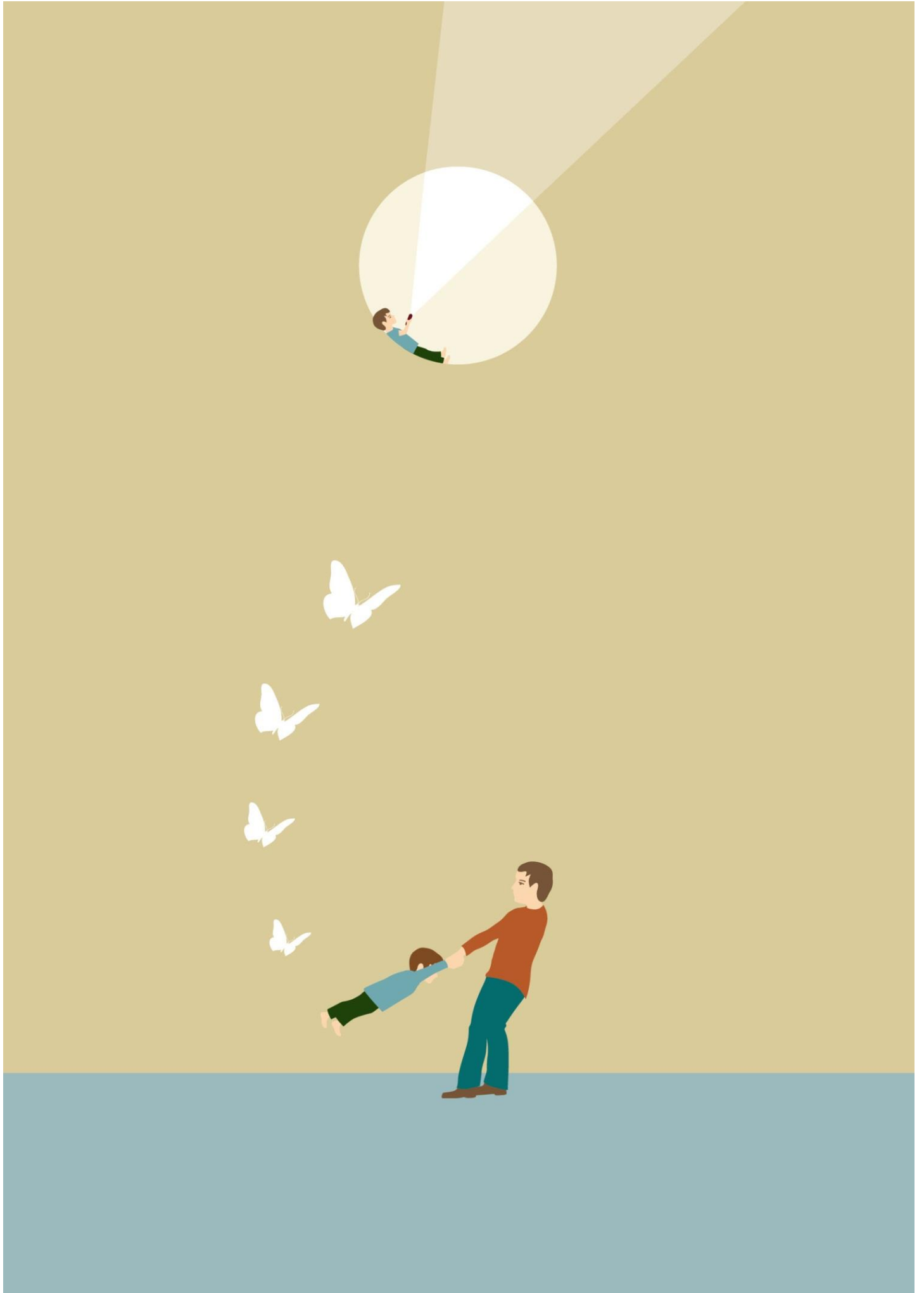




جهت كسب اطلاعات بیشتر ميتوانيد به سايت ذيل مراجعه فرمائيد:
www.be.ch/fit-fuer-den-kindergarten

ما براي شما و فرزند شما اوقات خوشي را آرزو ميكنيم.



فرزند شما میخواهد حرکت داشته باشد.

اجازه بدهید که فرزند شما از جایی بالا برود، تعادل خود را حفظ کند، پشتک بزند و یا با توپ بازی کند. با او به بیرون از خانه بروید و با فرزند خود طبیعت را کشف کنید، حتی در زمانی که باران میآید.

فرزند شما میخواهد به اندازه کافی بخوابد.

