



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

این فعالیت‌ها را با کودک ۲ ماهه‌تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودک‌تان است.



سن
۲ ماه

برای کودک خود شعرهایی که از کودکی به یاد دارید بخوانید. هنگامی که او را در آغوش گرفته‌اید و یا در تخت خوابیده با او حرف بزنید و برای او شعر بخوانید و به آرامی دستها و بدن خود را حرکت دهید.

هنگامی که کودک خود را به پشت خوابانده‌اید دستمال کاغذی بردارید، بالای سرش تکان دهید تا ببیند. همچنین می‌توانید دستمال‌ها را به پرواز در آورید، قسمت‌هایی از بدن کودک خود را قلقلک دهید. توجه کنید کودک‌تان چگونه عکس العمل نشان می‌دهد، اگر نق نق کرد، ادامه ندهید.

اگر کودک‌تان گریه می‌کند، علتش را پیدا کنید. او با گریه‌اش می‌خواهد چیزی را به شما بفهماند وقتی شما پاسخگوی خواسته او هستید یاد می‌گیرد که به شما اعتماد کند و بداند همیشه در کنارش هستید.

کودک خود را در آغوش بگیرید و صورت‌تان را به او نزدیک کنید. برای او شکلک در بیاورید. به او بخندید. برایش زبان در بیاورید. چند لحظه صبر کنید تا ببینید آیا او سعی می‌کند کارهای شما را تکرار کند.

پشت سر کودک خود طوری بایستید که او شما را ببیند، به آرامی نام او را صدا بزنید، نگاه کنید چه می‌کند، آیا برای لحظه‌ای بی حرکت می‌ماند؟ سعی می‌کند سرش را به سمت صدای شما برگرداند؟ او را بلند کنید و بگویید من اینجا.

با کودک خود درباره چیزهایی که انجام می‌دهد، می‌بیند، می‌شنود و احساس می‌کند صحبت کنید. من در حال عوض کردن پوشک تو هستم. تو خشک و تمیز خواهی شد. من عاشقتم.

اشیا جدید و ایمنی جهت کشف کردن به کودک خود نشان دهید. اشیای ساده‌ای چون فنجان‌های پلاستیکی و قاشق‌های چوبی برای او تازگی دارند.

اشیا جذابی در کنار تخت کودک‌تان قرار دهید تا ببیند، آن‌ها را دور از دسترس او قرار دهید. تماویر ساده‌ای از مجلات بر روی دیوار بچسبانید.

