

وقتی به این فکر می‌کنیم که چطور باید از رشد کودکانمان حمایت کنیم، معمولاً موارد پایه را در نظر می‌گیریم: آن‌ها را راحت، ایمن و سالم نگه داریم و مطمئن شویم خوب می‌خوابند و به اندازه کافی غذا می‌خورند.

اما پس تکلیف شکل دادن به مغز نوزاد چه می‌شود؟

رشد نوزاد شما از مغز او آغاز می‌شود

اولین تجربیات یک کودک نقشی کلیدی در ایجاد ساختار فیزیکی مغز او دارند. و اگرچه هر بچه‌ای با سرعت مخصوص به خودش رشد می‌کند، اما یک مغز سالم از رشد در تمام جنبه‌ها پشتیبانی می‌کند. این بدان معنی است که انجام هر آنچه می‌توانید برای حمایت از رشد سالم مغز کودک در روزها، ماه‌ها و سال‌های اول زندگی فرزندتان انجام بدهید. می‌تواند به او کمک کند برای یک عمر از سلامت عمومی خوبی برخوردار باشد.

آموخته‌های کلیدی

تجربیات اول نقشی بزرگ در شکل‌دهی به مغز فرزند شما دارند. و رشد قوی مغز از رشد کودک شما در تمام جنبه‌ها پشتیبانی می‌کند.

آیا می‌دانستید

انجمن متخصصین اطفال کانادا توصیه می‌کند بچه‌های زیر 2 سال به هیچ صفحه نمایشی نگاه نکنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره زمان مشاهده صفحه نمایش، اولین گام‌های کودک نوپا مشاهده کنید.

چطور می‌توانید مغز نوزادتان را بسازید؟

با ارتباط برقرار کردن با فرزندتان، می‌توانید به ساخت مغز او کمک کنید. متخصصین به این لحظات سازنده مغز که بین کودک و کسی که از او مراقبت می‌کند رخ می‌دهند، تعاملات «سرویس و ریترن» می‌گویند.

تعاملات «سرویس و ریترن» چه هستند؟

توجه و پاسخ دادن به گرمی، حمایت کردن و اشتیاق نشان دادن به آنچه فرزندتان سعی دارد منتقل کند. یک بازی تنیس را تصور کنید که بین مراقبت و یک نوزاد در حال انجام است. اما به جای ضربه زدن به توپ برای عبور از روی تور، آن‌ها به شکل‌های مختلف ارتباط را برای هم ارسال و از یکدیگر دریافت می‌کنند، مثلاً لمس کردن، صدا، کلمات، لبخند و تماس چشمی.

تعاملات سرویس و ریترن به ایجاد یک زیربنای محکم برای رشد مغز نوزاد کمک می‌کنند - و از رشد در آینده حمایت می‌کنند. تعاملات سرویس و ریترن علاوه بر این احساس تعلق خاطر (به قسمت ایجاد احساس وابستگی مراجعه کنید) بین شما و فرزندتان ایجاد می‌کنند.

این لحظات، به خودی خود، ممکن است کوتاه و کم اهمیت جلوه کنند. اما تعاملات سرویس و ریترن زیاد در سال‌های ابتدایی زندگی کودک، به ساخت اتصالات جدید در مغز کودک شما کمک کرده و آن‌ها را تشویق به یادگیری می‌کند.

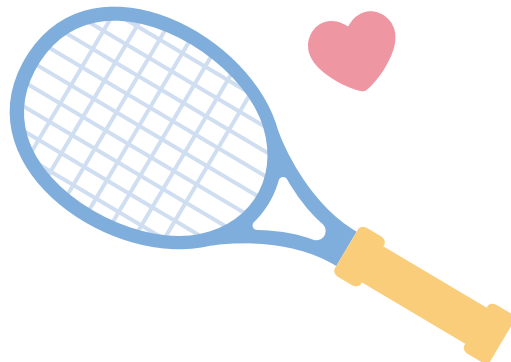
هر تعامل مثبت یک آجر دیگر به زیربنایی سالم برای تمام دوره رشد نوزاد شما در آینده اضافه می‌کند. این تعاملات در کنار هم، او را برای موفقیت در هر کاری، از یادگیری خواندن و نوشتن گرفته تا مقابله با استرس و یا ایجاد عادت‌های سالم در آینده، آماده می‌کنند.

امتحان کنید

وقتی پیش فرزندتان هستید، تلفن همراهتان را کنار بگذارید تا بتوانید فقط روی او تمرکز کنید.

آیا می‌دانستید

غیرممکن است با توجه زیاد به فرزندتان بتوانید او را لوس کنید. بچه شما به خاطر بد بودنش گریه نمی‌کند یا ناراحت نمی‌شود. او فقط به شما می‌گوید که به چیزی احتیاج دارد. برای اطلاع از نحوه مقابله با گریه‌های شدید، به قسمت **گریه کردن** مراجعه کنید.





چطور باید از تعامل تسرویس و ریترن استفاده کرد



- به فرزندتان توجه زیاد نشان بدهید و تمام نشانه‌هایی که به شما می‌دهد با دقت بررسی کنید.
- مطالبی که برایش جذاب هستند یادداشت کنید، چه یک رنگ روشن باشد و چه یک سگ پشمالو یا یک چرخ در حال چرخش.
- مرتب با او حرف بزنید. درباره کاری که انجام می‌دهید، چیزی که می‌بیند و چیزی که توجهش را جلب کرده است، حرف بزنید.
- وقتی گریه می‌کند یا ناراحت است، او را در آغوش بگیرید و آرام کنید.
- وقتی لبخند می‌زند شما هم به او لبخند بزنید.
- وقتی صدا می‌دهد شما هم صدا بدهید.
- ارتباط چشمی زیاد داشته باشید.
- آواز بخوانید.
- بازی‌های ساده مثل «دالی موشه» را انجام بدهید.
- برای فرزندتان کتاب بخوانید و به هر چیزی که در یک صفحه برایش جذاب است، پاسخ بدهید.
- وقتی فرزندتان به شیئی نگاه می‌کند، نام آن را بگویید.
- او را بغل کنید، نوازش کنید و با تماس پوست به پوست در آغوش بگیرید.



به کادرهای مغز ساز در قسمت‌های مختلف این کتابچه مراجعه کنید و نحوه حمایت از رشد مغزی کودکان در فعالیتهای روزمره را در آنها مشاهده کنید.