

مترجم: سید بهمن موسوی  
آموزشگاه استثنایی بهشت

## کودک پرمشغله - والدین پرمشغله

### چکیده

تجربیات حسی در طیف گسترده، پایه و اساس یادگیری و رشد در کودکان با نشانگان داون می باشد. متن زیر به معرفی مهارت‌های ابتدایی که پایه‌های زبان را تشکیل می‌دهد و همچنین مهارت‌های تغذیه و قبل از به حرف افتادن که به پیشرفت مهارت‌های مورد نیاز برای حرف زدن در اینگونه کودکان (نشانگان داون) کمک می‌کند می‌پردازد.

### کودک پرمشغله - والدین پرمشغله

کودک پناهگاه و مأمن شماست. از لحاظ جسمانی باید کارهای زیادی برای او و خودتان انجام دهید. در کنار بهبودی پس از تولد، لازم است که خود را با نیازهای خاصی که فرزندتان دارد تطبیق دهید. به خاطر داشته باشید که کودک شما نیاز دارد او را بلند کرده و در آغوش بگیرید، به او غذا داده و پشت او بزنید تا آروغ بزند، جای او را عوض کرده و او را حمام کنید، با او صحبت کرده و درست مثل هر بچه دیگر عاشق او باشید. کودکانی که «نشانگان داون» دارند به همان نسبت که شبیه سایر کودکان هستند تفاوت‌هایی هم با آنها دارند. به هر حال ممکن است اینگونه بچه‌ها نیاز به توجه دارویی و تغذیه ای بیشتری داشته باشند.

باید به دنبال جمع‌آوری اطلاعات باشید؛ کارشناسانی را پیدا کنید که بتوانند به شما کمک کنند تا شروع خوبی به زندگی کودکان ببخشید و با والدینی که قبل از شما در این جاده قدم نهاده‌اند، در تماس باشید. چنان چه قبلاً دست به چنین اقدامی نزنده‌اید، اسم فرزند خود را در برنامه میانجی‌گری بهنگام بنویسید تا مساعدت خاصی را که برای افزایش یادگیری خود نیاز دارد دریافت کند. بخش آموزش و پرورش ویژه در مدارس پیش دبستانی یا ARC محلی شما می‌تواند به شما کمک کند تا به یک برنامه میانجی‌گرانه بهنگام دست یابید. هر کودکی برای یادگیری و رشد به طیف

گسترده‌ای از تجربیات حسی نیاز دارد تا یک محیط محرک را تجربه کند. از همان ابتدا با کودک خود رابطه متقابل داشته باشید. با او صحبت کنید، برای او بخوانید و او را به سمت موزیک سوق دهید. ما بر این نکته واقفیم که کودکان از همان سنین خیلی پایین صدهای آشنا را تشخیص داده و به آن پاسخ می‌دهند. زمانی که کودک خود را بلند می‌کنید صورتتان را نزدیک صورت او ببرید، زمانی که به او غذا می‌دهید به صورتش خیره شوید، از این طریق شما می‌خواهید آموزش مهارت‌هایی را شروع کنید که برای گسترش و برقراری ارتباط، اساسی است.

موضوع اصلی این فصل پیرامون مهارت‌های ابتدایی است که پایه‌های زبان را تشکیل می‌دهد و مهارت‌های تغذیه و قبل از به حرف افتادن که به پیشرفت مهارت‌های مورد نیاز برای حرف زدن کمک می‌کند. این فعالیت‌های پیشنهادی، عموماً برای کودکانی که دارای «نشانگان داون» هستند، در طی شش ماهه اول زندگی مناسب است. در هر حال ممکن است چارچوب زمانی برای کودک شما که جراحی اولیه را تجربه کرده یا به جای شیشه و یا تغذیه با شیر مادر از طریق لوله تغذیه می‌شود، متفاوت باشد.

