

دانش‌هایی برای شکوفایی استعداد کودکان

مترجمین: دکتر محمد رضا زرکش
و همکاران

مطالعه‌ها



AGES & STAGES LEARNING ACTIVITIES

Translated by:

Delavar, Bahram, MD, MPH, PED
Habibelahi, Abbas, MD, MPH, PED
Lornezad, Hamid Reza, MD, PED
Rostami, Reza, MD, Psy
Zarkesh, Mohammad Reza, MD, PED

درباره نویسندگان کتاب

خانم الیزابت تامبلی (Elizabeth Twombly) در اوروگون آمریکا زندگی میکند و رییس بخش تحقیقات برنامه مداخلات تکاملی در کودکان در دانشگاه اوروگون است. او قبل از آغاز بکار روی برنامه مداخلات زودرس در تکامل کودکان در برنامه های متعددی از جمله مراقبت از کودکان، آموزش محیط زیست، آموزشهای پیش دبستانی در شرق و غرب امریکا تجربه داشته است. از اوایل سال ۱۹۹۰ در پروژه ASQ مشارکت داشته است و نقش جدی و مهمی در انتقال آموزشها به جامعه امریکا داشته است. وی در حال ایجاد هماهنگی بین برنامه هایی که روی سلامت روانی کودک کار می کنند و برنامه هایی که غربالگری را به عهده دارند می باشد.

آقای جینجر فینک (Ginger Fink) در برنامه های مراقبت زودرس از کودکان بیش از ۳۰ سال تجربه دارد. او به عنوان معلم، مربی، تهیه کننده کوریکولوم آموزشی خدمات زیادی کرده است. او مشاور در زمینه ارتباطات کودک-والد و استراتژیهای آموزش معلمان است.



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۸۰۰-۸۳-۲

انتشارات تبلور



الوان

روش‌هایی برای شکوفایی استعداد کودکان ۵ تا سال



ترجمه: دکتر محمدرضا زرکش و همکاران

۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
۴۸
۴۹
۵۰
۵۱
۵۲
۵۳
۵۴
۵۵
۵۶
۵۷
۵۸
۵۹
۶۰
۶۱
۶۲
۶۳
۶۴
۶۵
۶۶
۶۷
۶۸
۶۹
۷۰
۷۱
۷۲
۷۳
۷۴
۷۵
۷۶
۷۷
۷۸
۷۹
۸۰
۸۱
۸۲
۸۳
۸۴
۸۵
۸۶
۸۷
۸۸
۸۹
۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰

عنوان
مقدمه گروه مترجمان
فهرست مطالب
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۵ تا ۸ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۸ تا ۱۲ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۶ تا ۲۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۲۰ تا ۲۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۲۵ تا ۳۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۳۰ تا ۳۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۳۵ تا ۴۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۴۰ تا ۴۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۴۵ تا ۵۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۵۰ تا ۵۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۵۵ تا ۶۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۶۰ تا ۶۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۶۵ تا ۷۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۷۰ تا ۷۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۷۵ تا ۸۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۸۰ تا ۸۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۸۵ تا ۹۰ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۹۰ تا ۹۵ ساله
روش‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۹۵ تا ۱۰۰ ساله

Twombly, Elizabeth

سرشناسه: تومبلی، الیزابت
عنوان و نام پایدار: روش‌هایی برای شکوفایی استعداد کودکان ۰ تا ۵ سال / الیزابت تومبلی، جینجر فینک؛ مترجم محمدرضا زرکش... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: تبلور، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۸۰ س.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۸۰-۸۳-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Ages & Stages Learning Activities, 2004

موضوع: آموزش و پرورش کودکان — فعالیت‌های فوق‌برنامه

موضوع: کودکان — رشد

موضوع: نوزاد — رشد

شناسه افزوده: فینک، جینجر

شناسه افزوده: Fink, Ginger

شناسه افزوده: زرکش، محمدرضا، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ LB ۱۱۳۹/۳۵/۴۷۷۸

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۰۲۸۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۲۹۹۸۲



