

کودک فعال، مغز سالم

گنجینه بازی برای متخصصان، والدین و مربیان

از تولد تا شش سالگی

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹

### فصل اول

بخش اول: رشد از تولد تا دو سالگی.....	۱۴
بخش دوم: فعالیت‌ها.....	۱۹
فعالیت‌های مناسب تولد تا سه ماهگی.....	۱۹
فعالیت‌های مناسب سه تا شش ماهگی.....	۴۲
فعالیت‌های مناسب شش تا نه ماهگی.....	۶۱
فعالیت‌های مناسب نه ماهگی تا یک سالگی.....	۷۲
فعالیت‌های مناسب یک تا یک و نیم سالگی.....	۹۵
فعالیت‌های مناسب یک و نیم تا دو سالگی.....	۱۱۰

### فصل دوم

بخش اول: رشد از دو تا سه سالگی.....	۱۳۴
بخش دوم: فعالیت‌ها.....	۱۳۶
فعالیت‌های مناسب دو تا دو و نیم سالگی.....	۱۳۶
فعالیت‌های مناسب دو و نیم تا سه سالگی.....	۱۵۲

### فصل سوم

بخش اول: رشد از سه تا چهار سالگی.....	۱۶۸
بخش دوم: فعالیت‌ها.....	۱۶۹
فعالیت‌های مناسب سه تا سه و نیم سالگی.....	۱۶۹
فعالیت‌های مناسب سه و نیم تا چهار سالگی.....	۱۸۱

## فصل چهارم

۱۸۹	بخش اول: رشد از چهار تا شش سالگی
۱۹۲	بخش دوم: فعالیت‌ها
۱۹۲	فعالیت‌های مناسب چهار تا چهار و نیم سالگی
۱۹۹	فعالیت‌های مناسب چهار و نیم تا پنج سالگی
۲۱۲	فعالیت‌های مناسب پنج و نیم تا شش سالگی
۲۵۳	منابع

## پیشگفتار

در گذشته نه چندان دور، نظریه پردازان، بازی کودکان را به منزله تمرین مهارت‌های دوره بزرگسالی؛ یا بازی را بازآفرینی غیررسمی، نمادین یا اعتباری فعالیت‌های جدی روزانه می‌دانستند. در آن صورت بازی‌هایی مثل هفت‌سنگ، گرگ‌به‌هوا، تپه‌بازی، خانه‌بازی، خاله‌بازی، مَره بازی و لاستیک‌دوانی تمرین و بازنمایی ابعادی از زندگی واقعی و نقش‌های اجتماعی آینده بود. این بازی‌ها، نه تنها محملی برای تمرین مهارت‌های حس-حرکتی؛ مهارت‌های اجتماعی مثل همیاری، همدردی، مسئولیت‌پذیری، ایثار، گذشت و رقابت و حتی عشق ورزیدن بودند، بلکه در جریان آنها مهارت‌های پیچیده شناختی مثل برنامه‌ریزی، زمان‌بندی، کنترل و نظارت، نظریه ذهن و فهم دیدگاه یا منظر دیگران، در فضای غیررسمی صدها بار تمرین می‌شد. بدین ترتیب دختران و پسران برای پذیرش نقش‌های دوران بزرگسالی که معمولاً متناظر با ویژگی‌های شخصیتی آنها بود، آماده می‌شدند. در جریان همان بازی‌ها، کودکان با هوش‌تر، قوی‌تر و مسئولیت‌پذیر، نقش رهبر گروه را به عهده می‌گرفتند و یا حتی نقش‌ها توسط اعضای گروه همسالان به یکدیگر واگذار می‌شد.

نکته بسیار تأمل برانگیز دیگر آنکه، بازی‌ها تابعی از مراحل رشد و تحول بودند و هر فرد می‌توانست برهه‌های مختلف رشد کودکی تا بزرگسالی را بازی کند. اما متأسفانه، همزمان با ماشینی شدن جوامع، گسترش شهرنشینی و خانواده‌های هسته‌ای، کاهش سهم مردم از مساحت کره زمین و گسترش عنان‌گسیخته لوازم دیجیتال در خانه و خانواده، به یکباره طی حدود چهار دهه همه آن سرمایه هزاران ساله از دست رفت و دنیا را با وضعیتی مواجه کرد که در خزانه ژنتیکی بشر وجود ندارد. یعنی بشر تاکنون تجربه نکرده است. امروزه بخش اعظم کودکان و بزرگسالان نقش‌هایشان را در بازی‌های دیجیتال و در مقابل تلویزیون و تبلت تمرین می‌کنند و حتی رابطه والد-کودک با واسطه یک ابزار دیجیتال تسهیل می‌شود. در یک نگاه، شاید تصور شود که دنیای دیجیتال امروز، اقتضا می‌کند کودکان دیجیتالی تربیت شوند تا نقش‌های فردا را به درستی ایفا کنند. این تصور ساده‌انگارانه، ظاهراً متناسب با نظریه‌های کلاسیک بازی نیز هست؛ اما واقعیت این است که رشد دستگاه عصبی و شناختی انسان متکی بر تجربیات فیزیکی، حسی و اجتماعی است. مطالعات متعدد نشان می‌دهند که دست‌کم تا امروز، وسایل دیجیتال و ربات‌ها در بهترین حالت بعنوان دستیار والد، آموزگار و... می‌توانند به صورت محدود عمل کنند و اتفاقاً استفاده افراطی از آنها باعث شروع یا تشدید اختلالات عصبی-رشدی، اعتیاد، اختلالات جسمی، اختلالات خواب و نارسایی در مهارت‌های اجتماعی می‌شود. راه‌گریز از این ورطه چیست؟ نه فضای بازی هست

و نه هم‌بازی. آنچه باقی‌مانده کودکان در خانواده‌های هسته‌ای با خانه‌های کوچک و والدین پردغدغه و چند ابزار دیجیتال که مفری هستند به دنیاهاى دیگر؛ که هم والد تمایل دارد گاهی در آنجا سیر کند و هم کودک. معلوم نیست که این دنیای مجازی راه به کجا می‌برد؟ و آیا کودکان را برای زندگی مؤثر در بیست سال آینده آماده می‌کند؟ چه، اساساً تصویری از شکل زندگی بیست‌سال بعد در اختیار نیست. آنچه مسلم و قطعی است این است که: مواجهه افراطی با دنیا و لوازم دیجیتال، دور شدن از طبیعت و تجربیات اجتماعی و کمبود تعامل والد-کودک، محل رشد بهنجار است.

تنها راه امید در وهله نخست، افزایش آگاهی والدین نسبت به خطرات دوری گرفتن از طبیعت و موقعیت‌های اجتماعی و بعد تجهیز آنها با بازی‌هایی است که می‌توانند نیازهای رشدی کودکان را تا حدی تأمین کنند. کتاب «کودک فعال، مغز سالم» با همین نگاه توسط جناب آقای دکتر سعید صادقی و سرکار خانم دکتر بیثا شلانی تدوین شده است. آقای دکتر صادقی یک محقق جوان، اما پرثمر و پرسابقه در حیطه مهارت‌های اجتماعی هستند. تدوین برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان، ترجمه کتاب داستان‌های اجتماعی، مقالات علمی-پژوهشی متعدد در همین حیطه و در زمینه تأثیر لوازم دیجیتال بر مغز کودکان بخشی از دست‌آوردهای علمی ایشان است. بعلاوه، نگارندگان این اثر دارای مدرج علمی و تجربه کار طولانی با کودکان هستند. این دانش و تجربه باعث شده است که کتاب «کودک فعال، مغز سالم» بسیار مفید باشد و به والدین، مربیان، معلمان، مشاوران، روانشناسان، کارشناسان و متخصصین رشد کودکان پیشنهاد شود. در پایان، از نویسندگان محترم کتاب حاضر که نیاز روز کودکان را به درستی تشخیص داده‌اند و از این راه سهمی در ارتقای کودکان این سرزمین ایفا کرده‌اند کمال تشکر را دارم.

### حمید رضا پوراعتماد

مؤسس و رئیس پژوهشکده علوم شناختی و مغز

مدیر مرکز تهران اتیسم

تابستان ۱۴۰۰

نتایج تحقیقات دهه‌های اخیر نشان می‌دهند که محیط و تجربه سال‌های اولیه کودک تأثیرات ماندگاری بر کیفیت تحول کل دوران زندگی وی دارد. روان‌شناسان و محققان علوم اعصاب نشان داده‌اند که تجربیات اولیه کودک در محیط، تأثیرات مستقیمی بر رشد مغز و دستگاه عصبی وی بر جای می‌گذارد. به لطف پیشرفت‌های علمی، امروزه درک بهتری از چگونگی تأثیر تجربیات محیطی اولیه بر معماری مغز در حال رشد خردسالان پیدا کرده‌ایم. اکنون می‌خواهیم نتایج جدیدترین مطالعات علمی که نشان می‌دهند چگونه معماری مغز کودک<sup>۱</sup> تحت تأثیر تجربیات محیطی است را به زبانی ساده بیان کنیم.

مغز انسان از حدود ۱۰۰ بیلیون سلول عصبی (نورون<sup>۲</sup>) تشکیل شده است. این نورون‌ها پس از تولد و در تعامل با محیط و تحت تأثیر تجربیات محیطی مداوم با همدیگر ارتباطات عصبی شکل می‌دهند که به این ارتباطات عصبی بین نورون‌ها «سیناپس<sup>۳</sup>» می‌گویند. با افزایش شکل‌گیری سیناپس‌ها در سال‌های اولیه، فرایند انتقال و پردازش اطلاعات سرعت و پیچیدگی پیدا می‌کند. مغز تازه متولد شده در طول سال‌های اولیه با سرعت شگفت‌انگیزی به تشکیل سیناپس‌ها (ارتباطات عصبی) ادامه می‌دهد. مقدار این ارتباطات عصبی در یک‌سالگی به نسبت زمان تولد ۲ برابر و در سن سه سالگی به ۸۰ درصد از حجم ارتباطات عصبی مغز بزرگسالان می‌رسد. نکته مهم یافته‌های علمی این است که سرعت شکل‌گیری ارتباطات عصبی در انسان در سال‌های اولیه دوره کودکی بیشتر از هر زمان دیگری است و با افزایش سن سرعت شکل‌گیری ارتباطات عصبی کاهش می‌یابد.

جالب اینکه مغز در سال‌های اولیه ارتباطات عصبی بسیاری بیشتری از آنچه در بزرگسالی نیاز است، تشکیل می‌دهد (شکل ۱). اتصالات عصبی اضافی به تدریج در دوران کودکی و بزرگسالی از بین می‌روند که به این فرایند هرس شدن<sup>۴</sup> سیناپسی گفته می‌شود. تجربیات محیطی کودک در تعیین اینکه کدام یک از اتصالات عصبی هرس شوند و از بین بروند نقش بسیار پراهمیتی را بازی می‌کنند.

ارتباطات عصبی زیربنای تمامی مهارت‌ها و توانمندی‌های انسان هستند. به مجموعه به هم می‌گویند. تشکیل ارتباطات و شبکه‌های عصبی زیربنای هر کدام از مهارت‌ها و توانمندی‌های انسان و پیوسته‌ای

---

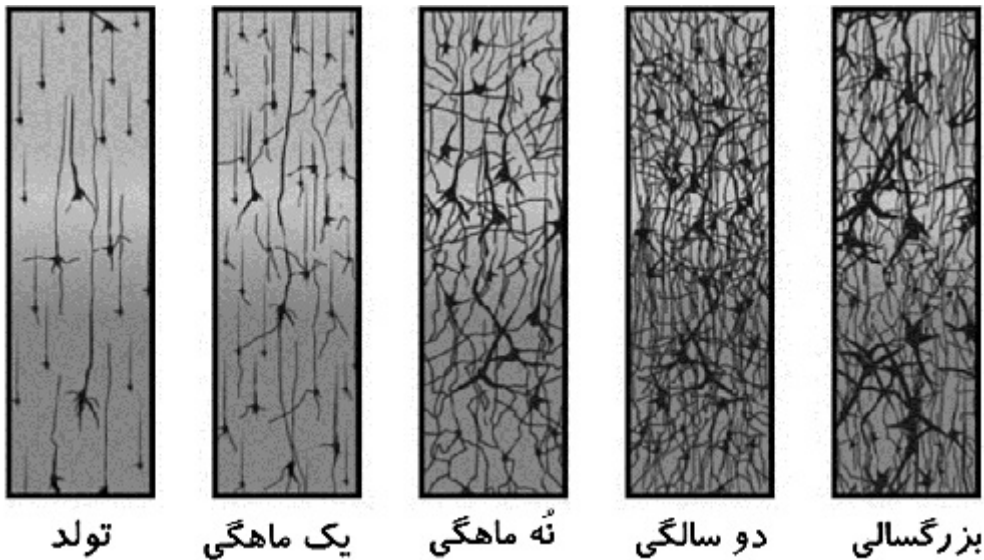
1. architecture of a child's brain

2. neurons

3. synapse

4. pruning

از این ارتباطات عصبی که زیربنای یک مهارت خاص هستند، شبکه عصبی<sup>۱</sup> یا مدار عصبی<sup>۲</sup>



