



فرزند شما و بازی: از تولد تا 3 سالگی

Your Child and Play: From Birth to 3 Years

هر اسباب بازی که بتواند در درون سوراخ مقوای دستمال توالت جا بگیرد بیش از حد کوچک است و می تواند باعث خفگی شود. مطمئن شوید که اسباب بازی از نوعی نباشد که حجم آن قابل کوچک کردن باشد.

هر روز وقت بگذارید تا فرزندتان را بغل کنید و با او بازی کنید. در ماههای نخستین عمر کودک، به طور مرتب او را در تماس پوست با پوست با خود نگاه دارید. در چشمهای کودک نگاه کنید و حالتی چهره او را تقلید کنید. به کودکان لبخند بزنید و برایش آواز بخوانید. این کار کمک می کند که فرزندتان با شما ارتباط برقرار کند و به طرز سالمی رشد کند.

زمان به شکم خوابیدن به زمانی گفته می شود که فرزندتان را در هنگام بیداری به شکم یا پهلو می خوابانید. برای به شکم خواباندن کودک، می توانید او را کف اتاق، بر روی یک سطح ایمن سفت، در دامن یا بر سینه خود بخوابانید. توصیه می شود که کودک در فواصل مختلفی در طول روز، مدت زیادی با نظارت به شکم خوابانده شود. به شکم خواباندن به فرزندتان امکان می دهد که ماهیچه هایش را تقویت کند. این کار به رشد اجتماعی و عاطفی او نیز کمک می کند زیرا می تواند با والدین، خواهران - برادران، یا سایر اعضای خانواده و دوستان بازی کند.

به شکم خواباندن را از هنگام نوزادی فرزندتان شروع کنید. برخی نوزادان در ابتدا از خوابیدن به روی شکم خوششان نمی آید. شاید لازم باشد به فرزند خود کمک کنید تا یاد بگیرد که از خوابیدن به روی شکم لذت ببرد. برخی از شیوه های انجام این کار عبارتند از:

- زمان به شکم خوابیدن کودک را هر روز به تدریج افزایش دهید
- با کودک صحبت کنید و برایش آواز بخوانید
- به کودک چیزهایی که برایش جالب هستند، مانند تصاویر رنگارنگ یا آینه بدهید تا به آنها نگاه کند
- دستها و پاهای کودک را با ملایمت لمس کنید یا ماساژ دهید
- روی زمین بنشینید تا کودک بتواند صورت شما را ببیند
- دستتان را زیر چانه کودک بگذارید تا سرش را صاف بگیرد، تا زمانی که او خود بتواند این کار را به تنهایی بکند
- حوله ای را لوله کنید و زیر سینه کودک بگذارید طوری که بتواند دستهایش را برای نگهداشتن خود به بیرون حائل کند

کودکان راه رفتن در کریر یا کالسکه را دوست دارند اما سعی کنید کودک را برای بیشتر از یک ساعت در کریر یا کالسکه نگه ندارید. کودکان هنگامی که بزرگتر می شوند، دوست دارند که در فضای بیرون بازی کنند و به اطراف حرکت کنند. کمک به رشد کودک، موقعی که نشسته است، دست خود را برای گرفتن چیزی دراز می کند و یا چیزی را می گیرد با او بازی کنید. بگذارید کودک برای رسیدن و گرفتن اجسام تلاش کند تا بتواند یاد بگیرد برای رسیدن به چیزی که می خواهد حرکت کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره بازیهای اجتماعی و عاطفی به وبسایت میل به بازی (Appetite to Play) در نشانی www.appetitetoplay.com مراجعه کنید. این وبسایت حاوی فعالیتها، بازیها و ایده های متنوعی است که برای کمک و تشویق فعالیت جسمانی

بازی بخش مهمی از رشد سالم است. فرزند شما مهارتهای زبانی، مهارتهای اجتماعی از قبیل همکاری و اشتراک گذاری، مهارتهای عاطفی مانند تشخیص و کنار آمدن با احساسات، مهارتهای جسمانی مانند مهارتهای حرکتی ظریف و درشت، مهارتهای و فکری مانند نحوه انجام کارها و طرز کار اشیاء را از طریق بازی و کنجکاوی توسعه می دهد.

