

فعالیتها و بازی های برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان ۱۲-۸ ماهه

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

منابع:

- فعالیتهای و بازی هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان ۱ تا ۱۲ ماهه
- تقویت تکامل در اوایل کودکی (دستنامه ای برای متخصصان کودک)



اهمیت تکامل کودکان

- سال‌های ابتدای کودکی مهم‌ترین سال‌های حیات هر فرد محسوب می‌شوند.
- آنچه که سلامتی کودک را تضمین می‌کند سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی است که به عنوان رشد و تکامل کودکان مطرح می‌باشد.
- 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) می‌باشد که یکی از معتبرترین آزمون‌های استاندارد برای غربالگری تکامل کودکان می‌باشد.
- 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 دلبد شما دارند و هم با هدف ارتقای تکامل می باشد

آینه برای کودکان در این سن هیجان انگیز است. بگذارید کودکان تصویر خودش را در آینه نوازش کند و به آن انگشت بزند. همراه با او در آینه لبخند بزنید و شکلک در آورید.



یک سرگرمی خوب برای کودکان این است که چیزهایی را داخل قوطی بیاندازد و دوباره آنها را در آورد. برای این کار به کودکان قوطی‌های پلاستیکی حاوی مهره‌های درشت بدهید. او همچنین ممکن است از این که جوراب‌هایی را از داخل کفش در آورد و دوباره داخل کفش بگذارد، لذت ببرد.



با کودکان توپ بازی کنید.
یک توپ را به سمت کودکان
قل دهید. خودتان یا فرد دیگری
بهرتر است به کودک کمک کند تا
او بتواند توپ را دوباره به سمت
شما قل دهد. کودکان ممکن
است حتی توپ را به سمت شما
پرتاب کند. توپ های پلاستیکی
و بادی برای این منظور خیلی
مناسب هستند.



کودکان در این سن شروع به
استفاده از انگشت نشانه اش
برای انگشت زدن به همه چیز،
می کند. بگذارید او به اشیاء
مختلف انگشت بزند. ممکنست
بخواهد به صورت آدم ها انگشت
بزند. وقتی به قسمت های
مختلف صورت شما انگشت
می زند، نام آن قسمت را بگویید.



کودکتان به کوبیدن اشیاء
برای صدا در آوردن از آنها
علاقمند است. به کودکتان
قاشق های چوبی بدهید که روی
قوطی بکوبد و جفجه هایی که
تکان دهد و از آنها صدا در آورد.
به کودکتان یاد دهید که چطور
چیزهایی را به هم بکوبد.



بگذارید کودکتان خودش غذا
بخورد. این به او فرصت تمرین
برداشتن چیزهای کوچک (مثل نخود
و لوبیای پخته) را می دهد. همچنین
به این ترتیب او تجربه حس های
مختلف را در دست ها و دهانش
کسب می کند. به زودی کودک شما
خواهد توانست تمام غذایش را با
دست بخورد.





با اشیاء مختلف قایم موشک بازی کنید. به این ترتیب که ابتدا بگذارید کودکتان شما را در حال قایم کردن یک شیء زیر پتو یا بالش، ببیند. اگر کودکتان خودش پتو را کنار نزد، بگذارید کمی از شیء بیرون بماند و دیده شود. به کودکتان کمک کنید که شیء را پیدا کند.





یک جعبه بزرگ که کودکان بتوانند
بداخل آن بخزد و خارج شود، برایش
فراهم کنید. نزدیک کودکان بمانید
و درباره کاری که دارد می‌کند، با او
صحبت کنید. مثلاً بگویید: «رفتی تو!
حالا اومدی بیرون!»

کتاب داستان‌های کودکانه
یا مجله‌های رنگارنگ را برای
کودکتان بخوانید و با نشان
دادن تصاویر داخل آن، به
کودکتان بگویید که چه چیزی
در تصویر دیده می‌شود. اجازه
بدهید که کودکان به تصاویر
داخل کتاب دست بزنند.



رادیو را روشن کنید. کودکان را در وضعیت ایستاده نگه دارید بطوری که بتواند بدنش را به بالا و پایین حرکت دهد. دستش را بگیرید و در حرکاتی که متناسب با ریتم موسیقی می کند، او را همراهی کنید.

اسباب بازی هایش را روی یک میز یا یک میز کوتاه ولی محکم بگذارید تا کودکان در حال بازی با آنها تمرین ایستادن کنند.