### تجربه‌های بصری

کودکان چیزهای زیادی را با مشاهده محیط اطرافشان، خصوصاً مشاهده مردم جهان اطرافشان یاد می‌گیرند. در ماه‌های اولیه توجه کودکان با انواع مشخصی از چیزها در محیط اطرافشان جلب می‌شود. تحقیقات نشان داده که کودکان رنگ‌های روشن را ترجیح داده و می‌توانند روی اشیایی که نزدیک آنهاست بهتر تمرکز کنند. تحقیقات همچنین نشان داده که صورت انسان یکی از چیزهایی است که کودکان ترجیح می‌دهند به آن نگاه کنند. با نگر داشتن کودک خود به گونه‌ای که شما را

ابتدایی بسیار با اهمیت است. برای این که کودک شما در ماه‌های بعدی یاد بگیرد که حرف بزند لازم است به شما نگاه کند و این نگاه‌ها شروع آن مهارت است.

### تجربه‌های شنیداری

برای یادگیری مهارت‌های زبان آموزی، کودک شما نه تنها مجبور است گوش کند، بلکه باید از نظر جسمی قادر به شنیدن نیز باشد. همچنین باید بتواند بر روی صداها تمرکز کند. مهارت‌های گوش دادن از طریق تجربه، گسترش می‌یابند. شما می‌توانید با فراهم کردن صداهای زیادی برای کودک خود، به او کمک کنید تا بشنود. موزیک بنوازید، آواز بخوانید و با او حرف بزنید. در هر زمان یک فعالیت را امتحان کنید، به گونه‌ای که کودک شما در صداهای بسیار زیاد غرق نشود.

**هیچ چیز نیروبخش تر از این نیست  
که کودک هر بار که صورت شما در مقابلش  
ظاهر می‌شود لبخند بزند**

با کودک‌کتاب بازی‌های صدا انجام دهید. برای نمونه، زمانی که او یک جیغ می‌زند، صدای او را تقلید کنید. اگر کودک شما می‌گوید: «ایسیسی» آن صدا را تکرار کنید و سپس آن را به صورت شعر بخوانید. وقتی کودک می‌گوید: «آه» صدا را تکرار کنید و سپس آن صدا را دوباره با یک صدای بسیار پایین و یا بسیار بلند تکرار کنید. ممکن است کودک شما توجه کمی داشته باشد و تمایلش را از دست بدهد، بنابراین تمرین‌ها را کوتاه کنید. همچنین ممکن است در زمان طولانی‌تری به این عمل شما واکنش نشان دهد. اما، احتمال دارد از شنیدن صداهای «هیس» لذت ببرد. برخی دیگر از روش‌های تعلیم شنیدن صداها به کودک‌کتاب، گوش دادن و افزایش توجه و ظرفیت توجه او به ترتیب زیر است:

الف) صداها را به منابع‌شان ارتباط دهید. برای اسباب بازی‌هایی که به شکل حیوان هستند صدای

ببیند او را تشویق کنید تا به شما نگاه کند. او را در بازوان خود به صورت گهواره‌ای نگه دارید که صورتش رو به شما باشد. او را در هوا نگه دارید طوری که صورتش نزدیک شما باشد. به او لبخند بزنید، بلند بخندید، با او حرف بزنید، برایش آواز بخوانید و توجه او را به سمت صورت خود جلب کنید. در آغاز که کودک شما در حال نگاه کردن به صورت شما است، سعی می‌کند زمان خیره شدن به صورت شما را افزایش دهد. صداها و شکلک‌های با مزه در بیاورید تا او را به هیجان آورده و توجه او را جلب کنید. مثل یک آینه عمل کنید و هر حرکتی که او انجام می‌دهد تقلید کنید. از یک آینه قدی استفاده کنید، نزدیک کودک‌کتاب دراز بکشید و در آینه به همدیگر نگاه کنید. حرکات با مزه در آورید تا به صورت شما نگاه کند و با مستقیم نگاه کردن به صورتش خوشحالی و لذت خود را نشان دهید. نزدیک بودن به او، کمک می‌کند تا مهارت نگاه کردن او به شما پیشرفت کند. مطمئن باشید که محیط افراد به صورت بصری و مشاهده تحریک کننده است. در اطراف اتاق کودک اجسام متحرک و عکس‌های رنگی آویزان کنید و کودک‌کتاب را تشویق کنید تا با شما به اشیای اطراف اتاق نگاه کند. یک حیوان بزرگ از اسباب بازی‌ها و یا یک توپ بزرگ ساحلی بردارید و نزدیک کودک نگاه دارید. آن را تکان دهید تا زمانی که به آن حیوان نگاه کند و بگوید: به توپ نگاه کن - بزرگ نیست؟ به توپ نگاه کردن با مزه است و شادی خود را از تماشای آنچه با همدیگر نگاه می‌کنید نشان دهید. گاهی اوقات بچه‌هایی که «نشانگان داون» دارند به خاطر حالت ضعف عضله یا مشکلاتی در نگه داشتن سر، مشکلات فراوانی در تمرکز بر روی صورت‌ها و یا اشیاء دارند.