نشر تبلور

گروه همکاران

متخصص کودکان - عضو هیات علمی وزارت بهداشت

متخصص کودکان - دانشگاه علوم پزشکی تهران

متخصص کودکان - عضو هیات علمی وزارت بهداشت

دکتر عباس حبیب‌الهی

دکتر بهرام دلاور

دکتر حمیدرضا لرنژاد

نام کتاب: روش‌هایی برای شکوفایی استعداد کودکان ۰ تا ۵ سال

مترجمین: دکتر محمدرضا زرکش و گروه همکاران

صفحه‌آرایی: دفتر طراحی کادر نو - منیر شاه‌محمدلو

ناشر: تبلور

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

تاریخ چاپ: ۱۳۹۰

لیتوگرافی: به‌نورپرداز

چاپ: کامیاب

صحافی: سپیدار

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۵۲۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۸۰-۸۳-۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	مقدمه گروه مترجمان
۱۲	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱-۴ ماهه
۱۳	ارتباطات
۱۴	حرکت درشت
۱۵	حرکت ریز
۱۶	حل مسئله
۱۷	شخصی - اجتماعی
۱۸	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۴-۸ ماهه
۱۹	ارتباطات
۲۰	حرکت درشت
۲۱	حرکت ریز
۲۲	حل مسئله
۲۳	شخصی - اجتماعی
۲۴	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۸-۱۲ ماهه
۲۵	ارتباطات
۲۶	حرکت درشت
۲۷	حرکت ریز
۲۸	حل مسئله
۲۹	شخصی - اجتماعی
۳۰	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲-۱۶ ماهه
۳۱	ارتباطات
۳۲	حرکت درشت
۳۳	حرکت ریز
۳۴	حل مسئله
۳۵	شخصی - اجتماعی

فهرست مطالب

۳۶	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۶-۲۰ ماهه
۳۷	ارتباطات
۳۸	حرکت درشت
۳۹	حرکت ریز
۴۰	حل مسئله
۴۱	شخصی - اجتماعی
۴۲	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۲۰-۲۴ ماهه
۴۳	ارتباطات
۴۴	حرکت درشت
۴۵	حرکت ریز
۴۶	حل مسئله
۴۷	شخصی - اجتماعی
۴۸	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۲۴-۳۰ ماهه
۴۹	ارتباطات
۵۰	حرکت درشت
۵۱	حرکت ریز
۵۲	حل مسئله
۵۳	شخصی - اجتماعی
۵۴	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۳۰-۳۶ ماهه
۵۵	ارتباطات
۵۶	حرکت درشت
۵۷	حرکت ریز
۵۸	حل مسئله
۵۹	شخصی - اجتماعی
۶۰	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۳۶-۴۲ ماهه
۶۱	ارتباطات
۶۲	حرکت درشت

فهرست مطالب

۶۳	حرکت ریز
۶۴	حل مسئله
۶۵	شخصی - اجتماعی
۶۶	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۴۲-۴۸ ماهه
۶۷	ارتباطات
۶۸	حرکت درشت
۶۹	حرکت ریز
۷۰	حل مسئله
۷۱	شخصی - اجتماعی
۷۲	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۴۸-۵۴ ماهه
۷۳	ارتباطات
۷۴	حرکت درشت
۷۵	حرکت ریز
۷۶	حل مسئله
۷۷	شخصی - اجتماعی
۷۸	تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۵۴-۶۰ ماهه
۷۹	ارتباطات
۸۰	حرکت درشت
۸۱	حرکت ریز
۸۲	حل مسئله
۸۳	شخصی - اجتماعی

تقديم به:
«كودكاني كه از آنها آموختيم»



یارب

برای بسیاری از ما پدران و مادران امروزی، زندگی روزمره و تلاش برای به فرجام رساندن مسئولیت های معمول و نیز فایق آمدن بر مشکلات و سختی های پیش رو، بسیار پرتنش و پیچیده است. به دیگر سخن، این دست و پنجه نرم کردن با دشواری ها، ما را با چنان چالشی روبرو ساخته و چندان زمان و انرژی از ما گرفته که بازگردن صفحه ای نو از مسئولیتی تازه را بر نمی تائیم. از سوی دیگر به نظر می رسد با افزایش دانش و آگاهی و نیز گسترش ارتباطات، نسل امروز پدران و مادران دغدغه های بیشتری برای تربیت، بالندگی و توسعه توانمندی های کودکان خود دارند و این البته کم چالشی نیست. بنابراین ناگفته پیداست که اگر بتوان با روش هایی ساده، مفید و کارا، تعادلی میان مسئولیت های فردی، اجتماعی و شغلی از یک سو و مسئولیت خیر و مهم فرزند پروری از سوی دیگر برقرار کرد تا چه اندازه به سلامت روح و روان والدین و ایجاد، بهبود و پایداری روابط متقابل والدین و کودکان کمک شده است.

