لینک‌ها

- 1 <http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/e/early-childhood-development-ecc>
- 2 <http://www.developingchild.harvard.edu/>
- 3 <http://www.zerotothree.org>
- 4 UNICEF, undt a
- 5 سیاه و دیگران، 2016
- 6 گگوین، سی. برای یک کودک شاد: بازنگری تعلیم و تربیه در پرتو آخرین اکتشافات در مورد مغز. بوکت 7 هانتلوچر و همکاران، 1982
- 8 مرکز هاروارد در مورد رشد کودک. (2016) از بهترین تجربیات تا تأثیرات موفقیت‌آمیز: رویکردی مبتنی بر علم برای ساختن آینده بیشتر امیدوار کننده برای کودکان جوان و خانواده‌ها. چکیده‌ای از www.developingchild.harvard.edu
- 9 گرانتهام-مک‌گریگور، اس.؛ شیونگ، وای بی.؛ کویتو، اس.؛ گلیو، پی.؛ ریشتر، ال.؛ استروپ، بی. گروه رهبری بین المللی رشد کودک. (2007) پتانسیل رشد در پنج سال اول برای کودکان کشورهای در حال توسعه، لنست، 369، صفحه 60-70
- 10 <http://www.child-encyclopedia.com>
- 11 گرانتهام-مک‌گریگور، اس.؛ شیونگ، وای بی.؛ کویتو، اس.؛ گلیو، پی.؛ ریشتر، ال.؛ استروپ، بی. گروه رهبری بین المللی رشد کودک. (2007) پتانسیل رشد در پنج سال اول برای کودکان کشورهای در حال توسعه، لنست، 369، صفحه 60-70
- 12 پوروا، دی.؛ آگوستین، جی. جی.؛ فیتزپاتریک، دی.؛ هال، دبلیو. سی.؛ لامانیتا، ای.؛ وایت، ال. ای (2012). علوم اعصاب، ویرایش پنجم
- 13 آنوی، ام. دی.؛ کاپ، ای. اس.؛ اوزومجو، ام.؛ اسکینر، ام. کا. (2005). عملکرد اپیژنتیک نسلی مختل کننده غدد درون‌ریز و باروری مردانه علم، 308، صفحه 1466-1469
- 14 شامپاین، اف. ای (2010). تأثیرات اپیژنتیک تجارب اجتماعی در طول عمر روانشناسی رشد، (4) 52، صفحه 299-311
- 15 نیوبولد، آر. آر.؛ پادیل-بنکس، ای.؛ جفرسون، دبلیو. ان. (2006). اثرات نامطلوب مدل استروژن محیطی دی اتیل استیل بسترویل به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. علم غدد درون‌ریز، 146، بخش 11-17.
- 16 سویات، جی. دی (2007). سویچ اتمی برای حافظه سل، (1) 129، صفحه 23-24.
- 17 سویات، جی. دی، (2009) تغییرات اپیژنتیکی وابسته به تجربه در سیستم عصبی مرکزی. روانپزشکی زیستی، (3) 65، صفحه 197-191
- 18 مرکز هاروارد برای کودک در حال رشد (2009) پنج عددی که در مورد رشد اولیه کودکی باید به خاطر بسپارید (چکیده‌ای از www.developingchild.harvard.edu)
- 19 شیف، ام (2009). زندگی اولیه، اپیژنوم و صحت انسان. آکتا پدیاتریکا، (7) 98، 1082-1084
- 20 شیف، ام (2009). محیط زندگی اولیه و اپیژنوم. بایوشیمیکا بایوفزیکا آکتا (BBA)، (9) 1790، 885-878
- 21 باگوت، آر. سی. ون هاسلت، اف. ان.؛ شامپاین، دی. ال.؛ مینی، ام. جی.؛ کروگرز، اچ. جی.؛ جولز، ام (2009). مراقبت از مادر اثرات سریع و اسطه‌های استرس را بر شکل‌پذیری سیناپسی در شکنج دندان‌دار هیپوکامپ موش بالغ تعیین می‌کند. زیست‌شناسی عصبی یادگیری و حافظه، (3) 92، 300-292



از طرف بورد تعلیم و تربیه آغاخان، از همه کسانی که برای تهیه این راهنمای سال‌های اولیه طفلیت تلاش کرده اند، ابراز سپاس و قدردانی می‌کنم.

فرید علی‌بای، رئیس بورد تعلیم و تربیه آغاخان

این وبسایت‌ها مثال‌های بیشتری از آنچه که باید با رشد کودک‌تان انتظار داشته باشید ارائه می‌دهند. توجه داشته باشید که هیچ فهرستی از مراحل رشد مورد توافق جهانی قرار نگرفته است. این بدان معناست که تفاوت‌هایی در نحوه طبقه‌بندی مهارت‌ها وجود دارد (مثلاً ممکن است رشد زبان در یک لیست و رشد اجتماعی در لیست دیگر در نظر گرفته شود (و زمان وقوع آنها) شاید دیر یا زود (باشد). آنچه مهم است درک این است که الگوهایی در رشد کودک وجود دارد - برای مثال، یک کودک قبل از یادگیری نقاشی کردن یاد می‌گیرد که خط‌خطی کند. یا یک کودک قبل از این که خیز کردن روی یک پا را یاد بگیرد، خیز کردن با دو پا را می‌آموزد. این کاملاً طبیعی است که کودکان در یک ساحه رشد سریع پیشرفت کنند و در ناحیه دیگری به سرعت حرکت نکنند. به عنوان والدین، شما می‌توانید از این معلومات برای مشاهده چگونگی پیشرفت کودک‌تان استفاده کنید و فعالیت‌هایی را که در خانه انجام می‌دهید مطابق با آن تنظیم کنید. اگر نگران هستید، با داکتر خانواده خود صحبت کنید.