همه ما در قبال این موضوع واکنش می‌خواهیم. هیچ چیز نیروبخش تر از این نیست که کودک هر بار که صورت شما در مقابلش ظاهر می‌شود لبخند بزند. برخی از کودک‌کتابی که «نشانگان داون» دارند زمان بیشتری طول می‌کشد تا به این عمل واکنش نشان دهند. اما بالاخره واکنش نشان می‌دهند. این تعلیم بصری

سامانه، گیرنده‌ی حساس را به فعالیت وامی دارد. فرزند شما همان‌طور که در کودکی تجربه‌های بسیاری با لمس کردن به دست می‌آورد، حلقه‌های واکنش خود را نیز بسط و گسترش می‌دهد. زمانی که اسباب بازی را در دهان خود می‌گذارد یا زمانی که یک چیز نرم یا صدادار و یا سخت و سفت را لمس می‌کند، بدنش اطلاعاتی در باره‌ی آن شیء و دهانش برای او ارسال می‌کند. این تجربیات بساوی به او کمک می‌کند تا مهارت‌های بساوی مورد نیاز برای تولید صداها را کسب کند.



احساسات بساوی زیادی برای کودکان ایجاد کنید. کودکان را ماساژ و مالش دهید. از یک حوله استفاده کنید و گونه‌ها، صورت و زبان کودک را به نرمی نوازش کرده یا به تندی مالش دهید تا برای او تحریک پذیری و انگیزش ایجاد کنید. این امر به او کمک می‌کند تا حلقه‌های واکنش خودش را برای تمیز دادن احساسات حاصل از لمس کردن گسترش دهد و همچنین تمرینی برای متمرکز ساختن حس لامسه در قسمت‌های مختلف بدن باشد.

برای گونه‌ها و مالش آنها می‌توان از لوسیون (محلول شستشو) صورت استفاده کرد و برای لمس صورت و لب‌ها می‌توان بازی‌های مختلفی انجام داد. برای مثال لب‌های او و لب‌های خودتان را بمالید. زمان حمام کردن زمان مناسبی برای انجام این فعالیت‌ها بوده و یک بار در روز کافی است. اجازه دهید این زمان، وقت خاصی باشد برای نزدیکی شما و فرزندتان تا بچه

مربوط به آن حیوان را در آورید و سپس از کودک بپرسید: اردک چه صدایی دارد؟ بعد بگویید: کوآک کوآک. تا چندین ماه انتظار نداشته باشید که کودک بتواند در ادای صداها به شما ملحق شود. اما معمولاً قبل از ۱۲ ماهگی سعی می‌کند که چندین صدا را تقلید کند.

ب) از انواع جغجغه، زنگ و وسایل پُر سرو صدا استفاده کنید تا انواع گوناگونی از محرک‌های صدایی را برای جلب توجه فرزندتان فراهم آورید. همچنین او را تشویق کنید تا با اسباب بازی‌های صدا دار بازی کند. این امر به او کمک می‌کند که شنیدن صدا را تمرین کند و دریابد که این صداها از کجا می‌آید؟

ج) مرتباً کودک خود را به اسم صدا کنید. چنانچه کودک بتواند به اسم خود واکنشی نشان نمی‌دهند، توجه او را جلب کرده و بعد دوباره اسم او را صدا کنید.