فرزند شما و بازی

شما به عنوان یک والد، نخستین کسی هستید که با فرزندتان بازی می کنید. بازی کردن با فرزندتان به شما کمک می کند تا پیوند محکمی برقرار کنید که برای فرزندتان مکانی امن فراهم می کند تا در دوران رشد کنجکاویهایش را انجام دهد. پاسخ دادن به کودک و بازی کردن با او توأم با مهربانی و پرورشگری تمام جنبه های رشد سالم او را تقویت خواهد کرد.

به مرور که فرزندتان از سنین نوزادی تا نوپایی و بالاتر رشد می کند، بازی کردن می بایست همچنان نقش مهمی در زندگی او و در رابطه شما با او داشته باشد.

اصل «رساندن و برگرداندن» (Serve and Return) ایده ی مهمی است که می تواند در زمان بازی یا سایر اوقات روز الگویی برای تعاملات شما با فرزندتان باشد. توجه کنید که فرزندتان چه چیزی به شما «می رساند»، مانند لبخند زدن یا نشان دادن علاقه به یک کتاب یا اسباب بازی، و علاقه او را «برگردانید». تعاملات «رساندن و برگرداندن» مکرر و مثبت می تواند نقش بزرگی در پرورش فرزندتان بازی کند.

بازی برای نوزادان

از طریق توجه کردن به نوزادتان، یاد خواهید گرفت که با چه علامتهایی نیازها و احساس خودش را بروز می دهد. این علامتها و اشارت همچنین به شما کمک می کنند تا بدانید کودک چه زمانی برای تعامل و بازی آماده است و چه زمانی نیاز به استراحت دارد.

محیط سرشار از فعالیتهای زبانی برای فرزندتان بسیار خوب است. با فرزندتان در مورد کارهایی که می کنید یا احساسات احتمالی او صحبت کنید. بعنوان مثال بگویید «دارم پوشکت را عوض می کنم و تو ناراحتی برای اینکه می خواهی در لباس زیرت احساس راحتی داشته باشی.» به اشیاء و رنگها اشاره کنید و نام آنها را بگویید. نوزادان تصاویر رنگی کتابها و صدای شما هنگام کتاب خواندن را دوست دارند. برای شروع کتابخوانی برای فرزندتان هیچ وقت زود نیست. صحبت کردن و خواندن کتاب به زبانهای مختلف باعث گنج شدن کودک نمی شود.

کودکان همچنین موسیقی و آوازخوانی شما را دوست دارند. موسیقی مورد علاقه تان را پخش کنید و احتمالاً فرزندتان هم آن را دوست خواهد داشت. یادتان باشد که صدای آن را پایین نگاه دارید.

کودکان همچنین از طریق لمس کردن می آموزند. از طریق دادن انواع شکلها و بافتها، به آن ها کمک کنید که جهان خود را کشف کنند. هنگامی که فرزندتان اشیاء مختلف، مانند اسباب بازیهای نرم یا قسمتهای مختلف بدن مانند دست ها و پاهایش را لمس می کند، با او صحبت کنید. کودکان ایجاد سر و صدا را دوست دارند، پس به آن ها اسباب بازیهایی مانند کلبه های پلاستیکی یا جغجغه بدهید.

از سن پایین مفید هستند. مطالب و اطلاعات این وبسایت هر هفته بروز می شود.

بازی برای کودکان نوپا

متخصصان توصیه می کنند که والدین فرزندانشان را در دوره رشد کمک و تشویق کنند تا به شیوه های زیر بازی کنند:

- بازی فعالانه - کودکان نوپا دستکم به 180 دقیقه فعالیت جسمی در روز نیاز دارند تا استخوانها، ماهیچه ها، قلب و ریه های خود را تقویت کنند. به فعالیت هایی مانند رقص، لی لی کردن، پریدن یا دویدن بپردازید
- هرگاه مقدور بود بگذارید با کودکان دیگر بازی کند تا به پرورش مهارت های اجتماعی مانند اشتراک گذاری کمک شود
- به روش هایی بازی کنید که باعث پرورش حس خلاقیت، کنجکاوی و خودبینانگری کودک شود. کودکان برای شناخت و کشف جهان اطراف خود نیاز به فرصت هایی برای بازیگوشی دارند

