



## فرزند شما و بازی

### از تولد تا 3 سالگی

## Your Child and Play

### From Birth to 3 Years

او صحبت کنید. کودکان ایجاد سر و صدا را دوست دارند، پس به آن‌ها اسباب بازی‌هایی مانند کلیدهای پلاستیکی یا جغجغه بدهید.

هر اسباب بازی که بتواند در درون سوراخ مقوای دستمال توالت جا بگیرد بیش از حد کوچک است و می‌تواند باعث خفگی شود. اطمینان یابید که اسباب بازی از نوعی نباشد که حجم آن کوچک می‌شود.

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

زمان به شکم خوابیدن به زمانی گفته می‌شود که فرزندتان را در هنگام بیداری به شکم یا پهلو می‌خوابانید. برای به شکم خواباندن کودک، می‌توانید او را کف اتاق، بر روی یک سطح ایمن سفت، در دامن یا بر سینه‌ی خود بخوابانید. توصیه می‌شود که کودک در فواصل مختلفی در طول روز، مدت زیادی با نظارت به شکم خوابانده شود. به شکم خواباندن به فرزندتان امکان می‌دهد که ماهیچه‌هایش را تقویت کند. این کار به رشد اجتماعی و عاطفی او نیز کمک می‌کند زیرا می‌تواند 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 نمی‌آید. ممکن است لازم باشد به او کمک کنید تا یاد بگیرد که از خوابیدن به روی شکم لذت ببرد. برخی از شیوه‌های 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 اسباب بازی‌های 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 بکند
- حوله‌ای را لوله کنید و زیر سینه‌ی کودک بگذارید طوری که بتواند دست‌هایش را برای نگهداشتن خود به بیرون حائل کند

کودکان راه رفتن در آغوشی (کارپر) یا کالسکه را برای شروع دوست دارند. هنگامی که بزرگتر می‌شوند، دوست دارند که در بیرون بازی کنند و به اطراف حرکت کنند.

بازی بخش مهمی از رشد سالم است. فرزند شما مهارت‌های زبانی، مهارت‌های اجتماعی از قبیل همکاری و اشتراک، و مهارت‌های جسمی و فکری مانند نحوه‌ی انجام کارها و طرز کار اشیاء را از طریق بازی و کنجکاوای تقویت می‌کند.

### فرزند شما و بازی

شما به عنوان پدر یا مادر، نخستین کسی هستید که با فرزندتان بازی می‌کنید. بازی کردن با فرزندتان به شما کمک می‌کند تا پیوند محکمی برقرار کنید که برای فرزندتان مکانی امن فراهم می‌کند تا در دوران رشد کنجکاوایی‌اش را انجام دهد. پاسخ دادن به کودک و بازی کردن با او با مهربانی و پرورشگری تمام جنبه‌های رشد سالم او را تقویت خواهد کرد.

به مرور که فرزندتان از نوزادی تا نوپایی و بالاتر رشد می‌کند، بازی کردن می‌بایست همچنان نقش مهمی در زندگی او و در رابطه‌ی شما با او داشته باشد.

اصل «رساندن و برگرداندن»: «serve and return» ایده‌ی مهمی است که می‌تواند در زمان بازی یا سایر اوقات روز الگویی برای تعاملات شما با فرزندتان باشد. توجه کنید که فرزندتان چه چیزی به شما «می‌رساند»، مثلاً لبخند زدن یا نشان دادن علاقه به یک کتاب یا اسباب بازی، و علاقه‌ی او را «برگردانید». تعاملات «رساندن و برگرداندن» مکرر و مثبت می‌تواند نقش بزرگی در پرورش فرزندتان بازی کند.

### بازی برای نوزادان

از طریق توجه کردن به نوزادان، یاد خواهید گرفت که با چه علامتهایی نیازها و احساس خودش را بروز می‌دهد. این اشارت همچنین به شما کمک می‌کنند تا بدانید که 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 می‌کنید یا احساسات احتمالی او صحبت کنید. برای مثال بگویید، «دارم پوشکت را عوض می‌کنم و تو ناراحتی برای اینکه می‌خواهی در لباس زیرت احساس راحتی داشته باشی.» به اشیاء و رنگها اشاره کنید و نام آنها را بگویید. نوزادان عکسهای 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 نمی‌شود.

کودکان همچنین موسیقی و آوازخوانی شما را دوست دارند. موسیقی مورد علاقه‌تان 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 می‌آموزند. از طریق دادن انواع شکلها و بافتها، به آن‌ها کمک کنید که جهان خود را کشف کنند. هنگامی که فرزندتان اشیاء مختلف، مانند اسباب بازیهای نرم را لمس می‌کند، با

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی بازی اجتماعی و عاطفی، راهنمای Leap BC با عنوان «Move with Me from Birth to Three» را در این نشانی بخوانید: [www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE\\_Family\\_Resource.pdf](http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf) (پی‌دی‌اف، 4.18 مگابایت). این راهنما حاوی 40 فعالیت سرگرم کننده است که برای پرورش فرزندان مفیدند.

