

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

(۱ تا ۴ ماهه)

ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

فرد تازه وارد و شگفت انگیز شما با کل بدنش ارتباط برقرار می کند. نگاه خیره او به شما می گوید که مهمترین شخص در دنیای او هستید. وقتی به چیزی احتیاج دارد با حرکات بدن، صداها و گریه خاصش ارتباط برقرار می کند. آهنگ مورد علاقه کودکان صدای آرام شما ست. اگر چه او از سر و صدای اعضای خانواده لذت می برد، اما لازم است اوقاتی در آرامش صدای آنها را بشنود.

ترانه و شعر کودک خود را با سرود، شعر و آهنگ ترانه های محبوب خود و شعرهای کودکانه آشنا کنید. واژه های یک آهنگ آشنا را عوض کنید. حالا اسم کودک را اضافه کنید و بعد بخوانید: (« چشمک بزن، چشمک بزن، علی کوچولو. من چقدر علی کوچلویم را دوست دارم »).

آواز خواندن و صحبت کردن هنگامی که کودکان را شست و شو می دهید، او را تغذیه می کنید، یا پوشک او را عوض می کنید، آواز و ترانه بخوانید. ترانه ها را با هم ترکیب کنید. بگذارید وقتی که صحبت می کنید یا آواز می خوانید، کودکان به صورت شما

نگاه کند. سایر اعضای خانواده را نیز به انجام آن تشویق کنید. کودک پی می برد که تا چه اندازه مهم است.

کودک شاد

در مواقع شادی و آرامش کودک خود را به لبخند زدن تشویق کنید. شکلک های شاد (و نه ترسناک) که کودکان دوست دارد، برای او درآورید. وقتی کودک لبخند می زند، دوباره همان شکلک را ایجاد کنید. به کودک بگویید که چقدر او شاد است!

کتاب های عکس

کودک را روی پاهایتان بنشانید، یک کتاب با عکس های ساده، واضح و رنگی را طوری بگیرید که هم شما و هم کودکان بتوانید آن را ببینید. به آرامی و همانطور که به عکس اشاره می کنید، درباره آن چه که می بینید صحبت کنید. کودک یاد می گیرد که زمان مطالعه یک فرصت بسیار خاص است.

زمان مخصوص

وقتی کودکان بیدار است، او را طوری در آغوش بگیرید که بتواند صورت شما را ببیند. کمی صحبت کنید. همان طور که او به شما نگاه می کند، شما هم به چهره او نگاه کنید. او را تشویق کنید تا صداها و بغ بغو و جیغ های مختلف تولید کند. یک گفت و گوی دو نفره داشته باشید.

صحبت کردن

واژه هایی برای

همان طور که هنگام گریه، کودکان را آرام می کنید، درباره

زمان گریه

علت گریه اش صحبت کنید. سعی کنید بفهمید که مشکل

کودک

کجاست و در عین حال که دارید نیازهایش را برطرف می

کنید در مورد آن با او صحبت کنید.

توجه به صداها

هنگامی که در اطراف خانه صداهایی می شنوید، با صحبت در

مورد آنها کمک کنید تا کودک متوجه آنها شود (« من دارم

صدای زنگ تلفن را می شنوم ». « من صدای برادرت را می

شنوم »).

زمان تلفن

وقتی که با تلفن حرف می زنید، کودکان را نزدیک بگیرید و

به او نگاه کنید، کودک از تماشا کردن و گوش دادن به شما

لذت خواهد برد. او فکر می کند که شما فقط با او حرف می

زنید!

حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

کودک از همان ابتدا دارد قوی می شود. او بلند کردن و کنترل کردن سرش را تمرین می کند. او بازوها و پاهایش را حرکت می دهد. به زودی او می تواند از پشت به پهلو بغلتد. او دوست دارد طوری گرفته شود که پاهایش به آرامی یک سطح را لمس کند. او دوست دارد در حالت نشسته طوری نگه داشته شود که بتواند ماهیچه های پشت و شکمش را محکم کند تا ببیند چه اتفاقی می افتد.

تغییرات وضعیت وقتی کودک بیدار است، کودک را در وضعیت های مختلف

قرار دهید، روی شکم یا پهلویش. این کار اجازه می دهد تا کودک بازوها و پاهایش را به طرق مختلف و در جهت های گوناگون حرکت دهد. وقتی کودک رو به شکمش است همیشه به او نگاه کنید.

تمرین لگد زدن کودک را روی یک سطح سفت به پشت بخوابانید. همان طور

که به آرامی با کودکان صحبت می کنید، او را تشویق کنید تا پاهایش را حرکت دهد. هر پا را با یک دست تان بگیرید و به آرامی آنها را به جلو و عقب حرکت دهید.

بالا بردن سر

کودک را روی شکمش قرار دهید. یک اسباب بازی روشن را در مقابل او آویزان کنید، یا شکلک درآورید و صداهایی تولید کنید که کودک تان تشویق شود سرش را بلند کند.