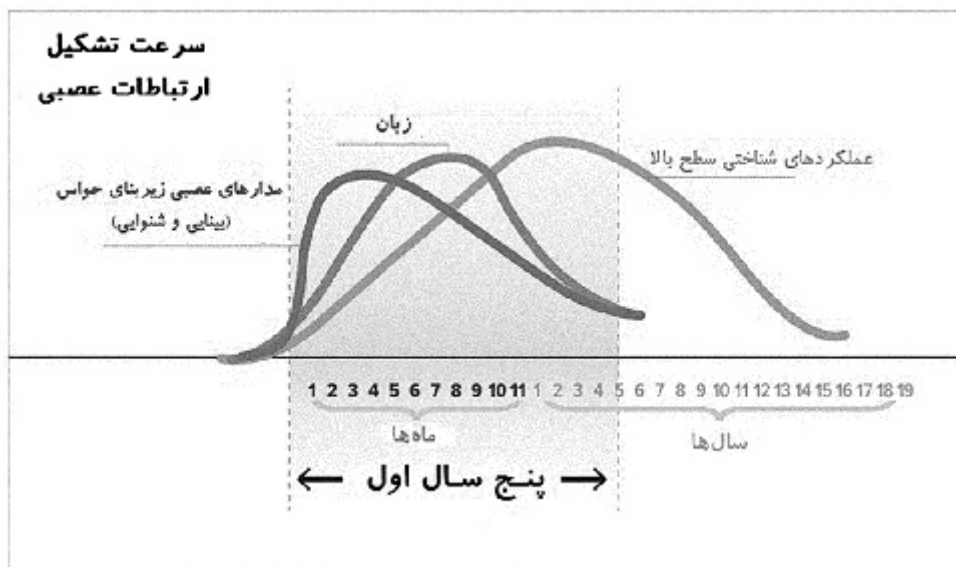
شکل ۱: رشد نورون‌ها و ارتباطات عصبی در طول زمان (کنل<sup>۳</sup>، ۱۹۶۳)

همچنین فرایند هرس شدن آنها با سرعت‌های مختلف و در دوره‌های زمانی خاص رخ می‌دهد. برای مثال، حواس بینایی، شنوایی و لامسه بسیار سریع به ریش می‌رسند و نسبت به تجربیات زود هنگام در ماه‌های اولیه پس از تولد بسیار حساس هستند. این در حالی است که تشکیل ارتباطات و مدارهای عصبی که برای رشد زبان و تعاملات اجتماعی مهم هستند، در طول دوره زمانی طولانی‌تری نسبت به مدارهای عصبی زیربنای حواس به ریش می‌رسند (شکل ۲). برای این مهارت‌ها، سه الی چهار سال اول زندگی دوره‌ای است که مغز نسبت به سنین بعدی بیشتر تحت تأثیر تجربیات محیطی برای تشکیل ارتباطات عصبی جدید و هرس کردن ارتباطات عصبی اضافی قرار داد.

تغییر سبک زندگی در دهه‌های اخیر سبب شده است تا خردسالان فرصت‌های غنی یادگیری از طریق تعاملات انسانی را از دست دهند. به نظر می‌رسد والدین نسل جوان فرصت زیادی برای تعامل با کودک و مهارت کافی برای این کار را ندارند. این در حالی است که می‌دانیم شالوده روانی انسان در طول سال‌های اولیه پس از تولد و در تعامل فعال با دنیای اطراف شکل می‌گیرد و محیط باکیفیت از نظر تعاملات انسانی و اجتماعی نقش پر رنگی در تحول روانی-عصبی بشر دارد. دلیل انتخاب عنوان این

- 
1. neural network
  2. neural circuit
  3. Conel

کتاب نیز همین بود که توجه والدین را به اهمیت بازی‌های تعاملی در تحول سالم مغز کودکان بیشتر جلب کند.



شکل ۲: مدارهای عصبی که در زمان‌های مختلف به صورت پی‌درپی و بر روی مدارهای شکل گرفته قبلی تشکیل می‌شوند (نلسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

آگاهی دادن و آموزش به والدین برای تعامل سازنده با خردسالان خود بسیار بااهمیت است. در طول تعامل فعال با کودک، ادراک، تعادل و حرکات، آگاهی از محیط پیرامون و آگاهی او از بدن خود بهبود می‌یابد. ترکیب اطلاعات حسی و هیجانی در مغز امکان پاسخ‌های ظریف هیجانی و حرکتی را فراهم می‌کند و در این سنین مهارت‌های پیشرفته‌تر شناختی، اجتماعی و حرکتی شروع به تحول می‌کند. به والدین پیشنهاد می‌شود که سعی کنند از یک برنامه منظم روزانه (روتین) برای داشتن تعامل باکیفیت با کودک و حتی انجام فعالیت‌های روزمره کودک مانند غذا خوردن و خواب وی استفاده کنند. این سبک از زندگی می‌تواند با ارتقاء کیفیت توانمندی‌های شناختی، هیجانی، اجتماعی-ارتباطی و حسی-حرکتی کودکان همراه باشد و بیشتر به ما در داشتن کودکی سالم و شاد کمک نماید.

ایده نگارش این کتاب با همین هدف توسط نویسندگان پرورنده شد. این اثر به‌عنوان یک منبع علمی سعی دارد با زبانی ساده درباره روند تحول بهنجار از بدو تولد تا شش سالگی به والدین آگاهی بخشد و با ارائه الگوهایی از فعالیت‌های باکیفیت بین والد-کودک، والدین را به مهارت‌های ارزشمندی

1. Nelson



تجهیز کند.

برخی از فعالیت‌های معرفی شده در این کتاب در سنین مختلف تکرار شده‌اند. این امر آگاهانه انجام شده است و با توجه به سلسله مراتبی بودن روند تحول، فعالیت‌ها جایگزین همدیگر نمی‌شوند، بلکه ممکن است با افزایش سن بسیاری از فعالیت‌ها با حفظ چارچوب، از نظر میزان پیچیدگی محتوا پیشرفته‌تر شوند. والدین می‌توانند فعالیت‌هایی که در بازه سنی کودکان ارائه شده است و همه فعالیت‌های بازه‌های سنی قبل از آن را با کودک خود انجام دهند. در ادامه نکاتی کلی و بااهمیت ارائه شده‌اند که توصیه می‌شود والدین حین تعامل با کودک خود، این موارد را مورد توجه قرار دهند.

