



توصیه هائی برای مراقبت از تکامل کودکان

نوزاد تولد تا یک هفتهگی

یک هفته تا ۶ ماه

۶ ماه تا ۹ ماه

۹ ماه تا ۱۲ ماه

۱۲ ماه تا ۲ سال

۲ سال و بالاتر

کودک شما از زمان تولد در حال یادگرفتن است



بازی فرصتهایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد و شما را لمس کند. به آرامی او را نوازش کنید و تکان دهید و کودک را در آغوش بگیرید. تماس پوست با پوست روش خوبی است.



ارتباط برقرار کنید به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید. زمان تغذیه با شیر مادر فرصت خوبی است. حتی یک نوزاد هم صورت شمارا می بیند و صدایتان را می شنود.



بازی فرصتهایی را برای کودک خود فراهم کنید تا ببیند، بشنود، حس کند ، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند. اشیاء رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا انرا ببیند و بگیرد (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است ، جفجغه)



ارتباط برقرار کنید به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با کودک خود صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکان با او مکالمه کنید.



بازی وسایل خانگی تمیز و بی خطر را به کودک خود بدهید تا دستکاری کند، به هم بزند و بیاندازد(مانند ظروف درب دار، قابلمه و قاشق فلزی)



ارتباط برقرار کنید به صدا و علائق کودک خود پاسخ دهید. نام کودک خود را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.



بازی اسباب بازی موردعلاقه کودک را زیرپارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا کودک می تواند آن را پیدا کند. باکودک خود دالی موشه بازی کنید.



ارتباط برقرار کنید نام اشیاء و افراد را به کودک بگوئید. به او یاددهید که چگونه بادستهایش چیزهایی مثل بای بای بگوید. نمونه اسباب بازی: عروسکی با صورت



بازی چیزهایی به کودک بدهیدتاروی هم بچیند و داخل ظرف بیاندازد و دریابورد. نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یا روی هم میگذارند، ظرف و گیره های لباس.



ارتباط برقرار کنید سئوالات ساده از کودک پرسید. به تلاشهای کودک خود در صحبت کردن جواب بدهید. اشیاء ، طبیعت و تصاویر را به او نشان دهید و درباره آنها با او صحبت کنید.



بازی به کودک خود کمک کنید تا اشیاء را بشمارد ، نام ببرد ، و مقایسه کند. برای او اسباب بازی های ساده بسازید. نمونه اسباب بازی اشیایی با رنگها و شکلهای متفاوت برای دسته بندی، برجسب یا تخته وایت برد و پازل.



ارتباط برقرار کنید او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سئوالات او پاسخ دهید. به کودکان داستان ، آواز و بازی یاد بدهید. در مورد تصاویر یا کتابها با او صحبت کنید. نمونه اسباب بازی : کتاب مصور

- به کودک خود محبت کنید و عشقتان را به او نشان دهید
- از علائق کودک خود مطلع شوید و به آنها پاسخ دهید.
- تلاش کودکان را در یاد گیری مهارت های جدید تحسین کنید.

در مورد مشکلات مراقبت از تکامل کودک با خانواده مشاوره کنید



اگر مادر شیر خودش را نمی دهد به مادر مشاوره دهید تا:

موقع شیر دادن به کودک او را بغل کند، نگاهش کند، با او صحبت کرده یا برایش آواز بخواند.

اگر مراقب نمی داند که کودک چه بازیهایی می کند و یا چگونه ارتباط برقرار می کند:

- به آنها یاد آور شوید که کودکان از موقع تولد بازی می کنند و ارتباط بر قرار می کنند.
- به مراقبین نشان دهید که چگونه کودک به فعالیتهای پاسخ میدهد.

اگر مراقبین در بازی یا ارتباط با کودک تحت فشار یا استرس هستند:

- به احساسات مراقبین گوش کنید ،و به آنها کمک کنید تا یک فرد کلیدی را پیدا کنند که بتوانند احساسات خود را با او در میان بگذارند و در مورد کودکان به او کمک کند.
- با نشان دادن آنها در انجام یک فعالیت ساده اعتماد به نفس آنها را افزایش دهید.
- اگر لازم باشد و امکان آن وجود داشته باشد او را به مراکز خدماتی محلی ارجاع دهید.



اگر مراقبین فکر می کنند که آنها برای بازی و ارتباط با کودکان وقت ندارند:

- آنها را تشویق کنید تا بازی و فعالیتهای ارتباطی را با سایر مراقبت های کودک ادغام کنند.
- از سایر اعضا خانواده بخواهید تا در مراقبت کودک و یا کارهای خانه کمک کنند.

اگر مراقبین برای بازی با کودک اسباب بازی ندارند ، به آنها مشاوره دهید تا:

- از هر وسیله ای در منزل که تمیز و بی خطر هستند ، استفاده کنند.
- اسباب بازی های ساده درست کنند.
- با کودک بازی کنند. کودک در حین بازی با مراقبین و سایر افراد یاد می گیرد.

اگر کودک پاسخ نمی دهد ، یا آهسته بنظر می رسد :

- خانواده را تشویق کنید تا بیشتر با او بازی و ارتباط برقرار کنند.
- بررسی کنید که آیا کودک قادر به دیدن و شنیدن است .
- کودکان دارای مشکل را به مراکز خاص ارجاع دهید.
- خانواده را تشویق کنید تا از طریق لمس و حرکات و همچنین از طریق زبان با کودک خود بازی کرده و ارتباط برقرارکنند.

اگر والدین مجبورند کودک را در مدت زمانی از روز به فرد دیگری بسپارند:

- حداقل فردی را پیدا کنند که از کودک بطور مرتب مراقبت کرده ، او را دوست داشته و به او توجه کند.
- اجازه دهید کودک به تدریج به آن فرد عادت کند.
- والدین را تشویق کنید تا در هر فرصت ممکن با کودک خود وقت بگذرانند.

اگر به نظر می رسد که رفتار با کودک خشونت آمیز است:

- راه های بهتری برای رفتار با کودک توصیه کنید.
- خانواده را تشویق کنید که دنبال فرصت هائی باشند تا کودکان را برای رفتارهای خوب تشویق کنند.
- به احساسات کودک احترام بگذارند، سعی کنند علت غم و عصبانیت کودک را درک کنند.
- به جای اینکه به کودک بگویند «نکن» به او انتخابهایی برای آنچه که می تواند بکند، بدهند.

