

بازی هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی برای کودکان ۴ تا ۸ ماه



تهیه شده توسط: فاطمه شریفی
کارشناس سلامت کودکان معاونت بهداشت دانشگاه علوم
پزشکی تهران

منابع:

- فعالیتها و بازی هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان ۱ تا ۷۲ ماهه
- تقویت تکامل در اوایل کودکی (دستنامه ای برای متخصصان کودک)

اهمیت تکامل کودکان

- سال های ابتدای کودکی مهم ترین سال های حیات هر فرد محسوب می شوند.
- آنچه که سلامتی کودک را تضمین می کند سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی است که به عنوان رشد و تکامل کودکان مطرح می باشد.
- **اختلالات تکاملی با "افت تحصیلی کودکان در سنین مدرسه، کاهش اعتماد به نفس، مشکلات رفتاری"** همراه است و در دراز مدت، زیان قابل توجه اقتصادی و اجتماعی به خانواده و جامعه تحمیل خواهد کرد.
- یکی از روشهای یافتن مشکلات تکامل کودکان از طریق تکمیل پرسشنامه سنین و مراحل (ASQ) می باشد که یکی از معتبر ترین آزمونهای استاندارد برای غربالگری تکامل کودکان می باشد
- نکته مهم این است که بر اساس نتیجه این آزمون ممکن است کودک نیاز به مراجعه به مرکز جامع تکامل کودک داشته باشد.



این بازی ها هم جنبه سرگرمی برای فرزند دلبنده شما دارند و هم با هدف ارتقای تکامل می باشد



اسباب و لوازم معمولی در خانه، مانند قاشق ها یا پیمانه های اندازه گیری در آشپزخانه، می توانند به عنوان اسباب بازی هایی با اشکال و صداهای جالب مورد استفاده قرار گیرند. به آرامی یک دسته قاشق یا پیمانه های اندازه گیری متصل به هم را، در جایی که دست کودکان به آنها برسد یا بتواند با پایش به آنها ضربه بزند، آویزان کنید و تکان دهید. به کودکان اجازه دهید که او هم آنها را در دست بگیرد و حرکت دهد و کشف کند.

یک اسباب بازی کوکی صدا دار را کنار یا پشت سر کودکان قرار دهید. ببینید آیا کودکان صدا را جستجو می کنند؟

به آرامی بدن کودکان را با یک پارچه نرم، یک دستمال کاغذی، یا یک چیز نایلونی مالش دهید. درباره هر یک از این حس ها (نرم، زبر، لیز،) با کودکان صحبت کنید. از لوسیون های بچه نیز می توانید استفاده کنید.





یک قوطی کوچک پلاستیکی (م
قوطی قرص که خالی شده و درب
محکمی دارد) را با دانه های لوبیا و
برنج پر کنید. بگذارید کودکتان آن
را تکان داده و صدا دهد.

بگذارید کودکتان خود را در یک
آینه ببیند. یک آینه نشکن را در
کنار گهواره کودکتان قرار دهید که
او بتواند آن را تماشا کند. شما هم
همراه کودکتان داخل آینه را نگاه
کنید. به کودکتان در آینه لبخند
بزنید و بای بای کنید.



با کودکان بازی های صداسازی انجام دهید. مثلاً زبانتان را طوری حرکت دهید که صدای «کلیک» بدهد؛ یا با صدای کم و به صورت نجوا صحبت کنید. هر صدایی که او از خودش در می آورد را تقلید کنید. گاهی صورتتان را درست روبروی صورت او قرار دهید. در این حالت کودکان در حالیکه شما مشغول صدا درآوردن هستید، شما را تماشا خواهد کرد.

در حالیکه روی زمین نشستهاید، کودکان را هم در وضعیت نشسته و بین پاها خود قرار دهید. از پاها و سینه خود بقدری که کودکان نیاز دارد، برای حفظ و حمایت او در وضعیت نشسته، بهره ببرید. این کار به شما کمک می کند که ضمن بازی با کودکان، او را به نشستن مستقل تشویق کنید.



کودکتان از این که اسباب بازی ها را به زمین بیاندازد، خوشش خواهد آمد. این را به بازی «برو بیارش» تبدیل کنید. این به کودکان کمک می کند که یاد بگیرد اشیاء را از دستش رها کند. یک جعبه یا قابلمه برای کودکان فراهم کنید که انداختن اسباب بازی هایش را به داخل آن تمرین کند.

کودکتان را روی شکم بخوابانید و اسباب بازی ها یا اشیاء مورد علاقه اش را دورش بچینید، بطوری که کمی دور از دسترس او باشند. کودکان را تشویق کنید که برای به دست آوردن آنها تلاش کند و به سمت آنها حرکت کند.



ninisisite
© 2014

یکی از اسباب بازی های مورد علاقه کودکان را کنار گهواره اش یا هر جایی که خوابیده یا نشسته، وصل کنید تا خودش تلاش کند دستش را به آن برساند و آن را بگیرد. مرتباً نوع اسباب بازی را تغییر دهید تا به او فرصت دیدن چیزهای جدید و انجام فعالیت های جدید داده باشید.

