



## فصل ۵

# فعالیت‌ها برای طفل خورد سن (از ولادت تا ۶ ماهگی)

اکثراً به نظر نمی‌رسد که یک طفل نوزاد کار زیادی انجام دهد. او بیشتر وقت خود را به خوردن، خوابیدن و استراحت می‌گذراند. اما با وجود آن که به نظر نمی‌رسد طفل نوزاد از محیط اطراف خود آگاه باشد، او قبلاً به آموختن در مورد جهان اطراف خود شروع نموده است. او این کار را با استفاده از حواس خود: شنیدن، لمس کردن، بویایی، ذایقه و بینایی انجام می‌دهد.

یک طفل نابینا یا طفلی که بخوبی دیده نمی‌تواند نیز بزودی بعد از ولادت شروع به آموختن می‌نماید. اما او به کمک شما نیاز دارد تا او را به جهانی که او را دیده نمی‌تواند معرفی کنید.

شما می‌توانید او را با دادن فرصت‌های زیاد جهت شنیدن، لمس کردن و بوییدن، کمک کنید. او را تشویق نمایید تا کشف نموده و بازی کند.



هرگاه یک طفل بازیچه‌ها و یا افراد مقابل خود را دیده نتواند، او نمی‌داند که در آنجا یک جهان جالبی برای اکتشاف وجود دارد.



رسا جان، این یک قاشق است. بازی کردن با آن جالب است.

او به کمک شما نیاز دارد تا آنرا دریابد.

همان گونه که با طفل خود کار می‌کنید، با او صحبت کنید. حتی اگر فکر می‌کنید که او خوردن از آنست که کلمات شما را بفهمد، بخاطر داشته باشید که گوش دادن به صدای یک شخص یکی از طریقه‌های اصلی آموزش طفل در مورد جهان است. جهت معلومات در مورد ارتباط برقرار کردن با طفل تان همزمان با اجرای فعالیت‌ها، فصل "ارتباطات" را در صفحه ۴۵ ببینید.



## فعالیت‌ها

فعالیت‌های این فصل به دو بخش تقسیم شده است: برای اطفال از ولادت تا ۳ ماهگی و برای اطفال از ۴ تا ۶ ماهگی. این‌ها سنینی هستند که طفل شروع می‌نماید به کار کردن روی مهارت‌هایی که در اینجا تشریح شده است. مگر بخاطر داشته باشید که می‌تواند برای یک طفل ماه‌ها را در بر گیرد تا او یک مهارت جدید را بیاموزد. بنابراین ممکن است شما بخواهید که در یک زمان روی چند مهارت محدود کار نمایید. و بخاطر داشته باشید که هر طفل به شیوه خود خواهد آموخت.

### از ولادت تا ۳ ماهگی

در ۳ ماه اول حیات، یک طفل می‌تواند بیاموزد که:

- صدا ها و آوازهای آشنا را تشخیص دهد
- غیر از گریه نیز تولید صدا نماید
- دست‌ها و پاهای خود را کشف کند
- سر خود را بلند کند
- فرق بین بوی‌ها را بشناسد
- اشیاء را لمس نموده و آنها را بگیرد
- از انواع مختلف تماس لذت ببرد
- به آرامش خودش کمک نماید

## ← جهت کمک به آموزش طفل تان تا به افراد و محیط خود اعتماد نماید

یک طفل بینا، بزودی می آموزد که صداها، تماس ها و بوی های معینی از طرف افراد و یا اشیای مختلف می آیند. این برایش کمک مینماید تا جهان را حس نماید، خود را در آن مصوون احساس کند و بخواهد که آنرا بشناسد. اما صداها، تماس ها و بوی ها میتوانند یک طفل نابینا را بترسانند زیرا عامل آن شناسائی نشده و طوری به نظر میرسد که خود بخود تولید شده باشند. او به کمک بیشتر شما نیاز دارد تا محیط ماحول خود را بشناسد و خود را در آن مصوون احساس نماید.

