|  |  |
| --- | --- |
|  | **توصيه‌ها يي برای****مراقبت از تکامل کودک** |
| **نوزاد****تولد تا یک هفتگی** | **1 هفته تا 6 ماه** | **6 ماه تا 9 ماه** | **9 ماه تا 12 ماه** | **12 ماه تا 2 سال** | **2 سال و بزرگتر** |
| **کودک شما از زمان تولد در حال یادگرفتن است****بازی** فرصت­هایی را برای نوزاد خود فراهم کنید تا کودک شما ببیند، بشنود و دست و پای خود را آزادانه حرکت دهد. **ارتباط برقرار کنید**به چشمان کودک خود نگاه کنید و با او صحبت کنید. زمان تغذیه با شیر مادر فرصت خوبی است. حتی یک نوزاد هم صورت شما را می بیند و صدایتان را می شنود | **بازی** فرصت هایی را برای کودک خود فراهم کنید تا کودک شما ببیند، بشنود، حس کند، آزادانه حرکت کند و شما را لمس کند. اشیا رنگی را به آرامی جلوی او حرکت دهید تا آنرا ببیند و بگیرد (مانند یک حلقه بزرگ که با یک نخ آویزان شده است، جغجغه) **ارتباط برقرار کنید**به کودک خود لبخند بزنید و بخندید. با کودک خود صحبت کنید. با تقلید صدا یا ژست کودکتان با او مکالمه کنید.  | **بازی** وسايل خانگی تميز و بی‌خطری را به کودک خود بدهيد تا دستکاری کند، به هم بزند و بیاندازد (مانند ظروف درب دار، قابلمه و قاشق فلزی) **ارتباط برقرار کنید**به صدا و علائق کودک خود پاسخ دهيد. نام کودک را صدا کنید و پاسخ او را ببینید.  | **بازی** اسباب‌بازی‌ مورد علاقه کودک را زير پارچه یا جعبه پنهان کنید. ببینید آیا کودک می تواند آن را پیدا کند. با کودک خود دالی موشه بازی کنید. **ارتباط برقرار کنید**نام اشیا و افراد را به کودک بگویید. به او یاد بدهید که چگونه با دست هایش چیزهایی مثل بای بای بگوید. **نمونه اسباب بازی:** عروسکی با صورت  | **بازی** چيزهايي به کودک‌ بدهيد تا روی هم بچيند و داخل ظرف بیاندازد و در بیاورد. **نمونه اسباب بازی:** اشیایی که داخل هم یا روی هم می­گذارند، ظرف و گیره های لباس. **ارتباط برقرار کنید**سوالات ساده‌ از کودک بپرسید. به تلاش های کودک خود در صحبت کردن جواب بدهید. اشیا، طبیعت و تصاویر را به او نشان دهید و درباره آن ها با او صحبت کنید.  | **بازی** به کودک‌ خود کمک کنید تا اشیا را بشمارد، نام ببرد و مقایسه کند.. برای او اسباب بازی ههای ساده بسازید. مثلاً اشیایی با رنگ ها و شکل های متفاوت برای دسته بندی، بر چسب یا تخته وایت برد و پازل. **ارتباط برقرار کنید**او را تشویق کنید تا صحبت کند و به سوالات او پاسخ دهید. به کودکتان داستان، آواز و بازی یاد بدهید. در مورد تصاویر یا کتاب ها با او صحبت کنید. **نمونه اسباب بازی:** کتاب مصور  |
| •به کودک‌ خود محبت کنيد و عشقتان را به او نشان دهيد | •از علائق کودک خود مطلع شوید و به آن‌ها پاسخ دهيد | •تلاش کودکتان را در یادگیری مهارت های جدید تحسین کنید.  |

**نوزاد تا** یک **هفتگی:**

با کودک خود بازی کنید: زمینه ای فراهم کنید تا کودک شما بتواند ببیند، بشنود، احساس کند و حرکت کند. برای بازی کردن با یک نوزاد بهتر است او را از هر گونه لباس رها کرده و صورتش را باز کنید، این امر آزادی عمل بیشتری را به کودک می دهد.

با کودک خود ارتباط برقرار کنید: به چشم هایش نگاه کنید و به رویش بخندید. زمان شیر دادن بهترین موقع برای این کار است.

**تا 6 ماهگی:**

با کودک خود بازی کنید: اشیای بزرگ و رنگی را در دسترس کودک خود قرار دهید تا هم بتواند به آن ها برسد و هم اشیای جدید را ببیند.

با کودک خود ارتباط برقرار کنید: با کودک خود صحبت کنید و مکالمه خود را با صداها و حرکات دست ادامه دهید.

**6 ماهگی تا دوازده ماهگی:**

با کودک خود بازی کنید: به کودک خود اشیای خانگی مطمئن بهداشتی بدهید تا بتواند نگه دارد، بکوبد و بیاندازد.

با کودک خود ارتباط برقرار کنید: به علایق و صداهای کودک خود پاسخ دهید. نام اشیا و افراد را به کودک خود بگویید.

**12 ماهگی تا 2 سالگی:**

با کودک خود بازی کنید: اشیایی را در اختیار کودک خود قرار دهید تا بر روی هم بگذارد و یا در داخل قوطی گذاشته و یا خارج کند.

با کودک خود ارتباط برقرار کنید: از کودک خود سوالات ساده بپرسید. به تلاش های کودک خود جهت صحبت کردن پاسخ دهید. بازی هایی مانند (بای بای ) را انجام دهید.

**کودک 2 ساله و بزرگتر:**

با کودک خود بازی کنید: به کودک خود کمک کنید تا بشمارد، بنامد و اشیا را مقایسه کند. اسباب بازی های ساده ای برای کودک خود تهیه کنید. بعنوان مثال کودک شما از جدا و مرتب کردن سر بطری های رنگی لذت خواهد برد.

با کودک خود ارتباط برقرار کنید: کودک خود را تشویق به صحبت کردن کنید و به سوالاتش پاسخ دهید. به کودک خود بازی، آواز و قصه بیاموزید. وقتی به یک مادر مشاوره می دهید نمونه هایی از ارتباط و بازی را که مناسب سن کودک می­باشند به او نشان دهید. همچنین نمونه هایی از وسایلی که می­توان با آن ها بازی کرد و معمولا در همه خانه ها موجود می باشد را به مادر پیشنهاد دهید. به مادر در فهم اینکه چگونه می تواند کودک خود را همزمان با رشدش در یاد گرفتن مهارت های جدید تشویق کند کمک کنید. یک کودک یک و نیم ساله علاقمند گذاشتن سنگ ها در داخل قوطی است. همچنین می­تواند یاد بگیرد اعضای صورتش را نشان دهد. یک کودک 4 ساله می تواند قطعات پازل یک صورت را بدرستی کنار هم بگذارد.

**در اینجا چند مثال از اسباب بازی های ساده ساخته شده در خانه، آورده شده است:**