کتاب پیش رو اگرچه برای کمک به کودکانی طراحی شده است که در قالب برنامه های غربالگری تکامل کودکان، با پرسش نامه های سنین و مراحل (QSA) ارزیابی و بر اساس نتایج به دست آمده از این ارزیابی، نیازمند اقدامات مداخله ای شده اند، اما انتخاب هوشمندانه بازی ها و فعالیت هایی که پدران و مادران باید با فرزند خود انجام دهند به گونه ای است که همه مادران و پدرانی که به دنبال یافتن راهی ساده، کم هزینه و شادی بخش برای ارتقای تکامل ذهنی و روانی، عاطفی و رفتاری و نیز حرکتی کودک دلبند خویش هستند، از این کتاب بهره های فراوان خواهند برد. در هر بخش به زبانی ساده سعی شده است از وسایل معمول و در دسترس و ارزان قیمتی که در همه خانه ها یافت می شود و وابسته به سطح فرهنگ و درآمد خانواده ها نیست بازی هایی مفید و فرح بخش توصیف شود.

به کمک پرسش نامه های سنین و مراحل (QSA)، می توان ۱۲ گروه سنی - از ۱ ماهگی تا ۵/۵ سالگی - را ارزیابی مهارت های تکاملی کرد. هر پرسش نامه در پنج حیطه، کودک را از نظر توانایی های حرکتی عمده و چگونگی استفاده از انگشت ها و انجام حرکات ظریف، چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و نیز مهارت های زبان آموزی، توانایی های اجتماعی و چگونگی برخورد با پدیده های پیرامون و یافتن راهی برای به خدمت گرفتن آن ها می آزماید. سپس پزشک با مقایسه اطلاعات پرشده توسط والدین با استانداردهای همان سن درباره کیفیت و وضعیت تکامل کودک اظهار نظر می کند.

کتاب روش هایی برای شکوفایی استعداد کودکان نیز از دسته بندی پرسش نامه های سنین و مراحل (QSA) پیروی و توصیه ها و بازی ها را در هر گروه سنی در پنج حیطه دسته بندی کرده است. پر واضح است که اگر چه یک بازی خاص در یک حیطه مخصوص قرار گرفته اما انجام آن فقط به افزایش مهارت های کودک شما در آن حیطه خاص نمی انجامد و سایر جنبه های تکاملی وی را نیز فریب می کند.

در حقیقت این بازی ها فرصت مغتنمی فراهم می آورد تا پدر و مادر به تربیت فرزند خود همت گمارند و هم زمان از انجام این مسئولیت مهم لذت ببرند. برای کودک نیز این زمان، گاه شادمانگی، جستجوگری، کشف دنیای درون و پیرامون، تمرین اعتماد به نفس و تکیه به پدر و مادر به عنوان بهترین مربی است. این راه بی پایان است اما نقطه آغاز شماست، خود شما. پس بسم الله.

برای کودکان نوپا، بازی و یادگیری با هم پیوسته است. کودکان نوپا از طریق بازی یاد می‌گیرند و از طریق یادگیری بازی می‌کنند. در این سنین، کودکان با بازی با اشیاء مختلف، با هم و با بزرگتران یاد می‌گیرند. بازی برای کودکان نوپا یک فعالیت طبیعی و لذت‌بخش است. از طریق بازی، کودکان می‌توانند مهارت‌های حرکتی، اجتماعی و زبانی خود را تقویت کنند. همچنین، بازی به کودکان کمک می‌کند تا با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار کنند و با دیگران تعامل کنند.

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودک تان (۱ تا ۴ ماهه)

در این سنین، کودکان با بازی با اشیاء مختلف، با هم و با بزرگتران یاد می‌گیرند. بازی برای کودکان نوپا یک فعالیت طبیعی و لذت‌بخش است. از طریق بازی، کودکان می‌توانند مهارت‌های حرکتی، اجتماعی و زبانی خود را تقویت کنند. همچنین، بازی به کودکان کمک می‌کند تا با دنیای اطراف خود ارتباط برقرار کنند و با دیگران تعامل کنند.



