في 28/5/2011, 10:46

من طرف دمعة

28برنامج تدريبات لزيادة القدرات

إليكم 28 برنامجاً سوف تساعدكم في تنمية الحواس الخمسة للطفل الرضيع، وعلى الأم أن تبدأ بما تراه يناسب قدرات الطفل، وهذه البرامج لا تغني من استشارة المتخصصين في تنمية قدرات الأطفال. هذه البرامج تم إعدادها من قبل الأستاذ أسامة مدبولي أخصائي التربية الخاصة في مركز العناية بمتلازمة داون، وجميع تلك البرامج مأخوذة من برنامج التنمية الشاملة للطفولة المبكرة.

برنامج رقم 1

الهدف: نمو بصري عام :

على الأم محاولة جذب انتباه الابن من خلال مجال الرؤية حتى تساعده على النمو البصري وعليها اتباع الآتي :

1- علقي شيئاً متحركاً عن يمين وشمال مهد الطفل لأن يديه عادة ستتحركان على الجانبين . يجب أن تكون الحركة مسلية للطفل عندما ينظر إليها في أعلى .

2- إجعلى وجهك على بعد 15-20 سم من الطفل عند التحدث أو الغناء له . فإن الرضيع في هذه العمر سوف يعتنى بوجه الإنسان أكثر من أى شئ آخر .

3- اقلبي الطفل للناحية الأخرى من المهد حتى ينبه الضـوء كلتا العينين .

4- علقي أشياء من جانب المهد أو من رباط الأمان عبر المهد فإن الأطفال الصغار ينجذبون أولاً للأشياء السوداء والبيضاء والتى لها وجوه ثم الضوء والأشكال غير المنتظمة أو نماذج الأشياء .

برنامج رقم 2

الهدف: نمو بصري عام :

1- إستعملى من حين لآخر ملاءات ذات نماذج على مهد الطفل .

2- حركي شيئاً كبيراً لامعاً أو بطارية قلم ببطيء عبر خــط رؤية الطفل .

3- ضعي الطفل على ارتفاعات مختلفة مثلا على الأرض أو على السرير مع مراعاة الأمن والسلامة بحيث لا يقع على الأرض .

4- أرى الطفل يديه وقدميه . حركيهم سوياً .

5- ضعى الطفل في أماكن مختلفة من الحجرة . دعيه يلاحظ الأسرة أثناء الطعام .

6- ضعي لعبة في يدي الطفل أثناء نظرة فى اتجاه آخر .

7- أمسكي بمرآة فوق رأس الطفل عندما يكون في مهده على بعد 17-20سم تقريباً من عينيه .

8- ثبتي قطعة من البلاستيك السميك أو صينية عبر جزء من مهد الطفل وضعي أشياء ملونة عليها مثل قطع من الورق أو العب . حركي أو ارفعي تلك الأشياء من وقت إلى أخر .

9- إربطى شرائط ملونة لامعة مع بعضها وعلقيها فوق مهد الطفل بحيث يراها ولكنه لا يلمسها .

10- علقى صورة كبيرة أو تكوينات ملونة من الورق على حائط حجرة الطفل فوق مهده . من الممكن أستخدم فرخ كبير من الورق الملون وتغييره من وقت لآخر .

برنامج رقم 3

استثارة لمسية عامة :

1- اتركي الطفل أمام راديو أو تليفزيون (وذلك حتى يحس بالذبذبات المختلفة) مع مراعاة أن لا يكون الصوت عالي مما يضر الطفل ولكن الصوت بسيط .

2- قدمي للطفل لعب أو حيوانات ذات الفراء أو القماش أو حتى ألعاب بلاستيك ولاحظي أي الملامس .

3- تناولي الطفل والمسيه بطريقة رقيقة وبحب فإن حديثي الولادة يكونون شديدي الحساسية للحركة المفاجئة أو التعامل الخشن أو الغير المناسب .

4- الطفل يشعر بأمان أكثر إذا لف في البطانية بطريقة مريحة , فإذا وضع زجاجة ماء دافئ في المهد (سرير الأطفال) أو قريبة من ملابس الطفل يعطي إحساس بالارتياح للطفل في الشتاء فقط .