به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات به خاطر عفونت‌های گوش و نقص در شنیدن امواج صوتی، شنیدن صدای شما برای کودکان مشکل است. بنابراین بعضی وقت‌ها به نظر می‌رسد که به شما توجهی ندارد. در این گونه موارد، مطمئن شوید که می‌تواند صورت شما را ببیند. نزدیک او شوید و صداها را بسیار بلند فریاد بزنید، به گونه‌ای که او بتواند شما را ببیند و صداها را بشنود. مطمئناً به دنبال معاینه پزشکی سریع برای مشکلات شنوایی او باشید چرا که فرزند شما برای یادگیری زبان نیاز به خوب شنیدن دارد.

### تجربه‌های بساوی (لامسه ای)

مهارت‌های بساوی بسیاری وجود دارد که برای صحبت کردن لازم و ضروری است. برای صحبت کردن نه تنها باید قادر باشیم لب‌هایمان را حرکت دهیم، بلکه لازم است، قادر باشیم حرکت لب‌هایمان را نیز احساس کنیم. آیا لب‌ها به هم کیپ می‌شوند؟ آیا زبان بر انتهای لثه فشار می‌آورد؟ در دهان نیز مثل هر قسمت دیگر بدن انسان، رشته‌های عصبی حساس بسیاری وجود دارند. زمانی که کودک شما با گذاشتن اشیاء در دهانش جهان اطراف را بررسی می‌کند، این

است کودک شما برای پیشرفت مهارت‌های نوبت‌گیری به تمرین بیشتری نیاز داشته باشد اما این مهارت را می‌آموزد و یاد می‌گیرد که از آن به طور صحیح استفاده کند.

وقتی کودک شما شروع به صدا در آوردن صدا می‌کند، حتی وقتی گریه می‌کند و یا جیغ می‌زند، صداهای او را تقلید کنید. سپس منتظر بمانید و به او وقت دهید تا صداهای بیشتری تولید کند. در بعضی مواقع بچه‌هایی با «نشانیگان داون» در تقلید صداها به هنگامی که نوبت آنهاست کندترند. بنابراین حتماً به او وقت کافی دهید تا واکنش نشان دهد. شما می‌خواهید که در موقعیت یک آینه قرار بگیرید به گونه‌ای که کودک شما بتواند آن را ببیند. همان‌طور که کودکان اغلب وقتی در آینه نگاه می‌کنند صداهای تولید شده خود را افزایش می‌دهند. صورت او را نزدیک صورت خودتان قرار دهید و با تولید صداها جلو و عقب بروید. اگر او دستش را محکم به تشک می‌زند منتظر بمانید تا این کار را متوقف سازد و آنگاه شما دستتان را روی تشک بزنید.

به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات به خاطر عفونت‌های گوش و نقص در شنیدن امواج صوتی، شنیدن صدای شما برای کودکان مشکل است

هر حرکت محرک یا فعالیتی که منجر به تولید صدا شود می‌تواند به تنهایی منجر به تمرین نوبت‌گیری شود. با صداهایی که فرزندتان درمی‌آورد طوری رفتار کنید که گویی معنا دارند. با جدیت گوش دهید؛ وقتی که دیگر صدایی در نمی‌آورد، بگویید: «چیزی نمی‌گویی؟» یا «با من بیشتر حرف بزن» و یا «الان شیشه ات را می‌خواهی؟ نمی‌خواهی؟». با او یک مکالمه داشته باشید. وقتی که کودکان نوبتش را به انجام می‌رساند، به او پاسخ دهید و واکنش نشان دهید. سپس به او اجازه دهید که برای گرفتن نوبتش وقت داشته باشد. زمانی که او قادر است یک تلفن اسباب

