

کارت آموزشی برای والدین

ذهن سالم:

پرورش تکامل فرزند شما از صفر تا دو ماهگی



• اشیاء مختلف زیادی را برایش فراهم کن تا به آنها نگاه کند لمس کند و در کف دستش بگیرد. او بهتر از همه بر روی اشیائی توان تمرکز دارد که حدوداً در فاصله ۲۰-۲۵ سانتی متری او قرار دارند.	• حتی نوزادان می توانند با روشهای مختلفی بازی کنند. آنها میتوانند صداها را با منبع آنها ارتباط دهند و عاشق گوش کردن به صحبت و خواندن شما هستند. بازی به آنها کمک می کند تا در باره دنیای اطراف خود بیشتر بیاموزند. بازی همچنین یک روش مهم ارتباط برقرار کردن با شما است که در ارتقاء تکامل اجتماعی سالم و ایجاد یک همبستگی قوی با اوموثر است.
• اوچه تجربیاتی را بیشتر از همه دوست دارد؟ (مثلاً: حرف زدن با او، شنیدن صدای حیوانات که شما در می آورید و	• بازی "دنبال کردن" بوسیله حرکت دادن بسمت جلو و عقب خودتان و یا یک شئی جالب، برایش انجام دهید و تشویقش کنید که با چشمش شما و یا آن شئی را دنبال نماید. او در اول با چشمش دنبال خواهد کرد و در نهایت او برای دنبال کردن سرش را از سمتی به سمتی خواهد چرخاند. این امر عضلات گردنش را قوی میسازد و همچنین توانایی بینایی اش را تمرین می دهد.
• چه اسباب بازیهایی بیشتر از همه توجه او را جلب می کند؟ او چگونه به شما می فهماند که به چیزی علاقمند شده است؟	
• شما چه بازی را بیشتر از همه دوست دارید که با شیر خوارتان داشته باشید؟	



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



انجمن ملی زندگی سالم

چارت تکامل سالم کودک خود را ایجاد نمایید: صفر تا دو ماهگی

چارت حاضر توضیح دهنده بسیاری از چیزها است که شیر خوار ۰ - ۲ ماهه شما در حال فراگیری آنها بوده و کارهایی که شما می توانید جهت تقویت تکامل کودک خود در تمام حیطه ها انجام دهید. همانطور که متن را میخوانید همیشه به خاطر داشته باشید که هر کودک سرعت و روش منحصر به فرد خودش را در کسب مهارتهای تکاملی دارد. شناختن کودکان و شناخت نقاط قوت و نقاط نیازمند حمایت او امری حیاتی در ارتقاء تکامل سالم او می باشد. اگر شما سوالی در باره تکامل کودکان دارید از متخصص اطفال کودکان سوال نمایید.

چه چیزی در حال رخ دادن است:	شما چه کاری می توانید انجام دهید:	سوالاتی که باید از خود پرسید:
یکی از مهمترین وظایف مراقبان در دو ماه اول این است که به نوزادشان کمک نمایند که در دنیای جدیدش احساس راحتی و آرامش نماید. آنها در حال یادگیری این هستند تا چگونه رفتارهای خوردن و خوابیدن و هیجانات خود را مطابق با محیط جدید خود تنظیم کنند. یادگیری این مهارت باعث ایجاد حس آرامش، رضایت و امنیت در آنان می گردد.	- بدقت او را تحت نظر بگیرید. این امر به شما کمک می کند تا بفهمید او می خواهد چه چیزی را با گریه اش به شما بگوید. - او را آرام کنید. وقتی شما به گریه شیر خوار خود پاسخ مناسب داده و نیاز او را مرتفع می سازید به او می فهمانید که عاشق او هستید. این کارهای شما "هیچوقت" یک شیر خوار را لوس نمی کند. در واقع رفع نیازهای یک شیر خوار با روش مهربانانه و عاشقانه به او مهارتهای لازم برای خود آرام کردن را می آموزد. با این کارها شما همچنین باعث ارتقاء قدرت همبستگی و سلامت تکامل مغز او میگردید.	- چه کارهایی کودک شما را آرام می کند؟ چگونه متوجه این امر می شوید؟ - چه چیزهایی بیشتر از همه او را ناراحت و بیقرار می سازد؟ 
از همان روز اول نوزادان جهت برقراری ارتباط با دیگران از ژست گرفتن (حرکات بدن) و صدا و تظاهرات چهره استفاده می کنند. آنها برای خبر دادن به شما که آیا گرسنه، خسته بوده و یا حوصله شان سر رفته است، از گریه های متفاوتی استفاده می کنند. آنها برای درخواست اینکه کمی آنها را راحت بگذاریم (یعنی کسی با آنها هیچ کاری نداشته باشد) از برگردانیدن نگاه به اطراف (به دور از چهره شما)، کمان کردن پشت، اخم کردن و یا گریه استفاده می کنند.	- با دقت در رفتار اوسعی کنید تا بفهمید که شیر خوار شما چه می خواهد به شما بگوید. پاسخ دادن مناسب به او باعث بوجود آمدن حس ارزشمند بودن در او می گردد و به او می گوید که او در ارتباط برقرار کردن موفق عمل کرده است. این امر باعث بوجود آمدن یک حس مثبت راجع به خودش گشته و علاقه او به ارتباط بیشتر را افزایش می دهد. - با او حرف بزن و برایش آواز بخوان. در باره هر چیزی که در اطرافش روی می دهد با او صحبت کن. به مناظر و صداهایی که دوستش دارد، توجه بیشتری کن. اسباب بازیها و اشیاء معمول منزل را که رنگها و بافتهای متفاوتی دارند پیدا کن و به او نشان بده و ببین به چه چیزی بیشترین علاقه نشان می دهد.	- او با شما چگونه ارتباط برقرار می سازد؟ - او چه نوع از تعامل را بیشتر از همه دوست دارد (تماس چشمی، حرف زدن، آواز خواندن، ماساژ دادن یا نشان دادن اشیاء.....)؟ این را از کجا فهمیدی؟ - او چگونه به شما می فهماند که به حد کفایت توجه دریافت داشته است و بیشتر از آن او را اذیت می کند (شامل هر چیزی که برای او فراهم می کنید مثل حرف زدن، بازی کردن.....)؟

