



درباره رشد و یادگیری کودکان زیر یک سال

چهار دست و پا کردن به سوی تکامل

راضیه غلامیان

کارشناس مسؤؤل جوانی جمعیت
دانشگاه علوم پزشکی گناباد



مرضیه محرابی

مربی کودکان مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گناباد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

نقش مداخله زودهنگام در پیشگیری از تأخیرهای تکاملی را توضیح دهند.

تمرین‌های عملی و مؤثر برای تقویت مهارت‌های حرکتی، شناختی، گفتاری و عاطفی اجتماعی متناسب با ماه‌های مختلف نوزادی را بیان کنند.

اصول کلیدی ایمنی، لذت‌بخش بودن بازی و زمان‌بندی مناسب در آموزش به کودکان زیر یک سال را برای والدین و مراقبان تشریح کنند.



مقدمه

تکامل یک فرآیند پیچیده و پیوسته شامل رشد سیستم عصبی مرکزی و تعامل آن با محیط است. سال اول زندگی نیز دوره‌ای حساس و تعیین‌کننده در رشد جسمی، شناختی، گفتاری و عاطفی کودک به شمار می‌رود. شناسایی بموقع نیازهای رشدی و به‌کارگیری تمرین‌های ساده و قابل اجرا، نقش مهمی در پیشگیری از تأخیرهای تکاملی دارد. آشنایی با تمرین‌های مناسب رشد و یادگیری در سال اول زندگی، زمینه مداخله زودهنگام و ارتقای سلامت نسل آینده را فراهم می‌کند.

اصول کلی آموزش به خانواده‌ها

قبل از ارائه تمرین‌های تخصصی، مراقبان سلامت و به‌روزان باید نکات زیر را در آموزش به والدین مورد تأکید قرار دهند:

۱. ایمنی اولویت است: هرگز کودک را بدون نظارت رها نکنید. ایمنی محیط بازی مانند عدم وجود اشیای کوچک و تیز، حیاتی است.
۲. تمرین باید لذت‌بخش باشد: بازی و تمرین باید بخشی از تعامل روزمره و محبت‌آمیز باشد، نه یک وظیفه سخت.
۳. زمان‌بندی براساس آمادگی کودک: تمرین‌ها باید متناسب با سن و سطح توانایی فعلی کودک انتخاب شوند. اگر کودک مقاومتی نشان داد، آن فعالیت را متوقف کرده و بعد تکرار کنید.
۴. تکرار و ثبات: تکامل نیازمند تکرار مکرر محرک‌ها است. براساس تقسیم‌بندی‌های استاندارد تکاملی (حرکتی، شناختی، گفتاری، عاطفی-اجتماعی) ساختار یافته است.

تمرین‌های رشد و یادگیری براساس حوزه‌های تکاملی برای کودکان زیر یک سال

تمرین‌ها در این بخش بر اساس سن تقریبی که کودک به آن مهارت دست می‌یابد، دسته‌بندی شده‌اند، هرچند باید تأکید شود که تأخیر یا جلوتر بودن در یک حوزه تا حدودی طبیعی است. در مواردی خاص ممکن است تأخیر در یک حوزه، طبیعی نباشد.

۱. تمرین‌های رشد حرکتی درشت

این تمرین‌ها با هدف تقویت عضلات بزرگ بدن، تعادل و هماهنگی حرکتی انجام می‌شوند.

۱.۱. دوره نوزادی (۰ تا ۳ ماهگی)

• تقویت حرکت بر روی شکم

هدف: تقویت عضلات گردن، شانه و پشت برای کسب مهارت نگه داشتن سر

نحوه اجرا: کودک را روزی چند بار، هر بار به مدت ۳ تا ۵ دقیقه روی یک سطح صاف مانند زیرانداز یا تشک قرار دهید. اگر کودک گریه کرد، او را بلند کنید و پس از آرام شدن دوباره تلاش کنید.

راهنمایی والدین: تشویق والدین به قرار دادن اسباب‌بازی‌های رنگی در محدوده دید کودک تا او برای نگاه کردن، سرش را بلند کند.

