



ردیف	۲ ماهگی	۳-۴ ماهگی	۴/۵-۶ ماهگی	۷-۹ ماهگی
۱	<p>برقراری ارتباط عاطفی</p> <ul style="list-style-type: none"> - تماس چشم به چشم و پوست با پوست داشته باشید - به تمام صداهای او با لبخند و یا بغل کردن و یا حرکت سر و بدن خود پاسخ دهید - در هنگام گریه او را بغل کنید و به حرکات و صدای او پاسخ مناسب بدهید 	<p>پاسخ های اغراق آمیز</p> <ul style="list-style-type: none"> - حالات و حرکات در برخورد با کودک طوری باشد که به راحتی بفهمد که به او توجه می کنید - کارهای کودک را به صورت اغراق آمیز تقلید کنید 	<p>تشویق حرکات جدید</p> <ul style="list-style-type: none"> - واکنش های متنوعی (زیر و بم کردن صدا) نسبت به حرکت و رفتار او نشان دهید - مهمان ها را به او معرفی کنید تا به افراد غریبه عادت کند 	<p>محبت جسمانی زیاد</p> <ul style="list-style-type: none"> - در هر فرصتی کودک را لمس و او نیز شما را لمس کند - صداهای او را تقلید کنید سپس صدای جدید درآورد و صبر کنید تا پاسخ دهد
۲	<p>تحریک حواس</p> <ul style="list-style-type: none"> - با آرامش و با صدای با آهنگ از هر دو طرف صورت با کودک صحبت کنید - لالایی بخوانید، زیاد بخندید - اشیاء مختلف با رنگ های روشن و درخشان را در فاصله نزدیک صورتش به او نشان دهید 	<p>تحریک کنجکاوی</p> <ul style="list-style-type: none"> - اشیاء متناسب با سن و ایمن در اختیار او قرار دهید - از بازیهای جسمانی ساده مانند تکانهای ملایم، خم کردن زانو، کشیدن دست و غلغلک کف پاها استفاده کنید. 	<p>تحریک حس خود آگاهی</p> <ul style="list-style-type: none"> - مکرر او را به اسم صدا کنید - تصویر کودکان را در آینه به او نشان دهید 	<p>تحریک حس استقلال</p> <ul style="list-style-type: none"> - با غذاهایی که با انگشت می توان خورد او را به غذا خوردن مستقل تشویق کنید - با اسباب بازی های با صدا یا وسایل بی خطر آشپزخانه بازی کند - زیاد با او آب بازی کنید به او ظروفي بدهید تا آنها را پر و خالی کند
۳	<p>بازتاب چنگ زدن</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجازه دهید انگشتان شما را بگیرد - برای تشویق به شل کردن انگشتانش یکی یکی آنها را باز کنید - اجازه دهید با اشیاء بازی و دما و جنس آنها را لمس کند 	<p>اشیاء متناسب</p> <ul style="list-style-type: none"> - یک جعبه در دستان کودک بگذارید و چند بار آنرا تکان دهید - اشیاء متفاوتی را به او نشان دهید تا دستش را به طرف آن دراز کند 	<p>تمرین دادن و گرفتن</p> <ul style="list-style-type: none"> - با گذاردن چیزی در دست او و بعد باز کردن انگشتانش و پس گرفتن آن، با او بازی کنید - به او نشان دهید چگونه اشیاء را از یک دست به دست دیگرش بدهد 	<p>به صدا در آوردن اشیاء</p> <ul style="list-style-type: none"> - قاشق، تابه، قابلمه یا وسیله دیگری که بتواند با آن صدای مختلفی را تولید کند، در اختیار او بگذارد
۴	<p>تقویت عضلات پشت و گردن</p> <ul style="list-style-type: none"> - روزی ۲ تا ۳ بار او را طوری نگه دارید که صورتش رو به پایین باشد (در وضعیت دمر) - در حالی که به پشت خوابیده است، شی رنگی را در میدان دیدش حرکت دهید تا به حرکت کردن سر خود تشویق شود 	<p>تقویت عضلات تنه و پشت</p> <ul style="list-style-type: none"> - به پشت بخوابانید و با گرفتن دست ها او را آرام به حالت نشسته بلند کنید - طوری در یک طرف کودک قرار گیرد که او مجبور باشد برای یافتن شما، تنه خود را بچرخاند 	<p>تمرین تحمل وزن بدن</p> <ul style="list-style-type: none"> - کودک را به آرامی و مکرر تکان دهید تا سرش را کاملاً استوار نگه دارد - وقتی دستهایش را بطرف شما دراز می کند بلندش کنید 	<p>آمادگی برای حرکت کردن</p> <ul style="list-style-type: none"> - کمی دورتر از کودک بنشینید و دستان خود را به طرف او باز کنید با صدا زدن نامش و نشان دادن اشیاء موردعلاقه اش او را تشویق به حرکت کنید - با قلاب کردن دستهای او به اثاثیه ثابت منزل او را به ایستادن تشویق کنید



ردیف	۹-۱۲ ماهگی	۱۲-۱۵ ماهگی	۱۵-۱۸ ماهگی	۱۸-۲۴ ماهگی
۱	<p>نشان دادن برخورد های اجتماعی</p> <ul style="list-style-type: none"> - در ورود به منزل با او جدا گانه سلام و احوالپرسی کنید و هنگام خروج او را ببوسید و برایش دست تکان دهید - او را با افراد دیگر آشنا کنید و کمی تنها بگذارید 	<p>شرکت در فعالیت ها</p> <ul style="list-style-type: none"> - او را تا حد امکان در فعالیت ها شرکت دهید و در نزدیکیترین مکان به جمع ، بنشانید - او را به ماندن با دیگران عادت دهید - آموزش تشکر کردن را آغاز کنید 	<p>تحسین به اظهار محبت</p> <ul style="list-style-type: none"> - محبت و توجه او را نسبت به دیگران (مثل خوار و برادر) تحسین کنید - اجازه دهید بعضی از لباسهایش (جوراب ، کلاه) را خودش بپوشد - کارهای کوچک روزانه را به او واگذار کنید - هرگز از زور استفاده نکنید و رفتار خصمانه نداشته باشید 	<p>ایجاد وسایل از تباط و مشارکت</p> <ul style="list-style-type: none"> - بازیهای گروهی بکنید و وسایل بازی را بین همه تقسیم کنید - هرگونه مشارکت و کارهای سخاوتمندانه (دادن مقداری از بستنی اش) او را تحسین کنید - تصمیم های او را به سادگی و بدون نگرانی بپذیرید و هر وقت درخواست کمک کرد کمکش کنید - سعی کنید با منحرف کردن حواس او به طرق مختلف، از منفی کاری او جلوگیری کنید.