چه چیز هایی درباره چگونگی تکامل فرزند شما میدانیم؟ والدین چه کاری میتوانند انجام دهند تا بهترین حمایت را از مغز و تکامل سالم او که در حال رشد سریع است، داشته باشند؟ بعضی از جوابها در سطرهای حاضر

برشورهای ذهن سالم آورده شده است. هر برشور بر اساس یافته های گزارش شده که توسط انجمن ملی علوم امریکا انتشار یافته و نتایج تحقیقات مختلف بر روی تکامل کودک و مغزش و آنچه که در باره سالهای اولیه عمر فهمیده شده است را ارائه مینماید. اطلاعاتی که آورده میشود بر اساس سن بوده و خلاصه ای کلیدی از گزارش انجمن فوق است. این اطلاعات به شما پیشنهاداتی ارائه میکند تا شما بتوانید در پرورش سالم تکامل کودکان از یافته های مهم آن استفاده نمایید.

یافته های کلیدی از گزارش میگویند:

- رابطه شما با شیرخوارتان سنگ بنای تکامل سالم آینده او میباشد.
- تکامل فرزند شما هم به صفاتی که او با آنها بدنیا بیاید وابسته است (طبیعت او مثل روحیات، سطح فعالیت،) و هم به تجربیاتی که او در عامل با محیط اطرافش با آنها مواجهه پیدا میکند.
- تمام حیطه های تکامل شیر خوار شما (تکامل هوشی، هیجانی، عاطفی، حرکتی و زبانی) به همدیگر وابسته هستند. هر حیطه به حیطه دیگر هم وابسته است و هم از دیگر حیطه ها تاثیر پذیر است.

همزمان که شیرخواران شروع به سازگاری با دنیای اطراف خود میکنند، هر تجربه ای که آنان از دنیای اطراف خود کسب میکنند (شامل چگونگی پاسخدهی والدین به نیاز های آنان) تکامل آنان را شکل میدهد.

چیزی که در زندگی روزمره با آن مواجه می شوید:

وقتی که سارای دو ماهه هر عصر و شب مرتب گریه می کند و دست و پای خود را بشدت حرکت می دهد، والدین او هر کاری را که به ذهنشان میرسد انجام میدهند تا او را آرام سازند. گریه سارا و پاسخ والدین به آن نشان میدهد که همه حیطه های تکامل او به هم مربوط هستند و چگونه والدین به تکامل او کمک میکنند. او گریه میکند چون او فهمیده است که والدین به گریه او پاسخ خواهند داد. وقتی پدر و مادر تلاش بی وقفه خود در آرام کردن شیر خوار خود را بطور خستگی ناپذیر ادامه میدهند آنها تکامل اجتماعی و هیجانی فرزند خود را پرورش میدهند (برای اینکه به شیر خوار این حس را میدهد که او فرد مهمی است و همچنین یاد میگیرد که به مراقبت والدینش اعتماد نماید). این امر باعث تقویت حس "اعتماد به دیگران" در او می گردد. داشتن این حس در ایجاد و ادامه رابطه موفق و سالم با دیگران بسیار مهم است. علاوه بر آن، در ماههای اول عمر، آرام شدن شیر خوار بوسیله والدینش به او یاد میدهد همانطور که بزرگتر میشود چگونه خود را آرام سازد. استفاده از صدا و بدن برای ایجاد ارتباط قسمتی از تکامل اولیه زبان و حرکت می باشد. وقتی والدین به گریه اش پاسخ می دهند، او می فهمد که تلاش او برای ارتباط برقرار کردن موفق بوده است. خود این امر باعث تشویق او برای ایجاد ارتباطات بیشتر می گردد (ابتدا از طریق ژست گرفتن و صدا و بعداً از طریق کلام). روابط انسانی سنگ بنای تکامل سالم در کودک میباشد.