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.**

یک تا یک و نیم ماهگی

برای ارتقاء فعالیت های ذهنی

1- برایش لالایی بخوانید، با او با صدای شبیه آواز خواندن، صحبت کنید.

2- هنگامی که کودک در بغل شماست گاه به آرامی او را تکان دهید، تاب دهید، تاب دهید و با او بچرخید.

3- از گهواره استفاده کنید.

4- به او زیاد لبخند بزنید و برایش بخندید.

5- وقتی به چشمان شما نگاه می کند، شما نیز با شور و شوق درچشمانش نگاه کنید.

6- برای جلب توجه او، انگشتان خود یا اجسام رنگارنگ را در فاصله 30 سانتی متری چشمان او به ارامی حرکت دهید، به طوری که جشم شما گاهی رو به روی چشمانش قرار گیرد و گاهی از مقابل دید او خارج شود.

7- یک در میان از طرف چپ و از طرف راست با او حرف بزنید (یعنی یکبار نزدیکتر به گوش راست و بار دیگر نزدیکتر به گوش چپ) تا صدا از جهت های مختلف به گوش او برسد.



برای ارتقاء فعالیت های حرکتی

1- تمرین های مخصوص دوره نوزادی را ادامه دهید.

2- انگشتان دست خود، اسباب بازی و اشیاء دیگر را جلوی چشمان او حرکت دهید تا تشویق شود سرش را حرکت دهد.

3- وقتی او را دمر روی زمین می گذارید، انگشتان خود یا جسم رنگارنگی را جلوی چشمان او از زمین بلند کنید و بالا بیاورید تا با سر و چشمانش حرکت انگشتان شما را دنبال کند.

4- او را دمر روی زمین بگذارید و اشیای براق و خوش رنگ را طوری بالای سرش بگذارید یا نگاه دارید که برای دیدن آنها ناچار شود سرش را بالا نگه دارد.

5- هنگامی که کهنه اش را عوض می کنید، به آرامی ران های او را خم و راست کنید.

 

براای به کاربردن دست ها وانگشتان

1- برای اینکه متوجه دست های خودش شود، مشت او را با ملایمت باز کنید و به آرامی دست ها و انگشتانش را بمالید.

2- با اشیا نرم و پشمالو نوک انگشت ها وکف دست های او را غلغلک دهید و انها را با دستهایش تماس دهید و به دست هایش بمالید.

3- تا می توانید دست او را با اجسام و موادی که بافت های گوناگون دارند، تماس دهید.

 

برای بهتر حرف زدن کودک

1- از روز اول تولد با او حرف بزنید و این کار را ادامه دهید.

2- 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.

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

4- 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.

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

6- 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.

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

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

9- 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

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

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

12 مکیدن، با آب دهان حباب درست کردن و صدا درآوردن از دهان، برای آموختن حرف زدن مفید است.

