

فعاليتها و بازياى ارتقاء تكامل كودكان ۱۶ تا ۲۰ ماهه

تهيه شده توسط:

فاطمه شريفى رئيس گروه سلامت نوزادان - كودكان
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشكى تهران

منابع:

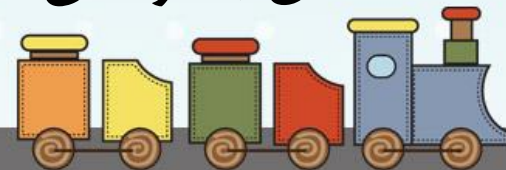
فعاليتها و بازى هاى حمايت از تكامل حرکتى، ذهنى، ارتباطى، اجتماعى و هيجانى كودكان ۱ تا ۲۲ ماهه
تقويت تكامل در اوایل كودكى (دستنامه‌اى براى متخصصان كودك)

آبان ۱۴۰۳



مهمترین نیاز کودک این است که بداند مورد عشق و علاقه و حمایت است.

- باید دانست که مهمترین دوره تکامل در اوایل کودکی است.
- زمانی که رشد سریع مغز اتفاق میافتد، این موضوع بر رشد شناخت ذهنی و اجتماعی و هیجانی در تمام زندگی مؤثر خواهد بود.
- بیشترین رشد مغز در سه سال اول زندگی اتفاق می افتد.
- تحرکات و تغذیه کافی در ۳ تا ۵ سال اول زندگی برای یک تکامل مطلوب ضروری است.
- بنابراین با تقویت تکامل ابتدایی کودک می توان مطمئن بود، که او به تکامل بالقوه اش دست بیابد.



❖ توجه داشته باشیم

- کودکان در همه حال نیاز به **مراقبت** دارند، همه تمرین ها و بازی ها باید با حضور والدین یا مراقبین کودک انجام شود.
- برای بازی با کودکان **صبور** باشیم.
- اگر کودک در زمانی که با او بازی می کنیم **احساس لذت** نمی کند، بازی را به زمان بهتری موکول می کنیم.
- اگر کودک **بیمار، خواب آلود یا گرسنه** است، با او بازی نکنیم.
- بعد از هر بار انجام تمرین صحیح **تشویق** کردن کودک را فراموش نکنیم.
- **والدین** هر دو باید برای بازی با کودک **مشارکت** داشته باشند.



تمرین برای تکامل مهارت‌های زبان و درک

- او را تشویق کنید تا آنچه را که می‌خواهد، بیان کند. برای مثال به او بگویید چگونه «لطفامن کمی شیرمیخواهم» را بیان کند.
- وقتی کلمات را کنار هم می‌گذارد، او را تشویق کنید.
- در حالی که به تصاویر مجله و کتاب نگاه می‌کنید، از او بخواهید که موضوع آن را برایتان بگوید.
- یک تلفن اسباب بازی به او بدهید، بازی تلفن به پدر بزرگ و مادر بزرگ یا بابا را انجام دهید.



- با صدای بلند برایش کتاب بخوانید.



بازی های ارتقای تکامل گفتاری و ارتباطی



با کودکان بازی «این چیه؟» را انجام دهید. به این ترتیب که با انگشتان اسباب بازی ها یا لباس ها یا اعضای بدن یا اشیا یا تصاویری را نشان دهید و از کودکان بخواهید که آنها را نام ببرند. اگر کودکان پاسخ نداد، شما نام آن را برای او بگویید و او را تشویق به تقلید از آن کلمات کنید.



تمرین برای تکامل و مهارت‌های شخصی و

اجتماعی

- به او اجازه دهید تا در فعالیتهای روزمره به شما کمک کند.
- از او بخواهید که یک قاشق را روی میز بگذارد یا لباسهای کثیف را در سبد بگذارد.

- با کمک کردن به او در هنگام مسواک زدن با آب، به او یاد دهید که از دندانهایش مراقبت کند.



- بازی قایم موشک بکنید. ابتدا بازی را آسان و به تدریج که بازی کردن او بهتر شد، بازی را سختتر کنید.

- برنامه ریزی مکرر برای بیرون رفتن، مثل زمین بازی، باغ وحش یا پارک داشته باشید.





قبل از پوشاندن لباس به کودکتان ،
لباس هایش را روی تخت پهن کنید .
از او بخواهید که بلوزش ، شلوارش ،
کفشش ، و جورابش را به شما بدهد
تا به او بیوشانید . این یک راه ساده
برای یادگیری اسامی وسایل آشنا
است .