فرد تازه وارد و شگفت انگیز شما با کل بدنش ارتباط برقرار می‌کند. نگاه خیره او به شما می‌گوید که مهمترین شخص در دنیای او هستید. وقتی به چیزی احتیاج دارد با حرکات بدن، صداها و گریه خاصش ارتباط برقرار می‌کند. آهنگ مورد علاقه کودکان صدای آرام شماست. اگرچه او از سر و صدای اعضای خانواده لذت می‌برد، اما لازم است اوقاتی در آرامش صدای آن‌ها را بشنود.

- ترانه و شعر**

کودک خود را با سرود، شعر و آهنگ ترانه‌های محبوب خود و شعرهای کودکانه آشنا کنید. واژه‌های یک آهنگ آشنا را عوض کنید. حالا اسم کودک را اضافه کنید و بعد بخوانید: («چشمک‌بزن، چشمک‌بزن، علی کوچولو. من چقدر علی کوچولویم را دوست دارم»).
- آواز خواندن و صحبت کردن حین مراقبت**

هنگامی که کودکان را شست و شو می‌دهید، او را تغذیه می‌کنید، با او بازی می‌کنید، یا پوشک او را عوض می‌کنید، آواز و ترانه بخوانید. ترانه‌ها را با هم ترکیب کنید. بگذارید وقتی که صحبت می‌کنید یا آواز می‌خوانید، کودکان به صورت شما نگاه کنند. سایر اعضای خانواده را نیز به انجام آن تشویق کنید. کودک بی‌می‌برد که تا چه اندازه مهم است.
- کودک شاد**

در مواقع شادی و آرامش کودک خود را به لیخنزدن تشویق کنید. شکلک‌های شاد (و نه ترسناک) که کودکان دوست دارد، برای او در آورید. وقتی کودک لبخند می‌زند، دوباره همان شکلک را ایجاد کنید. به کودک بگویید که چقدر او شاد است!
- کتاب‌های عکس دار**

کودک را روی پاهایتان بنشانید، یک کتاب با عکس‌های ساده، واضح و رنگی را طوری بگیرید که هم شما و هم کودکان بتوانید آن را ببینید. به آرامی و همان طور که به عکس اشاره می‌کنید، درباره آن چه که می‌بینید صحبت کنید. کودک یاد می‌گیرد که زمان مطالعه یک فرصت بسیار خاص است.
- زمان مخصوص صحبت کردن**

وقتی کودکان بیدار است، او را طوری در آغوش بگیرید که بتواند صورت شما را ببیند. کمی صحبت کنید. همان طور که او به شما نگاه می‌کند، شما هم به چهره او نگاه کنید. او را تشویق کنید تا صداها و بغ و جیغ‌های مختلف تولید کند. یک گفت و گوی دو نفره داشته باشید.
- واژه‌هایی برای زمان گریه کودک**

همان طور که هنگام گریه، کودکان را آرام می‌کنید، درباره علت گریه‌اش صحبت کنید. سعی کنید بفهمید که مشکل کجاست و در عین حال که دارید نیازهایش را برطرف می‌کنید در مورد آن با او صحبت کنید.
- توجه به صداها**

هنگامی که در اطراف خانه صداهایی می‌شنوید، با صحبت در مورد آن‌ها کمک کنید تا کودک متوجه آن‌ها شود («من دارم صدای زنگ تلفن را می‌شنوم»، «من صدای برادرت را می‌شنوم»).
- زمان تلفن**

وقتی که با تلفن حرف می‌زنید، کودکان را نزدیک بگیرید و به او نگاه کنید، کودک از تماشا کردن و گوش دادن به شما لذت خواهد برد. او فکر می‌کند که شما فقط با او حرف می‌زنید!



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

کودک از همان ابتدا دارد قوی می‌شود. او بلند کردن و کنترل کردن سرش را تمرین می‌کند. او بازوها و پاهایش را حرکت می‌دهد. به زودی او می‌تواند از پشت به پهلو بغلتد. او دوست دارد طوری گرفته شود که پاهایش به آرامی یک سطح را لمس کند. او دوست دارد در حالت نشسته طوری نگه داشته شود که بتواند ماهیچه‌های پشت و شکمش را محکم کند تا ببیند چه اتفاقی می‌افتد.

تغییرات وضعیت

وقتی کودک بیدار است، کودک را در وضعیت‌های مختلف قرار دهید، روی شکم یا پهلویش. این کار اجازه می‌دهد تا کودک بازوها و پاهایش را به طرق مختلف و در جهت‌های گوناگون حرکت دهد. وقتی کودک رو به شکمش است همیشه به او نگاه کنید.