5- احملي الطفل بالقرب من قلبكي لأن ذلك له تأثير فعال حيث أن معظم الأطفال يقل بكائها .

6- دائماً احملي الطفل أثناء إطعامه بزجاجة الرضاعة .

برنامج رقم 4

الهدف: نمو سمعي

1- غني لطفلك , أو قولي نشيد بسيط مرح له.

2- دعي الطفل يسمع دقات الساعة (فإن ذلك يساعده على أن يهدأ عندما يكون مضطرباً).

3- عند الحديث للطفل غيري من طبقات صوتك فإن طبقات الصوت أهم من الكلمات المستخدمة .

4- لا تدعي فرصة تمر دون التحدث لطفلك وكأنه طفل كبير .

5- أديري الألعاب المتحركة والتي تحدث موسيقي هادئة فذلك يجعل الطفل ينام ويستيقظ بلطف ويحدث نوع من راحة الأعصاب لدى الطفل .

6- ضعي شخشيخة في يد الطفل .

7- اربطي جرس صغير في شراب الطفل (لأنه ذلك يساعد على تنمية الحركة لدى الطفل فبذلك يتشجع الطفل على مزيد من الحركات .

8- تحدثي إلى الطفل من أماكن مختلفة في الغرفة ولاحظي أذا كان الطفل يسمع ويتابع ذلك بعينه .

9- كرمشي ورقة بالقرب من أحدى أذنيه ثم الأذن الأخرى .

10- اتركي الطفل يلعب بالورقة المكرمش .

برنامج رقم 5

الهدف: ينظر في اتجاه الصوت أو يغير حركة جسمه أستجابه للصوت .

تدريبات مقترحة :

1- دقي جرساً على بعد 30 - 45 سم (يجب الا يكون عالياً جداً ولكن بصوت لا يؤذي الطفل).

2- تحدثي إلى الطفل , أو قولي اسمه "أحمد " انظر مثلاً .

3- صفقي بيدك أو أربتي على شئ أمامه .

4- اضغطي على لعبة بلاستيك تصدر صوتاً.

5- انفخي صفارة رقيقة جواره .

6- شغلي كاست به بعض الأناشيد أو الأغاني الخاصة بالأطفال ولكن بصوت منخفض لا يؤذي الطفل .

7- ساعدي الطفل بإدارة رأسه بلطف تجاه الصوت إذا لم يفعل ذلك بنفسه .

8- استعملي أنواع مختلفة من الأصوات مع الطفل , غيريها دائماً حتى تصبح جديدة عليه وتجذب انتباهه وتدفعه الى الحركة.

برنامج رقم 6

1- عند سماع بكاء الطفل تحضر إليه الأم وتقوم بتهدئة بكاء الطفل وعليها أن تحركه ليكون بقرب شخص كبير .

2- حركي الطفل بكرسيه من مكان في البيت إلى آخر أثناء عملك , غنى وتحدثي معه من وقت لآخر .

3- ضعي الطفل بقرب العائلة أثناء تناول الطعام , تأكدي من التحدث إليه كما تفعلين مع باقي أفراد العائلة.

4- ضعي الطفل على ظهره على بطانية في الغرفة التي تتحركين بها , في بعض الأحيان اذهبي وتحدثي إلى الطفل .

5- إذا كان الطفل هادئاً فقط أثناء وجود الشخص الكبير قريباً جداً منه فضعي الطفل على مسافة قليلة فقط , وكلما تعود الطفل على ذلك حركيه وبالتدريج ليبعد أكثر , عندما يكون الطفل هادئاً ومسروراً أعتني به بصورة دورية وذلك بالذهاب إليه والربت عليه أو التحدث إليه .

برنامج رقم 7

الهدف : يرفع رأسه ويبقيها مرفوعة للحظة عند حمله ورأسه مستنداً إلى الكتف .

أنشطة مقترحة :

1- عند حمل الطفل قائماً إسندي ظهره بيدك ثم بالتدرج قللي السند . إحتفظي بيدك قريبة من رأسه ولكن إتركي الطفل ليسند رأسه بنفسه أحياناً لمدة ثوان معدودة .