اسباب بازی های مورد علاقه
کودکتان را در جایی که نسبتا از
دسترس کودکتان به دور است یا
در ظرف شفافى که نمى تواند درب
آن را باز کند ، قرار دهید . صبر کنید
تا کودک نوپای شما آن اسباب بازی
را از شما بخواهد و به این ترتیب
تلاش کند برای خواسته اش با شما
ارتباط برقرار کند یا صحبت کند . به
درخواست او پاسخ دهید .





با بریدن عکس های ساده و آشنا از یک مجله و قرار دادن آنها در یک آلبوم عکس، یک کتاب مصور برای کودکان درست کنید. کودکان از اینکه عکس خودش و اعضای خانواده اش را نیز در این کتاب مصور ببینند لذت خواهد برد. عکس های حیوانات هم مورد علاقه اش خواهد بود.





در این سن انجام بازی‌های خیالی خیلی بیشتر از گذشته برای کودکان جالب است. کودکان را تشویق کنید که عروسک یا حیوان پارچه‌ای اش را وادار به راه رفتن، خوابیدن، خوردن، پریدن و ورزش کردن کند. در بازی‌ها یا فعالیت‌های روزانه که کودکان انجام می‌دهد، عروسکش را نیز بگنجانید و درگیر کنید.



تمرین برای تکامل کنترل عضلات درشت

- موقع حمام یا شنا به او اجازه دهید تا با ریختن آب درون ظرف و خارج کردن آب از ظرف، بازی کند. از کاسه و ظروف پلاستیکی استفاده کنید.
- به او اجازه دهید که روی اسب گهواره‌ای بازی کند. مطمئن شوید که اسب ایمن باشد و سقوط نکند.



- به او نشان دهید که چگونه تاب بازی کند و چگونه از وسایل بالا برود.
- او را تشویق به راه رفتن روی نوک پنجه، عقبگرد و بالا و پایین رفتن از پله بکنید.

• او را به پارک یا محلهایی ببرید که میتواند بدود

و یا توپ بازی کند





نوپایان عاشق بازی کردن در آب هستند. وسایلی که آب به خود می گیرند، مثل اسفنج و ابرو همچنین اسباب بازی هایی که بشود آنها را از آب پر و خالی کرد (مانند کاسه و لیوان پلاستیکی)، را هنگام حمام کردن کودک، داخل وان بیاندازید که با آنها بازی کند.

جعبه یا سطلی را در اختیار کودکان قرار دهید که توپ های کوچک یا کیسه های پارچه ای پر از نخود و لوبیا را داخل آن بیاندازد. سعی کنید با کودکان پرتاب از بالای سر را تمرین کنید.



نوپایان عاشق تحرک هستند. او را به پارک ببرید تا سوار اسباب بازی های متحرک، تاب و سرسره های کوچک شود. در ابتدا می توانید روی تاب کودکان را روی پای خود یا کنار خود بنشانید.



کودکان نوپا به بازی با توپ علاقه دارند. از یک توپ پلاستیکی سبک برای بازی (قل دادن، پرت کردن، شوت زدن) استفاده کنید.





یکی از اسباب بازی های مورد علاقه ماشین کامیونی است که بتواند با نخ آن را بکشد. به جای آن می توان از کیف کهنه ای با دسته بلند هم استفاده کرد. کودکان با این اسباب بازی می تواند برداشتن و گذاشتن اشیاء به داخل کامیون یا کیف را نیز تمرین کند. او همچنین می تواند وسایل محبوبش را داخل آنها حفظ و نگهداری کند.





برای کودکان شعرها یا ترانه‌هایی بخوانید که او را به تحرک تشویق کنید. مانند عمو زنجیر باف. حرکت‌ها را همراه با هم انجام دهید. با ریتم حرکت کنید. صبر کنید تا با خواندن هر شعر یا ترانه، کودکان خود حرکت مورد نظر را آغاز کنند.



تمرین برای تکامل عضلات کوچک

- او را به بازی با بلوکها، قطعات بزرگ پازل، کشیدن با مداد شمعی و رنگ کردن با انگشت تشویق کنید.



- به کودک نشان دهید که چگونه نخ را داخل چیزهایی مثل سوراخ دکمه‌های بزرگ یا سی دی کند.





همراه با کودکان کیک یا دسر فوری درست کنید. به کودکان اجازه دهید جعبه پودر آماده کیک یا دسر را داخل ظرفی خالی کند، شیر را روی آن بریزد و هم بزند. محصول را هم می توان خورد و هم می توان با انگشت زدن داخل مایه کیک، نقاشی کرد.

