

به نام خدا

مهارت‌های اولیه نوزاد

به نوزاد خود کمک کنید از طریق بازی‌های خلاقانه، بیاموزد



دکتر میریام استویارد

مترجم:

محمدعلی شیخ‌علیان

www.saberinbooks.ir

- سرشناسه: استوپارد، میریام، ۱۹۳۷-م.
 عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های اولیه نوزاد: به نوزاد خود کمک کنید از طریق بازی‌های خلاقانه، بیاموزد / میریام استوپارد؛ مترجم محمدعلی شیخ‌علیان.
 مشخصات نشر: تهران: صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۱۵ ص.؛ مصور (رنگی)
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۳-۰۰-۳
- وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Baby's first skills, 2009
 یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "آموزش مهارت‌های اولیه کودکان" و سپس تحت عنوان "کتاب راهنمای والدین مهارت‌های اولیه کودکان: از طریق بازی‌های خلاقانه، به رشد کودکان کمک کنید" ترجمه و منتشر شده است.
 یادداشت: نمایه.
 عنوان دیگر: به نوزاد خود کمک کنید از طریق بازی‌های خلاقانه، بیاموزد.
 عنوان دیگر: آموزش مهارت‌های اولیه کودکان.
 عنوان دیگر: کتاب راهنمای والدین مهارت‌های اولیه کودکان: از طریق بازی‌های خلاقانه، به رشد کودکان کمک کنید.
- موضوع: نوزاد -- رشد، Infants -- Development
 موضوع: نوزاد -- تفریح، Infants -- Recreation
 موضوع: بازی‌ها، Games
 شناسه افزوده: شیخ‌علیان، محمدعلی، ۱۳۳۴ - ، مترجم.
 رده بندی کنگره: HQ ۷۷۴/الف۵۳۱۸ ۱۳۹۶
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۹۵۵۹۳



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۹۰

مهارت‌های اولیه نوزاد

دکتر میریام استوپارد

مترجم	محمدعلی شیخ‌علیان
ویراستار	محمدعلی معصومی
صفحه‌آرایی	نرگس محمدی
تعداد	۲۵۰۰
چاپ اول	۱۳۹۶
لیتوگرافی	پویه‌گراور
چاپ متن و جلد	اکسیر
صحافی	پیام

۳ - ۰۰ - ۸۷۳۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ :شابک

ISBN: 978 - 600 - 8733 - 00 - 3

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۶
سال نخست زندگی کودک شما	۹
به یادگیری کودک خود کمک کنید	۱۲
ساعت طلایی بازی	۱۴ - ۱۵
ماه به ماه با نوزاد خود	۱۶
نقشه مهارت نوزاد	۱۶
تولد تا یک ماهگی	۲۲
ساعت طلایی ماه نخست	۲۲
فعالیت شماره ۱: پرحرفی با نوزاد تازه متولد	۲۲
فعالیت شماره ۲: تماشای اشیاء در حال حرکت	۲۲
یک تا دو ماهگی	۲۸
ساعت طلایی ماه دوم	۲۸
فعالیت شماره ۳: معرفی کتابها	۲۸
فعالیت شماره ۴: بازیهای خنده‌آور	۲۸
دو تا سه ماهگی	۳۴
ساعت طلایی ماه سوم	۳۴
فعالیت شماره ۵: تفریح در زمان شست‌وشو در حمام	۳۴
فعالیت شماره ۶: تولید حباب صابون	۳۴
سه تا چهار ماهگی	۴۰
ساعت طلایی ماه چهارم	۴۰
فعالیت شماره ۷: داستان و انگستان	۴۰
فعالیت شماره ۸: دالی	۴۰
چهار تا پنج ماهگی	۴۶
ساعت طلایی ماه پنجم	۴۶
فعالیت شماره ۹: بازیهای فکری نوزاد	۴۶
فعالیت شماره ۱۰: بله و نه	۴۶
پنج تا شش ماهگی	۵۲
ساعت طلایی ماه ششم	۵۲
فعالیت شماره ۱۱: بازیهای دست‌زدنی	۵۲
فعالیت شماره ۱۲: لوگوهای ساختمان‌سازی	۵۲
شش تا هفت ماهگی	۵۸
ساعت طلایی ماه هفتم	۵۸
فعالیت شماره ۱۳: قایم باشک	۵۸
فعالیت شماره ۱۴: نکات بیشتر درباره کتاب‌ها	۵۸
هفت تا هشت ماهگی	۶۴
ساعت طلایی ماه هشتم	۶۴
فعالیت شماره ۱۵: غلت زدن	۶۴
فعالیت شماره ۱۶: سید وسایل نوزاد	۶۴
هشت تا نه ماهگی	۷۰
ساعت طلایی ماه نهم	۷۰
فعالیت شماره ۱۷: بازی تونل	۷۰
فعالیت شماره ۱۸: مسیر گنج	۷۰
نه تا ده ماهگی	۷۶
ساعت طلایی ماه دهم	۷۶
فعالیت شماره ۱۹: مسیر با مانع	۷۶
فعالیت شماره ۲۰: محوطه شن بازی	۷۶
ده تا یازده ماهگی	۸۲
ساعت طلایی ماه یازدهم	۸۲
فعالیت شماره ۲۱: تطبیق و تفکیک	۸۲
فعالیت شماره ۲۲: چکش کاری خانه	۸۲
یازده تا دوازده ماهگی	۸۸
ساعت طلایی ماه دوازدهم	۸۸
فعالیت شماره ۲۳: سازهای کوبه‌ای با کمک وسایل آشپزخانه	۸۸
فعالیت شماره ۲۴: رنگ‌آمیزی سحرآمیز	۸۸