بلی، این پدرت  
است. سبیل های مرا  
احساس می کنی؟



شما می توانید برایش کمک کنید تا بداند که صداها و چیزهایی که بصورت متفاوت احساس می شوند، از کجا می آیند. برایش کمک کنید تا بفهمد که آموختن در مورد آن می تواند یک سرگرمی باشد.

از آنجایی که طفل شما دیده نمی تواند که چه چیزی در حال وقوع است، او به شما نیاز دارد تا برایش اجازه دهید که بفهمد بعداً چه واقع خواهد شد. طور مثال:

رنا جان، من  
حالا پوشاک  
تر شده ترا  
می کشم.



قبل از تبدیل نمودن داپیر (پوشک) طفل با ملایمت پایش را لمس کنید. برایش بگویید که می خواهید چه کاری انجام دهید. بزودی او خواهد دانست که وقتی پایش را لمس می نمایید باید منتظر چه چیزی بعد از آن باشد.

ثریاجان،  
حالا ترا بر  
می دارم.



قبل از برداشتن وی با ملایمت شانه اش را لمس کنید. برایش بگویید که می خواهید چه کاری انجام دهید. بزودی خواهد فهمید این تماس شما چه معنی دارد.

## ← جهت تشویق فرزندان تا به افراد و صداها جواب بدهد



راضیه، این صدا  
را می‌شنوی؟ من  
گندم درو می‌کنم.

وقتی طفل بیدار است او را نزدیک خود داشته باشید. اغلب با او صحبت کنید تا بفهمد که شما نزدیکش هستید او خواهد آموخت که صدای شما را تشخیص دهد و به جواب دهد.



بعد دست هایت را  
می‌شویم، علی  
جان.

اعضای خانواده را تشویق نمایید تا با او صحبت کنند که چه کاری را انجام می‌دهند. اگر یک شخص همیشه عین فعالیت را انجام دهد - مانند حمام دادن طفل - او بزودی شروع خواهد کرد تا اعضای خانواده را با کاری که انجام می‌دهند، بشناسد.

طفل خود را با صحبت کردن تشویق نمایید تا لبخند بزند. او بعداً زمانی که شما به نرمی روی شکم اش پف کنید و یا زمانی که با انگشت‌های پایش بازی کنید، لبخند خواهد زد.

دخترک شیرین من  
کیست؟



برای طفل خود آواز بخوانید و یا موزیک بنوازید. هرگاه طفل صدا تولید کند، آنرا تقلید کنید تا او تشویق شود که باز هم از آواز خود استفاده کند.

وقتی طفل شما شروع به تولید صدا نمود، با گذاشتن دست او روی دهن و گلوی خود در هنگام تکرار کردن صداها با او بازی کنید. اینکار برایش کمک خواهد کرد تا بداند که صداها از کجا می‌آیند.



گا... گا... گا.

### ← جهت کمک به فرزندان تا از دست‌ها و پاهای خود آگاه شده و تا از دست‌های خود برای گرفتن اشیاء استفاده نماید

ها لئو، لئو، لئو...



در زمان تغذی طفل خود، با ملایمت بازویش را بطرف بالا تپله کنید تا دست خود را روی پستان شما بگذارد. اینکار برایش کمک خواهد کرد تا برای گرفتن اشیاء آمادگی پیدا کند. همچنان زمان تغذی یک وقت خوب برای صحبت کردن و یا آواز خواندن برای طفل تان است.

طفل خود را به یک پهلو درحالی که یک بالشک برای تقویه کمر وی در عقب گذاشته شده باشد، قرار دهید. او بصورت طبیعی دست های خود را باهم خواهد آورد تا بازی کند.

کوشش نمایید بازیچه‌ای را که تولید صدا کند – مانند یک زنگ کوچک، قطی گک و یا یک دستبند – در بند دست و یا بند پای طفل بسته کنید. او کوشش خواهد کرد که با دست دیگر خود صدا را پیدا کرده و با آن بازی نماید.



بخاطر داشته باشید، از آنجایی که اشیای کوچک می‌توانند سبب خفگی طفل شوند، هرگاه کوشش نماید که یک شی یا بازیچه را کاملاً داخل دهن خود نماید، باید اینکار او را توقف دهید.