2- عند حمل الطفل قائماً إجعلي شخصاً يتحدث إليه أو يصدر أصواتاً بلعبة عند مستوى عينيه ليشجعه حتى يرفع رأسه كلياً .

3- إمشي داخل المنزل وأنت تحملين الطفل إلى كتفك . قفي أمام الأشياء ، النافذة ، الصور أو أشياء أخرى في مستوى عيني الطفل أو قفي بحيث يستطيع الطفل رؤية نفسه في مرآة .

برنامج رقم 8

الهدف : التعرف على احتياجات طفلك من خلال نوع بكائه .

أنشطة مقترحة :

1- إستجيبي لبكاء الطفل بسرعة عندما يكون جائعاً أو يحتاج إلى المؤانسة أو إلى تغيير ملابسه .. إلخ .

2- إن الأطفال يختلفون وذو شخصيات مختلفة وكذلك فإن بكاءهم يختلف فتمهلي لتعرفي طفلك وأنصتي للاختلافات في بكائه .

3- انتبهي لبكاء طفلك لأن استجابتك لتواصله هو الذي يبني ثقته في العالم من حوله . فإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الجوع فاستجيبي إليه بإطعامه . وإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الألـم فحاولي اكتشاف السبب . أنصتي إلى البكاء وحاولي التعرف على ما يحاول الطفل التعبير عنه أثناء ذهابك لتحقيق راحته .

برنامج رقم 9

الهدف : الاستفادة من وقت النوم .

أنشطة مقترحة :

1- تأكدي من أن الطفل قد أطعم وغير ملابسه وينعم بالدفء قبل وضعه في فراشه . قللي الضوضاء والضوء في الحجرة .

2- ضعي ساعة بجوار مهد الطفل فإن الأصوات المنتظمة ذات التردد المنخفض تهدئ الرضيع .

3- إذا اضطرب الطفل كثيراً ولم يكن مبتلاً ولا جائعاً فليس من الضروري أن تحمليه وبدلاً من ذلك إربتي على ظهره برفق أو غني له بنعومة .

4- هناك طريقة يمكن أن تساعد على تقليل بكاء الطفل أو تهدئة الطفل العصبي وهي أن تهزي ذراعيه وساقيه بلطف وإنتظام . هزي ذراعيه أولاً ثم ساقيه حتى يبدأ جسم الطفل في الهدوء .

5- طريقة أخرى تساعد طفلك على الهدوء هي تدليك الطفل . دلكي ذراعي الطفل برفق أولاً ثم ساقيه وإنتهى بدعك الظهر أو بعمل حركات دائرية بخفة حول المقعدة .

6- إن لعبة أو وسادة لينة أو لعبة تصدر موسيقى تساعد طفلك على النـــوم عادة .

7- إن إضطراب النظام أو عدم وجود أوقات منتظمة للنوم من الممكن أن تكون أسباباً لعدم نوم الطفل بصورة مناسبة . أطفال كثيرون يحتاجون إلى فرصة في نهاية اليوم للإسترخاء وسوف يبكون حتى النوم

( البكاء يكون في بعض الأحيان طريقة لتفريغ طاقة التوتر لدى الطفل ) .

ومعرفتك لمزاج طفلك وكيف مر عليه اليوم وماذا يقصد ببكائه سوف يساعدك على تحديد كيفية إستجابتك لسلوكه في المساء .

برنامج رقم 10

الهدف : يتتبع الضوء بعينيه ويدير رأسه .

أنشطة مقترحة :

1- إمسكي ببطارية صغيرة أمام الطفل مباشرة وبالتدريج حركي الضوء إلى اليمين أو اليسار . بداية حركي البطارية مسافة قصيرة فقط إلى اليمين أو اليسار . عندما يستطيع الطفل تتبعها لمسافة بسيطة إبدئي بتحريكها لمسافة أكبر لليمين أو اليسار . غطي الضوء بألوان مختلفة من الورق الشفاف حتى تستمري في جذب إنتباهه .

برنامج رقم 11

الهدف : تعلم الابتسامة.

أنشطة مقترحة :

1- ابتسمي وأنت تتحدثين إلى الطفل . إمسكيه أو ضعيه على بعد 30 سم على الأقل من وجهك .