## نکات کلیدی

- ✓ حین بازی با کودک خود با هیجان و مملو از انرژی و شور باشید.
- ✓ در همه بازی‌ها با کودک تماس چشمی داشته باشید.
- ✓ حین بازی سعی کنید رو در روی کودک بنشینید یا بایستید.
- ✓ در همه بازی‌ها به علائم خستگی کودک از بازی یا نیاز به استراحت با تغییر بازی توجه کنید. برخی از این علائم شامل خمیازه کشیدن، عدم علاقه به ادامه بازی، گریه کردن و بی‌حوصلگی است.
- ✓ بازی‌ها را طوری پایان دهید که انگار کودک قهرمان شده است. کودک شما یاد می‌گیرد این کار را پیش‌بینی کند و این مسئله بازی را برای او هیجان‌آور می‌کند.
- ✓ در پایان، فرصت را مغتنم شمرده و مراتب تقدیر و تشکر خود را از جناب آقای دکتر محسن ارجمند، مدیر محترم انتشارات ارجمند که از این اثر حمایت نمودند و آن را به زینت چاپ آراستند، اعلام می‌داریم. همچنین، از تلاش‌های ارزنده جناب آقای مرتضی نقی‌پور که زحمت کمک به ویراستاری کتاب را عهده‌دار بودند، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

# فصل اول

## بخش اول: رشد از تولد تا دو سالگی

در بدو تولد حواس شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه در نوزاد به طور کامل تحول یافته هستند. نوزاد در این سن علاوه بر اینکه دارای شنوایی است، قادر است به تفاوت‌های میان صداهای مختلف پاسخ دهد. به خصوص نسبت به صدای مادر خود حساس است و صدای او را به صدای غریبه‌ها ترجیح می‌دهد. بعضی از مزه‌ها را تشخیص و مایعات شیرین را بیشتر ترجیح می‌دهد. حس بویایی قوی دارد و از بوهای ناخوشایند و تند رو می‌گرداند. او به لمس پوست اطراف دهان و



به ویژه پوست دست حساس است و به آن پاسخ می‌دهد. طی ماه اول تولد، توانایی بینایی در نوزادان وجود دارد؛ اما محدود است. نوزاد جذب طرح‌های دارای تضاد زیاد (مثل طرح‌هایی که سیاه و سفید هستند) می‌شود و می‌تواند هر دو چشم خود را متمرکز کند و اشیاء خیلی نزدیک را ببیند (از فاصله ۲۵ تا ۳۰ سانتی متری به صورت انسان خیره نگاه می‌کند و از حالت چهره به چهره لذت می‌برد).

ابتدا، نوزاد روزانه ۶ الی ۱۰ بار شیر می‌خورد و حدود ۱۷ الی ۱۹ ساعت می‌خوابد. به تدریج و در اواخر ماه اول، تعداد دفعات شیر خوردن به ۵ الی ۶ بار در روز کاهش می‌یابد، میزان شیر بیشتری می‌خورد و زمان بیداری نوزاد بیشتر می‌شود. صداها و حرکاتی نظیر نجوا کردن، آرام تکان دادن و به آهستگی حرکت دادن اغلب برای نوزاد آرامش‌دهنده هستند. در ابتدا حرکات نوزاد به طور کامل بازتابی است که به طور عمده برای بقا و محافظت طراحی شده‌اند. نوزاد در طی این ماه می‌تواند تا حد کمی روی این بازتاب‌های اولیه کنترل داشته باشد. به تدریج که سیستم عصبی نوزاد رشد می‌یابد و کنترل رفتارهای هدفمند را بر عهده می‌گیرد، بیشتر این بازتاب‌ها ناپدید می‌شوند. اگر این بازتاب‌ها طبق برنامه زمانی نامشخص ناپدید نشوند، می‌تواند اولین علامت مشکلات عصب‌شناختی نوزاد باشد.

گریه و سروصدا کردن راه اصلی برقراری ارتباط در این دوره است و نوزاد دوست دارد وقتی بیدار است نزدیک به مراقبان و در آغوش آنها باشد و مورد نوازش قرار گیرد. از شستشو و استحمام لذت می‌برد، چشم‌هایش را باز نگاه می‌دارد، نجوا می‌کند و وقتی در آب گرم قرار داده می‌شود، بدنش را

آرامیده می‌کند. از اینکه با پارچه یا پتوی نرم قنداق پیچ شود لذت می‌برد، زمزمه می‌کند، گریه‌اش متوقف می‌شود و ماهیچه‌هایش را شل و آزاد می‌کند. از تماشای نور و درخشندگی لذت می‌برد و با شعف سروصدا می‌کند، اگر او را از سمت نور برگردانید، ناراحت شده و بی‌تابی می‌کند. نوزاد ترجیح می‌دهد که بیشتر اوقات به پشت دراز بکشد. لازم است قبل از برداشتن او از زمین، به طریقی کودک را از این کار آگاه سازید، مثلاً او را نوازش یا با او صحبت کنید. در سنین اولیه نوباوگان با چشم، گوش، دست و سایر تجهیزات حسی - حرکتی خود فکر می‌کنند.

در یک تا چهار ماهگی، علی‌رغم اینکه گریه کردن هنوز شیوه ارتباطی و راه کسب توجه والدین است، مهارت‌های ارتباطی پیچیده‌تری به تدریج شکل می‌گیرد. اکنون شیرخوار از تقلید اداهای گفتاری و حالت چهره دیگران لذت می‌برد، در تمام اوقات بیداری به صورت دائمی یادگیری صورت می‌گیرد. برای حمایت از رشد حیاتی مغز نوباوگان لازم است فرصت‌های نامحدودی جهت یادگیری برای آنان فراهم شود. در این سن، شیرخوار می‌تواند از جلو به پشت بغلند. به این صورت که اول سرش را به یک سمت می‌چرخاند و بعد تنه را می‌چرخاند. در اواخر این دوره است که می‌تواند به‌طور دلبخواهی از جلو به پشت و پهلو غلت بخورد. قسمت بالای بدنش فعالیت بیشتری دارد، دست‌های خود را جلوی صورتش به هم می‌زند، بازوهایش را تکان می‌دهد و برای گرفتن اشیاء دستش را دراز می‌کند. در اواخر چهار ماهگی می‌تواند بدون اینکه کسی او را نگاه دارد، صاف بنشیند، سرش را راست نگه دارد، پشتش را تا حدودی صاف کند و از نشستن روی کالسکه یا بغل مراقبان لذت ببرد. هنگام مواجهه با محیط پیرامون و تشخیص شکل، رنگ و اندازه اشیاء از خودش احساس بروز می‌دهد. برای مثال، شیشه شیر خودش را حتی اگر افتاده باشد، یعنی شکلش برای او عوض شده باشد، می‌شناسد. در این سنین وقتی شیئی از تخت بیفتد و یا اسباب‌بازی زیر پتو پنهان شود، دیگر به آن اعتنا نمی‌کند و به جستجوی آن نمی‌پردازد، به عبارتی دیگر هر چیزی که از جلوی دیدش می‌رود انگار از ذهنش هم پاک می‌شود. از حالت‌هایی که برایش الگوسازی می‌شود، مثل بای‌بای کردن و سر تکان دادن تقلید می‌کند. شیرخوار اشیاء را در دهانش می‌گذارد. در تبدلات چهره به چهره با والدین و مراقبان، به‌طور هماهنگ آواگری می‌کند، بدن را حرکت می‌دهد و نگاه می‌کند. می‌تواند ارتباط را حفظ کند و پیش برود. وقتی کسی با او حرف بزند، غان و غون می‌کند، صداهایی نظیر نجوا کردن تولید می‌کند و بلند می‌خندد. اوقات بیداری خود را صرف فعالیت جسمانی می‌کند، پا می‌زند، سرش را پهلو به پهلو می‌چرخاند، دست‌هایش را به هم قفل می‌کند و اشیاء را چنگ می‌زند.