۲	<p>تحریک قوه تمرکز و تقلید</p> <ul style="list-style-type: none"> - با دست کودک به اشیاء مختلف بدن اشاره کنید، آنها را نام ببرید و تکرار کنید - کتابهای کودکانه با تصاویر خوش رنگ و بزرگ انتخاب و یک قصه ساده و کوتاه در مورد آن بگویید 	<p>تحریک قوه تخیل</p> <ul style="list-style-type: none"> - داستانهای کوتاه برا او بخوانید - کارهای خود را همراه با نشان دادن، به او شرح دهید 	<p>تحریک قوه حافظه</p> <ul style="list-style-type: none"> - یادگیری او را از طریق تکرار تشویق کنید - وقتی کاری انجام می دهید برخی عبارت کلیدی را بارها برای او تکرار کنید 	<p>تحریک قوه ادراک و هوش</p> <ul style="list-style-type: none"> - هنگامی که چیزی را به کودک نشان می دهید خواص آن را (سفتی، نرمی، رنگ ، صدا) شرح دهید - داستانهای طولانی تر و پیچیده تر برایش بخوانید - از اشیاء سه بعدی که برای قرار دادن شکلهای مختلف در شکافهای مخصوص طراحی می شود تهیه کنید و کمک کنید درمحل درست خود قرار دهد
۳	<p>تمرین رها کردن اشیاء</p> <ul style="list-style-type: none"> - او را تشویق کنید یک توپ را به طرف شما بفلطاند - مقدار زیادی چیزهای کوچک (قوطی ، کاسه) برای او فراهم کنید تا داخل و خارج کردن اشیاء را تمرین کند 	<p>تمرین روی هم چیدن اشیاء</p> <ul style="list-style-type: none"> - او را برای رویهم چیدن اشیاء تمرین دهید - یک مداد و کاغذ برای خط خطی کردن در اختیار وی بگذارید - کتاب یا اوراق ضخیم به او بدهید به او نشان دهید چگونه آنها را ورق بزند - گاهی غذاهای نیمه مایع که به قاشق می چسبد را بگذارید تا به تنهایی بخورد 	<p>تمرین حرکات چرخشی</p> <ul style="list-style-type: none"> - وسایل مختلفی همچون دستگیره ، شماه گیر زیپ ، دکمه فشاری در اختیار او بگذارید که حرکات چرخاندن ، پیچاندن ، شماره گرفتن و لغزاندن را انجام دهد 	<p>تمرین لباس پوشیدن</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجازه دهید کودک لباسهایش را تا آنجا که ممکن است خودش بپوشد و در آورد - با استفاده از اسباب بازی که قطعانش (ساختمان سازی) با هم جفت می شود برای تمرین او فراهم آورید.
۴	<p>آمادگی برای راه رفتن</p> <ul style="list-style-type: none"> - در حالت چهار دست و پا تشویق کنید که مسافتهای کوتاهی را طی کند - انگشتان خود را به کودک نشان دهید تا بتواند خود را بالا بکشد - در حالی که فقط یک دست او را گرفته اید با شما به تمرین قدم زدن بپردازد 	<p>آمادگی برای بالا رفتن از پله</p> <ul style="list-style-type: none"> - سر یا ایستادن را به او تمرین بدهید - صندلی محکمی برای نشستن و پایین آمدن از آن به تنهایی برای او فراهم آورید 	<p>تقویت عضلات باسن و زانو</p> <ul style="list-style-type: none"> - او را وادار کنید عقب عقب رفتن را تمرین کند - نشان دهید چگونه چمباتنه بزند - با توپ بازی آرام ، او را به لگد زدن تمرین کند 	<p>تمرین تحمل وزن بدن</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجازه دهید کارهای مثل بالا رفتن پله ها ، شستن صورت و ... را همراه شما انجام دهد - انتظار نداشته باشید به راحتی دور کنجها بدود یا توقف کند