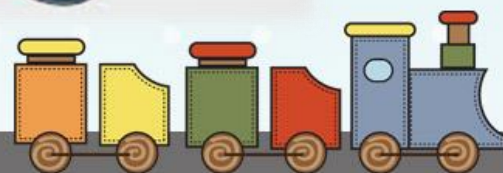
یک تشت پلاستیکی را پر از آرد گندم یا ذرت کنید. داخل آن وسایل آشپزخانه مانند قاشق، فنجان های اندازه گیری، قیف، ظروف پلاستیکی، یا آبکش های کوچک قرار دهید. کودک نوپای شما می تواند با این وسایل، پر کردن و خالی کردن را یاد بگیرد. همچنین اشیاء با جنس ها و بافت های مختلف را لمس کند و یاد بگیرد که چگونه می توان از بعضی اشیاء به عنوان ابزار استفاده کرد. چسیدن احتمالی آرد هم خطرناک نیست.





ممکن است کودک نوپای شما به «فعالیت‌های هنری» علاقه نشان دهد. یک ورق کاغذ بزرگ همراه با مداد شمعی‌های غیرسمی یا ماژیک‌های رنگارنگ هیجان‌انگیز در اختیار کودکان قرار دهید. در حالی که شما هم روی کاغذ نقاشی می‌کنید، اجازه دهید که کودکان هم خط خطی یا نقش و نگار خودش را روی کاغذ بکشد.

در این سن کودکان نوپا شروع به در کنار هم قرار دادن اشیاء می‌کنند. بازی کردن با جورچین‌ها (پازل‌ها) ساده‌ای که قطعات آن دارای دستگیره کوچکی برای برداشتن هستند، برای کودک خیلی جالب است. همچنین فروکردن کلید داخل سوراخ کلید یا انداختن نامه داخل سوراخ جعبه پست هم برای کودک خیلی لذت بخش است.





جعبه‌های کوچک محتوی شیر یا
آبمیوه یا ژله یا ... را جمع آوری کنید.
کودکتان می‌تواند با روی هم قرار
دادن آن‌ها برج بسازد. حتی می‌توان
کیسه‌های کاغذی خریدتان را پراز
روزنامه کرده، سرشان را چسب بزنید
و از آنها به عنوان آجریا خشت برای
ساختن خانه یا برج استفاده کنید.



تمرین برای حل مسائل

- به او نشان دهید که چگونه در حباب صابون فوت کند. در مورد اینکه حبابها چطور به نظر میآیند و احساس میشوند، صحبت کنید.



نوپایان از دیدن حباب هیجان زده می شوند. بگذارید کودکان داخل دستگاہ های حباب ساز مخصوص بچه ها، فوت کنند یا در حالی که شما فوت می کنید، تماشا کنند. دنبال حباب دویدن و آن را ترکاندن هم برای کودکان لذت بخش است.





با کودکان قایم موشک بازی کنید. کودکان می‌توانند خودش به تنهایی یا همراه با فرد دیگری قایم شود تا شما او را پیدا کنید. بعد نوبت شما است که قایم شوید تا کودکان شما را پیدا کند

به کودکان کمک کنید که اشیاء شبیه هم را در گروه‌هایی کنار یا روی هم قرار دهد. مثلاً جوراب‌هایش را در یک طرف و بلوزهایش را در یک گروه قرار دهد. با کودکان بازی «حالا همه چی رو مرتب کنیم» انجام دهید. از او بخواهید که اسباب بازی‌هایش را در جعبه‌ها یا گنجه‌های مخصوص به آنها قرار دهد.





دو ظرف گود (مثلا لیوان یا فنجان یا کاسه پلاستیکی) را که تقریبا شبیه هم باشند را بردارید. یک اسباب بازی کوچک را هم بردارید. در حالی که کودکان دارد تماشا می کنند، اسباب بازی را زیر یکی از ظرف ها قایم کنید. از او بپرسید: «کجا رفت؟». بتدریج می توانید پس از قایم کردن اسباب بازی زیر یکی از کاسه ها، کاسه ها را حرکت داده و جا به جا کنید.



سرگرمی و فعالیتهای اجتماعی-هیجانی (عاطفی)

با عروسک ها یا حیوانات پارچه ای
یک میهمانی خیالی ترتیب بدهید.
شما می توانید از عکس های یک مجله،
عکس هایی را ببرید و به عنوان «هدیه»
از آن استفاده کنید. یا اینکه یک کیک
خیالی درست کنید و ترانه تولدت
مبارک را بخوانید.