زمان حمام

یک روش خاص برای استحمام کودکان، رفتن به وان همراه با اوست. به آرامی پاها، بازوها، شکم و پشت او را ماساژ دهید. و از این کار لذت ببرید. همان طور که او را با اطمینان گرفته اید و صحبت می کنید و شعر وان حمام کوچولو را برایش می خوانید، اجازه دهید کودک تان لگد بزند و چلپ چلوپ کند.

کنش تعادلی

کودک را روی زانوهایتان قرار دهید و به آرامی او را در

(حدود ۳-۴

حالت ایستاده نگه دارید. اجازه دهید تا اندازه ای که وزن

ماهه)

بدنش ایجاب می کند پاهایش را قوی کند و به تعادل برسد.

غلت خوردن

با گرفتن یک اسباب بازی روشن در برابر کودک و حرکت دادن آن به این سو و آن سو، کودک را تشویق کنید از شکم به طرف پشتش بغلتد. ممکن است تا وقتی خودش بتواند به تنهایی غلت بزند به کمی کمک شما نیاز داشته باشد.

کمی بالا کشیدن

در حالی که کودک روی پاهای تان دراز کشیده است به

(حدود ۳ تا ۴

آرامی او را با گرفتن بازوهایش، بالا بکشید. سپس به آرامی

ماهه)

در بازی بالا و پایین، او را پایین ببرید. همین طور که او بالا و

پایین حرکت می کند، با او صحبت کنید. این کار کمک می کند

تا ماهیچه های شکم او سفت شوند و کودک دنیا و چهره

خندان شما را از منظر دیگری بنگرد.

حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

کودک شما دارد توانایی نگاه کردن دقیق را بدست می آورد. او حالا می تواند چندین ثانیه روی یک شیء نزدیک متمرکز شود. به زودی او می تواند با چشمانش شما را در حالی که در اطراف حرکت می کنید، دنبال کند. او با مشتش به انگشت شما چنگ می زند و آن را محکم می گیرد. او هیجانش را با تکان دادن بازوها، بروز می دهد. زمان شگفت انگیز توجه به آنچه در جهان می گذرد، آغاز شده است.

بوسه انگشتی هنگام تغذیه کودک، او را تشویق کنید تا لب هایتان را لمس کند (اگر این کار را خود به خود انجام نمی دهد). نوک انگشتانش را ببوسید. کودک از رطوبت و لطافت لب هایتان آگاه می شود، و به زودی یاد می گیرد انگشتانش را به سمت لب های شما بگیرد.

این را بگیر وقتی کودکان روی فرش خوابیده یا روی صندلی مخصوص نوزاد نشسته است، یک اسباب بازی یا چیز دیگر را دور از (حدود ۳ تا ۴ دسترس او نگه دارید تا آن را بگیرد. وقتی کودک برای رسیدن به آن تلاش می کند، مطمئن شوید که آن را می گیرد. همچنین ممکن است آن را بجشد.

چنگ زدن به

اجازه دهید کودکتان به انگشت شما چنگ بزند و آن را محکم

انگشت

بگیرد. به آرامی مقداری انگشتتان را بکشید تا فقط کودک

وجود شما را حس کند. « عزیزم تو خیلی قوی هستی! »

مالش

انگشت های دست و پای کودکتان را همزمان بمالید.

انگشت های

مخصوصاً مقدار کمی روغن بچه نتیجه این کار را بهتر

دست و پا

می کند. کودک شما از این احساس لذت می برد. این کار درک

او را از بدنش افزایش می دهد.

تاب خوردن

یک نوار یا یک روسری رنگی، روشن و بلند را از گردنتان

روبان

آویزان کنید. وقتی خم می شوید تا کودک را عوض کنید یا او

را بردارید، اجازه دهید دستش را جلو بیاورد و آن را لمس

کند. بنشینید و درباره آن چه که او انجام می دهد صحبت

کنید.

مسابقه طناب

به کودک اجازه دهید تا به یک کهنه ظرف شویی یا گوشه لیف

کشی

حمام چنگ بزند. به آرامی گوشه دیگرش را به طرف خودتان

بکشید. به او بگویید که چقدر قوی است. شل کنید، و بگذارید

تا او برنده شود!

حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

حالا کودک شما به صداها و آواها پاسخ می دهد. او شروع به جستجوی منبع صدا کرده است. او همچنین به محیطش نگاه می کند و تمایل زیادی به یک شخص یا اسباب بازی نشان می دهد. او دوست دارد چیزها را بررسی کند مثل دست خودش و چهره مورد علاقه اش را... چهره شما!

بازی پیگردی

بگذارید کودکان یک جعبه، یک قاشق براق یا صورت شما را با چشمانش دنبال کند. صورت خودتان یا یک شیء را به فاصله ۲۵-۳۰ سانتی متری صورت کودک بگیرید و به آرامی از چپ به راست حرکت دهید. همان طور که بازی می کنید به نرمی صحبت کنید. کودک از این که بخشی از این بازی است لذت می برد.

