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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۳ سال

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

این فعالیت ها را با کودک ۳ ساله تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی- احساسی کودکتان است.

برای کودک خود داستانی ساده در مورد کار خنده دار یا جالبی که در گذشته انجام داده تعریف کنید. ببینید آیا او می تواند داستان دیگری در مورد خودش تعریف کند.

وقت شام به اعضای خانواده فرصت دهید تا در مورد اتفاقات روزشان صحبت کنند. کمک کنید کودکتان در مورد روزش صحبت کند. بگویید: من و صبا امروز به پارک رفتیم. صبا، به خواهرت بگو امروز در پارک چکار کردی.

صورت های ساده ای که احساساتی چون شادی، غم، هیجان یا حماقت را نشان می دهد بکشید، آن ها را ببرید و به چوب بستنی یا خودکار بچسبانید. اجازه دهید کودکتان با این عروسک ها احساسات مختلف را نشان دهد.

به کودک خود دستوراتی بدهید که حداقل دو مرحله داشته باشد. وقتی با هم در حال آشپزی، لباس پوشیدن، تمیزکردن هستید بگویید: آن ماهیتابه را در سینک ظرفشویی بگذار و سپس آن قاشق قرمز را بردار و بیاور.

برای کودک خود لطیفه های ساده و خنده دار تعریف کنید. معماها هم سرگرم کننده هستند. زمان خوبی را با کودک خود بگذرانید و با هم بخندید.

برای کودک خود داستان مورد علاقه اش را بگویید. مثل داستان: بزبزقندی، کدو قلقله زن، سه بچه خرس. ببینید آیا کودک شما می تواند احساسات شخصیت های داستان را بیان کند.

بازی هایی انجام دهید که او را درگیر پیروی از قوانین ساده ای چون: «مادر اجازه دارم.....» و «چراغ قرمز، چراغ سبز» کند.

بحثی الکی بین حیوانات پارچه ای یا عروسک ها ایجاد کنید و با کودک خود در مورد اتفاقی که افتاد، احساسات و بهترین راه حل مشکلاتی که بوجود می آیند صحبت کنید.



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 ۳ سال

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت های آسـان و سـرگرم کننده با کودک ۳ سـاله تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

قبل از رفتن کودکتان به رختخواب، یک مجله یا کتاب کودک را بیاورید و از کودکتان بخواهید که به عکس های کتاب یا مجله توجه کند و اسم اشیا یا اشخاص داخل عکس را نام ببرد. برای اینکار با حالتی که خودتان جواب سوال را نمی دانید از او بپرسید «کامیون کجاست؟» از کودکتان بخواهید به شما چیزهایی را که در دور دست هست یا مثلا چیزهایی را که تند حرکت می کند نشان دهد.

یک مسیر با عنوان مسیر ماجراجویی برای کودکتان خارج از منزل بسازید. برای اینکار از یک تکه گچ یا طناب استفاده کنید و راه یا مسیری را بسازید که زیر نیمکت و اطراف درخت و در امتداد دیوار کشیده شود. در ابتدا کودکتان را در مسیری که ساخته اید راه ببرید و در حین راه رفتن تمام نقاطی را که در طی مسیر رد می شوید، برای کودکتان نام ببرید. پس از آن از وی بخواهید همین مسیر را خودش به تنهایی برود. همین کار را مجددا با درست کردن مسیرهای تازه ادامه بدهید.

تمرینات زیر را همراه با کودکتان دنبال کنید. بازی‌ای را هماهنگ کنید که در آن از فرزندتان بخواهید دو یا سه چیز سرگرم کننده یا غیر معمول را انجام دهد. مثلا از او بخواهید بازوی شما را لمس کند و سپس شروع به چرخیدن بکند یا یک کتاب را پیدا کند و روی سر شما بگذارد.

همراه با کودکتان و با استفاده از میوه، میوه های خشک یا خوراکی ها یک گردنبند درست کنید. برای اینکار از خوارکی ها و میوه هایی مانند انجیر خشک، مویز و یک تکه نخ محکم استفاده کنید. خوراکی ها را داخل نخ کرده سپس هر دو انتهای نخ را به هم گره بزنید. تا به شکل یک گردنبند در بیاید.

یک کاغذ بزرگ یا یک مقوا را پیدا کنید و از کودکتان بخواهید با مداد رنگی یا ماژیک، یک نقاشی را روی کاغذ رسم کند. حالا بازی را شروع کنید برای اینکار ابتدا کودک را به عنوان مربی در نظر بگیرید و شما هم تمام نقاشی های رسم شده توسط کودک را مانند وی بکشید مثلا دایره یا خط مستقیم.

یک سرود شاد برای کودکتان بگذارید و بازی سوک سوک را انجام دهید برای اینکار ابتدا از کودک بخواهید با آهنگ شروع به جست خیز و حرکت بکند در هنگامی که کودک مشغول فعالیت است آهنگ را قطع کنید و با به کار بردن کلمه سوک سوک از کودک بخواهید بایستد در همین حال دوباره سرود را پخش کنید این کار برای کودک بسیار سرگرم کننده است.

موقع درست کردن یا خوردن غذا با کودکتان بازی« کمتر» و «بیشتر» را انجام دهید. مثلا بپرسید کی بیشتر سیب زمینی دارد؟ یا اینکه از لیوان ها در اندازه های متفاوت استفاده کنید و آنها را با شیر، آب یا آب میوه پر کنید و از وی بخواهید، لیوان های با مایع کمتر و بیشتر را نشان بدهد.