• کمک به کشش دست و پا

هدف: افزایش دامنه حرکتی مفاصل

نحوه اجرا: هنگام تعویض پوشک، به آرامی پاهای کودک را مانند دوچرخه‌سواری حرکت دهید و دست‌هایش را به آرامی به سمت بالا و پایین تکان دهید.

۱.۲. دوره شکوفایی (۴ تا ۶ ماهگی)

• غلت زدن

هدف: فعال‌سازی عضلات مرکزی بدن



اشیای سبک، انتقال اسباب‌بازی از یک دست به دست دیگر و بازی با اشیای ایمن است. این تمرین‌ها موجب تقویت هماهنگی چشم و دست می‌شوند.

۱.۲. بازه ۳ تا ۶ ماهگی (رسیدن و گرفتن)

• گرفتن تصادفی

هدف: هماهنگی اولیه چشم و دست

نحوه اجرا: اسباب‌بازی‌های آویز را در ارتفاع مناسب قرار دهید تا کودک با ضربه زدن آن‌ها را به حرکت درآورد.

• گرفتن عمدی

هدف: شکل‌گیری قدرت گرفتن با کل دست

نحوه اجرا: اشیایی با اندازه مناسب نه خیلی کوچک مانند حلقه‌های پلاستیکی بزرگ یا عروسک‌های پارچه‌ای نرم را برای گرفتن به او بدهید.

۲.۲. بازه ۷ تا ۱۲ ماهگی (انتقال و رها کردن)

• انتقال اشیا

هدف: هماهنگی دو نیمکره مغز از طریق انتقال اشیا از یک دست به دست دیگر

نحوه اجرا: یک مکعب یا توپ کوچک را به کودک بدهید و با ارایه یک شیء مشابه، او را ترغیب کنید که شیء اول را رها کرده و شیء دوم را بگیرد.

• بازی با انگشتان:

هدف: تقویت عضلات ظریف انگشتان برای گرفتن‌های دقیق که با انگشت شست و اشاره انجام می‌شود.

نحوه اجرا: برای کودکان بالای ۹ ماه، از تکه‌های بزرگ غذاهایی مانند تکه‌های نرم سیب یا بیسکویت

نحوه اجرا: وقتی کودک روی شکم است، یک اسباب‌بازی جذاب را کمی دورتر از دسترس او قرار دهید تا مجبور شود برای رسیدن به آن، چرخیده و غلت بزند.

نکته کلیدی: تشویق به غلت زدن از شکم به پشت و بالعکس، برای آمادگی نشستن ضروری است.

• نشستن با حمایت

هدف: تقویت عضلات تنه برای حفظ تعادل

نحوه اجرا: کودک را در وضعیت نشسته بین زانوهای والدین قرار دهید یا از بالشک‌های کوچک برای حمایت از پشت او استفاده کنید. زمان نشستن را بتدریج افزایش دهید.

۱.۳. دوره پایداری (۷ تا ۱۲ ماهگی)

• تأمین امنیت در هنگام نشستن

هدف: تقویت عضلات برای نشستن مستقل (معمولاً حدود ۷ تا ۸ ماهگی)

نحوه اجرا: به کودک اجازه دهید بدون تکیه‌گاه بنشیند و تعادل خود را پیدا کند. در صورت افتادن، مطمئن شوید زمین نرم است.

• خزیدن و چهار دست و پا رفتن

هدف: هماهنگی دست و پا و آماده‌سازی برای راه رفتن
نحوه اجرا: تشویق کودک به خزیدن در مسیرهای کوتاه با استفاده از موانع نرم و ایمن مانند پتوهای لوله شده.