کودکان برای رشد، یادگیری و پرورش نیازی به اسباب بازی های گران یا لوکس ندارند. آنچه نیاز دارند این است که کسی با آنها صحبت کند، به کاری که می کنند توجه نشان دهد، و در هنگام ناراحتی به آنها آرامش دهد. اصل «رساندن و برگرداندن» در مورد کودک نوپای شما صدق میکند. با علاقه نشان دادن به چیزهایی که علاقه فرزندتان را جلب می کند، آموزش از طریق بازی را تشویق کنید. با پیروی از اشاراتی که فرزندتان می دهد، اسباب بازیها و فعالیت های جدیدی ارائه دهید. هرگاه کشف کردن از طریق بازی باعث ناراحتی او شود (برای مثال وقتی که برجی که با بلوک های بازی ساخته فرو می ریزد)، صبور باشید و با او همدلی کنید. این کار به او اعتماد به نفس می دهد تا به کشف کردن و یادگیری از طریق بازی ادامه دهد.

با گذشت زمان، کودکان نوپا برای انجام کارهای خانه به والدین پیشنهاد کمک می کنند. شیوه هایی خلاقانه و ایمن پیدا کنید تا فرزندتان بتواند به شما کمک کند. کمک در کارهای خانه به کودکان فرصت های دیگری می دهد تا درباره رابطه علت و معلول بیاموزند، مهارت های جدید، کلمات تازه و اطلاعات و دانش درباره جهان پیرامون کسب نمایند.

انواع بازیها

هرچند ممکن است گاه به گاه فعالیت های بازی فرزندتان را سازماندهی کنید، یا به نوبت امکان انتخاب بین چند فعالیت را بدهید، اما بازیها باید تا حد امکان خودجوش و بدون ساختار باشند. کودکان نوپا هنگامی بیشتری یادگیری را خواهند داشت که آزاد باشند بگردند و با سرعت دلخواهشان حرکت کنند.

کودکان از طریق انواع مختلف بازی یاد می گیرند. احتمالاً شما فرزندتان را می بینید که به شیوه های زیر بازی می کند:

- بازی به تنهایی - این حالت هنگامی است که فرزندتان با خودش بازی می کند. تمام کودکان گاه دوست دارند که به تنهایی بازی کنند

- بازی موازی - این نوع بازی هنگامی است که فرزندتان در کنار کودک دیگری بازی می کند، اما با همدیگر معاشرت یا بازی نمی کنند. کودکان نوپا از بازی موازی لذت می برند، و در این حالت اغلب طرف دیگر را مشاهده یا از او تقلید می کنند

- بازی تقلیدی - کودکان از یکدیگر تقلید یا کپی برداری می کنند
- فعالیت اجتماعی - این فعالیت نخستین گام به سمت بازی کردن و سرگرمی داشتن با دیگران است. فرزندتان تا قبل از 2 سالگی اسباب بازیهایش را به کودکان دیگر می دهد و با آن ها ارتباط برقرار می کند
- بازی توأم با همکاری - فرزندتان با بزرگ تر شدن، به طور معمول در 3 سالگی یا بیشتر، بازی با کودکان دیگر را شروع می کند

7 ایمنی در هنگام بازی

برای اطمینان از ایمنی فرزندتان، جلوی آنها بایستید تا آن ها را از برداشتن چیزهای خطرناک یا افتادن از پله ها باز دارید. خانه خود را برای کودک ایمن کنید و مکان ایمنی برای بازی ایجاد کنید. برای آگاهی بیشتر درباره حفظ ایمنی فرزندتان، از فهرست بازی بینی ایمنی خانه در وبسایت بیمارستان کودکان بی سی دیدن کنید:

www.bcchildrens.ca/Child-Safety-

Site/Documents/homesafetychecklist.pdf یا به مطلب گامهای کودکان نوپا (Toddler's First Steps)

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB) رجوع نمایند

اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سلامتی و رشد کودک، منابع زیر را ملاحظه کنید:

- [HealthLinkBC File #92b](#) رشد فرزند شما از تولد تا 3 سالگی

- [HealthLinkBC File #92c](#) احساسات فرزند شما

- [HealthLinkBC File #92d](#) یادگیری توالی رفتن

- [HealthLinkBC File #92e](#) زمان خواب

- بهترین شانس کودک (PDF 14.88 MB) -

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf

- میل به بازی - www.appetitoplay.com

برخی از اطلاعات ارائه شده در این پرونده با اجازه **BC Healthy Child Development Alliance** اقتباس شده است. جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت آنها در این نشانی مراجعه کنید:

www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance