



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

توصیه‌هایی برای تکامل کودک



به کودکان در یادگیری و رشد کمک کنید!

انجام این فعالیت‌های آسان و سرگرم کننده با کودک ۲ ماهه تان روش مناسبی برای با هم سرگرم شدن و ارتقای تکامل کودک شماست.

سن
۲ ماهه

وقتی کودکان صداهایی مثل حرف زدن از خود در می آورد، با رعایت نوبت به گفتگو با او بپردازید. این کار را با صداهای ساده ای انجام دهید که او هم بتواند تکرار کند.

به آرامی جغجغه یا اسباب بازی دیگری که صدا دار است؛ تکان دهید آن را به دست کودک بدهید، حتی اگر برای لحظه‌ای آن را بگیرد و تکان دهد.

کودک خود را بر روی شکم روی بازوی خود نگه دارید و دست خود را روی سینه او قرار دهید. از دست دیگر خود برای ایمنی کودک و محافظت از سر و گردنش استفاده کنید. به آرامی او را عقب و جلو تاب دهید. وقتی کمی بزرگتر شد، در این حالت راه بروید تا مناظر بیشتری را در معرض چشم او قرار دهید.

کتاب‌های ساده برای کودکان بخوانید. حتی اگر داستان را متوجه نشود، از گوش دادن به خواندن شما لذت می برد.

روی کاغذ سفید با ماژیک مشکی تصاویری بکشید که به راحتی قابل تشخیص باشد. با طرح‌های ساده مثل: خطوط مورب، دایره و مثلث شروع کنید. این تصاویر را جایی در فاصله ۳۰ سانتیمتر از چشم او قرار دهید. این تصاویر را جلوی تخت خواب یا مندلی ماشین او قرار دهید.

عروسک پارچه ای یا جوراب کوچکی روی انگشت خود قرار دهید و در حالی که انگشت خود را به بالا و پایین تکان می دهید، نام کودکان را صدا بزنید. توجه کنید که او حرکات را دنبال می کند یا نه. حالا انگشت خود را به صورت دایره ای حرکت دهید و هر بار که کودکان توانایی دنبال کردن حرکت شما را پیدا کرد، حرکتی جدید را امتحان کنید.

آینه نشکنی را نزدیک کودک خود، در جایی قرار دهید که او به راحتی بتواند خود را ببیند. شروع به ضربه زدن به شیشه و حرف زدن با او کنید تا توجه او را جذب کنید. بالاخره کودک متوجه واکنش‌های خود خواهد شد و آینه برای او انگیزه تصویری به وجود می آورد.

برای کودکان آواز بخوانید (حتی اگر این کار را بخوبی انجام نمی‌دهید) تکرار ترانه‌ها و لالایی‌ها کمک می کند تا کودک تان گوش بدهد و یاد بگیرد.