2- أ) ضعي أصابعك أمام وجهك وأديري رأسك من اليمين لليسار وعندما ينظر إليك الطفل أنزلي أصابعك . انظري هل يحرك رأسه ذهاباً وإياباً وأنت تفعلين ذلك . أعطيه الوقت ليقلدك وإذا لم يفعل أرشدي رأسه بخفه حتى يقلد ذلك بدون مساعدة .

ب) عندما يستطيع تقليد حركة رأسك .. توقفى فجأة وابتسمى ، وانظري هل يرد الإبتسامة إليك . أعطيه الوقت الكافي . لا تدغدغيه أو تتحدثي اليه حتى يبتسم فإنك تريدين ببساطة أن يقلد الإبتسام .

عندما يبتسم توقفي عن الإبتسام وانظري إليه بسعادة لمدة خمس ثوان ثم إبتسمي مرة ثانية . إفعلي ذلك عدة مرات .

3- إبتسمي وتحدثي إلى الطفل عند تلبية إحتياجاته مثلا بعد إطعامه وعندما يستيقظ من نومه .

برنامج رقم 12

الهدف : تحريك الذراع .

أنشطة مقترحة :

1- إثني ذراعي الطفل (ذراع واحدة في كل مرة) ناحية وجهه .

2- إن الأطفال الصغار جداً يلفون عادة في بطانية ولذلك حاولي أن ترتبي أوقاتاً خلال اليوم ليكون الطفل حراً غير ملفوف ليسمح له ذلك بتحريك ذراعيه بحرية . تعتبر الفترة بعد تغيير الملابس للطفل أو أثناء الإستحمام أوقاتاً طبيعية لتشجيع الطفل على دفع وتحريك ذراعيه . شجعيه على ذلك بهز ذراعيه بالتبادل وإعطائه الفرصة لعمل ذلك بنفسه .

3- عندما يكون الطفل في حجرك أو في كرسيه إجذبي إحدى ذراعيه ثم الأخرى لتكون عند منتصف جسمه ثم لأعلى عند وجهه وذلك بحركة شد خفيفة . غني أغنية من أغاني الأطفال أثناء ذلك .

برنامج رقم 13

الهدف : تدريبه على تتبع الأشياء بعينيه .

أنشطة مقترحة :

1- أرقدي الطفل على ظهره وإمسكي شيئاً عند منتصف جسمه وحركيه ببطء لليمين واليسار .

2- إجعلي موضعك في مجال رؤية الطفل ، تحدثي إليه وأنت تتحركين بالتدريج لليمين واليسار .

3- علقي شيئاً متحركاً فوق الطفل مباشرة في مهده . إجعلي طرف ذلك الشئ المتحرك براقاً جداً أو لامعاً حتى يثير إنتباه الطفل له . إبدئي بتحريك ذلك الشئ حتى ترى هل يتتبعه الطفل وهو يمر عبر مجال رؤيته أم لا .

4- ثبتي الطفل في كرسيه ثم ضعي لعبة لامعة ومشرقة على مخدة أو ملاءة وإبدئي من أحد الجانبين . شديها ببطء على الأرض أمام الطفل . إبدئي بتحريك ذلك الشئ لمسافة بسيطة فقط على جانبي المنتصف ز عندما يتتبع الطفل اللعبة لمسافة قصيرة بإستمرار .. زيدي مسافة الحركة على الجانبين من خط المنتصف .

برنامج رقم 14

(مهم جداً) الهدف : تدريبه على التواصل البصري لمدة 3 ثوان .

أنشطة مقترحة :

1- إجعلي وجهك قريبا ًمن وجه الطفل . إبتسمي وتحدثي إليه حتى يستمر التواصل البصري .

2- إمسكي شيئاً لامعاً بالقرب من عينيك ونادى بإسم الطفل . تحدثي إليه بحيوية لتبقي على تواصل العين .

3- إمسكي الطفل مع وضع رأسه بين يديك بحيث يرى وجهك وشفتيك إنحني ناحيته وإبتسمي وأصدري بعض الأصوات المبالغ فيها .

4- حاولي تركيز كل إنتباهك للطفل أثناء إطعامه ( لا تتابعي التليفزيون أو تقرأي كتاباً ) . عندما ينظر إليك الطفل شجعيه بالنظر إليه . إن التحدث أو الدندنة بهدوء للطفل أثناء الإطعام تساعده على التواصل البصري .

برنامج رقم 15

الهدف : يحرك رأسه عندما يرقد على بطنه : لأعلى ولأسفل وإلى الجانبين.

أنشطة مقترحة :

1- استخدمي لعبة أو شيئاً وحركيه لأعلى وأسفل ومن جانب إلى الجانب الآخر حتى يحرك الطفل رأسه للاستمرار في رؤية الشيء .

2- علقي جرساً أو لعبة مطاطية تصدر صوتاً عند مستوى عيني الطفل وبالتدريج حركيه من جانب إلى آخر وإلى أعلى وإلى أسفل حتى يحرك الطفل رأسه .

3- أثناء اللعب مع الطفل ضعيه على بطنه . أنزلي إلى الأرض حتى يكون وجهك عند مستوى عيني الطفل . حركي رأسك ببطء وتحدثي إلى الطفل حتى يحرك رأسه ليستمر في التواصل البصري .

4- ألقي ببالونه ذات ألوان براقة في الهواء . سوف يحرك الطفل رأسه ليشاهدها وهي تسقط ببطء .

5- ضعي الطفل على بطنه لمدة 10-15 دقيقة في المرة حتى تكون لديه الفرصة لرفع رأسه وممارسة التحكم في الرأس أثناء ملاحظته للبيئة المحيطة .

6- استعملي اللعب التي تصدر أصواتاً عند جذبها . عندما يكون الطفل راقداً على بطنه اجذبي اللعبة ببطء ذهاباً وإياباً أمـام الطفل .

في 28/5/2011, 11:02

من طرف دمعة

برنامج رقم 16

الهدف : يحاول ضرب أشياء بيده .

أنشطة مقترحة :

1- أثناء تبديل ملابس الطفل قدمي شيئاً صغيراً لامعاً على بعد 15 سم من عيني الطفل إلى يمينه أو شماله (في الجهة المفضلة بالنسبة له) إذا لم يربت عليه الطفل فإدفعي يده بلطف ناحيته .

2- علقي شيئاً متحركاً في منتصف سرير الطفل وعلقي به أشياءاً لامعةً ذات أشكال غير منتظمة بأحبال بلاستيكية . تأكدي من أن تلك الأشياء على بعد 15-20 سم من الطفل حتى يستطيع خبطها إذا ضرب بذراعه دون أن يمسك بالحبل .

3- أثناء الإستحمام إلمسي يد الطفل بقطعة إسفنج أو قماش ذات ألوان براقة . حركيها ببطء بعيداً عن يد الطفل لترى هل سيحاول الحصول عليها .

4- عند الخروج للتمشية إربطي بالون هليوم في معصم الطفل . وعندما يحرك ذراعه سوف يتحرك البالون . اجعلي الطفل يتحسس البالون بعد ذلك ( تحذير: لا تتركي الطفل الصغير مع البالون بدون رعاية أبداً ) .

برنامج رقم 17

الهدف : يحتفــــظ برأسه مرفوعاً عندما يكــــون راقـداً على بطنه لــمدة 5 ثوان .

أنشطة مقترحة :

1- ضعي الطفل على بطنه إمسكي بلعبة أو شيئاً عند مستوى نظرة مباشرة . عندما ينظر الطفل الى ذلك الشئ حركيه تدريجياً لأعلى حتى يرفع الطفل رأسه ليبقي الشئ في مجال رؤيته .

2- ضعي الطفل على بطنه وإجعلي وجهك أمام وجهه مباشرة ثم حركي رأسك تدريجياً لأعلى حتى يرفع رأسه ويحتفظ بالتواصل البصري .

3- ضعي بشكيراً ملفوفاً أو مخدة صغيرة تحت ذراعي الطفل عندما يكون راقداً على بطنه ، واستعملي لعبة تصدر صوتاً أو لعبة مدلاة من أعلى أمام الطفل مباشرة . بالتدريج حركي اللعبة لأعلى لترى هل سيتتبعها الطفل بعينيه .

4- إخبطي أو إلمسي الطفل بخفة تحت ذقنه لتشجعيه على رفع رأسه .

5- أرقدي الطفل على بطنه لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً لتعطيه الفرصة لممارسة الرفع ولا تحكم في رأسه .

برنامج رقم 18

الهدف : يناغي عندما يكون مسروراً.

أنشطة مقترحة :

1- بعد إبدال ملابس الطفل أو إطعامه احمليه واحتضنيه . أعملي له أصوات مناغاة ناعمة وعالية ابتسمي واربتي عليه عندما يصدر أصواتاً .

2- أثناء الاستحمام انفخي بلطف في رقبة الطفل وناغيه ، بعد الاستحمام أعملي أصوات المناغاة لتهدئة الطفل أثناء تدليكه بالبودرة أو الزيت الخاص بالجلد .

3- كافئي أي مناغاة يفعلها الطفل بالابتسام وترديد أصواته مرة ثانية ثم توفقي لحظة وانظري هل سيفعل ذلك مرة أخرى . استمري في تبادل الدور .

برنامج رقم 19

الهدف: إعادة الأصوات التي يصدرها .

أنشطة مقترحة :

1- عندما يناغي الطفل انحنى بالقرب من وجهه ثم أعيدي نفس الصوت عدة مرات بصوتٍ عالٍ . ابتسمي للطفل أو احتضنيه أو اربتي عليه عندما يصدر الصوت مرة ثانية .

2- سجلي ما يتلفظ به الطفل ثم أديري شريط التسجيل أثناء لعبك مع الطفل أو إطعامه . عززي أي أصوات يصدرها الطفل .

3- أصدري أصواتاً غريبة أو غنى أصواتاً متشابهة بصورةً متكررةٍ أثناء اليوم أو قبل النوم . انظري إذا أصدر طفلك أصواتاً أيضا ثم قلدي أصواته وتوقفي لترى إذا كان سيعيد الصوت مرة ثانية .

برنامج رقم 20

الهدف: التحكم في رأسه وكتفيه أثناء جلوسه مستنداً إلى الوسادة .

أنشطة مقترحة :

1- أجلسي الطفل في زاوية الكنبة أو كرسي طري (كرسي له أيدي للسند) أسنديه بوسادة . اجعلي رأسه وكتفيه لأعلى وأمسكي بشيء أو لعبة ذات ألوان براقة أمام الطفل لتساعديه على تثبيت انتباهه أثناء محافظته على وضع الرأس لأعلى .

2- عند إجلاس الطفل استعملي يدك في مساعدته على سند رأسه . قللي المساندة التي تعطينها له تدريجيا . وعندما يكون الطفل متحكما في رأسه بنفسه تحدثي إليه وأريه لعبه . وتوقفي عندما يفقد اتزانه ثم ابدئي مرة ثانية .

3- أجلسي الطفل في صندوق صغير أو في طبق الغسيل واسنديه بالوسائد . تأكدي أن يديه حرتين ليحركهما . كذلك يجب أن تصل جوانب الصندوق إلى إبطيه على الأقل .

برنامج رقم 21

الهدف: يمسك شيئاً براحة يده لمده 30 ثانية ثم يطلقه لا إرادياً .

أنشطة مقترحة :

1- أثناء الطعام .. امسكي قطعة من الطعام (قطعة بسكويت) بحيث يراها الطفل والمسي بها راحة يده واتركي أصابعه تطبق عليها ثم أبعدي يدك . وعندما يسقطها أعيدي المحاولة ثانية . جربي إستخدام أطعمة مختلفة يستمتع بها الطفل .

2- أعطى الطفل شيئاً مثل البسكويت أو حلقة مفرغة أو شيئاً يمكن أن يُمسك بيد الطفل . لفي أصابع الطفل بخفة حول ذلك الشيء إذا لم يستطع أن يفعل ذلك . لا تجبري الطفل على أن يمسك بالشيء . بالتدريج خففي من ضغطك على أصابعه .

