نحوه ایجاد تحریکات مناسب روانشناختی برای شیرخواران

**هر کودکی که متولد می شود در وجود خود توانایی های خدادادی زیادی دارد. با رشد و تکامل کودک این توانای ها کم کم شکوفا می شوند. تجربه های ماه ها و سال های اول زندگی کودک، در بدست آوردن توانایی ها و میزان موفقیت های آینده او نقش بسزایی دارد.**

**والدین می توانند به کودکانشان کمک کنند تا توانایی آنها شکوفا شده و از هوش بالاتر، توان ذهنی بیشتر و قدرت جسمی بهتری برخوردار شوند و در آینده بتوانند در درس و مدرسه و در کار و زندگی موفقیت بیشتری بدست آورند.**

**برای شکوفا شدن این توانایی ها تمرین هایی را برای شما ارائه می دهیم که در سنین مختلف متفاوت است.**

**منبع**:کتاب نحوه ایجاد تحریکات مناسب روانشناختی برای شیرخواران – سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری دفتر پیشگیری از معلولیت ها

**تمرین هایی را که برای رشد و یادگیری کودک شما از هنگام تولد تا سه سالگی لازم است برای شما به مرور در این سایت گفته خواهد شد.**

چهار ماهگی

برای ارتقاء فعالیت های ذهنی

1- به اجسامی که به نظر او جالب است، نگاه و توجه کنید. اگر می خندد با خنده هایتان او را همراهی کنید. در بازی ها و شادی هایش شریک شوید و به این ترتیب او را به ذوق آورید.

2- وقتی متوجه می شوید فرزندتان چه می خواهد، سعی کنید علاوه بر این که به او نشان می دهید که متوجه منظور او شده اید، تا آنجا که می توانید به او کمک کنید تا به آنچه می خواهد برسد. مثلا اگر کنار فرزند خود دراز کشیده اید و او قصد دارد به صورت شما دست بزند ولی دستش نمی رسد، صورت خود را کمی جلو بیاورید و یا دستی به پشتش بگذارید و آرام او را به صورت خود نزدیک کنید.

3- اسباب بازی های مختلفی را که از نظر شکل، اندازه، جنس، زبری و نرمی و طرز بازی با یکدیگر تفاوت ندارد، در اختیارش

بگذارید. برخی از اسباب بازی ها را طوری انتخاب کنید که حتما سر و صدا تولید کنند. (مثل جغجغه)

4- تا انجا که می توانید درباره خصوصیات هر شئی، قسمت های مختلف تشکیل دهنده ان و یا نحوه ی کار آن برایش حرف بزنید. (مثلا این جارو را ببین این هم دسته جاروست).

5- درباره انچه می بینید یا کارهایی که انجام می دهید برایش توضیح دهید. (مثلا حالا لباست را تنت می کنم دستت را

توی استین می کنم. شلوارت را پایت می کنم.)

 

برای ارتقاء فعالیت های حرکتی

1- با استفاده از پشتی یا بالش یا صندلی مناسب او را بنشانید. (البته پشتی باید مایل قرارگیرد)

2- دور و بر او چند اسباب بازی نرم را طوری قرار دهید که ناچار شود برای دست زدن به آنها تقلا کند و دست دراز کند.

3- به بازی دالی موشه، قسمت های جدیدی اضافه کنید. به این ترتیب که، وقتی او را صدا می کنید و میگویید (دالی موشه ) درست روبروی او نباشید، بلکه کمی نزدیک یکی از طرفین او قرار بگیرید تا برای اینکه شما را پیدا کند، ناچار شود تنه اش را بچرخاند.

4- شیرخوار را طاق باز بخوابانید و به این صورت با او بازی کنید:

**دستها:**

- اول دو دست او را صاف در دو طرف بدنش قرار دهید. بعد آنها را جلو بیاورید و به آرامی روی شکمش قرار دهید. سپس دستها را به حال اول برگردانید.

**پاها:**

1- پاهای او را به آرامی روی شکمش جمع کنید و دوباره به حالت اول بازگردانید.

2- پاهای او را به آرامی روی شکمش تا کنید، سپس باسن و ران او را کمی بالا بیاورید. پس از آن، همه

قسمتها را به حال اول باز گردانید و با ملایمت پاها را بکشید و دراز کنید. اگر کودک مقاومت کرد، برای

مدتی بازی را متوقف کنید و بار دیگر با ملایمت بیشتر آن را انجام دهید.

به کاربردن دستها وانگشتان

3- کاری کنید که کودک سعی کند دستش را به اشیاء برساند، به این صورت که وقتی دراز کشیده یا نیمه

نشسته قرارش داده اید به او اجسام جالبی نشان دهید.

4- وقتی می خواهد شیی را بگیرد، اگر دستش را درست به ان نمی رساند و خطا می رود با نزدیک کردن

شیی، به دستش به او کمک کنید و او را مطمئن کنید که می تواند ان شیی را بگیرد.

 

برای بهتر حرف زدن کودک

1- سعی کنید با احساس با کودک خود صحبت کنید طوری که علاقه شما به او مشخص باشد. این باعث می شود کودکتان تشویق شود و برای حرف زدن بیشتر تلاش کند.

2- زبان شیرخوار " گریه کردن" اوست. معنی آن را یاد بگیرید و به تقاضای او پاسخ بدهید.

3- وقتی کودک شما می خواهد با صدا درآوردن از خودش با شما ارتباط برقرار کند، به او توجه کنید و او را در آغوش بگیرید.

4- شیرخوار خود را هرگز و در هیچ شرایطی رها نکنید تا برای خودش گریه کند.

5- شیرخوار شما با خندیدن با شما ارتباط برقرار می کند. با او طوری صحبت کنید که به خنده بیفتد و با خنده با او صحبت کنید.

6- تا آنجا که ممکن است به صورت و چشمان کودک خود نگاه کنید.

7- برای شیرخوار خود لالایی و شعر های کودکانه بخوانید. و با او بازی هایی بکنید که با شعر همراه است.

8- هنگامی که شیرخوار شما از دهان صدایی در می آورد، مثل اینکه دارد با شما حرف می زند. با علاقه گوش کنید و وقتی صدا درآوردنش قطع شد با کلمات صحیح با او حرف بزنید

9- گاهی صداهایی را که به زبان می آورد تقلید کنید.

10- اسم ها را بارها و بارها برایش تکرار کنید. اتفاقات و کارهای روزانه را بارها برایش توضیح دهید.

 

* چه اسباب بازیهایی در این سنین برای کودک تهیه کنیم.

1- شیرخواران دراین سن اشیایی را دوست دارند که حرکت می کنند، رنگ های براق و شاد دارند و صدا ایجاد می کنند.

2- با کمک فنر و یا نخ اشیایی را مثل قرقره هایی که روی آن کاغذ رنگی چسبانده شده است، زر ورق های رنگی رویان های رنگی و ...... را از سقف بالای رختخوابش آویزان کنید.

3- اسباب بازی هایی به او بدهید که در دستهایش فشار بدهد.

4- با پرچه برایش توپ و حیوان عروسکی درست کنید.

5- جغجغه، زنگوله و اسباب بازی هایی که با انداختن، فشاردادن و یا تکان دادن صدا می دهند مناسب است.

توجه: اندازه اسباب بازی ها باید به اندازه ای بزرگ باشد که شیرخوار نتواند آن را قورت دهد و یا در گلویش گیر کند.

 