در ماه‌های چهارم تا هشتم پس از تولد، نوباوه طیف وسیعی از مهارت‌ها و توانایی‌ها را در به‌کارگیری بدن خود کسب می‌کند. در تمام لحظات بیداری مشغول است. اسباب‌بازی‌ها و اشیاء را دستکاری می‌کند و به دهان می‌گذارد. همیشه در حال صحبت کردن است و حروف صدادار و بی‌صدا را متنوع و پیچیده‌تر از پیش به‌کار می‌بندد. وارد تعاملات اجتماعی می‌شود و به تمام سرنخ‌ها مثل حالات چهره، حالات بدنی و آمد و شد هر فردی به دنیای خود پاسخ می‌دهد. نوباوه در این سن آرام آرام اسم خود را می‌شناسد و



وقتی که نام او را صدا می‌کنند، واکنش نشان می‌دهد. در این سن است که نوباوه کم‌کم دندان درمی‌آورد و ریختن آب از دهان، گاز گرفتن و به دندان کشیدن اشیاء افزایش می‌یابد. او می‌تواند اشیاء را از یک دست به دست دیگر بدهد؛ اما از کل دستش (از انگشتان و کف دست) برای چنگ زدن استفاده می‌کند. نوباوه لباس پوشیدن را دوست ندارد و دوست دارد لخت باشد. از استحمام لذت می‌برد و با هر دو دست و گاهی با پاهایش به آب می‌زند و شلپ‌شلوپ می‌کند. در این دوره وقتی شیئی از تخت‌خوابش می‌افتد، تمام اطراف تخت را می‌گردد و بررسی می‌کند و به دنبال اسباب‌بازی‌ها و غذاهایی می‌گردد که به‌طور

کامل زیر لباس یا پشت پرده پنهان شده باشند و دیده نشوند. به نظر می‌رسد نوباوه به تدریج به این امر پی می‌برد که اشیاء حتی اگر دیده نشوند، باز وجود دارند. شواهدی از ادراک عمق (توانایی تعیین فاصله نسبی اشیاء از مشاهده‌گر) در این سن دیده می‌شود. چون وقتی نوباوه روی میز متحرک یا پله بلند باشد، پریشان می‌شود، خودش را به عقب می‌کشد و از افتادن می‌ترسد. در اواخر این دوره دلبستگی کامل به مادر (مراقبان اولیه) شکل می‌گیرد. آنها را جستجو می‌کند و ترجیح می‌دهد که توسط آنها نگهداری شود. در اوایل این مرحله (۴ تا ۸ ماهگی) همچنان با غریبه‌ها به‌صورت خودمانی و دوستانه رفتار می‌کند؛ اما به تدریج و در اواخر این مرحله، نوباوه از اینکه غریبه‌ها نزدیک او بیایند یا او را بردارند، ناراضی است و اضطراب از غریبه (این که وقتی افراد ناآشنا به نوباوه نزدیک شوند، می‌ترسد و مضطرب می‌شود) را نشان می‌دهد. در این سن اگر نیازهای جسمانی و هیجانی نوباوه به‌گونه‌ای باثبات برآورده شود، به روابطی که در آینده با اعضای خانواده و معلمان خواهد داشت، اعتماد می‌کند.

نوباوه بین ۸ الی ۱۲ ماهگی برای رویدادهای رشدی راه رفتن و صحبت کردن آمادگی پیدا می‌کند. توانایی کودک برای دستکاری اشیاء به تدریج افزایش می‌یابد و زمان زیادی را برای تمرین، برداشتن و رها کردن اسباب‌بازی‌ها و اشیایی که در دسترس هستند، صرف می‌کند. توانایی تقلید کردن نوباوگان در این مرحله بیشتر می‌شود و این توانایی در دو زمینه به کار می‌رود: برای گسترش تعاملات اجتماعی و کمک به یادگیری بسیاری از مهارت‌ها و رفتارهای جدیدی که ماه‌های آتی پیش‌رو دارد. نوباوه می‌تواند اشیاء دور را ببیند (تا فاصله ۵ الی ۶/۵ متری)، روی کف دست و زانوهایش چهار دست و پا می‌رود، با حالت سینه‌خیز از پله‌ها بالا و پایین می‌رود و تلاش می‌کند تا بایستد. به دستورالعمل‌های ساده‌ای مانند «بای‌بای کن»، «دست بزن» عمل می‌کند و معنی «نه» را می‌فهمد. هر چیزی را که پیدا کند در دهانش می‌گذارد و هنوز هم اگر در حال بازی با یک اسباب‌بازی، اسباب‌بازی دیگری به او بدهند، اولی را می‌اندازد و نمی‌تواند دو شیء را هم‌زمان با هم دستش بگیرد. به‌طور مناسبی فعالیت‌های روزانه را به کار می‌برد، وانمود می‌کند که از یک فنجان چای می‌نوشد، عروسک بغل می‌کند، قاشق را در دهانش می‌گذارد و از برس برای شانه کردن مو استفاده می‌کند و صفحات کتاب را ورق می‌زند. در این دوره