برای طفل اشیائی را بدهید تا محکم گیرد که با تماس از یکدیگر متفاوت باشند، مانند یک پارچه تکه نرم و ابریشمی و یک پارچه تکه درشت. همچنان شما می‌توانید او را تشویق کنید تا بعضی اشیاء مانند یک تسبیح و یا یک تکه گره زده را کش نماید. اگر شما آن را اندکی به عقب بکشید، او آن را محکمتر کش خواهد کرد.

احتیاط کنید که طفل با بلعیدن دانه‌های تسبیح خود را خفه نسازد.

کوشش کنید با استفاده از یک نوع روغن نباتی، کریم و یا صرف با دست خود با ملایمت تمام بدن طفل را ماساژ دهید. از سینه طفل شروع کنید و بطرف دست‌هایش بروید. بعداً پشت و پاهایش را ماساژ دهید.

بعد از آن که طفل به ماساژ دادن شما عادت کرد، از تکه‌هایی با بافت‌های مختلف استفاده نموده و با ملایمت بدنش را بمالید.

بعد از آن، طفل را تشویق کنید تا قسمت‌های مختلف بدن خود را لمس کند - طور مثال با دست‌ها و پاهای خود تماس نماید.



زمانی که باهم بازی می‌نمایید، دست‌ها و پاهایش را لمس کنید. آنها را نوازش کرده و یا به آهستگی به آن پف کرده و هرکدام را نام بگیرید.





## ◀ جهت کمک نمودن به فرزندتان تا کنترل نمودن سر خود را انکشاف دهد

زمانی که یک طفل روی شکم افتاده و سر خود را بلند نگه دارد، عضلات گردن وی قوی رشد خواهند کرد. هرگاه طفل بخوبی دیده می‌تواند، سر خود را بلند می‌نماید تا اشیای اطراف خود را ببیند، اما طفلی که بخوبی دیده نمی‌تواند به دلایل دیگری ضرورت دارد تا سر خود را بلند نماید. بسیاری اطفال ممکن است خوش نداشته باشند که روی شکم خود بخوابند. در حالات ذیل طفل شما بیشتر علاقمند خواهد شد تا سر خود را بلند نگه دارد:



طفل را روی سینه خود بگذارید. اگر روی طفل نزدیک به روی شما باشد، وقتی صدای شما را بشنود خواهد خواست که سر خود را بلند نماید و یا تمایل پیدا می‌کند که روی شما را لمس کند. همچنان شما می‌توانید طفل را با دست‌های خود گرفته و بطرف جلو و عقب تکان دهید.



طفل را روی زانوهای خود گذاشته و با دست‌های خود او را تقویت کنید. با حرکت دادن زانوهای خود، او را تکان دهید. این یک طریقه آسان برای گرفتن طفل‌تان و تشویق نمودن او برای بلند گرفتن سر و تقویت عضلات گردن است. این کار همچنان او را برای خزیدن آماده می‌کند.

اجازه دهید طفل شما یک بازیچه صدا دار (جرنگانه) را لمس کند، بعد بازیچه را حدود ۱۵ سانتی متر (۶ انچ) بلندتر از سر طفل گرفته و تکان دهید. طفل اغلب سر خود را بلند خواهد نمود تا متوجه صدا گردد.



## ◀ جهت کمک به طفل تان تا اشیاء را از طریق ذایقه و بوی شناسایی کند

اطفال ابتدا در مورد جهان از طریق ذایقه و جستجوی اشیاء از طریق دهن شان می‌آموزند. برای اطفالی که بخوبی دیده نمی‌توانند این کار بسیار مهم است زیرا آنها باید با استفاده از حواس دیگر خود بسیار بیاموزند. هر چیز صداداری که طفل با او بازی می‌کند باید پاک باشد و به اندازه بزرگ باشد تا سبب بلعیدن و خفه شدن طفل نشود.

این انگشت کوچک مادر است.



انگشت خود را اندکی به دهن طفل تان تماس دهید. اجازه دهید که انگشت شما را مکیده و در مورد تفحص نماید.

