



توصیه‌هایی برای مراقبت از تکامل کودکان

۲ سال و بالاتر

۱۲ ماه تا ۲ سال

۹ ماه تا ۱۲ ماه

۶ ماه تا ۹ ماه

یک هفته تا ۶ ماه

نوزاد تولد تا یک هفتهگی



بازی به کودک خود کمک کنید تا اشیاء را بشمارد، نام ببرد، و مقایسه کند. برای او اسباب بازی‌های ساده بسازید. نمونه اسباب بازی‌های اشیایی با رنگها و شکلهای متفاوت برای دستهای 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



بازی چیزهایی به کودک بدهید تا روی هم بچیند و داخل ظرف بیاندازد و در بیاورد. نمونه اسباب بازی: اشیایی که داخل هم یا روی هم میگذارند، ظرف و گیره‌های لباس.



ارتباط برقرار کنید سئوالات ساده از کودک بپرسید. 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 اسباب بازی مورد علاقه کودک را زیر پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا کودک می‌تواند آن را پیدا کند. با کودک خود دالی موشه بازی کنید.



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



بازی وسایل خانگی تمیز و بی‌خطر 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 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 آنرا 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.

کودک شما از زمان تولد در حال یاد گرفتن 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 شما را می‌بیند و صدایتان را می‌شنود.

● تلاش کودکان را در یادگیری مهارت‌های جدید تحسین کنید.

● به کودک خود محبت کنید و عشقتان را به او نشان دهید ● از علائق کودک خود مطلع شوید و به آنها پاسخ دهید.

در مورد مشکلات مراقبت از تکامل کودک با خانواده مشاوره کنید



اگر مادر شیر خودش را نمی‌دهد 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 نمی‌داند که کودک چه بازی‌هایی می‌کند و یا چگونه ارتباط برقرار می‌کند:
● به آنها یاد آور شوید که کودکان از موقع تولد بازی می‌کنند و ارتباط برقرار می‌کنند.
● به مراقبین نشان دهید که چگونه کودک به فعالیتها پاسخ میدهد.

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

- به احساسات مراقبین گوش کنید، به آنها کمک کنید تا یک فرد کلیدی را پیدا کنند که بتواند 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 می‌کنند که آنها برای بازی و ارتباط با کودکان وقت ندارند:
● آنها را تشویق کنید تا بازی و فعالیتهای ارتباطی را با سایر مراقبت‌های 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 وسیله‌ای در منزل که تمیز و بی‌خطر هستند، استفاده کنند.
- اسباب بازی‌های ساده درست کنند.
- با کودک بازی کنند. کودک در حین بازی با مراقبین و سایر افراد یاد می‌گیرد.

اگر کودک پاسخ نمی‌دهد، یا آهسته بنظر می‌رسد:

- 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 برقرار کنند.

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 می‌رسد که رفتار با کودک خشونت آمیز است:

- راه‌های بهتری برای رفتار با کودک توصیه کنید.
- خانواده را تشویق کنید که دنبال فرصت‌هایی 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 می‌تواند بکند، بدهند.

