

فصل اول

بازی‌های مناسب برای نوزادان

مغز در زمان تولد به حداکثر رشدش نرسیده است، در حالی که قلب از هنگام تولد شکل کامل خود را دارد. اما مغز به تجربه نیاز دارد تا راه‌های ارتباطی بین سلول‌های آن ایجاد شود. ماصد میلیون سلول مغز داریم که اگر از آن‌ها استفاده نکنیم، از بین می‌روند. اما با استفاده از آن‌ها یک ارتباط ایجاد می‌شود، و در نتیجه ارتباطاتی بوجود می‌آیند که برای هر کدام از آن‌ها یک مسیر تعریف شده وجود دارد.

در سه ماهگی، هزار میلیون ارتباط از طریق تکرار چیزها به وجود می‌آیند. تکرارها الگوها را ایجاد می‌کنند. زمانی که کودک کاری را انجام می‌دهد، با تعدادی از کارهای مشابه ارتباط برقرار کرده است. به عبارت دیگر، کودک به تعامل نیاز دارد.

ارتباط بین والدین و بچه‌ها برای رشد مغز حیاتی است. والدین و مراقبین به طور قابل توجهی این ارتباطات را ایجاد می‌نمایند. زیرا ارتباط بین سلول‌های مغز از طریق آنچه کودک می‌بیند، می‌بوید، می‌شنود، حس می‌کند و کارهایی که در سال‌های اول زندگی انجام می‌دهد، تقویت می‌شود.

بچه‌هایی که محرومیت حسی دارند و در محیطی که حداقل لمس و تجربه وجود دارد، بزرگ شده‌اند، در واقع مغزشان سلول‌های کوچک‌تری دارد. تجربه مغز را پرورش می‌دهد. حتی موش‌هایی که در محیط پر از اسباب بازی رشد می‌کنند، مغز حجیم‌تری نسبت به موش‌هایی دارند که در محیط‌های بدون اسباب بازی بوده‌اند.

بازی‌های این فصل، کودک را در یک محیط حسی غنی قرار می‌دهد، تا بر روی آن توجه کند. همین امر به شکل‌گیری الگوها کمک می‌نماید. تعداد زیادی بازی وجود دارد که سیستم

حسی کودک را از جمله لامسه، بینایی و چشایی تحریک می‌کند. همچنین بازی‌هایی ارائه شده که با تکرار آن‌ها، مهارت‌های حرکتی کودک ارتقاء می‌یابد.

هدف تعداد دیگری از بازی‌های ارائه شده این است که کارهای اکتشافاتی و هیجانی را تشویق می‌کند و به کودک در بکار بردن ارتباطات در محیط واقعی کمک می‌نماید. همه‌ی بازی‌هایی که تجربیات متناسب با سن را ایجاد می‌کنند، باعث افزایش توجه ممتد می‌گردند. به‌طور کلی بازی‌های ارائه شده، زنجیره‌ی تمرکز، از یک تمرکز جزئی مثل وجود یک قطعه یخ بر روی سبد فعالیت‌ها^۱ گرفته تا توجه عام، مثل فعالیتی که در خارج از محیط اتفاق می‌افتد را تحریک می‌کنند. همه‌ی این بازی‌ها احساس لذت بخش قابل توجهی را تولید می‌کنند و باعث می‌شوند که زمان انجام آن‌ها به خوبی سپری گردد، بازی‌ها به راحتی انجام شوند و به چیزی بیشتر از آنچه که در خانه وجود دارد، نیازی نباشد.

صحبت کردن در زمانی که کودکان توجه می‌کنند آسان است: چشم‌هایشان را باز می‌کنند و خیلی آرام هستند و اگر تجربه‌ی قبلی نسبت به کاری که برایشان انجام می‌دهید داشته باشند، دست و پایشان را با هیجان بالا و پایین می‌برند و زمانی که خسته می‌شوند، سرشان را می‌چرخانند و روی خود را برمی‌گردانند و شاید حتی جیغ بزنند. به‌زودی شما از خلق و خوی کودکان آگاهی پیدا می‌کنید و می‌فهمید که چه زمانی، زمان استراحت است و چه زمانی، زمان بازی است.