بلی عالیہ جان، قاشق مادرکلان را خوش داری؟



وقتی طفل شما بتواند خودش اشیاء را محکم گیرد، او را تشویق نمایید تا بوی‌ها و ذایقه آنها را جستجو و کشف نماید.

## ◀ جهت کمک به فرزندان تا انواع مختلف تماس‌ها را احساس کند

یک بازی را با طفل انجام دهید طوری که قسمت‌های مختلف بدن آن را در آب غوطه نموده و آن را نام بگیرید.

دست تو داخل آب شد، مریم جان.



این گل است امینه جان. بوی خوشی دارد، اینطور نیست؟



او را تشویق کنید تا چیزهای دلچسپ را که دارای بوی قوی و خوش آیند باشند لمس نماید - مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و گل‌ها.



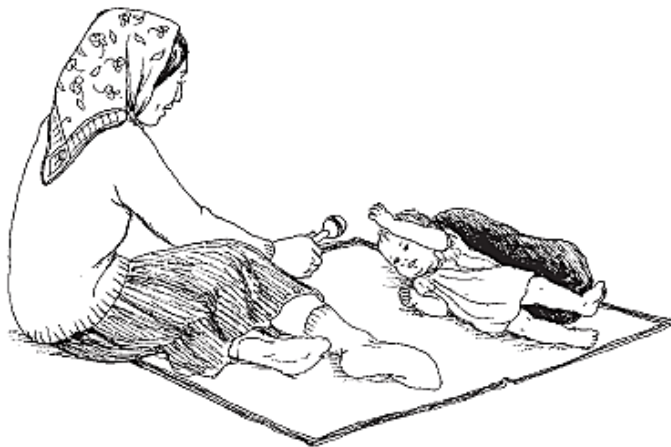
## ← جهت کمک به فرزندان تا برای غلطیدن (لول خوردن) آمادگی بگیرد

طفلی که دیده می‌تواند، غلطیدن را در زمانی که کوشش می‌نماید تا اشیاء را بگیرد، می‌آموزد. اگر طفل شما دیده نتواند، شما مجبور خواهید بود برایش کمک کنید تا غلطیدن را بیاموزد. وقتی سر، گردن و شانه‌های طفل قوی گردد شما متوجه می‌شوید که طفل شما سر خود را بلند نگه می‌دارد و زمانی که صدائی را بشنود به طرف آن دور می‌خورد. این زمانهست که او برای غلطیدن آمادگی دارد.

محکم بگیر دخترم،  
من ترا کش می‌کنم.



وقتی طفل شما روی شکم افتاده است، یک بازیچه صدادار را بالای سرش تکان دهید که او را تشویق نماید تا سر خود را بلند گیرد. زمانی که طفل آن بازیچه را محکم گرفت، آن را بطرف عقب وی حرکت دهید تا به وی کمک نماید که به پشت لول بخورد.



طفل خود را به پهلو قرار دهید درحالی که یک بالش در پشت وی قرار داده شده باشد. یک بازیچه صدادار را در مقابل وی تکان دهید. بعد بازیچه را بطرف پائین روی فرش حرکت دهید. طفل سر و شانه‌های خود را حرکت خواهد داد تا صدا را تعقیب کند - و بدینترتیب روی شکم خود می‌غلطد.

## از سن ۴ تا ۶ ماهگی

وقتی طفل بزرگتر شود، او می‌تواند:

- به جواب یک آواز یا صدای آشنا، لبخند بزند
- بدن خود را تفحص و جستجو کند تا بیاموزد که چگونه است
- صداهائی تولید کند که مشابه کلمات باشد مگر مفهوم ندارد (من من کردن)
- یک شی را که به دست دارد به دهن خود می‌برد
- یک شی را از یک دست به دست دیگر خود حرکت می‌دهد
- به بازیچه‌هایی که بتواند صدای آن را بشنود، احساس کند و یا ببیند، خود را می‌رساند
- از پشت به روی شکم می‌غلطد و از روی شکم به پشت می‌غلطد
- به نشستن و خزیدن آماده می‌شود (طورمثال، با کوشش به ننگ داشتن توازن زمانی که روی زانوهای شخصی نشسته باشد)

