

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت های ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی و ارتباطی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.

انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.

تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

وقتی کودکتان صداهایی مثل حرف زدن از خود در می‌آورد، با رعایت نوبت به گفتگو با او بپردازید. این کار را با صداهای ساده‌ای انجام دهید که او هم بتواند تکرار کند.

کودک خود را بر روی شکم روی بازوی خود نگه دارید و دست خود را روی سینه او قرار دهید. از دست دیگر خود برای ایمنی کودک و محافظت از سر و گردنش استفاده کنید. به آرامی او را عقب و جلو تاب دهید. وقتی کمی بزرگتر شد، در این حالت راه بروید تا مناظر بیشتری را در معرض چشم او قرار دهید.

به آرامی جفجه یا اسباب بازی دیگری که صدادار است؛ تکان دهید آن را به دست کودک بدهید، حتی اگر برای لحظه‌ای آن را بگیرد و تکان دهد.

کتاب‌های ساده برای کودکتان بخوانید. حتی اگر داستان را متوجه نشود، از گوش دادن به خواندن شما لذت می‌برد.

روی کاغذ سفید با ماژیک مشکی تصاویری بکشید که به راحتی قابل تشخیص باشد. با طرح‌های ساده مثل: خطوط مورب، دایره و مثلث شروع کنید. این تصاویر را جایی در فاصله ۳۰ سانتیمتر از چشم او قرار دهید. این تصاویر را جلوی تخت خواب یا صندلی ماشین او قرار دهید.

عروسک پارچه‌ای یا جوراب کوچکی روی انگشت خود قرار دهید و در حالی که انگشت خود را به بالا و پایین تکان می‌دهید، نام کودکتان را صدا بزنید. توجه کنید که او حرکات را دنبال می‌کند یا نه. حالا انگشت خود را به صورت دایره‌ای حرکت دهید و هر بار که کودکتان توانایی دنبال کردن حرکت شما را پیدا کرد، حرکتی جدید را امتحان کنید.

آینه نشکنی را نزدیک کودک خود، در جایی قرار دهید که او به راحتی بتواند خود را ببیند. شروع به ضربه زدن به شیشه و حرف زدن با او کنید تا توجه او را جذب کنید. بالاخره کودک متوجه واکنش‌های خود خواهد شد و آینه برای او انگیزه تصویری به وجود می‌آورد.

برای کودکتان آواز بخوانید (حتی اگر این کار را بخوبی انجام نمی‌دهید) تکرار ترانه‌ها و لالایی‌ها کمک می‌کند تا کودک تان گوش بدهد و یاد بگیرد.