برقراری ارتباط چشمی

صورت انسان برای نوزاد جالب‌تر از هر چیز دیگر است. خلقت نوزادان به گونه‌ای است که برای بقا برنامه‌ریزی شده‌اند. برقراری ارتباط چشمی با بزرگسالان به بقای نوزاد کمک می‌کند و امکان مراقبت از او را افزایش می‌دهد. قلب چه کسی می‌تواند در مقابل نگاه خیره‌ی یک کودک نتپد؟! تقریباً این اولین تجربه‌ی توجه متمرکز نوزاد شما خواهد بود. شما می‌توانید برای افزایش دامنه‌ی توجه کودک، او را وادار کنید که به طور مدام با شما ارتباط چشمی برقرار کند. این کار زمانی زیباتر می‌شود که توجه نوزاد با عشق و علاقه به شما متمرکز شود.

نوع توجه

متمرکز

لوازم

وسیله‌ای احتیاج ندارد

روش انجام بازی

صورتتان را نزدیک برده و مقابل صورت کودک قرار دهید. نوزادان در ابتدا کمی نزدیک بین هستند. فاصله‌ی بین آغوش مادر تا صورت کودک، بهترین فاصله‌ی دید برای آن‌هاست. نوزادان در این سن قدرت تشخیص زمینه‌ی اصلی و جزئیات زمینه را از یکدیگر ندارند. نوزاد را تا اندازه‌ای نزدیک قرار دهید که مطمئن باشید می‌تواند شما را ببیند و به شما توجه نماید. تحقیقات نشان داده‌اند، بیشترین زمان توجه نوزاد، زمانی است که به صورت یک فرد نگاه می‌کند. پس به همین دلیل جلب کردن توجه یک کودک کار سختی نیست. هنگامی که شما به او نگاه می‌کنید، و او با شما ارتباط چشمی برقرار می‌کند، او را با جمله‌ای مثل: (خوبه، به من نگاه کن) تشویق کنید.

اکنون صورتتان را در یک سمت صورت کودک قرار دهید و اسم او را صدا بزنید، تا دوباره چشم‌هایش را حرکت دهد و شما را پیدا کند. وقتی که شما را پیدا کرد، او را بیشتر تشویق کنید: (تو منو پیدا کردی، آفرین به تو) در مرحله‌ی بعد، صورتتان را به سمت دیگر کودک بچرخانید و سپس



فعالیت و تشویق را دوباره تکرار کنید. در بعضی اوقات می‌توانید به جای اینکه سرتان را در اطراف کودک بچرخانید، آن را نسبت به کودک دور و نزدیک کرده و یا به صورت مورب حرکت دهید.

بازی را تا زمان خسته شدن کودک، ادامه دهید. با توجه کردن به صدای او، شما زمان فعال بودن کودک خود را می‌فهمید. اگر کودک شما خیلی پرشور بود، این بدین معناست که او در بازی فعال شده و به آن علاقه‌مند است. ولی در صورتی که سرش را می‌چرخاند و شروع به بی‌قراری می‌کند، این بدین معناست که فعلاً بازی کافی است. اشتباه نکنید: او بازی کردن را در زمان دیگر دوست خواهد داشت. شما او را در امر یادگیری کنترل شش عضله‌ی چشمی که مسئول کنترل و هماهنگی هر دو چشم هستند، کمک کرده اید.

تغییر

راه‌های زیادی وجود دارد که کودک را در داشتن یک نگاه خوب و افزایش توانایی توجه کمک می‌کند. تعدادی از این راه‌ها در اینجا آورده شده است:

- آویزان کردن چیزهایی در بالای تخت کودک که نوسان داشته باشند مثل: ناقوس بادی، روسری یا اسباب‌بازی
- منعکس کردن نور بر روی دیوار و یا سقف یک اتاق تاریک
- قرار دادن غذای پرندگان در بیرون پنجره
- قرار دادن یک طرح و یا عکس جالب بر روی دیوار روبه‌روی کودک

آنچه یاد گرفته می‌شود:

در طی این بازی درس بزرگی که علاوه بر متمرکز شدن یاد گرفته می‌شود، این است که کنترل چشم نیز پیشرفت می‌کند. کنترل بر روی عضلات چشم، مثل تمام عضله‌های بدن، از طریق تمرین صورت می‌گیرد. این کنترل نوزاد را قادر خواهد ساخت که اطرافش را بررسی کند، به جزئیات مختلف توجه نماید، و در نتیجه دانش و آگاهی‌اش افزایش یابد.