در حالی که کودکان را به پشت خوابانده اید، یک اسباب بازی را در دیدرس او قرار دهید، بطوری که در دسترس او نباشد. یا این که یک اسباب بازی را جلوی چشمان کودک، در طول میدان بینایی او حرکت دهید. کودکان را تشویق کنید که غلت بزنند تا بتواند اسباب بازی را بگیرد.



یک جعبه دستمال کاغذی را پراز نوارهای کاغذی (کاغذ بریده شده به صورت نواری) کنید. (از روزنامه و مجلات رنگی استفاده نکنید؛ آنها می تواند برای کودک سمی باشد. هرگز از کیسه های پلاستیکی هم برای این منظور استفاده نکنید.)

با استفاده از دستان خود، یا یک تکه پارچه یا حتی یک پوشک تمیز، با کودک دالی بازی کنید. به این صورت که تکه پارچه را ابتدا روی صورت خود قرار دهید. دفعه بعد پارچه را روی صورت کودک قرار دهید که او هم مثل شما قایم شود. اگر کودک بلد نیست که پارچه را از روی صورت خود بردارد، شما این کار را بکنید. او را تشویق به بازی کردن کنید. نوبتی صورتتان را زیر پارچه قایم کنید.



سرگرمی و بازی برای ارتقای تکامل اجتماعی و هیجانی (عاطفی) کودک ۳ تا ۹ ماه

کودکتان را به مکان های جدید ببرید که چیزهای جدیدی ببیند. او به پارک یا فروشگاه های بزرگ بروید. او را با خود به خرید ببرید. او عاشق دیدن چیزهای جدید است.

سعی کنید روال های معمول و مخصوص کودک خود را بشناسید و بتدریج به یک برنامه منظم روزانه برای غذا خوردن، خوابیدن و عوض کردن پوشک کودک دست یابید. درباره این برنامه منظم روزانه با کودک خود صحبت کنید. این باعث خواهد شد که کودک شما راضی و خشنود باشد.





حمام کردن کودک یک زمان عالی برای نزدیک بودن و تفریح کردن با کودکان است. ابر (اسفنج)، لیوان های پلاستیکی، و دستمال های پارچه ای، اسباب بازی های ساده و ارزانی برای زمان حمام کردن هستند.

وقتی کودکان گریه می کنند، به او پاسخ دهید. برای آرام کردنش در گوشش نجوا کنید. او را به خود نزدیک کنید و صداهایی آرامی از خود در آورید. این باعث خواهد شد که او بداند شما همیشه در کنارش هستید و او را دوست دارید.



زمانی که دارید به کودکتان لباس می‌پوشانید یا به او غذا می‌دهید یا پوشکش را عوض می‌کنید، نامش را صدا بزنید. مثلاً بگویید: «این دستای مریم. این پاهای مریم.»

روی زمین کنار کودکتان قرار بگیرید و هم سطح او با او به بازی پردازید. با هم به اسباب‌بازی‌ها، کتاب‌ها یا سایر اشیاء نگاه کنید. بخندید و از این زمان با هم بودن لذت ببرید.

اجازه بدهید که کودکتان خودش غذاهای کوچکی را بردارد و بخورد. همچنین به او اجازه بدهید که خودش از قاشق و فنجان یا لیوان استفاده کند. او بتدریج از این کارهایی که خودش انجام دهد، لذت خواهد برد.



کودک شما دوست دارد صداهای جدیدی بشنود. صداهایی مثل صدای زنگ و زنگوله، سوت، و واق واق سگ همه برای او جدید و جذاب هستند. درباره صداهایی که می شنود با کودکتان صحبت کنید.

برای کودکتان کتاب بخوانید. خود را به او نزدیک کنید، به عکس ها اشاره کنید و درباره چیزهایی که می بینید با او صحبت کنید. بتدریج با بزرگتر شدن کودکتان، او کتاب هایی را که بیشتر دوست دارد و برایش محبوب تر است، انتخاب خواهد کرد.

وقتی در خانه هستید، جای کودکتان را تغییر دهید و او را در بخشهای جدیدی از خانه قرار دهید. دنیا از زاویه های جدید، طور دیگری به نظر می رسد!





اشیاء جدید و بی خطری را در اختیارش قرار دهید که آنها را کشف کند. همه چیز برای او جالب و جذاب است. مثلا قاشق های بزرگ چوبی و برس های نرم مخصوص نوزاد،
برایش جدید و جالب خواهد بود.

با کودکان بازی های کودکانه مثل دالی بازی و تاپ تاپ خمیر بازی کنید. بازیگوشی کنید، بخندید و در کنار کودکان لذت ببرید. او بالبخند و خنده به شما پاسخ خواهد داد.



همراه با کودکان از موسیقی لذت
ببرید. کودکان را بغل کنید، او را به
جستن و ورجه ورجه کردن وادارید و در
حالی که در آغوش شما قرار دارد، او را پیچ
و تاب دهید. هر بار با موزیک های جدید و
متفاوتی حرکات موزون انجام دهید.

برای کودکان آواز بخوانید و برایش
شعرهای کودکستانی بگویید. از
خودتان شعرهایی درباره کودکان
بسازید که اسم او در آن باشد. این
باعث خواهد شد که احساس کند
شخص خاصی است و
دوستش دارند.



به امید سلامتی و آینده
روشن برای فرزندان
سرزمینمان

