

توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سرگرمی و فعالیت‌های اجتماعی - احساسی

یادگیری فرزندان را از راه بازی‌ها تحریک کنید.
انجام این فعالیت‌ها را برای کودک و خودتان لذت بخش کنید.
تلاش‌های فرزندان را تحسین کنید.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

کودک شما به زمان زیادی برای حرکت و ورزش نیاز دارد. به پیاده روی و زمین بازی بروید و یا به مرکز خرید بروید.

وانمود کنید با حیوانات پارچه‌ای یا عروسک‌ها مهمانی گرفته‌اید. می‌توانید عکس‌های مجله‌ای را ببرید و به عنوان هدیه استفاده کنید. کیکی الکی آماده کنید و آواز تولد مبارک بخوانید.

کودک شما نیاز به داشتن یک برنامه روزانه منظم دارد. در مورد کاری که برایش انجام می‌دهید و کاری که قرار است برایش انجام دهید با او صحبت کنید. برای فعالیت داشتن و برای آرام بودن به او زمان بدهید.

با کودک خود حرکات ورزشی انجام دهید. از وسیله‌ای ساده مانند لوله بلند پلاستیکی جهت طبل زدن و یا ظرفی پلاستیکی پر شده با برنج و لوبیا به عنوان جغجه استفاده کنید.

کودک شما به کمک در کارهای خانه علاقه دارد. به او وظایف کوچکی بدهید و به او بفهمانید بزرگ شده است. او می‌تواند میز را تمیز کند، اسباب بازی‌هایش را جمع کند یا در جارو زدن کمک کند.

کمک کنید کودکان احساسات را یاد بگیرند. مقابل آینه شکلک خوشحال، ناراحت، عصبانی در بیاورید. این کار سرگرمی خوبی است.

برای بازی او با کودکان دیگر وقت تنظیم کنید. هنوز کودک شما نمی‌فهمد چطور چیزی را شریک شود. بنابراین مطمئن شوید مقدار کافی اسباب بازی وجود دارد. کنار او بمانید و کمکش کنید تا یاد بگیرد چطور با کودکان دیگر بازی کند.

زمان‌های داستان خوانی، خصوصاً قبل از چرت زدن و وقت خواب، روش مناسبی برای آرام کردن او قبل از خواب است. بگذارید کودکان کتابی را که دوست دارد انتخاب کند. در ورق زدن کمک کند و خودش ورق بزند. کمک کنید تصاویری را که می‌بیند، نام ببرد.

