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.**

از یک ماهگی تا 2 ماهگی

* برای ارتقاء فعالیت های ذهنی

1- چند بالش پشت کودک بگذارید تا به حال نیمه نشسته درآید. در این حالت، اجسام مختلف رنگی اطرافش قرار دهید.

2- بالای رختخواب یا گهواره او آینه کوچکی با قاب پلاستیکی آویزان کنید طوری که بتواند خود را در آینه ببیند.

4- اسباب بازی های نرم وکوچک مختلفی در اختیارش قرار دهید.

5- برایش شعرهای کودکانه بخوانید.

6- دست هایش را به او نشان دهید.

7- از هنگام تولد با نوزاد خود حرف بزنید.

8- شیرخوار را همراه خود به قسمت های مختلف خانه ببرید تا همه خانه را ببیند همچنین او را جلوی پنجره ببرید تا بیرون را تماشا کند.

9- به دیوارهای خانه عکس های رنگی و شاد بزنید.

10- از 2 ماهگی رختخواب شیرخوار خود را در قسمت های مختلف اتاق بیندازید تا منظره جلوی چشمان نوزاد تغییر کند.

11- وفتی که کودک شاد و آرام و راحت است سینه، شکم، پشت ، بازوها و پاهای او را نوازش کنید.

 

* برای ارتقاء فعالیت های حرکتی

1- چندین بار در روز، به مدت کوتاه او را در وضعیت ایستاده بغل کنید.

2- با استفاده از چند بالش سر و تنه اش را کمی بالا بیاورید و به وسیله اجسام براق و خوش رنگ توجه او را به اطراف جلب کنید.

3- با او بازی برگردان را شروع کنید. یعنی او را به پشت بخوابانید و بعد، آن دست کودک را که می خواهید به طرف آن بچرخد، کنار سرش قرار دهید و به او کمک کنید بغلتد. به این ترتیب او به تدریج غلت زدن را یاد خواهد گرفت.

4- گاهی با ملایمت دست ها و پاهای او را ورزش دهید. برای این کار دست ها و پاها را به ملایمت چند بار خم و راست کنید. اگر کودک مقاوت کرداین کار را متوقف کنید و دفعه بعداو را آرامتر ورزش دهید. اگر هنگام ورزش لبخندمی زند یعنی از ورزش راضی است به اولبخند بزنید و ورزش را ادامه دهید.



* برای بکار بردن دست ها و انگشتان

1- بگذارید اشیایی را که جنس های مختلف دارند، با دست های خود لمس کند.

2- وقتی چیزی در دستهای کودک می گذارید، آن را در امتداد چین های کف دست او قرار دهید تا بتواند راحت ان 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.

 