3- أثناء الاستحمام خذي الليفة المبلولة وضعيها في يد الطفل وانظري إذا حاول أن يمسكها .

برنامج رقم 22

الهدف: تدريبه على فتح فمه عندما يرى ملعقة مملوءة بالطعام .

أنشطة مقترحة

1- ضعي الطفل في وضع الإطعام وتأكدي من أنه يستطيع رؤية وسماع تجهيزات الطعام . افعلي ذلك بنفس الطريقة وفي نفس المكان عند كل وجبة . قربي الملعقة ناحية فم الطفل حتى يستطيع رؤيتها . استخدمي التلميحات اللفظية مثل " أفتح فمك " أو " هم ....هم " الخ .

2- إذا لم يفتح الطفل فمه لتوقعه الطعام فافتحي فمه بلطف وأعطيه قضمه وامدحيه أثناء وضع الملعقة في فمه . " حسان لقد فتحت فمك وهذا هو طعامك " . قللي من المساعدة الجسمانية له كلما بدأ في فتح فمه بنفسه .

3- حاولي جعل أوقات الطعام أوقاتاً خالية من المتاعب (ممتعة) لك ولطفلك . خذي الوقت الكافي وتحدثي إلى الطفل وابدئي التواصل البصري بينكما فإذا توقع الطفل ملعقة الطعام فانتظري حتى يفتح فمه قبل أن تطعيمه بدلاً من وضع الطعام بنفسك في فمه .

برنامج رقم 23

الهدف: أن يحافظ على رأسه وصدره منتصبين أثناء رقاده على بطنه مع السند على ساعديه .

أنشطة مقترحة :

1- لفي ملاءة على شكل أسطوانة أو استخدمي مخدة أو وسادة مستطيلة تحت ذراعي الطفل حتى يحافظ على رأسه وصدره منتصبين . استعملي لعبة أو شيئاً براقاً ليتدلى أمام الطفل حتى يرفع نفسه لأعلى لينظر إليها .

2- ضعي صورة ملونة أو لعبة أمام الطفل حتى يحافظ على رأسه لأعلى ليراها .

3- ضعي مرآة أمام الطفل وشجعيه لينظر إلى صورته.

4- أرقدي الطفل على بطنه . أسنديه على ساعديه . ساعديه ليسند رأسه بيديك . بالتدريج قللي من سندك له . وكلما وجدت أنه يحاول سند نفسه تحدثي إليه وأضحكي وابتسمي وامنحيه كثيراً من التشجيع .

برنامج رقم (24)

الهدف: أن يضحك

أنشطة مقترحة :

1- ضعي رأسك برفق على بطن الطفل بدلاً من أن تنظري إليه وجها لوجه . افعلي ذلك عدة مرات حتى يضحك الطفل .

2- ناغي الطفل ( " بو ... بو ... بو ... بو " ) مع التدرج في رفع الصوت .

3- املأى فمك بالهواء واضغطي على خديك محدثة صوت " بوب " .

4- انفخي محدثهً صوتاً في رقبة الطفل أو ذقنه وأنت تمسكين برأسه أو شعره .

5- ابحثي عن أماكن أخرى للدغدغة فمثلاً : دغدغي كف الطفل من الداخل أو تحت ذقنه بقطعة قماش ( ليفة الاستحمام ) أثناء استحمام الطفل .

6- تأكدي من تدعيم وتعزيز ضحك الطفل وذلك بالضحك بعده أو لمسه أو الابتسام له .

برنامج رقم (25)

الهدف: يبدي تمييزه لأفراد العائلة بالابتسام أو التوقف عن البكاء .

أنشطة مقترحة :

1- حددي شخصاً واحداً على الأقل بصورة خاصة ( الأب أو الأم أو الجدة أو الجد ) يعطي اهتماما خاصاً للطفل بصورةٍ دائمةٍ .

2- إذا وجد طفلاً آخر بالأسرة مثل أخ أو أخت أكبر منه فاجعليه يعتني بالطفل ، فإن الأطفال الصغار يستجيبون عادة بصورة أفضل للصغار الآخرين .

