



فعالیت‌های برای کودکان ۱ تا ۴ ماهه

کودکتان را جلوی یک آینه ایمن طوری قرار دهید که بتواند آن را ببیند. شروع به صحبت کنید و همزمان آینه را دق کنید تا او به آینه نگاه کند آینه برای او تحریکات مناسب بینایی را فراهم میکند. کودک شما نهایتاً انعکاس صورت خود در آینه را متوجه خواهد شد.

شیرخوارتان را به آرامی در بازویتان گرفته در حالیکه آهنگ تاب تاب بازی یا یک لالایی یا آهنگ مشابیه را برایش میخوانید. تکان دهید. این کار را بایک ریتم آرام (هم درخواندن و هم در تکان دادن) انجام دهید.

یک جوراب کوچک یا یک عروسک انگشتی را به انگشتان بکنید و در حالی که جوراب را بالا و پایین میبرید اسم او را صدا کنید. ببینید که آیا او حرکت انگشت شما را دنبال میکند. حالا انگشت خود را به صورت دایره ای بچرخانید تا شیرخوارتان انگشت شما را دنبال کند. هر بار که شیرخوارتان عروسک را دنبال میکند سعی کنید یک حرکت جدید انجام دهید.

شیرخوارتان را نزدیک به خود نگه دارید و یا او را روی یک سطح صاف و نرم بخوابانید. فاصله خود را حدود ۲۰-۲۵ cm با او حفظ کنید. در حالی که چهره به چهره او هستید حرکات کوچکی را شروع نمایید (زبان خود را بیرون بیاورید، دهان خود را بخوبی باز کنید). اگر صبور باشید، شیرخوار شما احتمالاً سعی خواهد کرد که از شما تقلید کند. همانطور که او بزرگتر میشود، شما میتوانید حرکات بزرگتری با سر، دستها و بازوهایتان انجام دهید. شما همچنین تلاش کنید که حرکات شیرخوارتان را تقلید نمایید.



ترجمه و تهیه و تنظیم:
دکتر سیف اله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

دانشگاه علوم پزشکی تبریز - معاونت بهداشتی استان آذربایجان شرقی
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

کتاب‌های ساده مصور برای او بخوانید. حتی اگر او داستان را نفهمد. او از بودن در کنار شما لذت خواهد برد.



با یک ماژیک سیاه رنگ چند شکل کاملاً واضح آسان بر روی یک کاغذ سفید بکشید. با طرح‌های ساده مثل یک خط ساده، یک چشم بزرگ یا مثلث شروع کنید. کاغذ را در فاصله‌ای قرار دهید که او بتواند بخوبی ببیند (۲۵-۲۰ cm). کاغذ را با فاصله مناسب روی گهواره و یا صندلی ماشین او بچسبانید تا بتواند آن را ببیند.

شیرخوار خود را بر روی یک سطح صاف مثل پتو به پشت بخوابانید. به آرامی دستان و انگشتان او در حالیکه شعرهایی مثل لی لی حوضک را میخوانید لمس کنید یا به آنها ضربه‌های ضعیف (البته خوشایند برای شیرخوار) بزنید.

یک جفجفه و یک اسباب بازی صدادار دیگر را به آرامی تکان بدهید تا صدا تولید گردد. آن را در دست شیرخوار قرار دهید. ببینید که آیا او آن را حتی برای (مدت کوتاهی) میگیرد.

در حالی که کودکتان به پشت خوابیده است یک عروسک را بالای سرش و روبروی نگاهش قرار دهید ببینید که آیا هنگامی که شما عروسک را جلو و عقب حرکت می‌دهید او به عروسک نگاه می‌کند (رنگ عروسک روشن باشد).



او را طوری قرار دهید که بتوانید پایش را لمس کنید. به آرامی با پاها وانگشت شستش بازی کنید و به آرامی او را قلقلک دهید. هماهنگ با آهنگ لی لی حوضک تک تک انگشتان پای او را لمس کنید.

