

# بازی های نوزادان تا یک سالگی



## ۱- وسایل بازی مناسب کودکان زیر ۱ سال

- تا ۶ ماهگی کودک: جفجغه های دستی، فرفره، عروسک های کوچک قابل اویختن به گهواره (به ویژه اگر دارای حرکت و صدا باشند) حلقه های قابل شستشو که بتواند در دست بگیرد و در دهان بگذارد.
- ۶ ماهگی به بعد: جفجغه های پایه دار، حیوانات عروسکی تو پر، عروسک های پلاستیکی نرم که با فشار دادن، پرتاب کردن و کوبیدن روی آن صدا میدهند، اسباب بازی های کوی که صدا میدهند و حرکت می کنند) فواید این بازی تحریک شنیداری، حس عمقی، لامسه، تقویت عضلات چشم و دنبال کردن اشیا و ادراک بینایی می باشد.

## ۲- چند بازی مناسب برای کودکان زیر ۱ سال

- یک توپ کوچک نرم انتخاب کنید، آن را در یک ظرف درپوش دار بگذارید. از بچه پرسید توپ کجا رفت؟ او را تشویق کنید که در ظرف را باز کند و توپ بیرون بیفتد مثل جعبه هایی که دلقکی بیرون می پرد، بیرون افتادن توپ هم برای او جالب خواهد بود. این بازی راهی است که به کودک می آموزد که چیزهایی که او نمی بیند ممکن است وجود داشته باشد. این بازی، آموزش ثبات هدف و شی است و برای توجه و هوشیاری مناسب است.
- ظرفهای پلاستیکی یا ظروف ماست و یا کاسه های نشکن برای این بازی مناسب می باشد. از این ظروف برای ایجاد یک برج استفاده کنید، به کودکان کمک کنید که برج را بریزد، این فعالیت به او یاد خواهد داد که نشانه گیری یک هدف را بیاموزد و باعث بهتر شدن هماهنگی چشم و دست می شود، در حالی که ریختن و چیدن را هم یاد خواهد گرفت.

- راه دیگر برای تقویت مفهوم ثبات هدف (ثبات مفهوم به این معنی است که اگر وسیله ای از جلو چشم کودک خارج می شود کودک بفهمد که هنوز آن شی وجود دارد) به وسیله مخفی کردن یک اسباب بازی صدا دار زیر پتو و یا حوله است. ابتدا اسباب بازی را به طور جزئی با پتو بپوشانید سپس صدای اسباب بازی را در بیاورید و او را تشویق کنید که اسباب بازی را پیدا کند، دوباره اسباب بازی را پنهان کنید، البته این بار به صورت کامل، بازی را تکرار کنید، در صورت پیدا کردن اسباب بازی، کودکان را تشویق کنید.

- زمان حمام را به زمان اکتشاف و بازی تبدیل کنید. قاشق های پلاستیکی و آب پاش و کاسه های پلاستیکی را در وان کودکان بگذارید، او با آنها ریزش آب را خواهد دید و از آنها لذت خواهد برد. تفریح دیگری هم می توان کرد، یک اسفنج را به کودکان بدهید اسفنج را خیس کنید، او از فشار دادن اسفنج و ریزش آب لذت می برد. این بازی باعث افزایش دقت به محیط، یکپارچگی حسی و هماهنگی چشم و دست خواهد شد.

- نزدیک کودکان بنشینید البته این کار بستگی به سن کودکان دارد می توانید او را بخوابانید. به او بگویید که قصد دارید بخوابید و چشمهایتان را ببندید، بعد از چند ثانیه چشمهایتان را باز کنید و مشتاقانه به او سلام کنید یا زمان را به او بگویید مثلاً صبح بخیر یا عصر بخیر که او زمانها را هم درک کند. دیدن چشمهای مامان که باز است و شنیدن صدای تیریکش معمولاً ایجاد خنده خواهد کرد بعد از چند دور، مکث خود را هنگام خواب بیشتر کنید احتمال هست که کودک حدود ۶ ماهتان و یا بیشتر شروع به جیغ زدن کند و یا حتی به صورت شما ضربه بزند تا شما بیدار شوید!

این فعالیت باعث ایجاد تماس چشمی و توجه بینایی می شود که برای کودکان با هوشیاری پایین و اختلالات طیف اوتیسم مناسب است.

- با کودکان به بیرون از خانه بروید، تنوعی از برگها را برای او جمع کنید، به او اجازه بدهید آنها را بلند کند و با دستانش بازرسی کند، بدیهی است که این کار با نظارت شما انجام خواهد شد. برخی از برگها را در دستتان جمع کنید تا او آنها را بازرسی کند و با جنس آنها آشنا شده و نیز دریابد که برگهای خشک صدا هم خواهد داشت. با استفاده از یک برگ بزرگ بازی دالی موشه را با او انجام دهید. این فعالیت برای ادراک حس لامسه فواید زیادی دارد.

- این بازی کمی کثیف کاری است اما برای کودکان بسیار جالب خواهد بود. کودک ۸ تا ۱۲ ماهتان را روی صندلیش یا روی زمین بشانید. در مقابل او یک برگه و چندین غذای پوره ای رنگی که صاف شده است قرار دهید، او را تشویق کنید که با دستانش نقاشی کند، خواهید دید که او شاهکار خواهد ساخت. می توانید غذاها را در صورت اجازه پزشک بافت دار تهیه کنید (به دلیل در دهان بردن کودک) که نقاشی او بافت دار باشد. این فعالیت برای ادراک حس لامسه مفید است.

- هر بار که یک نوع بازی "دالی" با کودک انجام می شود، هزاران اتصال جدید بین سلول های مغزی او شکل می گیرد یا اتصالات قبلی پایدارتر می شود.

- در ۳ ماه اول کودک با دست و پای خودش بازی می کند و از این طریق با اعضای بدنش آشنا می شود. بنابراین اگر یک کودک کم توان نمی تواند اینگونه بازی کند والدین می توانند به او کمک کنند، بنابراین دست و پایش را تکان دهید و ماساژ دهید، انگشتانش را به دهانش ببرید و پاهایش را نزدیک صورتش بیاورید تا با اعضای مختلف بدنش بازی کند.

- کودک ظرف چند ماه اول زندگی خود می تواند با دست اشیا کوچک را بگیرد و نسبت به اسباب بازیهای رنگی و صدا دار عکس العمل نشان دهد و با چشمانش آنها را دنبال کند و غالبا آنها را به دهان ببرد در این کار به کودک کمک کنید و اسباب بازی های ساده و بی خطر و تمیز در اختیار او قرار دهید مثل جغجغه، فرفره و توپ ها و یا عروسکهای فشاری. این کار باعث بهبود هماهنگی چشم و دهان و بهبود تشخیص دهان می شود.

- دور شیشه شیر کودک پارچه هایی با رنگ های متنوع و جذاب ببندید تا همزمان با استفاده از شیشه شیر، توجه بینایی او را هم درگیر کنید.

- نوزاد را روی پارچه ابریشمی یا پنبه ای بغلتانید و اجازه دهید بدن نوزاد مستقیما با پارچه تماس پیدا کند. این کار باعث فراهم شدن تحریکات لامسه برای نوزاد می شود.

- دور دستان یا پاهای نوزاد زنگوله های کوچکی با نخ ببندید تا هنگامی که کودک دست یا پایش را تکان می دهد به صدا درآید و موجب فراهم شدن تحریک شنیداری و آگاهی از اندام ها برای کودک شود.