در این زمان به دنبال شما بگردد. با تهیه اسفنج، پاک‌کن یا اسباب بازی‌های نرم و مطمئن دیگر که به راحتی بتوان آنها را در دهان گذاشت او را تشویق کنید تا به بررسی دهان خود پردازد و لب‌ها، گونه‌ها و مناطق زبان را تحریک کند. اسباب بازی‌هایی از جنس‌های مختلف تهیه کنید به گونه‌ای که فرزند شما حواس گوناگون بساوایی را احساس و تجربه کند. به خصوص اسباب بازی نرم حیوانات با قسمت‌های برآمده مانند دایناسور یا زرافه مناسب هستند.

فرزندتان را تشویق کنید تا از طریق مکیدن انگشت سبابه و شست به بررسی آنها پردازد. چنانچه برای نزدیک بردن اجسام مشکل دارد، زمانی که در حال نوشیدن است لب‌های او را بمالید و زیر چانه‌اش را ماساژ دهید. فرزندتان را تشویق کنید تا حرکات زبانی مانند بوسیدن لب‌ها، حرکت دادن زبان و درآوردن صداهای بامزه را در حالی که صورتتان را نزدیک صورت او نگه می‌دارید و صدا در می‌آورد، تقلید کند. چنانچه فرزند شما به لمس کردن حساس است و دوست ندارد که به او دست بزنید، با یک کاردرمانگر مشورت کنید. کاردرمانگر می‌تواند به فرزند شما کمک کند تا یاد بگیرد طبیعی‌تر به لمس اجسام واکنش نشان دهد. بنابراین یادگیری حرف زدن را برای فرزندتان آسان‌تر می‌سازد.

### تجربه‌های ارتباطی

در کودکی چندین اصل بسیار مهم برقراری ارتباط پایه‌گذاری می‌شود. این اصول شامل مفهوم نوبت‌گیری و دانشی است که آن ارتباط به شما این اجازه را می‌دهد بر محیط اطرافتان تسلط داشته باشید. به عنوان والدین، شما نقش مرکزی در کمک به فرزندتان برای دست‌یابی به این مفاهیم بازی می‌کنید. تمامی ارتباطات منوط به نوبت‌گیری هستند؛ براساس این حقیقت که یک گوینده و یک شنونده وجود دارد و آنها می‌توانند نقش‌ها را تغییر دهند. این چیزی است که شما می‌توانید از طریق بازی و صدا درآوردن از همان آغاز به کودک خود بیاموزید. اگرچه ممکن

مورد نیاز برای حرف زدن هم کمک می کند. زیرا تغذیه به تقویت بسیاری از عضلاتی که برای تولید کلمات بکار می روند، کمک می کند. از طریق تغذیه، کودک شما به تمرین حرکت لبها، زبان و سایر قسمت های دهان که برای صحبت کردن لازم است می پردازد. او همچنین از طریق تغذیه هوشیاری حسی، درک و قوه تشخیص را در دهانش افزایش می دهد. گاهی اوقات کودکانی با « نشانگان داون » مشکلات پزشکی، حسی و یا مشکلات دیگری دارند که تغذیه را برای آنها دشوار می سازد. بنابراین، باید حرکاتی که برای صحبت کردن لازم است بیشتر شود. برای مثال وضعیت ماهیچه پایینی می تواند مکیدن و بلعیدن را مشکل سازد یا کنترل کردن سر و تنه را هنگام مکیدن و بلعیدن دچار اشکال سازد.