توانایی نوباوه در زبان و گفتار نیز رشد می‌کند. سرش را به علامت «نه» تکان می‌دهد و به علامت «بله» پایین می‌آورد. وقتی کسی اسمش را صدا بزند، در پاسخ سرش را برمی‌گرداند. وقتی از او خواسته شود بای‌بای کند یا دست بزند، این کار را انجام می‌دهد و می‌تواند «بابا» و «ماما» بگوید. اگر بزرگ‌ترها با یک حالت چهره‌ای خوشایند و مناسب از نوباوه بخواهند که اسباب‌بازی را به آنها بدهد، این کار را انجام می‌دهد. نوباوه ترس از غریبه‌ها را به‌طور واضح نشان می‌دهد، به والدین می‌چسبد یا پشت آنها پنهان می‌شود (اضطراب غریبه) و اغلب در برابر جدا شدن از افراد آشنا مقاومت می‌کند. همیشه باید یک بزرگسال به‌طور مداوم جلوی دیدش باشد، اگر بزرگ‌ترها را نبیند و جلوی دیدش نباشند، گریه می‌کند و اتاق را می‌گردد. اغلب در این سن نوباوه به یک پتو یا اسباب‌بازی وابستگی نشان می‌دهد و وقتی آن را گم کند، گریه می‌کند. نکته مهمی که در این مرحله به تدریج شروع می‌شود این است که نوباوه کم‌کم با مقاومت مقابل خواسته‌های بزرگ‌ترها ابراز وجود می‌کند، لگد می‌زند، جیغ می‌کشد و ممکن است خودش را روی زمین بیندازد.

اما پس از یک سالگی رشد و نمو کودک به‌طور قابل ملاحظه‌ای کند می‌شود. این کودک نوپا سرشار از انرژی نامحدود، اشتیاق و کنجکاوی است. تیزبینی کودک در این سن به ۵/۲۰ متر می‌رسد. با استفاده از هر دو دست و پا از پله‌ها بالا و پایین می‌رود، خط خطی کردن با ماژیک یا مداد را دوست دارد و با حرکت کل دستش این کار را انجام می‌دهد. در اوایل این دوره، کودک نوپا همیشه برای جستجوی شیئی یک مکان را می‌گردد (اگر قبلاً پنهان کردن شیء را دیده باشد). بعدها می‌تواند جاهای دیگری را حدس بزند و به دنبال آن شیء بگردد. اسباب‌بازی‌ها را کمتر دهانش می‌گذارد و اگر وقتی در حال بازی با یک اسباب‌بازی است، اسباب‌بازی دیگری به او بدهند، اولی را به دست دیگری می‌دهد. در حیطه گفتاری در ابتدا از یک کلمه برای انتقال دادن تمام فکرش استفاده می‌کند (به این مرحله از زبان، گفتار تک کلمه‌ای گویند که به معنی استفاده از یک کلمه برای بیان یک اندیشه است) و معنای آن کلمه بستگی به آهنگ آن دارد. مثلاً برای اینکه بگوید غذای بیشتری می‌خواهد یا اینکه می‌خواهد خودش غذایش را بخورد، می‌گوید «من». بعدها از عبارات دو کلمه‌ای برای بیان یک فکر و اندیشه استفاده می‌کند (به این مرحله گفتار تلگرافی می‌گویند و به معنی این است که جملات بسیار خلاصه شده و معمولاً بدون فعل هستند، مانند «غذای زیاد» یا «بابا بای‌بای»). دستورالعمل‌های ساده را مثل «لیوان رو به بابا بده» اجرا می‌کند و اگر از او خواسته شود که مثلاً افراد ناآشنا، حیوانات و اسباب‌بازی‌هایی را که می‌خواهد نشان دهد، می‌تواند به آنها اشاره کند. کودک نوپا در این مرحله اسم سه بخش از بدن را می‌داند: بینی، گوش، انگشتان پا و اگر کسی بگوید بینی‌ات را به من نشان بده، می‌تواند به بینی‌اش اشاره کند. استفاده از ۵ تا ۱۵ کلمه را یاد می‌گیرد که معمولاً این کلمات برای اشاره به حیوانات، اسباب‌بازی‌ها و غذا به کار می‌رود. در این سن است که کودک خودش را در آینه می‌شناسد.

نوباوگان ۸ تا ۱۲ ماهه فوق‌العاده معاشرتی می‌شوند. آنها راه‌های جلب توجه و کسب تأیید و تحسین خانواده و آشنایان را یاد می‌گیرند و وقتی مورد تحسین واقع می‌شوند با شور و شوق به



آنها نزدیک می‌شوند و به آنها می‌پیوندند. با دیگران دوستانه برخورد می‌کنند، معمولاً نسبت به غریبه‌ها کمتر احتیاط می‌کنند و می‌توانند دوره کوتاهی به تنهایی بازی کنند. کودک نوپا اکنون ابراز استقلال می‌کند، از همکاری در کارهای روزانه که قبلاً آنها را دوست داشت، امتناع می‌کند. در برابر لباس و کفش پوشاندن، غذا دادن و حمام بردن مقاومت می‌کند و می‌خواهد کارها را بدون کمک دیگران انجام دهد. احساس نیرومندی

نسبت به حق مالکیت دارد. به دفعات شنیده می‌شود که کودک نوپا می‌گوید «مال من». شریک شدن با او بسیار دشوار است و اسباب‌بازی‌ها و وسایلیش را پنهان می‌کند. اغلب اوقات تنها بازی می‌کند (بازی فردی)، اگرچه کم‌کم به بچه‌های دیگر علاقه نشان می‌دهد؛ اما بیشتر ترجیح می‌دهد به آنها نگاه کند یا اینکه به‌طور موازی در بازی آنها شرکت کند (در کنار بچه‌های دیگر به تنهایی بازی می‌کند ولی با آنها بازی نمی‌کند). در اولین سال زندگی جستجوی جهان از طریق گذاشتن اشیاء به دهان صورت می‌گیرد و لذت‌ها از طریق مکیدن، خوردن، لمس پتو و پوشش‌های نرم و پوست درک می‌شود، این مرحله، زمان به دست آوردن حسی درباره خود است (نوزاد در ابتدا قادر به تمایز خودش از جهان پیرامون نیست و به تدریج در این مرحله این توانایی را کسب می‌کند). در دوران شیرخوارگی ممکن است کودکان اقدام به دستکاری ناحیه تناسلی خود کنند. دستکاری ناحیه تناسلی فعالیتی طبیعی در آنان است که به‌ویژه در سنین ۱۵ الی ۱۹ ماهگی در کودکان ظاهر می‌شود و قسمتی از کنجکاوی کلی کودکان نسبت به بدن خودشان است. اعتماد که یکی از پایه‌های شخصیت انسان است، زمانی ایجاد می‌شود که نیازهای نوزاد به‌طور مطلوب از طریق محیط حامی و تغذیه‌کننده برآورده شود. دلبستگی به فردی که نوزاد را با عشق تغذیه می‌کند و به او پاسخ‌های مهربانانه می‌دهد، باید در این سن رخ دهد و عدم غنی بودن محیط کودک با تعاملات انسانی و یا هرگونه نقصان در تجربیات محیطی اولیه می‌تواند منجر به بروز مشکلات عاطفی و عصب- روان‌شناختی ثانویه شود.