لمس ملایم

با یک پر، گلوله پشمی یا با گوشه یک لباس، به نرمی کودکان را نوازش کنید. کودک شما از این احساس لذت می برد و همزمان یاد می گیرد به بخش های مختلف بدنش توجه کند. به آرامی با کودک صحبت کنید. درباره احساسی که او دارد توضیح دهید.

بوییدن گلولة

برای این که کمک کنید حس بویایی کودکتان رشد کند، گلولة های پنبه ای را به رایحه های مختلف آغشته کنید. به آرامی این ها را نزدیک کودک به حرکت درآورید تا او بتواند این رایحه را تجربه کند. « هوم، خیلی بوی خوبی دارد. »

شکلک درآوردن

در حالی که کودک به پشتش خوابیده، به طرفش خم شوید و حالت های چهره ای شاد یا متعجب ایجاد کنید. او را تشویق کنید تا دستش را به سوی بینی، لب ها یا دهان شما بیاورد. اندکی با همدیگر بخندید.

جوراب های رنگی

جوراب رنگی روشنی را به پای کودک خود بپوشانید. این کار او را تشویق می کند تا به پاهایش نگاه کند، بعد آن جوراب را از پا خارج کنید و یک پا را بگیرید. این بازی به کودک کمک خواهد کرد بخش های بدن خود را کشف کند.

قاشق های نقره ای

کودکتان را به پشتش بخوابانید، و یک قاشق براق را بالای سر او آویزان کنید تا او بتواند دست دراز کند و آن را تکان دهد. قاشق براق همچنین می تواند یک اسباب بازی آویزان خوب برای تخت کودک باشد تا کودک را سرگرم کند البته تا زمانی که به طور ایمن و دور از دسترس بسته شده باشد.

تمرین دستیابی

(حدود ۳ تا

۴ ماهه)

کودک خود را روی زانوی خود یا شخص بخصوص دیگری

قرار دهید. یک اسباب بازی ایمن و جالب را از یک نخ آویزان

کنید تا کودک به آن برسد. به آرامی اسباب بازی را به طرف

انگشت های کودک حرکت دهید و بگذارید کودک موفق شود.

شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

کودک به چشمانتان نگاه خواهد کرد تا به شما بگوید " من مال تو هستم ". او عاشق در آغوش گرفته شدن و تماس فیزیکی است و خیلی به آن احتیاج دارد. وقتی او به شما احتیاج دارد سر و صدا می کند یا گریه می کند. پاسخ شما و صدای نرمتان او را آرام خواهد کرد. وقتی او جواب بگیرد، آرام تر خواهد شد. این آرامش معمولاً بعد از غذا خوردن، استراحت یا تعویض کهنه بچه حاصل می شود. حدود ۷ هفتگی، او با یک لبخند زیبا پاسخ خواهد داد.

بنای عشق و درست وقتی کودک گریه می کند به او پاسخ دهید. این روش

اعتماد اوست تا به شما چیز مهمی را بگوید. بارها او را در آغوش

بگیرید، لبخند بزنید، آواز بخوانید و با کودک صحبت کنید. این

روش شماست برای این که به او بگویید، « دوستت دارم و از

تو مراقبت می کنم. »

ارتباط از طریق بعد از حمام، شاید کودک آماده ماساژ باشد. از روغن بچه

نوازش استفاده کنید و به آرامی بازوها، دست ها، پاها، پشت، شکم و

زیر او را ماساژ دهید. فقط تا زمانی که کودک آرام و راضی

است ادامه دهید. صحبت کنید و ترانه بخوانید. شما می توانید

آن ترانه را خودتان بسازید ---- برای کودک مهم نیست.

بازی چهره شاد

حالت چهره « اوه » متعجب به خود بگیرید؛ وقتی به نظر

می رسد که کودک دارد به صورت شما توجه می کند زبانتان

را جلو بیاورید یا لب هایتان را جمع کنید. در آن وضعیت

بمانید و ببینید آیا کودکتان قیافه شما را تقلید می کند. اگر

کودک از شما تقلید کرد، لبخند بزنید.

نگاه کردن به

کودکتان را در مقابل آینه بگیرید. ممکن است از لبخند زدن و

آینه

حرف زدن با خودش لذت ببرد. همان طور که کودک به آینه

نگاه می کند، از نوازش نرم شما و از کودک دیگری که

می بیند آگاه می شود.

بازی قایم باشک

با کودک خود قایم باشک بازی کنید. دستان تان را روی

چشمان خود و بعد روی چشمان کودکتان بگذارید. دست تان

را بردارید و بگویید، « دالی » سرتان را با پتو بپوشانید و با

گفتن « دالی » بیرون بیاورید. کودک شما از این بازی و تنوع

آن لذت می برد.

دست های شاد

زمانی که مشتش کودک تان شروع به شل شدن کرد، یک

اسباب بازی کوچک را در آن بگذارید. در عین حال کودک از

ول کردن آن خشنود نخواهد شد. بگذارید هنگام شیر خوردن
به انگشت شما چنگ بزند. بعد از آن، دستانش را به سمت یک
بطری شیشه شیر هدایت کنید تا آن را بگیرد. لبخند بزنید و به
او بگویید چقدر قوی است!