در مرحله ای که شروع می کنید با یکدیگر ارتباط برقرار کنید از هر لمظه با هم بودن لذت ببرید

چنانچه فرزند شما در مکیدن مشکل دارد، امکان دارد یک آسیب شناس گفتاری، کاردرمانگر و یا پرستار بتواند به شما پیشنهادهایی در زمینه تغذیه سر پستانک شیشه شیر بدهد تا بتواند به فرزند شما در مکیدن کمک کند. برخی کارشناسان دریافته اند که سر پستانک هایی که مخصوص کودکان نارس تعبیه شده، مکیدن را آسان تر می سازد. همچنین تمرین هایی وجود دارد که شما می توانید با فرزندتان انجام دهید تا صدای ماهیچه زبان او را تقویت کند. ابتدا سعی کنید با یک وزن مشخص موسیقی به زبان او ضربه ناگهانی بزنید یا با انگشت به زبان او آرام تر ضربه بزنید و یا به او یک بیسکویت دهید تا با دندان گاز بزند. همان طور که صدا و آهنگ ماهیچه زبان زیاد می شود، حرکات زبان هم زیاد می شود. سپس شما می توانید به آرامی زبان فرزندتان را لمس کنید تا در آن یک گودی مرکزی شکل بگیرد یا به طرفین و بالا به حرکت در آید. همزمان با این که فرزندتان شروع به خوردن غذاهای

بازی را در دست نگه دارد، با او یک مکالمه تلفنی را بازی کنید. این بازی صدا، شروع مکالمات روزمره است. کودکان عاشق این می شود که با شما این گونه مکالمات را داشته باشد.

هنگام مکالمه با کودکان، از صدای بلند و جملات ساده و کوتاه استفاده کنید. بسیار شمرده حرف بزنید و جملات را بسیار تکرار کنید. گاهی به این گونه مکالمات، گفت و گوی مادرانه یا کودکانه می گویند. به نظر می رسد این زبان به همه کودکان حتی کودکانی که « نشانگان داون » دارند کمک می کند تا زبان بیاموزند. در ابتدا، زمانی که کودک شما به سن ۲ یا ۳ سالگی رسیده و شروع به استفاده از جملات می کند، برخی از ویژگی های صحبت های مادرانه مانند صدای بلند، نادرست و غیرطبیعی به نظر می رسند. اما استفاده از جملات کوتاه تر و شمرده تر حرف زدن، ویژگی هایی از زبان مادرانه هستند که حتی ممکن است وقتی کودک شما بزرگ تر هم شود برای او مفید باشد. برای یاد دادن نوبت گیری به بچه های بالای ۶ ماه به پیشنهادات فصل مراجعه کنید.

برای این که به کودکان کمک کنید تا یاد بگیرد چگونه صدا ایجاد کند، بتواند بر محیطش تأثیر گذار باشد و از آن نتیجه بگیرد، به گریه ها و صداهایش به سرعت پاسخ دهید. به او یاری دهید تا یاد بگیرد که ایجاد صدا می تواند به او کمک کند. وقتی گریه می کند او را بلند کنید، بسته به نیازش به او یک شیشه شیر بدهید یا جایش را عوض کنید. وقتی کودکان به چیزی توجه و علاقه نشان می دهد در همان زمان در مورد آن صحبت کنید و به علاقه او پاسخ دهید. « صدای آن هواپیما را شنیدی؟ »، « صدای بلندی داشت. » یا « خیس کردی، نه؟ لازم است که به سرعت جایب را عوض کنیم و تو را خشک کنیم. »

### تغذیه

تغذیه فعالیت مهمی در زندگی روزانه فرزند شما است. تغذیه نه تنها مواد غذایی لازم برای زنده ماندن و رشد کودک را فراهم می کند، بلکه به تقویت عضلات

« نشانگان داون » هستند دچار خفگی شوند. یک فنجان برش داده شده بیشتر وقت‌ها، نوشیدن را آسان تر می‌سازد. یک طرف فنجان پلاستیکی را به شکل یک نیم دایره برش داده و فرزندان را مجبور کنید از طرفی که برش ندارد بنوشد. وقتی که او فنجان را به عقب سرازیر می‌کند تا مایع مانده در ته فنجان را بنوشد، این برش محلی برای بینی کودک فراهم می‌کند و نیازی نیست که او برای نوشیدن ته فنجان سرش را به عقب ببرد.