تمرین لگد زدن

کودک را روی یک سطح سفت به پشت بخوابانید. همان‌طور که به آرامی با کودکان صحبت می‌کنید، او را تشویق کنید تا پاهایش را حرکت دهد. هر پا را با یک دست‌تان بگیرید و به آرامی آن‌ها را به جلو و عقب حرکت دهید.

بالا بردن سر

کودک را روی شکمش قرار دهید. یک اسباب بازی روشن را در مقابل او آویزان کنید، یا شکلک درآورید و صداهایی تولید کنید که کودک‌تان تشویق شود سرش را بلند کند.

زمان حمام

یک روش خاص برای استحمام کودکان، رفتن به وان همراه با اوست. به آرامی پاهای، بازوها، شکم و پشت او را ماساژ دهید. و از این کار لذت ببرید. همان‌طور که او را با اطمینان گرفته‌اید و صحبت می‌کنید و شعر وان حمام کوچولو را برایش می‌خوانید، اجازه دهید کودک‌تان لگد بزند و چلپ چلوپ کند.

کنش تعادلی

(حدود ۳-۴

ماهه)

کودک را روی زانوهایتان قرار دهید و به آرامی او را در حالت ایستاده نگه دارید. اجازه دهید تا اندازه‌ای که وزن بدنش ایجاب می‌کند پاهایش را قوی کند و به تعادل برسد.

غلت خوردن

با گرفتن یک اسباب‌بازی روشن در برابر کودک و حرکت دادن آن به این سو و آن سو، کودک را تشویق کنید از شکم به طرف پشتش بغلتد. ممکن است تا وقتی خودش بتواند به تنهایی غلت بزند به کمی کمک شما نیاز داشته باشد.

کمی بالا کشیدن

(حدود ۳ تا ۴

ماهه)

در حالی که کودک روی پاهای‌تان دراز کشیده است به آرامی او را با گرفتن بازوهایش، بالا بکشید. سپس به آرامی در بازی بالا و پایین، او را پایین ببرید. همین‌طور که او بالا و پایین حرکت می‌کند، با او صحبت کنید. این کار کمک می‌کند تا ماهیچه‌های شکم او سفت شوند و کودک دنیا و چهره خندان شما را از منظر دیگری ببیند.



حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

کودک شما دارد توانایی نگاه کردن دقیق را به دست می‌آورد. او حالا می‌تواند چندین ثانیه روی یک شی، نزدیک متمرکز شود. به زودی او می‌تواند با چشمانش شما را در حالی که در اطراف حرکت می‌کنید، دنبال کند. او با مشتش به انگشت شما چنگ می‌زند و آن را محکم می‌گیرد. او هیجانش را با تکان دادن بازوها، بروز می‌دهد. زمان شگفت‌انگیز توجه به آن چه در جهان می‌گذرد، آغاز شده است.

هنگام تغذیه کودک، او را تشویق کنید تا لب‌هایتان را لمس کند (اگر این کار را خود به خود انجام نمی‌دهد). نوک انگشتانش را ببوسید. کودک از رطوبت و لطافت لب‌هایتان آگاه می‌شود، و به زودی یاد می‌گیرد انگشتانش را به سمت لب‌های شما بگیرد.

بوسه انگشتی

وقتی کودکان روی فرش خوابیده یا روی صندلی مخصوص نوزاد نشسته است، یک اسباب‌بازی یا چیز دیگر را دور از دسترس او نگه دارید تا آن را بگیرد. وقتی کودک برای رسیدن به آن تلاش می‌کند، مطمئن شوید که آن را می‌گیرد. همچنین ممکن است آن را بچشد.

این را بگیر (حدود ۳ تا ۴ ماهه)

اجازه دهید کودکان به انگشت شما چنگ بزنند و آن را محکم بگیرد. به آرامی مقداری انگشتتان را بکشید تا فقط کودک وجود شما را حس کند. «عزیزم تو خیلی قوی هستی!»

چنگ زدن به انگشت

انگشت‌های دست و پای کودکان را همزمان بمالید. مخصوصاً مقدار کمی روغن بچه نتیجه این کار را بهتر می‌کند. کودک شما از این احساس لذت می‌برد. این کار درک او را از بدنش افزایش می‌دهد.

