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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۲ ماه

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۲ ماهه‌تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکتان است.

هنگامی که کودک خود را به پشت خوابانده‌اید دستمال کاغذی بردارید، بالای سرش تکان دهید تا ببیند. همچنین می‌توانید دستمال‌ها را به پرواز در آورید، قسمت‌هایی از بدن کودک خود را قلقلک دهید. توجه کنید کودکتان چگونه عکس العمل نشان می‌دهد، اگر نق نق کرد، ادامه ندهید.

برای کودک خود شعرهایی که از کودکی به یاد دارید بخوانید. هنگامی که او را در آغوش گرفته‌اید و یا در تخت خوابیده با او حرف بزنید و برای او شعر بخوانید و به آرامی دستها و بدن خود را حرکت دهید.

اگر کودکتان گریه می‌کند، علتش را پیدا کنید. او با گریه‌اش می‌خواهد چیزی را به شما بفهماند وقتی شما پاسخگوی خواسته او هستید یاد می‌گیرد که به شما اعتماد کند و بداند همیشه در کنارش هستید.

کودک خود را در آغوش بگیرید و صورتتان را به او نزدیک کنید. برای او شکلک در بیاورید. به او بخندید. برایش زبان در بیاورید. چند لحظه صبر کنید تا ببینید آیا او سعی می کند کارهای شما را تکرار کند.

پشت سر کودک خود طوری بایستید که او شما را ببیند، به آرامی نام او را صدا بزنید، نگاه کنید چه می کند، آیا برای لحظه‌ای بی حرکت می‌ماند؟ سعی می‌کند سرش را به سمت صدای شما برگرداند؟ او را بلند کنید و بگویید من اینجام.

با کودک خود درباره چیزهایی که انجام می‌دهد، می‌بیند، می شنود و احساس می‌کند صحبت کنید. من در حال عوض کردن پوشک تو هستم. تو خشک و تمیز خواهی شد. من عاشقتم.

اشیا جدید و ایمنی جهت کشف کردن به کودک خود نشان دهید. اشیای ساده‌ای چون فنجان‌های پلاستیکی و قاشق های چوبی برای او تازگی دارند.

اشیا جذابی در کنار تخت کودکتان قرار دهید تا ببیند، آن‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. تصاویر ساده‌ای از مجلات بر روی دیوار بچسبانید.



توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۲ ماه

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

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت های آسـان و سـرگرم کننده با کـودک ۲ ماهه تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

به آرامی جغجغه 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.

وقتی کودکتان صداهایی مثل حرف زدن از خود در می آورد، با رعایت نوبت به گفتگو با او بپردازید. این کار را با صداهای ساده ای 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.

کتاب های ساده برای کودکتان بخوانید. حتی اگر داستان را متوجه نشود، از گوش دادن به خواندن شما لذت می برد.

روی کاغذ سفید با ماژیک مشکی تصاویری بکشید که به راحتی قابل تشخیص باشد. با طرح های 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 پارچه ای یا جوراب کوچکی روی انگشت خود قرار دهید و در حالی که انگشت خود را به بالا و پایین تکان می دهید، نام کودکتان را صدا بزنید. توجه کنید که او حرکات را دنبال می کند یا نه. حالا انگشت خود را به صورت دایره ای 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 واکنش های خود خواهد شد و آینه برای او انگیزه تصویری به وجود می آورد.

برای کودکتان آواز بخوانید (حتی اگر این کار را بخوبی انجام نمی دهید) تکرار ترانه ها و لالایی ها کمک می کند تا کودک تان گوش بدهد و یاد بگیرد.



اندیشه ماندگار 025-37736165