3- إذا كنت ترضعين الطفل صناعياً فاحمليه بين ذراعيك . فسوف يتعلم التعرف على وجهك أسرع من أن تضعيه في كرسيه أو فراشه فينظر إلى أشياء أخرى بعيدةٍ .

4- أعطى الفرصة لكل أفراد العائلة للاحتكاك بالطفل والتعامل معه . وضحي للأطفال الآخرين بالأسرة الطرق المقبولة للعب مع الطفل وذلك إذا أظهروا بعض الخشونة أو الإزعاج للطفل .

5- عند الاجتماعات أو الخروج حين يتعرض الطفل لكثيرٍ من الأشخاص الآخرين لاحظي أن تكوني دائماً بالقرب من الطفل بحيث يستطيع رؤيتك وسماع صوتك .

برنامج رقم (26)

الهدف : يحاول التقلب بإستخدام الكتفين .

أنشطة مقترحة :

1- ارفعي كتف الطفل على الناحية التي تريدين أن ينقلب إليها وذلك بوضع مخدة تحت الكتف أو شد ذراع الطفل برفق لبدء التقلب .

2- ضعي الطفل على ظهره . قفي أو اركعي خلف رأس الطفل وامسكي شيئاً ملوناً مربوطاً في حبل فوق الطفل بحيث يراه وبالتدريج حركية للجنب عند قمة رأس الطفل إلى أن يصبح خارج نطاق رؤيته . حركي ذلك الشيء ببطء وأعطى الطفل الوقت ليتتبعه . إذا انقلب الطفل فاتركيه يأخذ الشيء ليلعب به . كرري ذلك من الناحية الأخرى .

3- ضعي الطفل على بطنه . شدي الطفل من ظهر قميصه أو ملابسه برفق حتى تبدأ حركة الكتف .

4- بعد تغيير ملابس الطفل على الأرض أو على سطح واسع ( مثل السرير ) شجعيه على التقلب وذلك بوضع لعبة جذابة أو شيئاً أبعد قليلاً من متناول يده . استخدمي كلمات التشجيع أو هزي اللعبة ...الخ . اربتي على ذراع الطفل أو كتفه لمساعدته على التحرك ناحية اللعبة . أعطى اللعبة للطفل عندما ينقلب .

برنامج رقم (27)

الهدف: يحرك إبهامه في مقابل الأصابع الأربعة الأخرى .

أنشطة مقترحة :

1- عادة ما يلعب الأطفال بحلمة زجاجة الرضاعة وذلك بقرصها بين أصابعهم .

2- أوجدي شيئاً صغيراً ذا ملمس شيق . تأكدي من أن حجمه يناسب يد الطفل . اجعلي الطفل يحاول التقاطه .

3- أثناء الطعام ..... ضعي بعض الزبيب أو قطع صغيرة من البسكويت أو الجبن أمام الطفل ليلتقطها .

4- في بعض الأحيان تكون الأشياء الأكبر أكثر فائدة في مساعدة الطفل على وضع إبهامه في مقابل الأصابع الأخرى . ولكن لا تتوقعي من الطفل أن يلتقط شيئاً كبيراً أو ثقيلاً حيث إن الهدف هنا هو أن يقبض على الشيء بإستخدام إبهامه منفصلاً عن الأصابع الأخرى . والكرة الكبيرة أو المكعب اللعبة يمكن أن يكون مناسباً ذلك .

برنامج رقم ( 28)

الهدف: أن تجعله يناغي

أنشطة مختلفة :

1- إن بعض الأصوات الأولى لمناغاة الطفل عاده ما تكون با ، مــا ، دا ، فعندما يناغي طفلك أعيدي تلك الأصوات بتكرارها له ليسمــعها .

2- نططي الطفل ودحرجيه لإصدار الأصوات . كافئيه على الأصوات التي يفعلها .

3- أنشدي أودندني له وأنت تحتضنيه .

4- أحضري كتاباً بسيطاً لتقرئيه له قبل النوم أو القيلولة . أصدري أصواتاً وتحدثي عن الصور . عندما يحاول طفلك إصدار أي صوت ... ابتسمي وبيني انفعالك لأصواته ولاحظي إعادة تلك الأصوات ، توقفي لحظة لترى إذا كان سيعيدها مرة أخرى .