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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۲ سال

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

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

هر روز زمان مخصوصی برای خواندن با کودک خود داشته باشید. کنار هم بنشینید و به هم نزدیک شوید. قبل از خواب یا چرت زدن، زمان مناسبی است برای اینکه با هم داستان بخوانید.

سعی کنید برنامه های منظمی در طول روز داشته باشید، اجازه دهید کودکتان از برنامه بعدی با خبر شود. اینطور بگویید: وقتی موهات رو شانه زدم، لباس می پوشیم.

همراه کودک خود نمایش بازی کنید و یا او را برای انجام کاری رهبری کنید. کودک شما دوست دارد از شما پیروی کند و رهبری کردن را یاد بگیرد.

به کودک خود آوازهای ساده و بازی های ساده به وسیله انگشتان یاد بدهید مثل اَتل مَتل و کلاغ پَر...

کودک خود را تشویق کنید که بازی هایی با وانمود کردن انجام دهد. صندلی های کوچکی را پشت به هم قرار دهید اتوبوسی بسازید، مقداری کاغذ ببرید و به جای پول از آن استفاده کنید. از او بپرسید امروز قرار است کجا برویم؟

به کودک خود حق انتخاب بدهید. توجه کنید انتخاب های آسانی باشد. اجازه دهید هنگام لباس پوشیدن پیراهن قرمز یا آبی را انتخاب کند. اجازه دهید شیر یا آبمیوه انتخاب کند.

روی زمین بنشینید و با کودک خود بازی کنید. سعی کنید با اسباب بازی هایی که انتخاب می کند بازی کنید و ایده های او را امتحان کنید. اینگونه از خواسته های او پیروی خواهید کرد.

کودک شما در حال یادگیری احساسات است. به او کمک کنید احساساتش را بشناسد. وقتی عصبانی، ناراحت یا خوشحال است بگویید: تو واقعاً خوشحالی یا عصبانی به نظر می رسی.



اندیشه ماندگار 025-37736165

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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۲ سال

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

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

فعالیت و بازی یک قسمت مهمی از زندگی کودکان محسوب می‌شود برای بازی وفعالیت کودکان می توانید ا ز یک توپ استفاده کنید ابتدا شما تعیین کننده مسیر و جهت توپ باشید. سپس از کودک بخواهید که او هم همین کار را انجام دهد مثلا توپ را به سمت کودکتان بغلتانید یا به توپ لگد بزنید یا پرتاپ کنید سپس به بالا بپرید و توپ را بگیرید اینها به کودک کمک می‌کند با فعالیت های سالم آشنا شده و او را راهنمایی می کند چگونه فعالیت‌های سالم را انجام دهد.

برای کودکتان شرایط نقاشی کردن را فراهم کنید برای اینکار کاغذ و مداد رنگی را در اختیارش بگذارید. برای کودکتان اشکال بزرگ را روی کاغذ رسم کنید. به کودکتان بگویید این اشکال را رنگ کند.

مهارت شنیدن کودکتان را افزایش دهید برای این کار از سرودهای تند و آرام استفاده کنید. در حین پخش سرود با کودکتان حرکات تند و آرام را بازی کنید.

خواندن اشعار مورد علاقه مهد کودک فرزندتان را به فعالیت های روزانه اضافه کنید و این کار را با اشعار آسان و قافیه دار شروع کنید.

رهبر و راهنما بودن را با کودکتان تمرین کنید برای اینکار روی جدول کنار پیاده روها با کودکتان قدم بزنید سپس به عقب قدم‌ها را بردارید و در ادامه آرام و تند قدم بردارید یا با قدم‌های بلند و کوتاه راه بروید. (قدم‌رو)

کودکان در این سنین دوست دارند عشق ورزیدن را تجربه کنند. پس شما باید شرایط لذت بردن واقعی را برای آنها فراهم کنید برای اینکار می توانید وانمود کنید یکی از حیوانات هستید و نقش یک حیوان مانند سگ و گربه را بازی کنید یا صدای آن را تقلید کنید همچنین می توانید اجازه بدهید کودکتان یک حیوان خانگی برای خود داشته باشد و به آن غذا بدهد و از آن مراقبت کند.

کودکان قادر هستند از جعبه ها استفاده های زیادی بکنند به طور مثال کودکتان می تواند با یک جعبه بزرگ، یک ماشین یا یک خانه بسازد به این صورت که یک سوراخ به عنوان در و یک سوراخ به عنوان پنجره در آن ایجاد کنید. یا جعبه را با استفاده از مداد رنگی و ماژیک و نقاشی کردن بر روی آن تزیین کند. این فعالیت ها برای کودک شما سرگرم کننده است.



اندیشه ماندگار 025-37736165