

روش‌های ساده برای حمایت از صحت‌مندی طفل تان

سازگاری با زندگی در یک کشور جدید می‌تواند تغییرات زیادی را برای شما و خانواده‌تان به ارمغان بیاورد. همان‌طور که آداب و رسوم جدید، زبان جدید و روش‌های جدید انجام کارها را یاد می‌گیرید، ممکن است متوجه شوید که پشتیبانان آشنای شما از شما دور هستند. حتی با وجود این چالش‌ها، شما همچنان هر روز مهم‌ترین منبع قدرت و آرامش فرزند تان هستید.

این جزوه نظریات ساده و عملی را برای کمک به شما در حمایت از صحت‌مندی روزمره طفل تان ارائه می‌کند. این پیشنهادات برای این ارائه شده‌اند که در حین ساختن یک زندگی جدید در ایالات متحده، با روال‌های خانوادگی شما هم‌آهنگ باشند.

از نظر فیزیکی

- به اطفال کمک کنید تا هر شب 7 ساعت یا بیشتر بخوابند.
- هوای تازه تنفس کنید و روزانه ورزش کنید.
- وعده‌های غذایی و میان وعده‌های صحتی و متعادل به اطفال تان بدهید و به آن‌ها کمتر نوشابه و شیرینی بدهید.
- به شکل منظم طفل‌تان را نزد داکتر مربوطه و داکتر دندان ببرید.
- وقتی طفل تان بیرون می‌رود برایش لباس و بوت مناسب آب و هوا بپوشانید.



از نظر عاطفی

- با آموزش تکنیک‌های آرامش‌بخش و الگوسازی نحوه برخورد شما با مشکلات و استرس به روشی سالم، به اطفال تان کمک می‌کنید تا یاد بگیرند احساسات خود را مدیریت کنند.
- ضمن ایجاد انعطاف‌پذیری، روال‌ها و ساختار را ایجاد کنید.
- به اطفال تان در مورد احساسات یاد بدهید و تأیید کنید که احساسات آن‌ها خوب است.



از نظر تعلیمی

- برای انجام کارخانگی طفل تان وقت بدهید. در نظر بگیرید که برای طفل خود از طریق یک برنامه تدریس بعد از مکتب یا حمایت اضافی از معلمین، کمک بخواهید.
- به کنجکاوی و یادگیری مداوم، طفل خود را تشویق کنید. اطفال جوان از طریق بازی یاد می‌گیرند. با اطفال تان به روش‌های مناسب سن شان آواز بخوانید، برقصید، بخندید، و بازی کنید.



از نظر معنوی/فرهنگی

- اطفال را با ارزش‌های فرهنگی و معنوی وصل کنید - این کار شامل دعا یا تمرکز روحی و ذهنی می‌شود.
- طفل خود را راهنمایی کنید تا از بزرگان مذهبی، بزرگان فرهنگی، و/یا بزرگسالان دیگر حمایت بخواند.
- غذاهای فرهنگی برای اطفال تان بدهید، رخصتی‌ها را تجلیل کنید، و لباس‌های سنتی بپوشید تا به خانواده‌تان در تجلیل از سنت‌های مهم کمک کنید.



از نظر اجتماعی

- برای اطفال تان فرصت‌ها ایجاد کنید تا با دوستان شان بازی کنند.
- برای تامین ارتباطات خانوادگی وقت بدهید.
- به اجتماع جدید خود کمک کنید و با فرزند تان با اجتماع جدید آشنا شوید.



از نظر تفریحی

- به طفل تان وقت بدهید تا سرگرمی داشته باشد، خلاق باشد، و تفریح کند.
- از منابع اجتماع که ممکن اطفال شما را علاقمند سازد دیدن کنید، مانند موزیم‌های محلی، پارک‌ها، کتابخانه‌ها، و غیره.
- وقت استفاده از صفحه نمایش و دسترسی طفل تان را به تصاویر یا ویدیوهای ترسناک محدود کنید.



با حمایت مداوم شما در خانه، فرزندتان بهتر می‌تواند با استرس کنار بیاید، اعتماد به نفس پیدا کند و راه خود را در محیط جدید پیدا کند. مراقبت، تشویق، و حضور شما هر روز به طفل شما کمک می‌کند تا احساس مصونیت و امیدواری کند زیرا خانواده شما به ساختن یک زندگی جدید باهم ادامه می‌دهد.