## بخش دوم: فعالیت‌ها

### فعالیت‌های مناسب تولد تا سه ماهگی

#### فعالیت ۱: صدای ضربان قلب

نوزاد را به قفسه سینه خود بچسبانید تا بتواند صدای قلب شما را احساس کند و بشنود. به ریتم تنفس خود و او توجه کنید. به نوزاد این فرصت را دهید تا احساس تماس پوست با پوست و ریتم‌های بدن و ضربان قلب شما را تجربه کند.



#### فعالیت ۲: عشق ورزیدن

برای مدت طولانی با نوزاد تماس بدنی و ارتباط چشمی برقرار کنید تا او همراه شما از این کار لذت ببرد. نوزاد خود را در آغوش بگیرید و به جلو و عقب تکان دهید. اسم او را صدا بزنید و بگویید «دوستت دارم». مطمئن شوید که نوزاد برای چند لحظه با شما ارتباط گرفته است، آرامش دارد و لذت می‌برد.





### فعالیت ۳: حرف زدن با نوزاد

صحبت کردن شما (با تَن صدای بزرگسالانه)، با نوزاد موجب برقراری ارتباط با او می‌شود. بنابراین، او را ترغیب می‌کنید تا به شما پاسخ‌های صوتی بدهد. این روش صحبت کردن با نوزاد سبب رشد توانایی‌های کلامی او می‌شود.

با جملاتی مثل «تو بچه شیرینی هستی» یا «انگشتای کوچولو تو بینم» و غیره با او صحبت کنید. وقتی با نوزاد حرف می‌زنید، او را نزدیک صورت خود نگه دارید و مستقیم به چشمانش نگاه کنید. صداهای خنده‌دار، جالب و جذاب تولید کنید تا توجه او را به خود جلب کنید. زمانی که به نوزاد شیر می‌دهید هم با او به آرامی صحبت کنید، این امر موجب به وجد آمدن نوزاد می‌شود.



### فعالیت ۴: فوت کردن

این فعالیت به نوزاد کمک می‌کند تا نسبت به قسمت‌های مختلف بدنش آگاه‌تر شود. به آرامی کف دست‌های نوزاد را فوت کنید.

همزمان با این کار، می‌توانید برای او شعر بخوانید. مثلاً: «این کف دستای منه ...» کف دست‌های نوزاد خود را ببوسید.

قسمت‌های دیگر بدن او را فوت کنید و سپس اسم آن قسمت‌ها را بیان کنید. اکثر نوزادان دوست دارند که به کف دست‌ها، گردن، گونه‌ها و انگشتانشان فوت کنیم.



### فعالیت ۵: انگشتم اینجاست

این فعالیت، دست و انگشتان نوزاد را قوی می‌کند. او را در دامن خود بگذارید، طوری که چهره به چهره باشید. انگشت اشاره خود را مقابل صورت نوزاد خود نگه دارید. به احتمال زیاد، او انگشت شما را خواهد گرفت، زیرا این کار یکی از بازتاب‌های طبیعی نوزادان در این سن است. هر بار که نوزاد انگشت شما را گرفت، جملات مثبت را مثل «آفرین پسر/ دختر گلم» یا «مرسی پسر/ دختر قدرتمندم» بیان کنید. این بازی همچنین سبب تقویت مهارت‌های ردیابی در نوزادان می‌شود. می‌توانید اشیاء نرم و کوچک را در دستان او قرار دهید. البته باید مواظب باشید اشیاء را نبلعد.



### فعالیت ۶: کجا رفت؟

روسری یا پارچه‌ای رنگارنگ را جلوی چشم نوزاد بگیرید. روسری را به آرامی تکان دهید و در موردش صحبت کنید. وقتی مطمئن شدید که نوزاد به روسری نگاه می‌کند، به آرامی آن را به سمت دیگر تکان دهید.

روسری را به آرامی به جلو و عقب تکان دهید تا او را ترغیب کنید با چشم روسری را دنبال کند و در نهایت تلاش کند تا به روسری چنگ بزند. همچنین می‌توانید عروسک یا اشیاء دیگر را در مقابل چشمان نوزاد حرکت داده و اجازه دهید نوزاد با چشمان خود آنها را دنبال کند. به آرامی با او صحبت کنید و اجازه دهید دستانش را برای لمس یا گرفتن شیء بالا بیاورد. این بازی به نوزاد کمک می‌کند تا در استفاده همزمان از چشم‌ها و دست‌هایش توانمند شود و با اشیاء مختلف ارتباط برقرار کند.



## فعالیت ۷: دنبال کردن کارها

نوزادان، به‌خصوص هنگامی که عزیزانشان هستند، بیشتر دوست دارند به چهره نگاه کنند. سعی کنید حالت‌های مختلف چهره و صدا را ادا کنید تا شنوایی و بینایی کودک تقویت شود. با نوزاد ارتباط چشمی برقرار کنید و صداهای او را تقلید کنید. چند روش برای این کار:

- آواز بخوانید و با دهانتان شکلک در بیاورید.
- چشمک بزنید.
- زبانتان را بیرون بیاورید و با آن ادا در بیاورید.
- با لب‌هایتان صدا تولید کنید.
- خمیازه بکشید یا سرفه کنید.



### فعالیت ۸: بازی کلاه

چهره شما یکی از اولین چیزهایی است که نوزاد آن را می‌شناسد. سعی کنید بازی کلاه را با او انجام دهید. وقتی چهره شما را شناسایی می‌کند، قدرت بینایی اش تقویت می‌شود.

کلاه‌های مختلفی را انتخاب کنید و بر سر خود بگذارید. همزمان که کلاه‌های مختلف را سرتان می‌گذارید جملات زیر را بگویید:

«کلاه، کلاه، کلاه، کلاه (سرتان را آرام‌آرام به جلو و عقب تکان دهید).»

«مامان، بابا (اسم فرد) یه کلاه داره.»

«مامان، بابا (اسم فرد) فالانی (اسم کودک) رو وقتی کلاه می‌پوشه، دوست داره.»

اگر کلاه‌های زیادی در منزل ندارید، می‌توانید روسری یا روبان را به جای کلاه روی سرتان بگذارید.



### فعالیت ۹: تجربیات حسی

نوزاد را در معرض تجربیات حسی مختلف قرار دهید تا آگاهی وی نسبت به خود و دنیای اطراف افزایش یابد.