## بازی برای کودکان نوپا

متخصصان توصیه می‌کنند که والدین فرزندان را در دوره‌ی رشد کمک و تشویق کنند تا به شیوه‌های زیر بازی کنند:

- فعالانه بازی کنند – کودکان نوپا دست کم به 180 دقیقه فعالیت بدنی در روز نیاز دارند تا استخوانها، ماهیچه‌ها، قلب و ششهای خود را تقویت کنند. به فعالیتهایی مانند رقص، لی لی کردن یا طناب زدن، پریدن یا دویدن بپردازید
- در صورت امکان، بازی با کودکان دیگر برای پرورش مهارتهای اجتماعی مانند سهیم کردن
- بازی به روشهایی که باعث بالندگی آفرینشگری، کنجکاو و خودبینانگری کودک می‌شود. کودکان برای شناخت و کشف جهانشان نیاز به فرصتهایی برای بازیگوشی دارند

کودکان برای رشد، یادگیری و پرورش نیازی به اسباب بازی‌های گران یا لوکس ندارند. آنچه نیاز دارند این است که کسی با آن‌ها صحبت کند، به کاری که می‌کنند توجه نشان دهد، و در هنگام ناراحتی به آن‌ها آرامش دهد. اصل «رساندن و برگرداندن»: «serve and return» در مورد فرزند نوپایتان نیز صادق است. با علاقه نشان دادن به چیزهایی که علاقه‌ی فرزندان را جلب می‌کند، آموزش از طریق بازی را تشویق کنید. با پیروی از سرخ‌هایی که فرزندان می‌دهد، اسباب‌بازیها و فعالیتهای جدیدی ارائه دهید. هر گاه کشف کردن از طریق بازی باعث ناراحتی او می‌شود (برای مثال وقتی که برچی که با بلوکهای بازی ساخته است فرو می‌ریزد)، صبور باشید و با او همدلی کنید. این کار به او اعتماد به نفس می‌دهد تا به کشف کردن و یادگیری از طریق بازی ادامه دهد.

با گذشت زمان، کودکان نوپا برای انجام کارهای خانه به والدین پیشنهاد کمک می‌کنند. شیوه‌هایی خلاقانه و بی خطر پیدا کنید تا فرزندان بتوانند به شما کمک کنند. کمک کردن در کارهای خانه به کودکان فرصتهای دیگری می‌دهد تا به علت و معلول، مهارتهای جدید، کلمه‌های تازه، و آگاهی از جهان پی ببرند.

## انواع بازی‌ها

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

کودکان از طریق انواع مختلف بازی یاد می‌گیرند. احتمالاً شما فرزندان را می‌بینید که به شیوه‌های زیر بازی می‌کند:

- بازی به تنهایی – این حالت هنگامی است که فرزندان با خودش بازی می‌کند. تمام کودکان گاه دوست دارند که به تنهایی بازی کنند
- بازی موازی – این نوع بازی هنگامی است که فرزندان در کنار کودک دیگری بازی می‌کند، اما با همدیگر معاشرت یا بازی نمی‌کنند. کودکان نوپا از بازی موازی لذت می‌برند، و در این حالت اغلب طرف دیگر را مشاهده یا از او تقلید می‌کنند
- بازی تقلیدی – کودکان از یکدیگر تقلید یا کپی برداری می‌کنند
- فعالیت اجتماعی – این فعالیت نخستین گام به سمت بازی کردن و سرگرمی داشتن با دیگران است. فرزندان تا قبل از ۲ سالگی اسباب بازیهای را به کودکان دیگر می‌دهد و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند
- بازی همراه با همکاری – فرزندان با بزرگتر شدن، به طور معمول در ۳ سالگی یا بیشتر، بازی با کودکان دیگر را شروع می‌کند

## ایمنی در هنگام بازی

برای اطمینان از ایمنی فرزندان، جلوی آنها بایستید تا آن‌ها را از برداشتن چیزهای خطرناک یا افتادن از پله‌ها باز دارید. خانه‌ی خود را برای کودک مقاوم کنید و مکان امنی برای بازی ایجاد کنید. برای آگاهی بیشتر درباره‌ی سالم نگاه داشتن فرزندان، از «فهرست بازی ایمنی خانه» در وبسایت بیمارستان کودکان بی‌سی دیدن کنید:

[www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf](http://www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf)  
نخستین گامهای نوپایان  
[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB)

## برای آگاهی بیشتر

- برای آگاهی بیشتر در باره‌ی سلامتی و پرورش کودک، منابع زیر را ببینید:
- [HealthLinkBC File #92b](#) رشد فرزند شما (از تولد تا 3 سالگی)
- [HealthLinkBC File #92c](#) احساسات کودکان
- [HealthLinkBC File #92d](#) یادگیری توالی رفتن
- [HealthLinkBC File #92e](#) HealthLinkBC زمان خوابیدن
- بهترین شانس کودک - Baby's Best Chance (PDF 14.88 مگابایت)
- [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)

برخی اطلاعات آمده در این پرونده آگاهی‌رسانی با اجازه از «BC Healthy Child Development Alliance» اقتباس شده است. برای آگاهی بیشتر، از وبسایت این سازمان دیدن کنید:

[www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance)

---

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره **1-8-1-8** (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با **1-1-7** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.