**تغذیه نه تنها مواد غذایی لازم برای زنده ماندن و رشد کودک را فراهم می‌کند، بلکه به تقویت عضلات مورد نیاز برای حرف زدن هم کمک می‌کند**

اگر فرزندان هنگام تغذیه برای حرکات ضروری دچار مشکل است با یک آسیب شناس گفتاری (گفتاردرمانگر) یا کاردرمانی که در بخش درمان تغذیه تخصص دارد مشورت کنید. کاردرمانی تغذیه بر پیشرفت حرکات ماهیچه زبان و هماهنگی ماهیچه‌ای مورد نیاز برای خوردن بی‌خطر و مغذی متمرکز است. از طرف دیگر چنانچه فرزند شما نسبت به لمس کردن دهان بسیار حساس است (به هنگام لمس حالت تدافعی به خود می‌گیرد) احتمالاً نیاز دارید کاردرمانگری پیدا کنید که در درمان جمله سازی حسی آموزش دیده باشد. به عبارت دیگر احتمال دارد این حالت تدافعی حسی فرزندان به هنگام لمس کردن موجب خفگی و حالت تهوع در او شود یا از خوردن غذاهایی با ترکیبات مشخص امتناع ورزد. در نهایت چنانچه فرزندان نیاز دارد که با لوله به او غذا داده شود چرا که از طریق تغذیه بآلب و زبان نمی‌تواند به اندازه کافی غذا دریافت کند، ضروری است که گفتاردرمانگر از روی یک برنامه درمانی محرک دهانی با او کار کند. تمرین‌ها و فعالیت‌هایی که در یک برنامه درمانی به حرکت درآوردن دهان انجام می‌شود به فرزند شما کمک می‌کند تا مکیدن و بلعیدن را تمرین

نیمه سفت می‌کند، دادن غذاها با ترکیبات و بافت‌های مختلف اهمیت دارد. به گونه‌ای که بتواند هوشیاری حسی در دهانش را افزایش داده و حلقه‌های واکنشی به انواع گوناگون ترکیبات و بافت‌ها را توسعه دهد. شما ممکن است این کار را با غذاهایی مانند غلات، سیب نرم شده، آرد جو، پنیر هلندی و سیب زمینی نرم شده شروع کنید. بتدریج می‌توانید غذاهایی با ترکیبات و بافت‌های متفاوت مانند میوه نرم شده، سوپ‌ها، پوره گوشت‌ها و ماست به او معرفی کنید.

در مرحله نخست که فرزند شما آماده خوردن غذاهای سفت است باید حتماً غذاهایی به او بدهید که او را تشویق به حرکت کناره‌های زبان و گاز زدن کند. غذاهایی مانند غذاهای ریز شده و یا مخصوص کودک، سبزیجات پخته، ماهی ورقه ورقه و خرد شده با سس مایونز، ماکارونی و اسپاگتی به همراه شیرینی‌ها و کلوچه‌ها مثل نان خشک تخم مرغ دار، گیاهان نشاسته‌ای و کلوچه‌های گندمی ممکن است در این زمان به کودک معرفی شود. غذاهای دیگری که کودک شما نیاز دارد جویدن و حرکات زبان را به وسیله آن تمرین کند عبارت‌اند از: تخم مرغ‌های نیمرو، تکه‌های خرد شده گوشت گاو، غذاهای سرخ شده، تکه‌های کوچک گوشت خرد شده، تکه‌های کوچک میوه‌های خشک شده و میوه‌ها و سبزیجات خام. بسیاری از بچه‌های « نشانگان داون » در انتقال از تغذیه با شیشه و یا سینه مادر به تغذیه با فنجان مشکل دارند. تغذیه با فنجان با حرکات پیچیده تر و گوناگون زبان و کنترل عضله و ماهیچه بزرگتری سر و کار دارد. ممکن است برای فرزند شما شروع نوشیدن با فنجان در حالی که از مایعات غلیظ تری مثل فرنی رقیق یا میوه مخصوص کودک که با آب یا آب میوه رقیق شده است آسان تر باشد. بلع مایعات غلیظ‌تر برای کودکان آسان تر است. همچنین ممکن است وقتی فنجان تقریباً خالی است فرزند شما برای نوشیدن دچار مشکل شود. به عنوان نمونه، وقتی ما می‌خواهیم از ته فنجان مایعی بنوشیم سرمان را به عقب خم می‌کنیم. این حرکت عقب بردن سر سبب می‌شود که بچه‌هایی که دارای

