

## بازی‌های آموزشی برای سلامت کودکان



کودکان از بدوتولد، کنجکاوی فطری برای کشف دنیای اطراف خود دارند. شما می‌توانید با فراهم کردن بازی‌های ارتباطی، تعاملی و سرگرم‌کننده، به رشد کودک خود و همچنین تسلط او بر مهارت‌های اساسی و پایه‌ای مورد نیازش، کمک شایان توجهی کنید.

کودکان از بدوتولد، کنجکاوی فطری برای کشف دنیای اطراف خود دارند. شما می‌توانید با فراهم کردن بازی‌های ارتباطی، تعاملی و سرگرم‌کننده، به رشد کودک خود و همچنین تسلط او بر مهارت‌های اساسی و پایه‌ای مورد نیازش، کمک شایان توجهی کنید.

بازی‌های ساده‌ای که با عشق فراوان و به آغوش گرفتن‌های مکرر به کودک عرضه می‌شود، رشد مغزی او را در هر مرحله‌ای از رشد که قرار داشته باشد، به‌طور محسوسی بهبود می‌بخشد.

بین یک تا 3 ماهگی، کودک شما اغلب اوقات می‌خورد و می‌خوابد، اما در همان مدت کوتاهی هم که بیدار است باید از حداکثر توجه شما برخوردار باشد؛ به او توجه کنید، او را نوازش کرده و در آغوش بگیرید. با کودک بازی‌های کوتاهی انجام دهید که تمام حواس او را به‌کار گیرد، به‌خصوص حواس دیداری، شنیداری و لامسه. دالی‌کردن یک بازی کلاسیک کودکان است که کودک هرگز از آن خسته نمی‌شود. صورت خود را پشت پتو یا حوله‌ای پنهان کنید و با گفتن یک دالی خود را به کودک نشان دهید؛ انجام این کار به کودک در درک پایداری اشیا کمک خواهد کرد.

بازی کردن با انگشتان کودک، به او در کشف و شناخت خودش کمک خواهد کرد. دست‌های او را به آرامی در هوا حرکت دهید و سپس پایین بیاورید و رها کنید. به او اجازه دهید تا انگشت شما را محکم در دستش بگیرد و فشار دهد. پاهای او را به آرامی با چرخش‌هایی دورانی مانند حرکت دهید، درست شبیه به حرکت دوچرخه‌سواران. ماساژ آرام هم می‌تواند تأثیرات خوبی داشته باشد. پارچه‌های مختلفی تهیه کنید، از ابریشم لیز و لغزنده گرفته تا کرباس سفت و خشن.

اجازه دهید کودکان به احساس‌های مختلف حاصل از تماس با بافت‌های گوناگون دست پیدا کند. کودک خود را با پاهای برهنه روی پارچه قرار دهید تا بتواند با پاهایش این بافت‌ها را حس کند. می‌توانید به آرامی این پارچه‌ها را به صورت او بمالید و واکنش‌اش را تماشا کنید. برای کودک تازه متولد شده خود آواز، لالایی و همچنین کتاب بخوانید. تکرار بازی‌ها و آوازه‌ها به کودک شما کمک می‌کند تا آنها را یاد بگیرد. بسیاری از نوزادان خیلی زود خسته می‌شوند، به همین خاطر فقط تا زمانی که علاقه‌مند هستند با آنها بازی کنید. کودکان 3 تا 6 ماهه به دنبال کسب استقلال بیشتر هستند. آنها می‌توانند گردنشان را به‌تنهایی بالا نگه دارند و به زودی قل‌خوردن و به تنهایی نشستن را هم یاد می‌گیرند. فعالیت‌های شکمی برای رشد این گروه سنی از اهمیت زیادی برخوردار است، اما بسیاری از کودکان از انجام دادن آنها نفرت دارند. سعی کنید کودک خود را روی یک حوله یا پتو روی شکم قرار دهید، و خود نیز به همین صورت مقابلش دراز بکشید. زمانی که با او صحبت می‌کنید، حوله یا پتو را به آرامی به جلو و عقب حرکت دهید تا کودک تکان خوردن و حرکت کردن را حس کرده و درک کند.

با ادویه گوناگون، حس بویایی نوزاد خود را کشف کرده و بهبود بخشید. با بوهای ملایم و شیرینی چون وانیل شروع و در ادامه از بوهای دارچین، جوز هندی و پونه‌کوهی استفاده کنید؛ از بوی شمع و لوسیون گرفته تا پودریچه. در حقیقت از هر آنچه در اطراف خانه می‌یابید و بویش را خوب و دلپسند می‌دانید، استفاده کنید. مراقب باشید که چیزی وارد چشم یا بینی کودک نشود و همچنین آنها را نخورد. به یاد داشته باشید که درباره بوها با او صحبت کنید، موارد استفاده از آنها را با زبانی کودکانه برایش توضیح دهید و خلاصه کلام درباره هر چیزی با او صحبت کنید تا مهارت‌های کلامی و زبانی‌اش را بهبود بخشد. بازی #171؛ اون کجاست؟ را با او انجام دهید، درست هنگامی که کودکان به 4 ماهگی رسید، پتویی روی سرش بکشید و بگویید: نی‌نی کجاست؟ پتو را بردارید و با تعجب فریاد بزنید: او! نی‌نی اینجاست. این بازی کودک شما را مشعوف و هیجان‌زده کرده و به او در درک این موضوع کمک می‌کند که اشیاء زمانی هم که پنهان می‌شوند و دیده نمی‌شوند، هنوز وجود دارند و از بین نرفته‌اند. این بازی را با اسباب بازی‌های مورد علاقه کودک هم انجام دهید. به زودی او پتو را از روی اسباب بازی خواهد برداشت و از کشف خود فریاد شادی سرخواهد داد!

Buzzle.com

ترجمه: رقیه بهشتی