مالش انگشت‌های دست و پا

یک نوار یا یک روسری رنگی، روشن و بلند را به طور شل از گردنتان آویزان کنید. وقتی خم می‌شوید تا کودک را عوض کنید یا او را بردارید، اجازه دهید دستش را جلو بیاورد و آن را لمس کند. بنشینید و در باره آن چه که او انجام می‌دهد صحبت کنید.

تاب خوردن روبان

به کودک اجازه دهید تا به یک کهنه ظرف‌شویی یا گوشه لیف حمام چنگ بزنند. به آرامی گوشه دیگرش را به طرف خودتان بکشید. به او بگویید که چقدر قوی است. شل کنید، و بگذارید تا او برنده شود!

مسابقه طناب کشی



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱ تا ۴ ماهه)

حالا کودک شما به صداها و آواها پاسخ می‌دهد. او شروع به جستجوی منبع صدا کرده است. او همچنین به محیطش نگاه می‌کند و تمایل زیادی به یک شخص یا اسباب‌بازی نشان می‌دهد. او دوست دارد چیزها را بررسی کند مثل دست خودش و چهره مورد علاقه‌اش را ... چهره شما!

بازی پیگردی

بگذارید کودکان یک جفجغه، یک قاشق براق یا صورت شما را با چشمانش دنبال کند. صورت خودتان یا یک شیء را به فاصله ۲۵-۳۰ سانتی‌متری صورت کودک بگیرید و به آرامی از چپ به راست حرکت دهید. همان طور که بازی می‌کنید به نرمی صحبت کنید. کودک از این که بخشی از این بازی است لذت می‌برد.

با یک پر، گلوله پشمی یا با گوشه یک لباس، به نرمی کودکان را نوازش کنید. کودک شما از این احساس لذت می‌برد و همزمان یاد می‌گیرد به بخش‌های مختلف بدنش توجه کند. به آرامی با کودک صحبت کنید. درباره احساسی که او دارد توضیح دهید.

برای این که کمک کنید حس بویایی کودکان رشد کند، گلوله‌های پنبه‌ای را به رایحه‌های مختلف آغشته کنید. به آرامی این‌ها را نزدیک کودک به حرکت در آورید تا او بتواند این رایحه را تجربه کند. «هوم، خیلی بوی خوبی دارد.»

بویدن گلوله پنبه‌ای

در حالی که کودک به پشتش خوابیده، به طرفش خم شوید و حالت‌های چهره‌های شاد یا متعجب ایجاد کنید. او را تشویق کنید تا دستش را به سوی بینی، لب‌ها یا دهان شما بیاورد. اندکی باهمدیگر بخندید.

شکلک درآوردن

جوراب رنگی روشنی را به پای کودک خود بپوشانید. این کار او را تشویق می‌کند تا به پاهایش نگاه کند، بعد آن جوراب را از پا خارج کنید و یک پا را بگیرید. این بازی به کودک کمک خواهد کرد بخش‌های بدن خود را کشف کند.

جوراب‌های رنگی

کودکتان را به پشتش بخوابانید، و یک قاشق براق را بالای سر او آویزان کنید تا او بتواند دست دراز کند و آن را تکان دهد. قاشق براق همچنین می‌تواند یک اسباب‌بازی آویزان خوب برای تخت کودک باشد تا کودک را سرگرم کند البته تا زمانی که به طور ایمن و دور از دسترس بسته شده باشد.

قاشق‌های نقره‌ای

کودک خود را روی زانوی خود یا شخص بخصوص دیگری قرار دهید. یک اسباب‌بازی ایمن و جالب را از یک نخ آویزان کنید تا کودک به آن برسد. به آرامی اسباب‌بازی را به طرف انگشت‌های کودک حرکت دهید و بگذارید کودک موفق شود.

تمرین دستیابی (حدود ۳ تا ۴ ماهه)



کودک به چشمانتان نگاه خواهد کرد تا به شما بگوید "من مال تو هستم." او عاشق در آغوش گرفته شدن و تماس فیزیکی است و خیلی به آن احتیاج دارد. وقتی او به شما احتیاج دارد سروصدا می‌کند یا گریه می‌کند. پاسخ شما و صدای نرم‌تان او را آرام خواهد کرد. وقتی او جواب بگیرد، آرام‌تر خواهد شد. این آرامش معمولاً بعد از غذا خوردن، استراحت یا تعویض کهنه بچه حاصل می‌شود. حدود ۷ هفتگی، او با یک لبخند زیبا پاسخ خواهد داد.

