

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.** |