برای اینکه فرزند شما بتواند در کودکستان طاقت بیاورد بسیار مهم است که فرزند شما شب ها بین ده الی دوازده ساعت خواب راحت و خوب داشته باشد. برای اینکه فرزند شما قدرت بگیرد لازم است که او صبح ها صبحانه سالم و سیر کننده ای داشته باشد.

فرزند شما نظم و انضباط لازم دارد.

یک روز با نظم و انضباط بطور مثال موقع و زمان غذا خوردن و به رختخواب رفتن باعث میشود که فرزند شما احساس قوی بودن و امنیت را داشته باشد.



فرزند شما میخواهد مطلبی را بیان کند.

به مطالبی که فرزند شما میخواهد انجام بدهد و تجربه کند علاقه نشان بدهید و به حرف های او گوش کنید. با فرزند خود در باره مطالب روزمره صحبت کنید. برای او توضیح بدهید که در حال حاضر مشغول چه کاری هستید و یا به فرزند خود آن چیزی را که می بیند توضیح بدهید.

فرزند شما میخواهد گوش بدهد.

با فرزند خود کتاب های عکس دار را نگاه کنید. برای او داستان تعریف کنید و با او ترانه ها و سرود ها را بخوانید. او از این طریق نزدیک بودن را احساس میکند و زبان را یاد میگیرد. شما حتما در زبان مادری خود با فرزندتات صحبت کنید. زمانی که انسان زبان مادری را خوب یاد گرفته باشد میتواند زبان دوم را بسیار آسان تر یاد بگیرد.

فرزند شما میخواهد زبان را تجربه کند.

بچه های کوچک قادر نیستند لغات جدیدی را که از طریق رسانه های الکترونیکی شنیده اند در حافظه خود نگهدارند. کودکان احتیاج به افرادی دارند که به آنها اطمینان دارند و با آنها صحبت میکنند. از یک شخص ثابت مطالب جدید را بهتر یاد میگیرند و میتوانند بهتر از آنها استفاده بکنند.



فرزند شما میخواهد بازی کند.

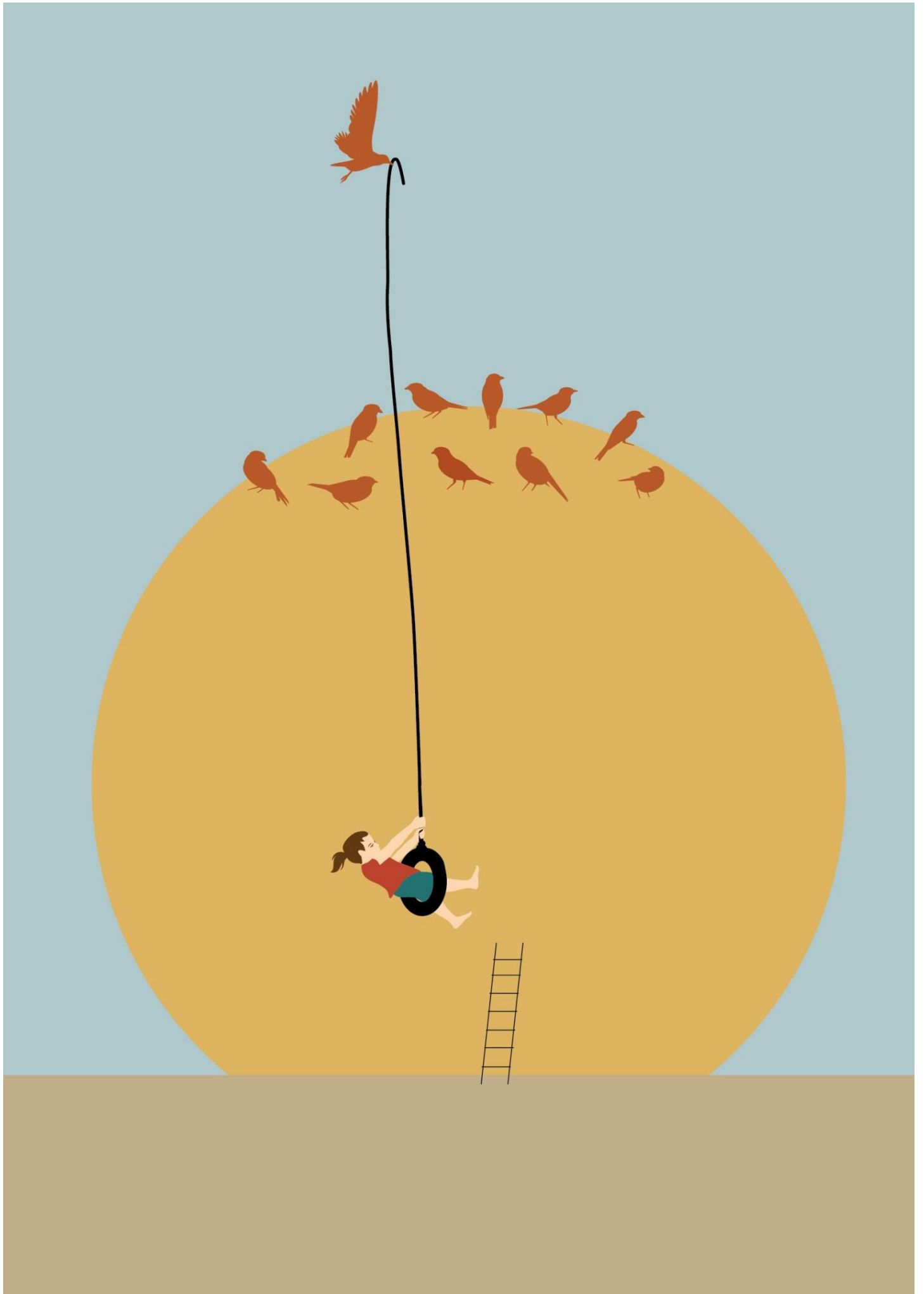
فرزند شما میخواهد هیجان داشته باشد و در بازی خود را فراموش کند. در بازی فرزند شما یاد میگیرد که تعمق کند، برنامه ریزی کند و برای مدت طولانی پشت کار داشته باشد. برای فرزند خود این امکان را فراهم آورید. بگذارید که فرزند شما با اسباب بازی و هم چنین مواد روزمره مختلف بازی کند و تجربه بدست بیاورد. زمان هائی نیز که شما با فرزند خود بازی میکنید بسیار مهم هستند.