MERCI

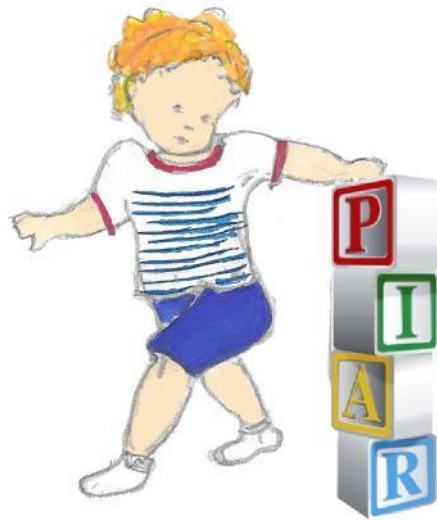


اعضای بورد تعلیم و تربیه آغاخان: شیلا مانجی، ایوانا ساتسو داوطلبان: فرزانه علی‌بای، شالا نورمامود، و همچنین تمام اعضای اسبق و داوطلبانی که در این کار مشارکت داشتند.

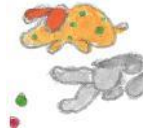
عربی	Webteb https://baby.webteb.com/baby-development
انگلیسی	به من کمک کن که رشد کنم https://helpmegrwmn.org/HMG/DevelopMilestone/index.html مراکز کنترل و پیشگیری از امراض https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html انجمن صحتی اطفال کانادا https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/your_childs_development
فرانسوی	تولد و بزرگ شدن https://bornretrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/ https://www.hellofamily.ch/content/hfc/en/advice-for-families/development-of-the-child.html انجمن صحتی اطفال کانادا https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/your_childs_development
آلمانی	سلام خانواده https://www.hellofamily.ch/content/hfc/en/advice-for-families/development-of-the-child.html بنیاد شبکه https://www.stiftungnetz.ch/entwicklung-des-kindes/

برای ثبت‌نام یا معلومات، با بورد تعلیم و تربیه آغاخان (AKEB) برای فرانسه تماس بگیرید:

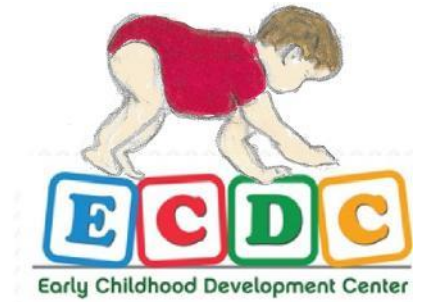
akeb@franceinstitutions.org



مثبت
آگاه
فعال
منظم



کودک از بدو تولد الی
سی و شش ماهگی، بیایید
در برنامه PIAR ما که
یکبار در ماه برگزار می‌شود، اشتراک کنید .



برای هر گونه ثبت‌نام و یا معلومات با بورد تعلیم و تربیه آغاخان تماس بگیرید akeb@franceinstitutions.org

فرزندان شما فرزندان شما نیستند -خلیل جبران

فرزندان شما فرزندان شما نیستند. آنها پسران و دختران اشتیاق زندگی به خود هستند، آنها از طریق شما می‌آیند اما نه از شما. و اگرچه آنها با شما هستند، اما به شما تعلق ندارند.

شما می‌توانید عشق خود را به آنها بدهید اما نه افکار خود را، زیرا آنها افکار خود را دارند. ممکن است شما بدن‌های آنها را مسکن دهید اما نه روح آنها را، زیرا روح آنها در خانه فردا زندگی می‌کنند، که شما نمی‌توانید از آن دیدن کنید، حتی در رویاهای‌تان. شما می‌توانید تلاش کنید که شبیه آنها باشید، اما کوشش نکنید که آنها را شبیه خود بسازید. زیرا زندگی نه به عقب بر می‌گردد و نه در دیروز درنگ می‌کند.

شما کمان‌هایی هستید که فرزندان‌تان، مانند تیرهای زنده، از آنها پرتاب می‌شوند. تیرانداز هدف را در مسیر بی‌نهایت می‌بیند و با قدرت خود شما را خم می‌کند تا تیرهایش سریع و دور پرواز کنند. اجازه دهید خم شدن‌تان در دستان کماندار سرشار از شادی باشد. زیرا همانگونه که او تیری را که پرواز می‌کند دوست دارد، کمانی را که ثابت است نیز دوست می‌دارد.

خلیل جبران (گزیده‌ای از مجموعه پیامبر)



آنچه ما امروز در مورد رشد اولیه کودکی (ECD) می‌دانیم با آنچه بیست سال پیش می‌دانستیم کاملاً متفاوت است. به همین دلیل اولویت‌های ما نیز باید تغییر می‌کرد. برای مثال حالا رشد اولیه کودکی یکی از اولویت‌های اصلی ما است. و آنچه ما به دنبال آن هستیم این است که اطمینان حاصل کنیم که هر کودک اسماعیلی از فرصت و دسترسی به برنامه‌های رشد اولیه کودکی برخوردار است. این کار زمان می‌برد. به منابع نیاز دارد. با این حال، بر اساس کیفیت خوب علم، این یک هدف عقلانی است. چند دهه پیش می‌توانستیم در مورد نیاز به آموزش عالی، دانشگاه، تحصیلات ماستری و تمام چیزهای از این دست صحبت کنیم. امروز، ما کاملاً روی رشد اولیه کودکی تمرکز داریم. زیرا این منحنی اساس و بنیاد یک جامعه تحصیل کرده شناخته شده است.

گزیده‌ای از سخنان مولانا هزار امام منتشر شده در روزنامه اکسپرسو (پورتگال)، 21 جولای 2018