درست وقتی کودک گریه می‌کند به او پاسخ دهید. این روش اوست تا به شما چیز مهمی را بگوید. بارها او را در آغوش بگیرید، لبخند بزنید، آواز بخوانید و با کودک صحبت کنید. این روش شماست برای این که به او بگویید، «دوستت دارم و از تو مراقبت می‌کنم.»

بعد از حمام، شاید کودک آماده ماساژ باشد. از روغن بچه استفاده کنید و به آرامی بازوها، دست‌ها، پاها، پشت، شکم و زیر او را ماساژ دهید. فقط تا زمانی که کودک آرام و راضی است ادامه دهید. صحبت کنید و ترانه بخوانید. شما می‌توانید آن ترانه را خودتان بسازید— برای کودک مهم نیست.

حالت چهره «اوه» متعجب به خود بگیرید؛ وقتی به نظر می‌رسد که کودک دارد به صورت شما توجه می‌کند زبانتان را جلو بیاورید یا لب‌هایتان را جمع کنید. در آن وضعیت بمانید و ببینید آیا کودکان قیافه شما را تقلید می‌کند. اگر کودک از شما تقلید کرد، لبخند بزنید.

کودکتان را در مقابل آینه بگیرید. ممکن است از لبخند زدن و حرف زدن با خودش لذت ببرد. همان‌طور که کودک به آینه نگاه می‌کند، از نوازش نرم شما و از کودک دیگری که می‌بیند آگاه می‌شود.

با کودک خود قایم باشک بازی کنید. دستان تان را روی چشمان خود و بعد روی چشمان کودک تان بگذارید. دست تان را بردارید و بگویید، «دالی» سرتان را با پتو بپوشانید و با گفتن «دالی» بیرون بیاورید. کودک شما از این بازی و تنوع آن لذت می‌برد.

زمانی که مشت کودک تان شروع به شل شدن کرد، یک اسباب‌بازی کوچک را در آن بگذارید. در عین حال کودک از ول کردن آن خشنود نخواهد شد. بگذارید هنگام شیر خوردن به انگشت شما چنگ بزند. بعد از آن، دستانتان را به سمت یک بطری شیشه شیر هدایت کنید تا آن را بگیرد. لبخند بزنید و به او بگویید چقدر قوی است!

بنای عشق و اعتماد

ارتباط از طریق نوازش

بازی چهره شاد

نگاه کردن به آینه

بازی قایم باشک

دست‌های شاد



تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

(۴ تا ۸ ماهه)



ارتباطات

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴ تا ۸ ماهه)

کودک شما یاد گرفته است تا از صدایش استفاده کند. او جیغ می‌کشد و غان و غون کردن به شما و دیگران را آغاز می‌کند. او نامش را می‌داند و برای این که شاد باشد را به شما نشان دهد، ممکن است از صدایش استفاده کند. او می‌تواند برای این که توجه شما را جلب کند جیغ بزند و صداهایی شبیه ماما و بابا در بیاورد. او همچنین دارد یاد می‌گیرد به خدانه‌دار جواب دهد.

ماساژ کودک

بعد از حمام، در همان حال به آرامی با شامپو یا روغن او را ماساژ دهید مدتی را صرف گفتگو با کودک کنید. درباره روزی که گذرانده‌اید با او صحبت کنید — در مورد او هم پرسید.

اون چیه؟

وقتی کودک تان به صدایی توجه می‌کند، به او کمک کنید تا منبع صدا را تشخیص دهد. از کودک تان پرسید، «اون صدای چیه؟» «ماشین بابا؟» «صدای سگ رو شنیدی؟»

لمس صدا (حدود ۵ ماهه)

همان‌طور که کودک شما شروع به امتحان کردن صدایش می‌کند، احتمالاً شما صداهایی مثل *اب، ام، و د/و* و «آه»، «ای»، و «او» خواهید شنید. صداهایی را که کودک تولید می‌کند، تقلید کنید. وقتی شما این صدا را تولید می‌کنید، بگذارید کودک انگشتانش را روی لب‌هایتان بگذارد تا لرزش آن را احساس کند.