فرزند شما میخواهد یاد بگیرد.

یاد گرفتن به این معنا است که انسان در برخی از کارها موفق و در بعضی از کارها ناموفق است. انسان باید برای این داشتن این تجربه تمرین زیادی بکند و آنرا عمقی تر نماید. فرزند شما راه رفتن را یاد گرفته است، برای اینکه هر بار که او به زمین خورده است مجددا بلند شده است. شما میتوانید فرزند خود را از این طریق حمایت نمائید که او را در تمام کارها تقویت نمائید و هر وقت که در انجام کاری موفق شد او را تحسین نمائید و هر وقت که او در انجام کاری ناموفق بود به او جرات بدهید که آن کار را مجددا امتحان کند.

فرزند شما درخواست دارد.

بسیار مهم است که انسان درخواست و تقاضا داشته باشد. ولی فرزند شما هر وقت که او میخواهد به درخواست و آرزوی خود نمیرسد. فرزند شما میبایستی یاد بگیرد که منتظر بشود و طرز برخورد با یاس و ناامیدی را بیاموزد. ناامیدی و غضب، بخشی از احساسات ما میباشند. اشخاص و یا اجناس نبایستی از این موضوع آسیب ببینند. به تعویق انداختن نیازها و احتیاجات باعث قوی شدن فرزند شما میشوند.



فرزند شما میخواهد کارهایی را خودش انجام دهد.

به فرزند خود فرصت بدهید تا او بتواند انجام بعضی از کارها را خود امتحان کند و انجام دهد. به فرزند خود بطور مثال وقت بدهید تا او بتواند بطور مستقل لباس های خود را بپوشد و یا در بیاورد. برای اینکه فرزند شما بتواند در کودکانستان خود به تنهایی به توالت برود با او این کار را تمرین کنید. فقط به او هر جایی که کمک لازم است کمک کنید.

فرزند شما میخواهد مستقل باشد.

به فرزند خود اطمینان کنید و به او جرات بدهید. به فرزند خود جرات بدهید که اگر او در انجام کاری موفق نشد آن را مجددا امتحان کند. اگر او در انجام کاری موفق شد با او در باره موفقیت او خوشحال بشوید. با فرزند خود بطور مثال راه رفتن به کودکانستان را تمرین بکنید. و یا اینکه به او وظایفی ساده ای بدهید. به او بگوئید بطور مثال صندوق پستی را خالی بکند و یا قاشق و چنگال را در کشوی مربوطه بگذارد.

فرزند شما میخواهد امتحان و تجربه کند.