سعی کنید به آرامی بازوهای نوزاد را با پارچه‌های مختلف مالش دهید. ساتن، ابریشم و پارچه‌های توری بافت‌های مناسبی برای شروع ماساژ دادن و مالش نوزاد است. همچنین می‌توانید او را بر روی سطوح مختلف مانند فرش، موکت و ... قرار دهید تا بافت‌های مختلف را تجربه کند. نوزاد را در معرض تجربیات بویایی مختلف قرار دهید. بیرون بروید، گل‌ها را بویید و از بوییدن میوه‌های تازه قاج شده لذت ببرید. با نوزاد دربارهٔ منظره‌ها، تصاویر، صداها، بوها و بافت‌های مختلف اطرافش صحبت کنید.



### فعالیت ۱۰: سایه‌بازی

نوزادان بارها در طول شب بیدار می‌شوند. سایهٔ لامپ که شب‌ها بر روی دیوار می‌افتد، ممکن است شکل‌های مختلفی درست کند که برای نوزادان جذاب است و توجه آنها را به خود جلب می‌کند. اگر می‌توانید چراغ‌قوه یا لامپ‌های شب‌خوابی را روشن کنید تا سایه‌هایی را درست کنند و نوزاد ببیند، با این روش به رشد دستگاه بینایی او کمک کنید. کمی که نوزاد بزرگ‌تر شد، سایه‌هایی را با دستان خود ایجاد کنید تا به آنها نگاه کند.



### فعالیت ۱۱: کارکردن با هم

درحالی‌که نوزاد بر روی پتویی به پشت خوابیده است، بالای سر او بایستید، گوشه پتو را بگیرید و به آرامی به سمت خود بکشید. سپس طرف دیگر پتو را بگیرید و به جای قبش بکشید. مطمئن شوید که نوزاد نمی‌افتد، سرش در جای امنی قرار دارد و به آن ضربه و آسیب وارد نمی‌شود. آرام گوشه‌های مختلف پتو را بکشید و برای کودک شعر بخوانید.



### فعالیت ۱۲: صداهای دهانی

نوزاد را در آغوش خود نگه دارید. به چشمانش نگاه کنید و صداهای خنده‌داری تولید کنید. این کار را تکرار کنید و صداهای دیگری دریاورید. برای مثال، این بار به آرامی لبخند یا با صدای نسبتاً بلند قهقهه بزنید. نوزادان معمولاً سعی می‌کنند زبانشان را بیرون بیاورند و از آنچه که می‌بینند و می‌شنوند تقلید کنند.



### فعالیت ۱۳: بازی با پوشک

میز تعویض پوشک نوزاد مکانی مناسب برای رشد مهارت‌های حرکتی وی است. چرا وقتی در حال عوض کردن پوشک نوزاد خود هستید، توجه او را به چیزی جلب نمی‌کنید؟

سعی کنید توپ سبک یا بادکنکی را به سقف آویزان کنید، طوری که دستتان به آن برسد. وقتی در حال تعویض پوشک نوزاد هستید، آرام بادکنک را تکان دهید. این کار سبب جلب توجه او می‌شود. هر بار که حرکت بادکنک کند شد، دوباره آن را تکان دهید. پس از تعویض پوشک، نوزاد را بغل کنید و اجازه دهید بادکنک را لمس کند.



### فعالیت ۱۴: رشد لامسه

حس لامسه حتی قبل از تولد برای نوزادان بسیار مهم است. وقتی نوزاد در رحم مادر است، خود را جمع می‌کند و فشار می‌دهد و صورت خود را لمس می‌کند و در رحم می‌غلطد. نوزاد را بر روی قفسه سینه خود قرار دهید. این کار سبب کمک به تنظیم تنفس و دمای بدن او می‌شود. در حالی که او را به خود چسبانده‌اید، کلمات و جملات عاطفی بگویید و شعرهایی برایش بخوانید یا حرف‌هایی برایش بزنید که وقتی در رحم شما بوده برایش می‌خواندید. می‌توانید برای نوزاد آهنگ‌های مختلفی بخوانید، او از شنیدن صدای شما لذت می‌برد.



### فعالیت ۱۵: اسمت چیه؟

بر روی صندلی بنشینید و نوزاد را در آغوش بگیرید. مستقیم به چشمانش نگاه کنید، آرام عبارات زیر را زمزمه کنید تا به اسم نوزاد برسید.

وقتی به اسم او رسیدید، تَن صدایتان را بالا ببرید.

«تو خیلی شیرینی.»

«تو دل‌بند منی.»

«اسمت چیه؟»

(اسم کودکان را با صدای بلند بگویید).

تا زمانی که نوزاد به شما نگاه می‌کند، این کار را تکرار کنید.



### فعالیت ۱۶: جملات عاطفی

صحبت مستقیم با نوزاد سبب تشکیل ارتباط بین بسیاری از سلول‌های مغزی می‌شود.

نوزاد را به خودتان نزدیک کنید و جملات عاطفی را با صدای آرام و عاشقانه برای او بیان کنید. مانند:

«تو خیلی خوبی.»

«من خیلی دوست دارم» و ...

هر بار که یک جمله عاشقانه و عاطفی بیان می‌کنید، نوزاد را به آرامی به بدنتان بچسبانید و فشار دهید.



### فعالیت ۱۷: تکرار صداها

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که نوزادان در سن خاصی بدون توجه به اینکه کجا زندگی می‌کنند، شروع به تکرار صداها می‌کنند؟ برای مثال، نوزادان انگلیسی زبان شروع به تکرار «ما ما»، ایتالیایی‌ها شروع به



تکرار «پا پا» و مجارستانی‌ها شروع به تکرار «تا تا» می‌کنند. تحقیقات جدید نشان می‌دهند این امر به این دلیل است که مغز نوزادان برای پاسخ دادن به الگوهای تکراری آماده‌تر است. نوزاد خود را در آغوش بگیرید و همین‌طور که او را به عقب و جلو تکان می‌دهید، هجاها را بارها و بارها تکرار کنید. برای مثال: «با با ما ما یا د د د». همچنین می‌توانید صداها یا شعری را برای نوزاد خود تکرار کنید. این کار سبب رشد مهارت‌های گفتاری او می‌شود.



### فعالیت ۱۸: به شکم خوابیدن

نوزاد را به شکم بخوابانید و چندین بار در طول روز این کار را تکرار کنید. خودتان هم دراز بکشید و چهره به چهره با او صحبت کنید. حرف‌های عاطفی و شیرین برای او بزنید و برایش شعر بخوانید. نوزاد شما نیاز دارد که به شکم بخوابد تا بتواند ماهیچه‌های داخلی خود را تقویت کند. وقتی از خواب بیدار می‌شود، او را در این موقعیت بدنی قرار دهید. بعد از بیدار شدن نوزاد نیاز دارد هر روز مدتی به روی شکم دراز بکشد.