وقتی کودک را در وان یا تشت حمام می‌کنید، بگذارید با پیمانه های پلاستیکی، لیوانهای پلاستیکی دسته دار، آبکش، ابرو اسفنج، و توپهای سبک که روی آب می‌ماند، بازی کند. زمان استحمام، زمان خیلی خوبی برای یادگیری است.

بازی‌های تقلیدی بکنید. وقتی او حرکات و صداهای شما را تقلید می‌کند، خشنودی خود را نشان دهید. کودکان از این که یک بازی را بارها و بارها تکرار کنند، لذت می‌برند.



در این سن کودکان بیش از پیش با در آوردن صداهایی مثل «لا-لا» یا «دا-دا» با خودش بازی می‌کند. صداهایی که کودکان از خودش درمی‌آورد را تقلید کنید. حالا شما صدای جدید از خود درآورید و ببینید آیا او هم می‌تواند آن صدا را درآورد. اینها تلاش‌های نخستین کودکان برای حرف زدن است. از آن لذت ببرید.

با کودکان تاپ تاپ خمیر یا دست دستی بازی کنید. نوبتی بازی کنید. صبر کنید ببینید آیا کودکان به شما می‌فهمند که دوباره بازی را شروع کنید. حالا به جای کف زدن و دست زدن، وسایلی مثل قاشق یا مکعب‌های چوبی را به دستش بدهید که آنها را به هم بکوبد.



www.semna.ir

نگاره شیری سنا





با قرار دادن مکعب های چوبی یا توپ های کوچک پینگ پنگ داخل یک شانه تخم مرغ یا ظرف مخصوص پختن کیک یزدی، برای کودکان یک جورچین (پازل) ساده بسازید که با آن بازی کند.

یک قوطی با درب پلاستیک بگیرید و روی آن یک سوراخ دایره ای ببرید. به کودکان توپ های کوچک پینگ پنگ یا گیره های رخت بدهید که از سوراخ روی درب قوطی به داخل قوطی بیاندازد.



به کودکان اجازه انتخاب بدهید. مثلا دو نوع اسباب بازی یا دو نوع خوراکی مختلف را به او نشان دهید و ببینید کدامیک را انتخاب می کند. او را تشویق کنید که با دراز کردن دستش به سوی یکی از آنها یا با نشان دادن انگشت، اسباب بازی یا خوراکی مورد نظرش را مشخص کند. حتی کودکان در این سن علایق خاصی دارند و یا از چیزهای خاصی بدشان می آید.



رفتن به مکان های جدید یا ملاقات با آدم های جدید تجربه های خوبی برای کودک شما هستند، ولی ضمنا می توانند برای او وحشت آور باشند. اجازه بدهید در این مورد کودکان با سرعت دلخواهش برای دیدن و شنیدن چیزهای جدید، پیش برود. به آرامی پیش بروید. کودکان شما را متوجه خواهد کرد که چه زمانی برای تجربه های جدید و بیشتر، آمادگی دارد.





وقتی همراه کودکان وارد اتاقی می شوید، سلام بگویید. کودکان را تشویق کنید که از شما تقلید کند. به کودکان یاد دهید و کمک کنید که وقتی دیگران را می بیند به آنها سلام بگوید و با دست تکان دادن با آنها خداحافظی کند و بای بای بگوید.



توجه داشته باشید

• برای کودک ۶ تا ۹ ماهه

برای تکامل مهارت‌های زبان و درک

- برای او کتاب‌های کودکانه با رنگ‌های روشن بگیرید و هر روز برایش بخوانید.
- با او زیاد حرف بزنید.
- به عکس‌های مجله‌ها نگاه کنید، اشاره کنید و نام آنها را بگویید.
- به قسمت‌های ظاهری بدن اشاره کنید و نام آنها را بگویید.
- با او بازی کنید و برایش دست بزنید. مثلا بازی "دست بزنیم ما شادی کنیم ما خندانیم.."



برای تکامل مهارت‌های شخصی و اجتماعی

- در آغوش بگیرید، بغل کنید، بازی دالی موشه انجام دهید، به او آرامش و تسکین دهید.
- به او فرصت‌هایی دهید تا بوهای خوب مثل بوی غذاها، گل‌ها و ادویه‌ها را استشمام کند.
- به او کمک کنید تا بفهمد چرا بعضی چیزها ایمن نیستند. برای مثال اگر به طرف اجاق گاز یا فر می‌رود، به او بگویید که اینها صدمه می‌زنند (داغ).