• ایستادن با تکیه و راه رفتن کمکی

هدف: آمادگی برای گام برداشتن مستقل (معمولاً ۹ تا ۱۲ ماهگی)

نحوه اجرا: کودک را تشویق کنید تا به لبه میبل، تخت یا واکر ایمن تکیه دهد و بایستد. در مراحل بعدی، والدین می‌توانند با نگه داشتن دست‌های کودک، کمک کنند او قدم بردارد. (استفاده از واکر ایستاده ارجح است، نه واکرهای چرخ‌دار سنتی که تعادل را مختل می‌کنند)

۲. تمرین‌های رشد حرکتی ظریف

تمرین‌های حرکتی ظریف شامل گرفتن و رها کردن



مخصوص نوزادان استفاده کنید تا با نوک انگشتان آنها را بردارد. (با نظارت کامل)

• بازی با ظروف

هدف: یادگیری قرار دادن و خارج کردن اشیا
نحوه اجرا: یک ظرف مانند کاسه یا جعبه کوچک و چند مکعب کوچک به او بدهید تا آنها را داخل ظرف بگذارد و بیرون بیاورد.

۳. تمرین‌های رشد شناختی

رشد شناختی شامل توجه، حافظه و درک محیط اطراف است. بازی‌هایی مانند پنهان کردن اسباب‌بازی و نشان دادن دوباره آن، به تقویت یادگیری و درک تداوم اشیا کمک می‌کند.

۱.۳. تداوم اشیا (۴ تا ۹ ماهگی)

این مفهوم به درک این موضوع اشاره دارد که یک شیء همچنان وجود دارد، حتی اگر در دید نباشد. این امر پایه و اساس حافظه است. با انجام دادن تمرین‌های زیر می‌توان به کودک فهماند که حتی اگر اسباب‌بازی او را با پوشاندن پارچه‌ای از معرض دید او دور نگه داریم ولی باز هم آن شیء وجود دارد و می‌تواند با برداشتن پوشش از روی اسباب‌بازی آن را پیدا کند. بازی‌های زیر می‌تواند به درک تداوم اشیا کمک کند.

• بازی بیا-بیا

نحوه اجرا: صورت خود را با دست بپوشانید و ناگهان با صدای بلند «بیا-بیا» صورت را آشکار کنید. این بازی را با پنهان کردن اسباب‌بازی‌ها زیر پارچه نیز انجام دهید.

• پیدا کردن اسباب‌بازی پنهان

هدف: تقویت حافظه فعال

نحوه اجرا: یک اسباب‌بازی جلوی کودک باشد. یک پارچه روی آن بکشید و از کودک بخواهید آن را بکشد و اسباب‌بازی را پیدا کند. برای کودکان بزرگ‌تر، شیء را کاملاً زیر پارچه مخفی کنید.

۲.۳. درک علت و معلول (۶ تا ۱۲ ماهگی)

• بازی با اسباب‌بازی‌های واکنشی

هدف: درک این‌که اعمال او نتایجی به دنبال دارد.

نحوه اجرا: اسباب‌بازی‌هایی را که با فشردن دکمه یا تکان دادن صدا تولید می‌کنند یا نور می‌دهند، به کودک معرفی کنید. به او نشان دهید چگونه با ضربه زدن به یک ساز موسیقی ساده مانند طبل کوچک، صدا ایجاد می‌شود.

• پرتاب و بازگرداندن

هدف: مشاهده حرکت و تأثیر جاذبه

نحوه اجرا: به کودک اجازه دهید اسباب‌بازی‌های نرم را به سمت زمین پرتاب کند و از والدین بخواهید آنها را برگردانند. این عمل همچنین به تمرین حرکتی ظریف و درشت کمک می‌کند.

۴. تمرین‌های رشد گفتار و زبان

صحبت کردن مداوم با کودک، تقلید صداهای او، برقراری تماس چشمی و خواندن شعر و لالایی از راهکارهای مؤثر در رشد گفتار و زبان هستند.

۱.۴. دوره پیش‌گفتار (۶ تا ۱۲ ماهگی)

• گفت‌وگوی دوطرفه

هدف: آموزش توالی مکالمه

نحوه اجرا: وقتی کودک صدایی تولید می‌کند مثلاً «آه» یا «اوغ»، والدین باید با لحنی مهربان و کمی اغراق‌آمیز، پاسخ او را تکرار کنند و سپس منتظر

واکنش بعدی کودک بمانند.