### در حدود این سن یک طفل نابینا ممکن است آغاز به تکرار نمودن حرکات نماید



یک طفل نابینا اغلب بعضی حرکات غیرمعمول را به دفعات زیاد تکرار می‌نماید، مانند مالیدن چشم‌ها، تکان دادن دست‌ها و جنبانیدن بدن. هیچکس به یقین نمی‌داند که چرا این کارها واقع می‌شود. احتمالاً از آن سبب است که هر کس ضرورت به جستجو و بازی دارد. اگر طفل نداند که چیزهای جالبی در اطرافش موجود است، او با یگانه چیزی که آن را می‌شناسد بازی خواهد کرد - با بدن خود.

شما ممکن است قبل از ۶ ماهگی طفل متوجه این حرکات شوید. این حرکات اگر او را از توجه به مردم و اشیای اطرافش باز دارد ممکن است برای انکشاف طفل ضرر برساند. وقتی بزرگتر شود، اطفال دیگر ممکن است نخواهند که با او بازی نمایند زیرا حرکات وی آنها را می‌ترساند.

فعالیت‌های این فصل برای طفل شما فرصت‌های زیادی را برای آموزش چیزهای جدید فراهم خواهد ساخت.

طفل خود را تشویق نمایید تا جستجو نموده و بازی کند و بدینترتیب این حرکات غیرمعمول طفل کمتر و کمتر خواهد شد.



## ← جهت تشویق فرزندتان تا خود را به اشیاء رسانده و آنها را بگیرد

آیا بازیچه ات  
داخل این بکس  
جای می‌شود؟



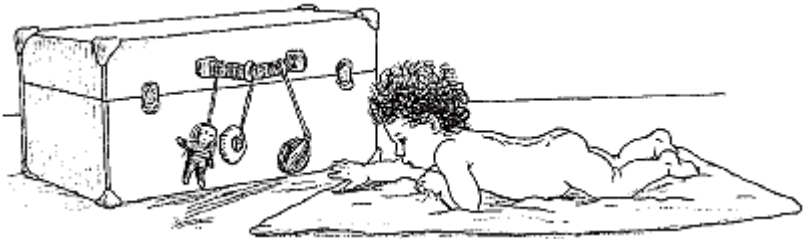
اجازه دهید اشیایی را لمس نماید که متفاوت احساس می‌گردند - طورمثال، بازیچه‌های درشت، نرم و یا ناهموار. بعد از آن که طفل با آنها شروع به بازی کرد، آنها را از دسترس وی اندکی دور سازید. بازیچه‌ها را آهسته به زمین بزنید تا صدا تولید نموده و طفل بداند که آنها در کجا قرار دارند.

یک شی صدای دار را تکان دهید تا زمانی که طفل خود را به آن برساند. (در ابتدا ضرورت خواهید داشت که با ملایمت بازوی طفل را بطرف آن شی تپله کنید). بعد طفل را تشویق نمایید که آن را تکان داده و از یک دست به دست دیگر بگیرد. این کار برایش کمک خواهد کرد تا بیاموزد که صدا از کجا می‌آید و همچنان بازوهایش را تقویت می‌کند.



بازیچه را به لباس و یا دست طفل خود بسته نمایید طوری که یک تار کوتاه داشته باشد. اگر بازیچه بیافتد، دست او را از طریق طول تار رهنمائی کنید تا در نهایت آن به بازیچه برسد. اینکار او را تشویق خواهد کرد که بعداً خودش بازیچه را پیدا کند و بیاموزد که هرگاه چیزی بیافتد، غیب نخواهد شد.

اشیای مختلف را در یک محل نگه دارید تا او بتواند بیاموزد که آنها را در کجا پیدا کند.



## ← جهت کمک به طفل تان تا لول بخورد

اگر شما فعالیت صفحه ۳۹ را انجام دادید، با کش کردن یک بازیچه طفل خود را کمک نمودید تا لول بخورد، و یا با گذاشتن یک بالش در پشت آن. حالا او می‌تواند با کمک کمتری خود را لول دهد.