کودک نوپای شما دوست دارد که
یک برنامه منظم روزانه داشته باشد.
با او درباره آنچه اکنون انجام می دهید و
آنچه بعد از این انجام خواهد شد،
صحبت کنید. برای او زمان هایی برای فعال
بودن و زمان هایی برای ساکت
و آرام بودن، فراهم کنید.





برنامه هایی برای بازی کردن کودکان با بچه های دیگر ترتیب دهید. از آنجایی که کودکان هنوز معنی شراکت را نمی دانند، از اینکه اسباب بازی به اندازه کافی برای همه بچه ها موجود باشد، اطمینان حاصل کنید. شما هم در همان نزدیکی ها باشید و به او کمک کنید که بازی کردن با سایر کودکان را یاد بگیرد.

به کودکان کمک کنید که هیجانات و احساسات مختلف را بشناسد. در کنار کودکان در مقابل آینه بایستید و شکلک های خوشحال، غمگین، عصبانی، و مسخره بسازید. این تفریح خوبی برای کودکان است.



با کودک نوپای خود حرکات موزون انجام دهید. با استفاده از وسایل دم دست، آلات موسیقی ساده درست کنید. مثلا با استفاده از کاسه های پلاستیکی، طبل درست کنید و با تکان دادن قوطی های محتوی حبوبات یا برنج، ساز بسازید.

کودک نوپای شما خیلی از این که به شما در انجام کارهای روزانه کمک کند، خوشش می آید. به او وظایف کوچکی بدهید و به او بفهمانید بزرگ شده است. او می تواند میز را تمیز کند، اسباب بازی هایش را جمع کند یا در جارو زدن کمک کند.

قصه گفتن قبل از زمان های چرت روزانه یا خواب شبانه، راه خیلی مفیدی برای آرام کردن کودک قبل از خواب است. به کودکان اجازه دهید که کتاب قصه ای که می خواهد برایش بخوانید را خودش انتخاب کند و صفحه های کتاب را هم خودش ورق بزند. به او کمک کنید نام تصاویری را که می بیند، بگوید.





کودک نوپای شما عاشق این است که بارها بغلش کنید و بارها او را ببوسید. گاهی او را محکم و گاهی ملایم بغل کنید. گاهی بوسه های بلند و صدادار و گاهی بوسه های ملایم به او بدهید. به او بگویید که او را خیلی دوست دارید.

کودک نوپای شما از قلقلک بازی ملایم لذت می برد. اما حتما اجازه بدهید که او بتواند هر وقت دیگر برایش کافی بود، این را به شما بفهماند. او همچنین از زمان های ساکت و آرام در آغوش شما بودن هم خوشش می آید.



75 x 183





کودکتان ممکن است از اینکه یک مخفی گاه کوچک داشته باشد لذت ببرد. با یک ملحفه یا پتو برایش یک چادر یا مخفی گاه درست کنید تا بتواند داخل آن بازی کند.

کودک نوپای شما برای حرکت به این طرف و آن طرف و تحرک نیاز به فرصت زیادی دارد. با او به پیاده روی بروید، یا او را به یک زمین بازی یا یک فروشگاه بزرگ ببرید.





کودک شما می تواند بعد از اتمام بازی اش، در تمیز و مرتب کردن وسایل بازی کمک کند. برای این که کار او را راحت تر کنید، یک جعبه در اختیارش قرار دهید که همه اسباب بازی هایش را داخل آن بریزد. آنگاه برای او دست بزنید و او را تشویق کنید.

در زمان صرف غذا، به کودک نوپای خود اجازه دهید که با انداختن سفره یا آوردن چیزهایی برای روی میز یا روی سفره، به شما کمک کند.



• چند نکته قابل توجه

- با انجام این تمرین ها ما به کودک کمک می کنیم استعداد هایش شکوفا شوند و ارتقا پیدا کنند.
- ارزیابی تکامل کودک از طریق تکمیل پرسشنامه ASQ انجام می شود.
- اگر کودک در هر حیطه امتیاز لازم را کسب نکرده باشد، لازم است بیشتر بررسی شود.
- مراقبین سلامت و پزشکان والدین را جهت مراجعه به مراکز جامع تکامل راهنمایی می کنند.
- در مراکز جامع تکامل (ضیائیان و مرکز طبی) برای کودکان آزمون های تخصصی تکامل انجام می شود در صورت نیاز اقدامات گفتار درمانی، کاردرمانی و... انجام می شود.



سپاس از توجه شما

به امید سلامتی و آینده
روشن برای فرزندان
سرزمینمان