بعد از این چه اتفاقی می افتد؟ ۱۱۲

نمایه ها ۱۱۴

فعالیت های اضافی

۸۸ موسیقی و شعرهای کودکانه

فعالیت شماره ۲۵: موسیقی نوزاد. فعالیت شماره ۲۶: ترانه ها و لالایی ها
 فعالیت شماره ۲۷: شعرهای کودکانه پر جنب و جوش. فعالیت شماره ۲۸: تکان
 بده، صدا درآر و بترکان. فعالیت شماره ۲۹: پاها و انگشتان پا.
 فعالیت شماره ۳۰: اسب سواری

۹۴ کارهای انجام دانی و ساختنی

فعالیت شماره ۳۱: دستبندهای بازی. فعالیت شماره ۳۲: تفریح یا دستمال
 کاغذی. فعالیت شماره ۳۳: بازی عروسکی. فعالیت شماره ۳۴: تهیه
 عروسک های کوچک. فعالیت شماره ۳۵: تفریح با خمیر بازی.
 فعالیت شماره ۳۶: تهیه خمیر

۱۰۰ تفریحات فیزیکی

فعالیت شماره ۳۷: جست و خیز نوزاد. فعالیت شماره ۳۸: پرواز در کف اتاق
 فعالیت شماره ۳۹: دراز نشست های نوزاد. فعالیت شماره ۴۰: وسایل نرمش
 نوزاد. فعالیت شماره ۴۱: بازی های با توپ ویژه نوزادان. فعالیت شماره ۴۲:
 نرمش نوزاد

۱۰۶ احساسات و روابط

فعالیت شماره ۴۳: بده - بستان. فعالیت شماره ۴۴: افراد مورد علاقه در خانواده
 فعالیت شماره ۴۵: ماساژ نوزاد. فعالیت شماره ۴۶: آینه، آینه. فعالیت شماره ۴۷:
 فوت کردن روی پوست بدن نوزاد. فعالیت شماره ۴۸: لمس کردن و احساس
 کردن

سال نخست زندگی کودک شما



رشد و بالندگی کودک شما در سال نخست زندگی او، شامل سه حیطة اصلی است:

- او برای فکر کردن و تکامل زبان خود، از مغزش استفاده می‌کند.
- او می‌آموزد که بایستد و راه برود و از همان هفته اول سعی می‌کند تعادل سر خود را حفظ کند.
- او کنترل مناسب انگشتان خود را به دست می‌آورد، به گونه‌ای که می‌تواند با کمک انگشت شست و انگشت سبابه خود یک نخود فرنگی را از زمین بردارد.