وقتی طفل روی شکمش قرار دارد از یک جرنگانه برای جلب توجه‌اش استفاده نمایید، همانطوری که قبلا این کار را انجام دادید. اما وقتی طفل برای رسیدن به بازیچه به یک پهلو شد، بازیچه را بلندتر ببرید تا طفل مجبور شود که بیشتر پیش برود. اگر طفل به اندازه کافی قوی باشد، به پهلو خود دور خورده و بعد به پشت می‌غلطد.



وقتی طفل شما به پشت غلطید، او را تشویق نمایید که خود را به یک بازیچه صداداری که در یک طرف وی قرار دارد برساند. او را کمک نمایید تا بطرف بازیچه به یک پهلو و یا به روی شکم لول بخورد.

## ← جهت آماده ساختن طفل تان برای نشستن

هرگاه طفل شما هنوز خودش نشسته نمی‌تواند، این فعالیت‌ها برایش کمک خواهد کرد تا برای نشستن آماده شود.

طفل خود را روی زانوهای تان بگیرید، رویش بطرف شما باشد و پشت وی را تقویت کنید.



در پشت طفل خود نشسته با بدن خود به او استناد دهید.



طفل خود را روی زانوهای خود راحت بنشانید. به آهستگی یک زانوی خود را بلند کنید، طفلتان اندکی به یکطرف متمایل خواهد شد. بعداً زانوی دیگر خود را قات کنید. طفل خواهد آموخت که بدن خود را بلند نماید تا موازنه‌اش حفظ گردد.



### ← جهت کمک نمودن به طفلتان تا برای خزیدن آماده شود

برای خزیدن (چارغوک) طفل شما به داشتن بازوها و شانه‌های قوی نیاز دارد. او همچنان باید قادر باشد تا وقتی خود را از یک پهلو به پهلو دیگر بلند می‌کند، موازنه‌اش را نگه دارد. این فعالیت‌ها کمک خواهند کرد:



طفل خود را روی دست‌ها و پاهایش در روی یک تکه لول شده و یا بالشت قرار دهید. لول تکه باید به اندازه‌ای بزرگ باشد که اندکی به طفل استناد بدهد، مگر باید به اندازه کوچک باشد که طفل خودش نیز یک اندازه وزن خود را روی دست‌ها و پاهایش حمل کند. به آهستگی طفل را به جلو و عقب و از یک طرف به طرف دیگر تکان دهید.

طفل خود را روی ساق پای خود و یا روی یک تکه لول شده قرار دهید. او را تشویق نمایید که خود را به یک بازیچه ای برساند که در یک طرف وی قرار دارد، درحالی که بازو و زانوی طرف مقابل آن قسمتی از وزن طفل را برداشته باشد. این کار را به طرف دیگر تکرار کنید.





## ← جهت کمک به طفل تان تا از حرکت کردن لذت برده و زمانی که خودش حرکت می نماید احساس امنیت بیشتری داشته باشد

شما با اجازه دادن به طفل که به طریقه‌های مختلف حرکت نماید، می‌توانید برایش کمک کنید تا از حرکت کردن لذت ببرد. هنگامی که این فعالیت‌ها را انجام می‌دهید به صحبت کردن با او ادامه دهید. این کار به طفل کمک می‌کند که وقتی یک کار جدید را انجام می‌دهد ترس کمتری داشته باشد. طور مثال:



اجرای یک بازی وقتی شما و یک نفر دیگر طفل را به جلو و عقب در فاصله بین خودتان حرکت می‌دهید.



غلطاندن طفل به عقب و جلو وقتی در بین یک پتوی کلان قرار دارد.



حرکت دادن بدن یکجا باهم. پاهای طفل را قات کنید و آنها را به طرف عقب و جلو حرکت دهید. کمک کنید تا دست‌های خود را در وسط بدن خود روی هم آورده و دوباره از هم دور نمایید. هر دو دست طفل را باهم نزدیک ساخته و با آنها کف بزنید. هر دفعه عین کلمات را تکرار نمایید تا به هر کاری که انجام می‌دهید یک اسم داشته باشید.



طفل خود را به پشت خود بسته نموده و بدوید و یا خیز بزنید.