برای تکامل کنترل عضلات درشت

- به کودک کمک کنید تا خودش را بالا بکشد و بایستد. سعی کنید درحالی که مبل یا دستان شما را گرفته است، راه برود.
- به او کمک کنید که بالا و پایین بپرد.
- در جلوی او اسباب بازی بگذارید تا او به چهار دست و پا رفتن تشویق شود.



برای تکامل کنترل عضلات کوچک و حل مسائل

- به کودک این فرصت را بدهید که خودش غذا را بردارد و خودش غذا بخورد.
- به او کمک کنید تا با فنجان آب بنوشد.
- در وقت حمام به او اجازه دهید با اسباب بازی های شناور بازی کند.
- به کودک نشان دهید که چگونه اشیا را درون جعبه بگذارد. به او اجازه دهید تا با ظروف بی خطر بازی کند.
- کودک را تشویق کنید تا یک مداد شمعی بزرگ را در دست نگه دارد و روی کاغذ، خط خطی کند.



صبور باشید

بچه‌ها در بازی با اجسام، تجربه به دست می‌آورند. می‌بینند که چگونه می‌افتد و چگونه صدا تولید می‌کند.

بدانید

کودکان قبل از این که یاد بگیرند چگونه کلمات را بیان کنند، آنها را می‌فهمند. آنها از حالات چهره، مثل خشم آگاه هستند.

اصل

بچه‌ها اسم‌شان را قبل از این که بتوانند بگویند، تشخیص می‌دهند.



۹ تا ۱۲ ماهگی

علاوه بر فعالیت‌های پیشین

برای تکامل مهارت‌های زبان و درک

- با دست‌کش و جوراب، عروسک انگشتی درست کنید. کودک را تشویق کنید که با عروسک انگشتی ارتباط برقرار کند، بازی کند، با آنها داستان بسازد.
- به او مامان بابا گفتن را یاد بدهید.
- برای او شعرهای کودکانه بخوانید.
- به او اسامی افراد و چیزهایی مثل حیوانات، رنگ‌ها و اعضای بدن را بگویید.



برای تکامل مهارت‌های فردی و اجتماعی

- به کودک کمک کنید تا فنجان را نگه دارد و از آن بنوشد.
- به او اجازه دهید تا در وعده‌های غذایی همراه خانواده باشد و برای مدت کوتاهی او را کنار خود بنشانید.
- به او کمک کنید که دستورات ساده را دنبال کند.
- به او نشان دهید که چگونه می‌تواند یک اسباب بازی را به طرف خود بکشد.



برای تکامل کنترل عضلات بزرگ

- اجازه دهید خودش به تنهایی بنشیند.
- به او کمک کنید تا با کمک تکیه‌گاهی راه برود.
- او را تشویق کنید تا با راه رفتن یا چهار دست و پا رفتن خود را به اسباب بازی‌ها برساند.
- اسباب بازی‌های هُل دادنی یا کشیدنی برایش فراهم کنید، تا با آنها بازی کند.
- کاری کنید بدون این که به چیزی تکیه دهد، خم شود و از روی زمین یک اسباب بازی بردارد.
- با او روی زمین بنشینید و توپ بازی کنید.



برای تکامل کنترل عضلات کوچک و حل مسائل

- به او اجازه دهید تا با کمک انگشت شست و یک انگشت دیگر، مداد شمعی را بردارد.
- به او کمک کنید تا چیزها را درون یک ظرف یا جعبه بگذارد.
- او را تشویق به بازی، با اسباب بازی های درون وان کنید.
- به او فرصت دهید تا خودش غذا بخورد.
- به او نشان دهید که چگونه بلوک های بزرگ را روی بلوک های دیگر بگذارد، یا آنها را به هم بکوبد.
- در حالی که شما در آشپزخانه کار می کنید، به او اجازه دهید تا به طرز بی خطر در آشپزخانه بازی کند. یک کشوی پایینی را پر از ظروف پلاستیکی و سرپوش و قاشق های پلاستیکی و وسایل بی خطر دیگر بکنید تا با آنها بازی کند.



صبور باشید

در این سن بیشتر بچه‌ها نمی‌توانند حرف بزنند، اما یاد می‌گیرند که چگونه کلمات خاصی را به چیزهای اطرافشان ربط بدهند.

دریابید

بچه‌ها در این سن، از بازی قایم موشک لذت می‌برند. آنها دوست دارند چیزهایی که پنهان است را جستجو کنند.

به خاطر داشته باشید

ممکن است بچه‌ها وقتی از مراقبین آشنای خود دور شوند، دچار ترس نگرانی شوند.



به امید سلامتی و آینده
روشن برای فرزندان
سرزمینمان