پیشرفت این مهارت‌ها با عبور از شماری از نقاط عطفی میسر می‌شود که در مجموع نقشه مهارت نوزاد را تشکیل می‌دهند (به صفحات ۱۴-۱۵ رجوع کنید). همه کودکان مسیر مشابهی را طی می‌کنند و این نقاط عطف هم به ترتیب مشابهی ظاهر می‌شوند، اما همیشه این احتمال وجود دارد که مدت زمان عبور هر کودک از یک مرحله به مراحل بعدی متفاوت باشد. این کتاب به شما کمک می‌کند که روند تکامل کودک خود را دنبال کنید و خود را برای موارد پیش رو در هر مرحله آماده سازید.

خود باید انجام دهید این است که از او الهام بگیرید و این موضوع قانون طلایی و غیر قابل نقض رشد و تکامل کودک است. کودک شما همیشه با علائمی به شما نشان خواهد داد که هم می‌خواهد و هم می‌تواند به راه خود ادامه دهد. پیروی شما از الهاماتی که کودکان در اختیار شما قرار می‌دهد بسیار اهمیت دارد، چون شما با انجام این کار دقیقاً در لحظه مناسب، یعنی همان زمانی که فراگیری مهارت برای کودک حیاتی و مهم است، نقش خود را ایفا خواهید کرد.

اصل این هماهنگی آن است که کودک شما (به‌ویژه اگر از او تمجید کنید) بسیار از خودش خرسند خواهد شد و شما از همان ابتدا، حتی از همان دوران طفولیت، حس اعتماد و اتکابه‌نفس را در او به‌وجود خواهید آورد. فقط کافی است تصور کنید که با رعایت نکات فوق چه کودک با اعتمادبه‌نفس، متعادل و باعطفه‌ای بار خواهد آمد. باید دانست که شالوده و بنیان این کار در همان سال اول تولد گذاشته می‌شود.

ارتباط بین رشد کودک و ظهور مهارت‌ها

اگر شما به پیچیدگی و ظرافت گرفتن یک نخود بین انگشت شست و انگشت سبابه کودک بیندیشید، متوجه این نکته می‌شوید که قبل از آنکه کودک بتواند این گونه مهارت‌های یدی را بیاموزد، باید در فیزیک و یا به عبارتی در جسم او

من در این کتاب فعالیت‌هایی را توصیه می‌کنم که همه حیطة‌های اصلی تکامل کودکان را دربر می‌گیرد و با نقاط عطف تکامل طبیعی فرزند شما تناسب دارد، به گونه‌ای که نوزاد شما این مهارت‌های واقعاً شگفت‌انگیز را متناسب با رشد مغز و جسم خود فرا خواهد گرفت. باید به این نکته توجه کنید که هیچ مهارتی نباید زودتر از موعد مقرر به کودک آموخته شود، چرا که نوزاد را تحت فشار قرار خواهد داد و البته هیچ مهارتی را هم نباید دیرتر از موعد مقرر به او آموخت، چون باعث عقب افتادن او می‌شود. کمک شما به نوزاد خود به لحاظ زمانی باید به‌موقع باشد. شما اگر از نقشه مهارت نوزاد پیروی کنید هرگز از کودک خود توقع بیش از حد و زودتر از انتظار نخواهید داشت. شما با هشیاری به مهارت‌های در حال ظهور او توجه خواهید کرد و از همان لحظه‌ای که کودک شما آماده است، شما هم آماده خواهید بود که به او برای حرکت در این مسیر کمک کنید.

اجازه دهید نوزادتان راهنمای شما شود

همه آنچه که شما برای کمک به تکامل یک مهارت در نوزاد

شما به تخلیه مزاج مبادرت کنید. اعمال فشار در این زمینه در آینده مشکل ساز خواهد شد.

