



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 ۳۰ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-احساسی کودکان است.



سن
۳۰ ماه

به کودک خود دستورهای دو مرحله ای بدهید. بگویید: اسباب بازی‌ها را در جعبه بریز و در قفسه قرار بده. طوری رفتار کنید تا احساس کند کار او کمک بزرگی است.

یک کتاب به عنوان «کتاب من» برای کودک خود بسازید. دفتری بردارید و عکس‌های او، عکس‌های خانوادگی، عکسی از حیوان خانگی تان و یا عکس‌های دیگر مورد علاقه او را در آن قرار دهید.

اجازه دهید هنگام تمیزکاری و غذا پختن کودکان به شما کمک کنند. او می‌تواند در کارهایی مثل هم زدن، ریختن آرد در فنجان یا گذاشتن قاشق‌ها و چنگال‌ها در کشو کمک کند.

اجازه دهید کودکان کارهای بیشتری برای خودش انجام دهد. او می‌تواند وقت بیرون رفتن خودش لباس و کفش بپوشد. مطمئن شوید به او زمان کافی برای تمرین این مهارت‌های جدید را داده‌اید. بگویید: چه پسر بزرگی!

کودک شما دوست دارد از شما تقلید کند. کلمات جدید بکار ببرید. صدای حیوانات مختلف را در بیاورید و ببینید آیا کودک شما چیزی که می‌گویید یا صدایی که درمی‌آورید را تکرار می‌کند.

بازی‌های خلاقانه او مانند: طراحی با مداد شمعی، نقاشی و بازی با خمیر را تشویق کنید. گچ بازی روی پیاده رو تفریح خوبی است.

با کودک خود بازی کنید و به او کمک کنید تا شریک شدن را یاد بگیرد. وقتی چیزی را با شما شریک می‌شود از این کار خوب او تعریف کنید. این کار برای او یک موفقیت جدید است پس در این سن خیلی از او انتظار نداشته باشید این کار را به خوبی انجام دهد.

با دوستی که بچه‌ای هم سن و سال او دارد، قرار بازی بگذارید. سعی کنید این قرار کوتاه، مثلاً یک یا دو ساعت باشد. وقت برای بازی همراه اسباب بازی، برای خوردن غذایی سبک و برای بازی در بیرون از خانه بگذارید. در آخر بگویید: خیلی خوش گذشت. دفعه بعدی می‌بینیم.

