

## Πώς να βοηθήσετε το μωρό σας να μάθει παίζοντας: από 0 έως 3 μηνών.

### ΑΦΗ, ΚΙΝΗΣΗ, ΟΣΦΡΗΣΗ, ΓΕΥΣΗ, ΑΚΟΗ ΚΑΙ ΟΡΑΣΗ

Το μωρό σας μαθαίνει πολύ γρήγορα. Χρειάζεται τη βοήθεια και την καθοδήγηση σας.

#### Ιδέα παιχνιδιού

#### Πώς βοηθάει το μωρό μου;

##### Αλληλεπίδραση με πρόσωπα



##### Πώς να βοηθήσετε το μωρό σας να εξελιχθεί μέσω της αλληλεπίδρασης

- Δεν χρειάζονται ακριβά παιχνίδια. Το πρόσωπο σας είναι το καλύτερο παιχνίδι που μπορεί να έχει το μωρό σας!
- Το μωρό σας αγαπάει να κοιτάει, να εξερευνεί και να αγγίζει το πρόσωπο σας.
- Το μωρό σας αγαπάει να ακούει τη φωνή σας και αυτό το βοηθάει να αναπτύξει το λόγο του.
- Κάντε παύση όταν μιλάτε στο μωρό σας, περιμένετε την ανταπόκριση του και επαναλάβετε. Αυτό είναι η αρχή της συζήτησης!

##### Ενδιαφέροντα πράγματα για κοίταγμα



##### Πώς να βοηθήσετε το μωρό σας να εξελιχθεί μέσω της όρασης

- Στα μικρά μωρά αρέσουν τα μοτίβα αντίθεσης άσπρο και μαύρο να τα κοιτούν για λίγα λεπτά κάθε φορά. Τα μωρά κοντά στους τρεις μήνες προτιμούν τα έντονα χρωματιστά μοτίβα.
- Βοηθάει την οπτική προσοχή και τις ικανότητες μάθησης.
- Ενόσ μηνός οι εικόνες πρέπει να είναι στα 30 εκατοστά από το πρόσωπο του μωρού σας (απόσταση μητρικού θηλασμού).

**Σημείωση:** Μην χρησιμοποιείτε τις εικόνες πολύ κοντά στο πρόσωπο του μωρού σας και χρησιμοποιήστε τις μόνο για λίγα λεπτά κάθε φορά που το μωρό σας τις κοιτάει και ενδιαφέρεται για αυτές.

##### Γυμναστήριο χαλάκι



##### Πώς να βοηθήσετε το μωρό σας να εξελιχθεί μέσω της εξερεύνησης

- Προωθεί τη προσέγγιση, το άρπαγμα και την οπτική διέγερση.
- Διευκολύνει να έρθουν τα χέρια στη μέση γραμμή.
- Παρακινεί να σηκωθούν τα πόδια για να κλωτσήσουν τα παιχνίδια.
- Η αλλαγή των θέσεων στα παιχνίδια προωθεί την εξερεύνηση και το οπτικό ενδιαφέρον.

##### Κουδουνίστρες & Μασητικά Καμηλοπάρδαλη



##### Πώς να βοηθήσετε το μωρό σας να εξελιχθεί μέσω της χρήσης των χεριών

- Προωθεί την προσέγγιση και το άρπαγμα.
- Διευκολύνει την εστίαση της προσοχής στα χέρια του μωρού.
- Διεγείρει την χρήση των χεριών για να φέρουν αντικείμενα στο στόμα.
- Η χρήση τέτοιου είδους παιχνιδιών διευκολύνει το μωρό να φέρει τα χέρια στη μέση γραμμή και στη μέση γραμμή του σώματος.
- Παιχνίδια με απαλό ήχο όπως οι κουδουνίστρες βοηθούν το μωρό σας να αναπτύξει την κατανόηση της αιτίας – αποτελέσματος.

##### Πρηνή θέση όταν είναι ξύπνιο



##### Πώς να βοηθήσετε το μωρό σας στην ετοιμασία για το μπουσούλημα

- Βοηθάει στην εξοικείωση της πρηνής θέσης.
- Παρέχει ευκαιρία για την ανάπτυξη του ελέγχου της κεφαλής και της ενδυνάμωσης των χεριών.

**Σημείωση:** Δοκιμάστε το συχνά και για σύντομα διαστήματα μέσα στη μέρα εντός των ορίων αντοχής του μωρού σας.

**Το ξέρατε;** Τα μωρά μαθαίνουν στο πλαίσιο μιας σχέσης, οπότε η ομιλία, το παιχνίδι και το στοργικό άγγιγμα θα αναπτύξουν τις νοητικές, γλωσσικές και κινητικές ικανότητες του μωρού σου.

Το παιχνίδι είναι πώς μαθαίνει το παιδί. Το φυλλάδιο δημιουργήθηκε για να παρέχει ιδέες για δραστηριότητες που υποστηρίζουν τις γλωσσικές, νοητικές και κινητικές ικανότητες. Δεν εστιάζει σε συγκεκριμένες εταιρίες παιχνιδιών και η λίστα δεν είναι εκτενής. Η ανάπτυξη ποικίλει από παιδί σε παιδί και αν ανησυχείτε για το παιδί σας απευθυνθείτε σε ειδικούς.

© 2018 by B. Hutchon and S. Powell – Paediatric Occupational Therapy Dept. Royal Free London with Dr. A. Fernandez-Neonatalogist San Jose Hospital, Chile. Ευχαριστούμε πολύ τους τόσους γονείς και συναδέλφους για την συνεισφορά τους στο φυλλάδιο. Μετάφραση Καλαϊτζή Μαρία, Λογοπεδικός Msc

## Συμβουλές βελτίωσης της εμπλοκής στο παιχνίδι από 0 έως 3 μηνών:

### Παίξτε μαζί σε διαφορετικές θέσεις

#### Αγκαλιά κούνια:



Τοποθετήστε το κεφάλι του μωρού στον αγκώνα, κρατώντας το σώμα του με τα δυο χέρια.

#### Τίγρης στο δέντρο:



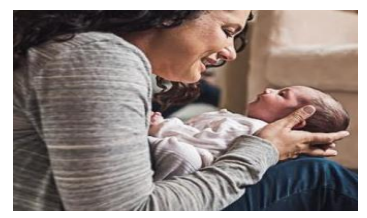
Το μωρό ξαπλώνει στο χέρι σας χωρίζοντας τα πόδια του και παρέχοντας υποστήριξη στην πλάτη με το άλλο χέρι.

#### Αγκαλιά στον ώμο



Το μωρό ξεκουράζεται στον ώμο σας, υποστηρίζοντας το κεφάλι και το λαιμό με το άλλο χέρι.

#### Φύλλο φεγγαριού



Τοποθετήστε το κεφάλι του μωρού στα γόνατά σας, υποστηρίζοντας το με τα δυο χέρια.

### Θυμηθείτε τη σημασία του...

#### Όταν το σηκώνετε...



Βεβαιωθείτε ότι το σώμα του μωρού ακουμπά την επιφάνεια πριν από το κεφάλι. Αλλιώς μπορεί να ξαφνιάζεται.

#### Πολύ δέρμα στον χρόνο δέρματος



Το μωρό ξεκουράζεται πάνω στο γυμνό στήθος σας ενώ σκεπάζετε με μια κουβέρτα. Ρυθμίζει τον καρδιακό παλμό, την αναπνοή, την θερμοκρασία. Προωθεί το δεσμό σας.

#### Κοινωνικο- συναισθηματική



Τα μωρά αυτής της ηλικίας δείχνουν ότι αναπτύσσουν την αυτορρύθμιση και το ενδιαφέρον για τον κόσμο χαμογελώντας και φέρνοντας τα χέρια στο στόμα για ηρεμία.

### Δώστε ώθηση στον εγκέφαλο του...

#### Συχνός χρόνος πρόσωπο με πρόσωπο



Βοηθάει στη δημιουργία ενός στενού δεσμού αγάπης. Χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για να του μιλάτε και να του τραγουδάτε.

#### Δραστηριότητες ομιλίας



Μιλάτε παράλληλα με πράξεις, στην αλλαγή πάντας, στο τάισμα κ.α. Επαναλάβετε τους ήχους του μωρού. Κάντε εναλλαγής σειράς στην ομιλία.

#### Χορός με το μωρό σας



Λικνισθείτε απαλά με το μωρό στην αγκαλιά εντός των ορίων αντοχής του, δίνοντας του διαλείμματα για να προσαρμοστεί στις κινήσεις.

**Το ξέρατε;** Τα μωρά αγαπούν την προσοχή και ενθουσιάζονται όταν βρίσκουν ανταπόκριση οι επικοινωνιακές τους προσπάθειες όπως το κοίταγμα και οι ήχοι. Θυμηθείτε ότι τα ακριβά παιχνίδια δεν είναι απαραίτητα: το πρόσωπο, η φωνή σας, μια βόλτα στο πάρκο παρατηρώντας την κίνηση των φύλλων είναι πολύ ενδιαφέροντα για το μωρό σας.

Το παιχνίδι είναι πώς μαθαίνει το παιδί. Το φυλλάδιο δημιουργήθηκε για να παρέχει ιδέες για δραστηριότητες που υποστηρίζουν τις γλωσσικές, νοητικές και κινητικές ικανότητες. Δεν εστιάζει σε συγκεκριμένες εταιρίες παιχνιδιών και η λίστα δεν είναι εκτενής. Η ανάπτυξη ποικίλει από παιδί σε παιδί και αν ανησυχείτε για το παιδί σας απευθυνθείτε σε ειδικούς.

© 2018 by B. Hutchon and S. Powell –Paediatric Occupational Therapy Dept. Royal Free London with Dr. A. Fernandez-Neonatologist San Jose Hospital, Chile. Ευχαριστούμε πολύ τους τόσους γονείς και συναδέλφους για την συνεισφορά τους στο φυλλάδιο. Μετάφραση Καλαϊτζή Μαρία, Λογοπεδικός Msc