نکاتی که شما باید به آن‌ها توجه کنید

در ماه‌های اول تولد کودک چند نکته وجود دارد که باید به آن‌ها توجه کنید. شاید به ذهن شما خطور کند که کودک شما:

- از لحاظ دیداری چیزها را با تأخیر تشخیص می‌دهد.
- سخت می‌شوند.
- کمی شل و ول است.
- در مقابل شما به‌سادگی می‌توانید به نکات زیر توجه کنید که کودک شما در ماه نخست:
- با دیدن صورت شما لبخند می‌زند و می‌تواند شما را از فاصله ۲۵-۲۰ سانتی‌متری ببیند.
- او وقتی صدایی می‌شنود اول چشمان و بعد سر خود را بر می‌گرداند؛ مچاله کردن دستمال کاغذی و به صدا در آوردن یک زنگ کوچولو می‌تواند محرک خوبی در این مورد باشد.
- زمانی که کودک شما دراز کشیده و شما سعی می‌کنید با گرفتن زیر بغل او، وی را بلند کنید، او تلاش خود را برای جلوگیری از خم شدن سرش به عقب آغاز می‌کند (صفحه ۱۷ و فعالیت صفحه ۳۹ را ببینید).
- اگر نسبت به هر کدام از نکات فوق تردید کردید با پزشک اطفال خود تماس بگیرید.

تحوالاتی صورت گیرد. به‌هرحال او در بدو تولد قادر نیست کمک انگشتان خود نخود را از زمین بردارد و برای تحقق این امر در وهله اول عناصر فراوانی باید دست‌به‌دست هم بدهند که عبارت‌اند از:

- عضلاتی که انگشت سبابه و شست را به هم نزدیک می‌سازند تا عمل گرفتن انجام شود.
- عضلاتی که از مغز، در زمانی که پیام گرفتن را صادر می‌کند، پیروی می‌کنند.
- چشمانی که می‌توانند خود را به‌طور آشکار ببینند.
- هماهنگی بین آنچه کودک می‌بیند (جایی که نخود قرار دارد، فاصله آن از چشم) و محلی که دست‌های او (به سوی آن نخود) حرکت می‌کنند (و به عبارت دیگر هماهنگی میان دست و چشم).
- مغزی که به‌قدر کافی تکامل یافته است تا به نخود تمایل پیدا کند و فرمان لازم را به عضلات دست صادر نماید.
- اعصابی که آماده‌اند فرمان را از مغز به عضلات انتقال دهند.
- کودک شما باید همه این عناصر را ظرف نه ماه فرا گیرد — و این تحول عظیمی است که باید به نحو موفقیت‌آمیز در همه قسمت‌ها به‌وقوع بپیوندد تا او بتواند یک نخود فرنگی را با کمک انگشت شست و سبابه خود بردارد.
- مراحل جدید فرا می‌رسند و شما می‌توانید هر مرحله جدیدی را که فرا می‌رسد، دنبال کنید. برای مثال وقتی کودک شما دو ماهه است مشاهده می‌کنید که او تمایل دارد چیزی را با دست بگیرد و این درحالی است که برای انجام این کار به‌قدر کافی تکامل نیافته است — او در واقع عمل «گرفتن» را با چشمانش انجام می‌دهد (صفحه ۲۴ را ببینید). من به شما کمک خواهم کرد که به‌وسیله بازی‌هایی که مشوق او برای رفتن از مرحله‌ای به مرحله بعدی خواهند شد، بتوانید روند پیشرفت او را دنبال کنید.
- شناخت این اصل که رشد و تکامل در کودک باید پیش از آنکه او بتواند مهارتی را بیاموزد، صورت گیرد، به‌ویژه زمانی اهمیت فراوانی می‌یابد که کودک شما کنترل مثانه و شکم خود را طبق زمان‌بندی تکاملی خودش — و نه شما — به‌دست می‌آورد و شما نباید انتظار داشته باشید که این مسئله یک لحظه هم زودتر اتفاق بیفتد. کودکان نمی‌توانند یک‌شبه حرف‌شنو شوند و با وقتی شما آن‌ها را روی لگن بچه می‌نشانید قادر نیستند به‌خاطر