و برتری‌های کودکان را مشخص کردید، می‌توانید با کار بر روی نقاط قوت او و آنچه از آن لذت می‌برد آموزش را شروع کنید. برای مثال چنان چه موسیقی دوست دارد، می‌توانید از آواز خواندن استفاده کنید تا به او کمک کند که در طی زمانی که بیقرار و تند مزاج است آرامش یابد. چنان چه به نظر می‌رسد که از نگاه به اطراف اتاق لذت می‌برد و به صورت شما نگاه نمی‌کند، می‌توانید صورت خود را نزدیک او برده و به او فرصت بیشتری دهید تا بر روی صورت شما تمرکز کند.

چنان چه به نظر می‌رسد که از نگاه کردن به رادیوی موزیکال یا اسباب بازی دلفینش که از پنبه پر شده لذت می‌برد، از آن اسباب بازی‌ها به دفعات استفاده کنید.

چنان چه تنوع او را جذب می‌کند، اسباب بازی‌ها را متنوع سازید. در مرحله‌ای که شروع می‌کند با یکدیگر ارتباط برقرار کنید از هر لحظه با هم بودن لذت ببرید.

کند و همچنین موجب حرکات مهم دیگری که برای پیشرفت صحبت‌های بعدی نیاز است می‌شود.

### شیوه‌های یادگیری فرزند شما

ماه‌های اول زمانی است که شما باید سعی کنید روش‌های یادگیری کودکان را بدانید. چه آموزش‌هایی در اولویت قرار دارند؟ به نظر می‌رسد او نسبت به چه روش‌های حسی و گیرندگی علاقه و توجه نشان می‌دهد؟ چه چیزی او را راضی و خشنود می‌سازد؟ آیا صبح با هوش تر است یا شب؟ چه زمانی دوست دارد صدا ایجاد کند؟ آیا از بازی در آینه لذت می‌برد؟ آیا بازی در حمام را دوست دارد؟ آیا دوست دارد به صداها گوش دهد؟ آیا دوست دارد به یک شیء نگاه کند یا ترجیح می‌دهد با لمس آن شیء به بررسی و کشف آن پردازد؟ چه نوع غذاهایی و با چه ترکیباتی او را بیشتر راضی می‌کند؟ آیا او از ترکیبات مشخصی از غذا متنفر است؟ چه فعالیت‌هایی برای هر دو شما بامزه و سرگرم کننده است؟ در ابتدا وقتی که اولویت‌ها

### منابع:

- Devin, M. *Growing Together*. Tucson, AZ: Communication Skill Builders. Early communication activities for you and your baby. Many of the activities involve father, mother, and siblings.
- Getting a Good Start* (1992) Available from DS Association of Greater Cincinnati; 1821 Summit Road Suite G-20; Cincinnati, OH 45237. Comprehensive discussion of early development of children with Down syndrome including information on how to locate and access services.
- Hanson, M. (1987) *Teaching the Infant with Down Syndrome*. Austin, TX: pro-Ed. This revised edition provides many ideas in all areas of development.
- Morris, S. E. and Klein, M. D. (1987) *pre-feeding Skills*. Tucson, AZ: Communication Skill Builders. This is a very comprehensive and practical book, which not only discusses feeding issues, but also provides information on how to choose a pacifier, nipple, cup, etc. and how to adapt feeding when the child has difficulties.
- Segal, M. (1985) *Your Child at Play: Birth to One Year*. NY: Newmarket Press.
- Stray-Gundersen, K. (1986) *Babies with Down Syndrome*. Rockville, MD: Woodbine House.