موادی مانند مدادهای رنگی، کاغذ، گچ، چسب، نوار چسب و یا قیچی در اختیار فرزند خود بگذارید. کمک در کارهای خانه و یا در آشپزخانه – آماده کردن، بریدن، هم زدن، شستن سالاد – امکاناتی هستند تا فرزند شما بتواند مهارت بیاموزد و تجربیات جمع آوری کند.



فرزند شما میخواهد با بچه های دیگر باشد.

با یکدیگر توافق کردن، مراعات کردن، فراگیری، منتظر ماندن: کودکان این نوع رفتارها را لازم دارند تا بتوانند در گروه احساس راحتی بکنند. در گروه بازی و یا در مهد کودک فرزند شما میتواند همزیستی با هم سن های خود را تمرین بکند. امکاناتی فراهم آورید تا فرزند شما با بچه های دیگر نیز در محل بازی کودکان بازی بکند. و یا اینکه بچه های دیگری را به خانه خود دعوت بکنید.

فرزند شما میخواهد به یک گروه و اجتماعی تعلق داشته باشد.

در یک گروه بزرگ بچه ها میبایستی دختر و یا پسر شما انجام خواسته های خود را به تعویق بیندازد و یا منتظر بماند تا نوبت او بشود.

فرزند شما میخواهد احساسات خود را بیان کند.

این خوب است. به فرزند خود کمک کنید احساسات خود را درک کرده، آنها را بیان نموده و طرز برخورد با آنها را بیاموزد. به او بیاموزید که در رفتار و معاشرت با دیگران حد و مرزی وجود دارد. به او بیاموزید که همانطوریکه او میخواهد که دیگران او را قبول داشته باشند و به او احترام بگذارند، او نیز میبایستی به بچه های دیگر و بزرگسالان احترام بگذارد.

کودکان نیاز به وظایفی دارند تا بتوانند با آنها رشد کنند،
سرمشق هائی لازم دارند تا خود را با آنها تطبیق دهند،
گروه هائی احتیاج دارند تا در این گروه ها احساس امنیت کنند.
پروفسور دکتر Gerald Hüther

والدین عزیز

فرزند شما بزودی وارد کودکستان میشود. این زمان مهمی است، برای اینکه
کودکان در این سن به آسانی و زیاد یاد میگیرند. ما برای شما پیشنهاداتی داریم تا
شما بتوانید فرزند خود را در زمان رشد و تکامل او حمایت نمائید.
وابستگی احساسی برای کودکان خردسال حیاتی میباشد. طبیعت کودکان اینست که
مطالب جدیدی یاد بگیرند و دنیا را کشف کنند. نزدیکی احساسی در خانواده به
کودکان امکان میدهد که موفق بشوند این قدم ورود به دنیا را بردارند.
بسیاری از کودکان توانسته تا بحال اولین تجربیات خود را موقع بازی در گروه
بدست بیاورند. کودکان بطور مثال با خواهران و برادران خود بازی میکنند، با
بچه های همسایه و یا با بچه های در گروه بازی میکنند. از این طریق کودکان نیز
با یک شخص ثابتی مانند رئیس گروه بازی آشنا میشوند. با خوشحالی کودکان
مجددا به خانه پهلوی والدین خود برمیگردند و سئوالات و مطالب زیادی برای
تعریف کردن دارند.

در کودکستان فرزند شما زمان زیادی را با بچه های دیگر سپری میکند. این برای
فرزند شما جدید است و هر بار هیجان دارد. بعضی اوقات فرزند شما مجبور است
منتظر بشود تا نوبت او برسد و بتواند خود او شخصا مطلبی را تعریف کند. فرزند
شما تجربه میکند که همه انسان ها احساسات مساوی ندارند (و یا مساوی نیستند) و
مسائل دیگری برایشان مهم است.

کودکان در این سن از طریق بازی یاد میگیرند و میتوانند ارتباطات و قواعد را به
خوبی بفهمند. کودکان خردسال تقلید میکنند. به این دلیل رفتار والدین و بزرگسالان
دیگر بسیار مهم است. اشخاصی که به فرزندان خود بطور مثال نشان میدهند که
باید اول به دیگران اجازه داد تا حرف خود را بزنند، توجه و تمرکز افکار کودکان
را حمایت میکند.

Impressum

Herausgeberin und Copyright
Bildungs- und Kulturdirektion
Amt für Kindergarten Volksschule und Beratung
akvb.bkd@be.ch

Illustration
Peter Gärtl, Thun

Auflage 2020
2019.ERZ.1598 / 274744



Kanton Bern
Canton de Berne



پرانرژی و سر حال برای کودکان

Farsi