شیرخوار خود را بر روی شکم طوری قرار دهید که دست شما زیر سینه اش باشد و سر و گردن وی را نگه دارد و بازوی شما زیر شکمش باشد و با دست دیگر او را محکم و امن بگیرید و به آرامی جلو و عقب ببرید. بتدریج که او بزرگتر شد او را در همین حالت گرفته و قدم بزنید تا بتواند جاهای مختلف را ببیند.

شیرخوارتان را روی زانوهایتان بنشینانید بطوری که پاهایش روی پاهایتان و پشتش به شما تکیه داده است یک جفجغه را به آرامی در یک طرف سرش تکان دهید و سپس در سمت دیگر این کار را تکرار کنید. جفجغه را در ابتدا آهسته و سپس تند تکان دهید. شیرخوار با چشمان خود به دنبال صدا خواهد گشت.

شیرخوار خود را بر روی پتو بر روی شکمش طوری که سرش به یک سمت باشد بخوابانید. برای اینکه تشویقش نمایید کنار او بخوابید و با او صحبت کنید. صورت شیرخوار را به صورت مساوی بر روی قسمت چپ و راست صورتش قرار دهید (تا جایی که شیرخوارتان خوشحال است، توان دارد و بی قراری نمی‌کند). این زمان را به تدریج و روز به روز افزایش دهید. هنگامیکه شیرخوارتان را روی شکم به این حالت قرار می‌دهید بدقت او را تحت نظر داشته باشید و دنبال کار دیگری نروید چون ممکن است هنگامیکه صورت شیرخوارتان بر روی پتو قرار دارد نتواند به خوبی نفس بکشد.

شیرخوار را به پشت بخوابانید و قسمت‌های مختلف بازو و دستها و پاهایش را لمس نمایید. با هر لمس صدای هیجان دار برای کودک در آورید. شیرخوار شما احتمالاً لبخند خواهد زد و با نگاه کردن به دستها و صورت شما خواهد فهماند که منتظر لمس مجدد شما است. وقتی شما صدا در می آورید میتوانی همزمان اسم عضوی را که لمس میکنید نام ببرید. مثلاً! آخ جون پای مریم - یا آخ جون دست مریم

وقتی هوا خوب است او را برای قدم زدن و گشتن بیرون ببرید. در مورد هر چیزی که ببینید صحبت کنید. حتی اگر او همه چیزهایی را که می‌گویید نفهمد. او خیلی دوست دارد که بیرون باشد و صدای شما را بشنود.

هنگامی که به شیرخوارتان شیر می‌دهید، پوشک او را عوض میکنید و او را ننگه میدارید، به آرامی با او صحبت کنید. او شاید همه کلمات شما را نفهمد ولی در عوض او صدای شما را خواهد شناخت و با شنیدن آن آرام خواهد شد.

هنگامی که شیرخوار شما به صدای شما پاسخ می‌دهد او را تشویق کنید و بغلش کنید.

مجدداً با او صحبت کنید و ببینید که آیا او به شما دوباره جواب می‌دهد.

وقتی او غن غن میکند و صدای در می‌آورد به نوبت با همدیگر صحبت کنید (یعنی هنگام غن غن کردن او شما ساکت باشید و بعد از ساکت شدن او شما با او صحبت کنید). با همان صداهای ساده ای که او میتواند در آورد شما با او صحبت کنید.

برای او آهنگ بخوانید (حتی اگر بلد نیستید خوب بخوانید) تکرار آهنگ‌ها و لالایی‌ها به شیرخوارتان می‌آموزد که گوش دهد و یاد بگیرد.



با آهنگی که خودتان می‌خوانید و یا از رادیو پخش میشود در حالی که او را محکم در دستهایتان نگه داشته اید او را تاب دهید و جلو و عقب ببرید. (هماهنگ با آهنگ).