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.**

دو ماهگی و سه ماهگی

* برای ارتقاء فعالیت های ذهنی

1- هیجان و شور و شوق فرزند خود را با رفتاری بیش از حد شاد پاسخ بگویید و نشان دهید که پر از شوق و شادی هستید.

2- با او بازی های ساده بکنید. او را بغل کنید و حرکت ها و تکان های ملایم دهید. بازوها و زانوهایش را خم و راست کنید و به آرامی کف پاهایش را قلقلک دهید.

 3- به او اسباب بازی های کوچک بدهید تا بتواند آنها را بگیرد و جا به جا کند، لمس کند و دستکاری نماید. این اسباب بازی ها باید وزن ها و بافت های گوناگون داشته باشند و برخی نرم و بعضی سفت باشند. (قرقره های بزرگ و پارچه های گوناگون می تواند به عنوان اسباب بازی به کار رود.)

4- وقتی شیرخوار سعی می کند با حرکات و حالات خود خوشحالی، گرسنگی یا خوابش را بیان کند، نشان دهید که منظور او را فهمیده اید و نیازهای او را برطرف کنید.

5- وقتی سعی می کند به شما بفهماند چه می خواهد، او را با لبخند زدن، تکان دادن سر و آفرین گفتن تحسین کنید.

6- هر بار که می بینید پیشرفت کرده با خوش رویی او را نوازش کنید، به او لبخند بزنید و با آفرین گفتن او را تشویق کنید.

 7- بالای رختخواب یا گهواره او آینه کوچکی با قاب پلاستیکی آویزان کنید طوری که بتواند خود را در آینه ببیند. بالای سرش اجسام رنگی مختلف آویزان کنید.

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

9- برایش شعرهای کودکانه بخوانید.

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

 

* برای ارتقاء فعالیت های حرکتی

1- گاهی او را طاق باز بخوابانید و هردو دستش را به آرامی بکشید تا به وضعیت نشسته درآید.

2- چند شئی نرم جلوی او بگذارید، تا تشویق شود دستش را دراز کند و سعی کند آنها را بردارد.

3- در چشمانش نگاه کنید و به او نگاه کنید و به او بگویید (دالی موشه). هرچند بارکه دوست دارید این کار را تکرار کنید.

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

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

6- 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 طرف آن بچرخد، کنار سرش قرار دهید و به او کمک کنید بغلتد. به این ترتیب او بتدریج غلت زدن را یاد خواهد گرفت



برای بکار بردن دست ها و انگشتان

1- جغجغه ای در اختیارش قرار دهید تا گرفتن را تمرین کند. اوایل وقتی جغجغه را در دستش می گذارید چند بار دستش را همراه با آن تکان دهید، تا صدای جغجغه را بشنود و خودش این کار را یاد بگیرد.

2- او را به پشت بخوابانید و با انگشتانش بازی کنید. با او لی لی لی لی حوضک بازی کنید.

3- بگذارید اشیایی را که جنس های مختلف دارند، با دست های خود لمس کند. برای این کار، آب، پوست دست شما و پارچه ها مناسب هستند.

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

5- اشیای بی خطر را از سقف بالای سرش آویزان کنید. بطوریکه در دسترس او باشد و سعی کند آنها را بگیرد یا به آنها دست بزند. اول چند بار آنها را به دستش بدهید تا بعد یاد بگیرد و خودش این کار را انجام دهد.

  

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.

  