حرکات کوچک هر چشم به مغز کمک می‌کند تا درباره‌ی محیط، اطلاعات به دست بیاورد. برای مثال چه چیزی دور است و چه چیزی نزدیک و چه چیزی در هر سمت قرار دارد. از نظر شناختی نیز، کودکان فرق بین زمینه‌ی اصلی و مواردی که در زمینه قرار دارند را یاد می‌گیرند.

بیرون آوردن زبان

در آوردن زبان یکی از اولین بازی‌هایی است که من با نوزادان انجام می‌دهم. این امر باعث می‌شود تا بعضی از والدین در مورد من قضاوت اشتباهی داشته باشند. درباره‌ی آن فکر کنید. زبان مثل یک مار کوچک دوست داشتنی است که از دهان بیرون می‌آید. این بازی با نوزدان سه ماهه انجام می‌شود، و آن‌ها با بیرون آوردن زبان خود - حتی اگر نوک زبان را به نشانه‌ی تقلید بیرون بیاورند - به این بازی پاسخ می‌دهند. کنترل بر روی حرکات زبان، بر رشد توانایی‌هایی که تقلید صدا و کلمات مختلف را شکل می‌دهد، تاثیر می‌گذارد.

نوع توجه

متمرکز

لوازم

وسیله‌ای احتیاج ندارد

روش انجام بازی

نوزاد را به آرامی صدا کرده و به او لبخند بزنید تا توجه‌اش را جلب نمایید. وقتی روی شما متمرکز شد، زبانتان را بیرون آورید و اندکی آن را حرکت دهید. می‌توانید آنچه را که انجام می‌دهید به او بگویید: (این زبان منه) و در ادامه بگویید: (تو هم زبان داری، دهانت را باز کن)، و به او اجازه دهید که زبان را ببیند و در ادامه از جملات تشویق‌کننده استفاده کنید. حرکت دادن زبان و اضافه کردن یک صدای ملایم توجه کودک را بیشتر جلب می‌کند. حتی می‌توانید زبان کودک را به منظور دادن تحریک حسی، به آرامی لمس کنید. بازی را تا زمانی که کودک به آن علاقه نشان می‌دهد، انجام دهید و سپس روز دیگر، دوباره آن را تکرار کنید. هنگامی که کودک این بازی را یاد گرفت، می‌توانید تغییری در آن ایجاد کنید.

تغییر

شروع کنید به نشان دادن اینکه چگونه باید زبانش را در جهت‌های مختلف حرکت دهد. در ابتدا حرکت زبان را از یک طرف به طرف دیگر انجام دهید، وقتی این حرکت را یاد گرفت، حرکت به سمت بالا و پایین را آموزش دهید. اگر می‌توانید زبانتان را لوله کنید، این حرکت را نیز به فهرست تغییراتان اضافه نماید.

من به کودکان بزرگ تر این تغییر را آموزش دادم: بینی‌ام را کشیدم و زبانم را بیرون آوردم. بینی‌ام را به یک سمت بردم و زبانم را به آن سمت حرکت دادم. هنگامی که بینی‌ام را به سمت دیگر بردم، زبانم نیز آن را دنبال کرد. من بینی‌ام را به حالت اول درآورم و زبانم را نیز به دهانم برگرداندم. من متوجه شدم که این کارهای کوچک خیلی توجه کودک را جلب می‌کند و او را برای تقلید کردن آماده می‌سازد.

آنچه یاد گرفته می‌شود

کودک توجه‌اش را بر روی کاری که نشان‌دهنده‌ی توانایی حرکتی‌اش است، متمرکز می‌کند. عضلات زبان کودک به دلیل تجربه‌ی مکیدن سینه‌ی مادر و یا شیشه‌ی شیر محکم و توانا شده است. بنابراین او قادر به تقلید این حرکات است. این بازی باعث می‌شود که کودک از



عضلاتش آگاهی پیدا کرده و با هوشیاری

آن‌ها را کنترل کند. یاد گرفتن کنترل هوشیارانه بر روی تک تک عضلات، یک مهارت حیاتی است.

در ابتدا کودکان دست‌ها و پاهایشان را با هم بالا می‌آورند، اما کمی بعد یاد می‌گیرند که چگونه یک اندام را بدون حرکت اندام دیگر جا به جا کنند. آن‌ها به مرور آگاهی درونی خود را افزایش می‌دهند. بازی کردن با کودک به او می‌فهماند که یک موجود جالب و قابل توجه است.