

# توصیه‌هایی 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 روشن 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. اشیای رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آنها 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. با کودک خود دالی موشه بازی کنید.



**ارتباط برقرار کنید** نام اشیای 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 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 گیره های لباس.



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



**بازی** به کودک خود کمک کنید تا اشیای 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