توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن
۶ ماه

به کودکتان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت های آسـان و سـرگرم کننده با کـودک ۶ ماهه تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

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

به آرامی لباس نرمی، حوله، کاغذ یا نایلونی به تن کودک خود بمالید، با او در مورد اینکه بالمس اینها چه احساسی دارد صحبت کنید. (نرم، زبر، لغزنده) استفاده از لوسیون ها هم احساس خوبی به او می دهد.

در حالی که روی زمین نشسته اید، کودک‌تان را بین پاهایتان بنشانید. از پاها و بدن‌تان برای حمایت مورد نیاز کودک جهت نشستن استفاده کنید. این حالت نشستن به شما کمک می کند در حالی که به او مستقل نشستن را آموزش می دهید، با او بازی کنید.

بازی های صوتی انجام دهید.
با صدای بلند و کوتاه حرف بزنید. با زبان خود صداهایی در بیاورید. زمزمه کنید. به نوبت این کارها را با هم انجام دهید و صداهایی که او تولید می کند تکرار کنید. کودک‌تان را طوری قرار دهید که صورت تان رو به روی هم قرار گیرد، اینگونه وقتی شما صداها را تولید می کنید، کودک تان شما را می بیند.

به وسیله لوازم خانگی معمولی مانند قاشق های اندازه گیری و فنجان های پیمانه، اسباب بازی‌هایی با صداها و اندازه های جذاب بسازید و آن ها را از جایی که در دسترس کودک است و می تواند به آن ها ضربه بزند به صورت ردیفی آویزان کنید. اجازه دهید کودک برای بررسی و تکان دادن، آن ها را در دستانش بگیرد.

در حالی که کودک تان را به پشت خوابانده اید، یک اسباب بازی را در معرض دید او اما دور از دسترس قرار دهید. یا یک اسباب بازی را در محدوده دید او حرکت دهید. او را تشویق کنید برای گرفتن اسباب بازی غلت بزند.

کودک خود را طوری روی صندلی یا صندلی ماشین قرار دهید تا تمامی فعالیت ها را ببیند. کاری را که انجام می دهید برای او شرح دهید. اجازه دهید کودک ببیند، بشنود و اشیا معمولی را لمس کند. شما می توانید وقتی در حال انجام کارها هستید، به کودک خود توجه کنید.

کودک تان دوست دارد اسباب بازی ها را روی زمین بریزد. کمی وقت بگذارید و بازی «برو و بیارش» را انجام دهید. این کار به کودک کمک می کند تا جمع آوری اشیا را یاد بگیرد. به کودک جعبه ای دهید تا تمرین کند اسباب بازی ها را در آن بیاندازد.

کودک تان را رو به روی خود قرار دهید، کودک می تواند حالت های صورت تان را ببیند (لبخند، بیرون آوردن زبان، بالا بردن ابروان و فوت کردن) نوبت را به کودک تان بدهید تا این کارها را انجام دهد و کارهای او را تکرار 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
۶ ماه

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی- احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۶ ماهه‌تان انجام دهید - این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی- احساسی کودکتان است.

برنامه مخصوص کودک خود را یاد بگیرید و سعی کنید این برنامه را به یک برنامه منظم و روزانه معمول برای خوردن، خوابیدن و تعویض پوشک تبدیل کنید. با کودک خود در مورد این برنامه‌ها صحبت کنید. این کمک می‌کند کودکتان احساس امنیت و آرامش کند.

کودک خود را برای دیدن اشیا جدید به مکان‌های جدید ببرید. برای قدم زدن به پارک یا مرکز خرید بروید. وقتی شما او را در جای امنی نگه می‌دارید، او از دیدن اشیا جدید بسیار لذت می‌برد.

اجازه دهید کودکتان خودش غذا بخورد و از قاشق و فنجان استفاده کند. او از انجام کارهایش لذت می‌برد.

وقتی کودکتان گریه می‌کند، پاسخگوی او باشید. برای آرام کردن او در گوشش زمزمه کنید. او را در آغوش بگیرید و به آرامی با او صحبت کنید. این کار به او کمک می‌کند تا بداند شما همیشه هستید و دوستش دارید.

وقتی به او غذا می‌دهید، لباس می‌پوشانید و یا پوشکش را عوض می‌کنید نامش را بر زبان آورید، مثلاً بگویید این انگشتان دست راست است، این پای راست است.

دوستی را که نوزاد یا کودکی دارد ملاقات کنید. نزدیک کودک خود بمانید و به او بفهمانید این افراد جدید، خوب هستند. برقراری ارتباط با آن‌ها زمان می‌برد.

با کودک خود روی زمین بنشینید و با او بازی‌های مخصوص او را انجام دهید. به اسباب بازی‌ها، کتاب‌ها یا اشیا با هم نگاه کنید. با هم تفریح کنید، بخندید و از با هم بودن لذت ببرید.

زمان حمام، زمان مناسبی برای تفریح و نزدیک شدن به کودکتان است. لیف، فنجان پلاستیکی، لباس شسته شده، اسباب بازی‌های ساده و ارزان برای بازی با کودک در حمام هستند.