• نام‌گذاری اشیاء و اعمال

هدف: غنی‌سازی واژگان دریافتی

نحوه اجرا: والدین در ساعات مختلف شبانه روز باید با کودک تماس چشمی برقرار کرده و کارهایی را که در حال انجامش هستند برایش توصیف کنند. مثلاً در زمان شیردهی پوشیدن لباس‌های کودک یا غذا دادن، هرکاری که انجام می‌دهند را برایش توضیح دهند. (الآن مامان داره شیر می‌ده؛ این توپ قرمز، امروز قراره با قاشق غذای خوشمزه بخوریم و ...)

۲.۴. دوره تقلید و آواسازی (۷ تا ۱۲ ماهگی)

• تقلید آواها و زبان بدن

هدف: تشویق به آواسازی و بیان

نحوه اجرا: وقتی کودک «با با» یا «ما ما» می‌گوید، والدین باید بلافاصله با هیجان آن را تکرار کنند و با حرکت دست، «بای بای» را نشان دهند.

• خواندن بالحن

هدف: ایجاد علاقه به کتاب و موسیقی

نحوه اجرا: حتی اگر کودک نمی‌تواند کتاب را ورق بزند، کتاب‌های پارچه‌ای یا مقوایی با تصاویر بزرگ را در اختیارش قرار دهید. با صدای بلند، واضح و تغییر لهجه، برایش داستان‌خوانی کنید. تکرار شعرهای کودکانه ساده بسیار مؤثر است.

۵. تمرین‌های رشد عاطفی - اجتماعی

پاسخ‌دهی مناسب به نیازهای کودک، در آغوش گرفتن و تعامل عاطفی مستمر، احساس امنیت و دل‌بستگی سالم را در کودک ایجاد می‌کند.

۱.۵. اهمیت دل‌بستگی ایمن

• پاسخ‌دهی به گریه

هدف: ایجاد اطمینان از حضور مراقب

نحوه اجرا: به گریه کودک سریع و با آرامش پاسخ

دهید. این کار به کودک می‌آموزد که محیط قابل پیش‌بینی و امن است. (تأکید: پاسخ‌دهی زودهنگام به گریه نوزاد، باعث وابستگی نمی‌شود، بلکه دل‌بستگی ایمن را تقویت می‌کند).

• تماس فیزیکی مثبت

هدف: ترشح اکسی‌توسین (هورمون عشق و پیوند) و کاهش استرس

نحوه اجرا: ماساژ منظم شیرخوار حداقل ۱۰ دقیقه در روز پس از حمام یا قبل از خواب. این ماساژ باید با روغن‌های مخصوص نوزاد و محبت فراوان انجام شود.

۲.۵. تعامل و تقلید احساسات

• تقلید حالات چهره

هدف: درک اولیه احساسات و واکنش‌های متقابل

نحوه اجرا: زمانی که کودک لبخند می‌زند، والدین باید با لبخندی بزرگتر و هیجان‌انگیزتر پاسخ دهند. اگر کودک اخم کرد، والد با لحنی ملایم حالت تعجب یا غم را نشان دهد و سپس او را بخنداند.

• بازی‌های اجتماعی ساده

هدف: یادگیری نقش در تعاملات

نحوه اجرا: استفاده از عروسک‌ها و صحبت کردن از طرف عروسک‌ها با کودک و تشویق کودک به «تعامل» با عروسک

نتیجه‌گیری

تمرین‌های رشد و یادگیری در سال اول زندگی، ابزارهایی ساده اما بسیار مؤثر برای ارتقای سلامت کودک هستند. آموزش صحیح این تمرین‌ها توسط بهورزان، مشارکت فعال خانواده‌ها و پیگیری مستمر در مراکز خدمات جامع سلامت نقش مهمی در شناسایی زود هنگام اختلالات رشدی و ارتقای کیفیت زندگی کودکان خواهد داشت.

منابع

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. راهنمای برنامه مراقبت ادغام‌یافته کودک سالم. تهران: معاونت بهداشت؛ ۱۴۰۰.
- World Health Organization. Care for Child Development: Improving the care of young children. Geneva: WHO; 2012.
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. بسته آموزشی تکامل و رشد کودک ویژه مراقبین سلامت و بهورزان. تهران: دفتر سلامت کودک؛ ۱۳۹۸.