

جدول رابطه متقابل کودک و والدین تا 2 سالگی

**مرکز تحقیقات مادر، جنین و نوزاد**

**دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی تهران**

**بیمارستان ولیعصر(عج)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **تا 2 ماهگی** | **3 تا 4 ماهگی** | **5/4 تا 6 ماهگی** | **7 تا 9 ماهگی** |
| **برقراری ارتباط عاطفی*** **تماس چشم به چشم و پوست با پوست داشته باشید.**
* **به تمام صداهای او با لبخند و یا بغل کردن و یا حرکت سر و بدن خود پاسخ دهید.**
* **درهنگام گریه او را بغل کنید و به حرکات و صدای او پاسخ مناسب بدهید.**
 | **پاسخ های اغراق آمیز*** **حالات و حرکات در برخورد با کودک طوری باشد که به راحتی بفهمد که به او توجه می کنید.**
* **کارهای کودک را به صورت اغراق آمیز تقلید کنید.**
 | **تشویق حرکات جدید*** **واکنش های متنوعی (زیر و بم کردن صدا) نسبت به حرکت و رفتار او نشان دهید.**
* **مهمان ها را به او معرفی کنید تا به افراد غریبه عادت کند.**
 | **محبت جسمانی زیاد*** **در هر فرصتی کودک را لمس و او نیز شما را لمس کند.**
* **صداهای او را تقلید کنید سپس صدای جدید در آورید و صبر کنید تا پاسخ دهد.**
 |
| **تحریک حواس*** **با آرامش و با صدای با آهنگ از هر دو طرف صورت با کودک صحبت کنید.**
* **لالایی بخوانید، زیاد بخندید.**
* **اشیاء مختلف و با رنگ های روشن و درخشان را در فاصله 20 سانتی متری، نزدیک صورتش به او نشان دهید.**
 | **تحریک کنجکاوی*** **اشیاء متناسب با سن و ایمن در اختیار او قرار دهید.**
* **از بازیهای جسمانی ساده مانند تکانهای ملایم، خم کردن زانو، کشیدن دست و قلقلک کف پاها استفاده کنید.**
 | **تحریک حس خود آگاهی*** **مکرراً او را به اسم صدا کیند.**
* **تصویر کودکتان را در آینه به او نشام دهید.**
 | **تحریک حس استقلال*** **با غذاهایی که با انگشت می توان خورد، او را به غذا خوردن مستقل تشویق کنید.**
* **به او اجازه دهید با وسایل بی خطر آشپزخانه بازی کند.**
* **زیاد با او بازی کنید. به او ظروفی بدهید تا آنها را پر و خالی کند.**
 |
| **بازتاب چنگ زدن*** **اجازه دهید انگشتان شما را بگیرد.**
* **برای تشویق به شل کردن انگشتانش، یکی یکی آنها را باز کنید.**
* **اجاز دهید با اشیاء بازی کند و دما و جنس آنها را لمس کند.**
 | **اشیای متناسب*** **یک جغجغه در دستان کودک بگذارید و چند بار آنرا تکان دهید.**
* **اشیاء متفاوتی ر ا به او نشان دهید تا دستش را به طرف آن دراز کند.**
 | **تمرین دادن و گرفتن*** **با گذاردن چیزی در دست او و بعد باز کردن آن، با او بازی کنید.**
* **به او نشان دهید چگونه اشیاء را از یک دست به دست دیگرش بدهد .**
 | **به صدا در آوردن اشیاء*** **قاشق، تابه، قابلمه یا وسیله دیگری که بتواند با آن صدای مختلی را تولید کند در اختیار او بگذارید.**
 |
| **تقویت عضلات پشت و گردن*** **روزی دو سه بار او را طوری نگه دارید که صورتش رو به پایین باشد. (در وضعیت دمر)**
* **در حالی که به پشت خوابیده است شیء رنگی را در میدان دیدش حرکت دهید تا به حرکت کردن سر خود تشویق شود.**

 | **تقویت عضلات تنه و پشت*** **به پشت بخوابانید و با گرفتن دست ها او را آرام به حالت نشسته بلند کنید.**
* **طوری در یک طرف کودک قرار گیرید که او مجبور باشد برای یافتن شما، تنه خود را بچرخاند.**
 | **تمرین تحمل وزن بدن*** **کودک را به آرامی و مکرر تکان دهید تا سرش را کاملاً استوار نگه دارد.**
* **وقتی دستهایش را بطرف شما دراز می کند بلندش کنید.**
 | **آمادگی برای حرکت کردن*** **کمی دورتر از کودک بنشینید و دستان خود را به طرف او باز کنید و با صدا زدن نامش و نشان دادن اشیاء مورد علاقه اش او را تشویق به حرکت کنید.**
* **با قلاب کردن دستهای او به اثاثیه ثابت منزل، او را به ایستادن تشویق کنید.**
 |



**دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی تهران**

**بیمارستان ولیعصر(عج)**

**مرکز تحقیقات مادر، جنین و نوزاد**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5/9 تا 12 ماهگی** | **12 تا 15 ماهگی** | **15 تا 18 ماهگی** | **18 تا 24 ماهگی** |
| **نشان دادن برخوردهای اجتماعی*** **در ورود به منزل با او جداگانه سلام و احوالپرسی کنید و هنگام خروج او را ببوسید و برایش دست تکان دهید.**
* **او را با افراد دیگر آشنا کنید و کمی تنها بگذارید .**
 | **شرکت در فعالیتها*** **او را تا حد امکان در فعالیتها شرکت دهید و در نزدیک ترین مکان به جمع، بنشانید.**
* **او را به ماندن با دیگران عادت دهید..**
* **آموزش تشکر کردن را آغاز کنید..**
 | **تحسین به اظهار محبت*** **محبت و توجه او را نسبت به دیگران (مثل خواهر و برادر) تحسین کنید.**
* **اجازه دهید بعضی از لباسهایش (جوراب، کلاه) را خودش بپوشد.**
* **کارهای کوچک روزانه را به او واگذار کنید.**
* **هرگز از زور استفاده نکنید و رفتار خصمانه نداشته باشید.**
 | **ایجاد وسایل ارتباط و مشارکت*** **بازیهای گروهی بکنید و و سایل بازی را بین همه تقسیم کنید.**
* **هرگونه مشارکت و کارهای سخاوتمندانه (دادن مقداری از بستنی اش) را در او تحسین کنید.**
* **تصمیم های او را به سادگی و بدون نگرانی بپذیرید و هر وقت درخواست کمک کرد، کمکش کنید.**
* **سعی کنید با منحرف کردن حواس به طرق مختلف، از کارهای منفی او جلوگیری کنید.**
 |
| **تحریک قوه تمرکز و تقلید*** **با دست کودک به اشیاء و قسمتهای مختلف بدن اشاره کنید، آنها را نام ببرید و تکرار کنید.**
* **کتابهای کودکانه با تصاویر خوش رنگ و بزرگ انتخاب کنید و یک قصه ساده و کوتاه در مورد آن بگویید.**
 | **تحریک قوه تخیل*** **داستانهای کوتاه برای او بخوانید.**
* **کارهای خود را همراه با نشان دادن، به او شرح دهید.**
 | **تحریک قوه حافظه*** **یادگیری او را از طریق تکرار تشویق کنید.**
* **وقتی کاری انجام می دهید برخی عبارت های کلیدی را بارها برای او تکرار کنید.**
 | **تحریک قوه ادراک و هوش*** **هنگامی که چیزی را به کودکتان نشان می دهید آن را (از لحاظ سفتی ، نرمی، رنگ، صدا) شرح دهید.**
* **داستانهای طولانی تر و پیچیده تر برایش بخوانید.**
* **اشیاء سه بعدی که برای قرار دادن شکلهای مختلف در شکافهای مخصوص طراحی می شوند، تهیه کنید و کمک کنید آنها را در محل درست خود قرار دهد.**
 |
| **تمرین رها کردن اشیاء*** **او را تشویق کنید یک توپ را به طرف شما بغلطاند.**
* **مقدار زیادی چیزهای کوچک (قوطی، کاسه) برای او فراهم کنید تا داخل و خارج کردن اشیاء را تمرین کند.**
 | **تمرین روی هم چیدن اشیاء*** **او را برای روی هم چیدن اشیاء تمرین دهید.**
* **یک مداد و کاغذ برای خط خطی کردن در اختیارش بگذارید.**
* **کتاب با اوراق ضخیم به او بدهید و به او نشان دهید چگونه آنها را ورق بزند.**
* **اجازه دهید گاهی غذاهای نیمه مایع که به قاشق می چسبد را به تنهایی بخورد.**
 | **تمرین حرکات چرخشی*** **وسایل مختلفی همچون زیپ، دستگیره، شماره گیر و دکمه فشاری در اختیار او بگذارید که حرکات چرخاندن، پیچاندن، شماره گرفتن و لغزاندن را انجام دهد.**
 | **تمرین لباس پوشیدن*** **اجازه دهید کودکتان لباسهایش را تا آنجا که ممکن است خودش بپوشد و درآورد.**
* **اسباب بازیهایی که قطعاتش با هم جفت می شود (ساختمان سازی) را برای تمرین او فراهم آورید.**
 |
| **آمادگی برای راه رفتن*** **در حالت چهار دست و پا تشویق کنید که مسافتهای کوتاهی را طی کند.**
* **انگشتان خود را به کودکتان بدهید تا بتواند خود را بالا بکشد.**
* **در حالی که فقط یک دست او را گرفته اید با شام به تمرین قدم زدن بپردازد.**
 | **آمادگی برای بالا رفتن از پله*** **سرپا ایستادن را به او تمرین بدهید.**
* **صندلی محکمی برای نشستن و پایین آمدن از آن برای او فراهم آورید. (بدون کمک)**
 | **تقویت عضلات باسن و زانو*** **او را وادار کنید عقب عقب رفتن را تمرین کند.**
* **نشان دهید چگونه چمپاتمه بزند.**
* **با توپ آرام او را به لگد زدن تمرین دهید.**
 | **تمرین تحمل وزن بدن*** **اجازه دهید کارهایی مثل بالا رفتن پله ها، شستن صورت و ... را همراه شما انجام دهد.**
* **انتظار نداشته باشید به راحتی دور کنجها بدود یا توقف کند.**
 |