

فعالتهای برای کودکان ۴ تا ۸ ماهه

یک عروسک کوکی صدا دار را در پشت و یا کنار شیر خوارتان قرار دهید و ببینید آیا او دنبال صدای آن می‌گردد.

یک قاشق به او بدهید که بگیرد و آن را بچود این کار ساده است و هنگامی که به دهان برده میشود احساس خوبی به او میدهد. قاشق همچنین برای کوبیدن، کشیدن و انداختن یک چیز برایش عالی است.

هنگامی که روی زمین نشست اید پاهای خود را باز کنید و شیر خوارتان را بین پاهایتان روی زمین بنشانید و با کمک بدن و پاهای خود او را تاحدی که نیاز دارد حمایت کنید که بتواند بنشیند. این کار به شما کمک میکند که در حالی که او را تشویق به نشستن می‌کنید با او بازی نمایید.



او را روی بدن خود طوری قرار دهید که بتواند تغییرات صورت شما را ببیند (خنده بزرگ، ییرون آوردن زبان، گشاد کردن چشمها، بالا بردن ابروها و باد کردن دهانتان). به کودکان فرصت بدهید تا کارهای شما را تکرار کند. آنچه را که او انجام می‌دهد شما نیز تقلید نمایید.

او را روی صندلی بچه یا صندلی ماشین قرار دهید و یا با گذاشتن بالش در اطرافش او را بنشینانید تا بتواند فعالتهای روزانه منزل را ببیند. به او بگویید که در حال انجام دادن چه کاری هستید. به او اجازه دهید که اشیاء معمول خانه را ببیند بشنود و لمس نماید. شما میتوانید در حالی که کارهایتان را انجام میدهید به شیر خوارتان نیز توجه نمایید.



شیر خوارتان را روی زانوهایتان طوری قرار دهید که صورت او بطرف شما باشد و برای او یک آهنگ بخوانید و هماهنگ با ریتم آهنگ او را بالا و پایین یا طرفین (به آرامی) تکان دهید. به او کمک کنید که دستان خود را به هم برساند و هماهنگ با آهنگ کف بزند و دستانش را به هم بکوبد.

او دوست دارد که اسباب بازی ها را روی زمین پرتاب کند. اشیاء کوچک را در اطراف او بگذارید و تشویق کنید که آنها را بردارد (مثل بلوک های کوچک) و در داخل یک سینی یا جعبه که در جلوی او گذاشته اید بیاندازد. این امر به شیر خوار شما یاد میدهد که چگونه اشیاء را رها سازد.

وقتی شیر خوار شما غلت زدن و خزیدن را یاد گرفت با او بازی «بیا ومن بگیر» را بازی کنید. او را تشویق به حرکت کردن نمایید و او را تعقیب کنید و وقتی او را گرفتید او را بغل کنید.



ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدر آبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

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



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



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

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰

یک اسباب بازی مورد علاقه اش را بطور ایمنی به کنار گهوار، تاب، صندلی او بچسبانید. جایی آن را بچسبانید که او بتواند دست خود را به آن رسانده و بگیرد. اسباب بازی را مکرراً (هر چند روز یکبار) عوض کنید. تا به او فرصت دیدن چیزهای جدید و کارهای جدید را بدهید

اوراری صندلی یا صندلی ماشین قرار داده یا چند بالش کنار یا پشت او بگذارید تا بتواند بنشیند. یک روسری یا یک توپ بزرگ را روبرویش بالا و پایین بیندازید و بازی کنید. ابتدا آن را به سمت بالا و سپس پایین و اطراف حرکت دهید. طوری این کار را انجام دهید که او بتواند این حرکات را با

در حالی که شیر خوار شما به پشت خوابیده است یک اسباب بازی را کنارش قرار دهید تا آن را ببیند و یا اسباب بازی را جلوی چشمش حرکت دهید و تشویق نمایید که برای



با دستهایتان، پارچه و یا پوشک او، دالی موشه بازی کنید. پارچه یا روسری را ابتدا روی صورتتان قرار دهید، بعداً به او اجازه دهید که او نیز خودش را قایم کند. اگر او نمیتواند پارچه را کنار بزند خودتان پارچه را کنار بکشید. تشویقش کنید تا به نوبت با شما بازی کند.

یک بطری پلاستیکی مثل بطری داروی پلاستیکی که در محکمی داشته باشد را کمی با حبوبات و برنج پر نمایید. اجازه دهید که شیر خوار شما آن را تکان دهد و صدا در آورد.



یک اسباب بازی صدا دار دیگر مثل یک جفجه را نیز به دست کودک دهید و تشویقش نمایید هر کدام را در یک دست بگیرد و هر دو را تکان دهد. توجه کنید که ببینید او کدام صدا را بیشتر دوست دارد.

او را روی شکمش بخوابانید و یا یک شیئی یا اسباب بازی مورد علاقه اش را در کنار او طوری قرار دهید که اندکی از دسترس وی خارج باشد. تشویقش نمایید تا خودش را حرکت دهد و خودش را به اسباب بازی برساند.

یک جعبه خالی دستمال کاغذی را با نوارهای بریده شده کاغذ پر نمایید. شیر خوارتان عاشق بیرون کشیدن آنها خواهد بود. (از کاغذهای رنگی روزنامه یا مجلات استفاده نکنید چون آنها سمی هستند و هرگز از کیسه پلاستیکی یا پوشش پلاستیکی استفاده نکنید).

با یک پارچه نرم یا یک دستمال کاغذی یا نایلون کیسه فریزر شیر خوارتان را به آرامی بمالید. با او در مورد اینکه اجسام مختلف چگونه حس میگردند صحبت میکند (در مورد سفت، نرم، لغزنده بودن آنها). استفاده از لوسیون های نرم کننده نیز حس خوبی به او میدهد.



به او کمک کنید که خود را در آینه ببیند. یک آینه نشکن را در کنار کودکتان در گهواره یا زمین قرار دهید که او بتواند به آن نگاه کند. به همراه او به آینه نگاه کنید. از طریق آینه به او لبخند بزنید و دست تکان دهید.

وسایل معمولی آشپزخانه مثل پیمانه اندازه گیری و قاشق های پلاستیکی شربت، اسباب بازی های خوبی هستند که دارای شکل ها و صداهای متفاوت و جالبی میباشند. این قاشق ها و پیمانه های شربت را در جاهای مختلف گهواره او طوری آویزان کنید که شیر خوار شما بتواند دست خود را به آن برساند یا با پاها به آنها ضربه بزند.

با صدای بلند و یا ضعیف بصورت بازی وار با او صحبت کنید. با زبانتان صدای کلیک در آورید، زمزمه کنید. نوبت را رعایت کرده و بگذارید او نیز صدایی از خود در آورد. هر صدایی را که او در میآورد تقلید نمایید و تکرار کنید. او را طوری قرار دهید که چهره به چهره شما باشد، تا کودک شما بتواند در همان زمان که صدا در می آورید شما را نگاه کند.