اطمینان‌دهی (اعتمادسازی) با واژه‌ها (کلمات)

وقتی برای رسیدگی به سایر کارهای تان از کودک تان دور می‌شوید، با واژه‌هایتان تماس تان را با کودک حفظ کنید. در حالی که کودک با چشمانش شما را دنبال می‌کند، آن چه که انجام می‌دهید به او بگویید. «من اینجا. دارم لباس‌ها رو جمع می‌کنم. همین حالا بر می‌گردم.» بعد، از میدان دید کودک خارج شوید، اما هم چنان به صحبت کردن ادامه دهید تا این که برگردید. «دلت برام تنگ شد؟»

زمان مطالعه

کودک تان از این که به روزنامه و کتاب نگاه کند لذت می‌برد. عکس‌هایی مثل تلفن، سگ، ماشین یا قاشق انتخاب کنید. بنشینید و کودک را روی زانویتان بگذارید. داستان کوتاهی بگویید. «تلفن را ببین؟ این مال توئه.»

شعر بخوانید

وقتی که کودک تان را حمام می‌کنید، پوشک یا لباس‌هایش را عوض می‌کنید، شعری مانند این بخوانید «ما این طوری پاهامان را می‌شوئیم، پاهامان را می‌شوئیم. ما این طوری پاهامان را می‌شوئیم، صبح خیلی زود.»

قایم باشک

از میدان دید کودک دور شوید و اسمش را صدا کنید. چند ثانیه صبر کنید، و سپس دوباره ظاهر شوید. «من اینجا!» حالا جای دیگری پیدا کنید و دوباره قایم شوید.



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴ تا ۸ ماهه)

کودک شما هر دقیقه نیرومندتر می‌شود. حالا او سرش را بالا می‌گیرد و به اطراف و هر آنچه که اتفاق می‌افتد نگاه می‌کند. او دارد یاد می‌گیرد که خودش بنشیند، اگر چه در ابتدا مجبور است به دستانش تکیه کند. او دوست دارد روی پاهایش بایستد و به زودی خود را برای ایستادن بالا خواهد کشید.

زمان نشستن در کف اتاق

ملاقه‌ای را کف اتاق یا بیرون، زیر یک درخت پهن کنید. کودکان را همراه با تعدادی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش روی پتو و به سمت شکمش بخوابانید و او را تشویق کنید تا خود را به سمت عروسک‌ها بکشد، بجهد، بغلتد، یا وول بخورد. به کودک اندکی فرصت دهید تا به پشتش برگردد.

خوب نشستن

به کودکان کمک کنید تا به تنهایی بنشینند. پشت سر او بنشینید و به آرامی از او حمایت کنید. او می‌تواند یک اسباب‌بازی یا یک کتاب را نگه دارد. در گوشش زمزمه کنید: «تو بچه شگفت‌انگیزی هستی!» همان‌طور که یاد می‌گیرد خودش بنشیند، می‌توانید کمتر به او کمک کنید.

کودک فتری

دست کودکان را بگیرید و کمک کنید تا سر پا بایستند، در حالی که کف اتاق، روی مبل یا روی زانویتان ایستاده، بازی بالا پایین جھیدن را با او انجام دهید. کمی شعر در این باره برایش بخوانید: «ببر، ببر، ببر، بایست. بامزه نیست؟»

بازی بلند شو

حدود ۷ ماهه، کودک شما در حالی که میز و صندلی‌ها را می‌گیرد، از ایستادن و رسیدن به اشیاء مختلف لذت می‌برد. وسایل شکستنی را از روی میزهای کم ارتفاع یا قفسه‌ها بردارید، و تعدادی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش را ردیف کنید تا یکی یکی به آن‌ها برسد.

جستجوگر کوچولو

حالا کودک شما می‌تواند سینه خیز برود، او می‌خواهد همه خانه را جستجو کند! مطمئن شوید جاهایی که می‌تواند جستجو کند ایمن و تمیز است. «زیر میز چیه؟ پشت صندلی چیه؟» چه بازی خوبی!

میدان موانع (حدود ۶-۷ ماهه)

روزی کودک شما سینه خیز رفتن را شروع می‌کند، شما می‌توانید میدانی از موانع با متکا و پتو ایجاد کنید تا کودک لاپلای آن‌ها و دور آن‌ها، سینه خیز برود.

در براق قابلمه

همزمان با پیشرفت کودکان در نشستن به تنهایی، یک ماهی تابه یا در قابلمه به او بدهید تا با آن بازی کند. کودک شما می‌تواند در حالی که به ماهی تابه ضربه می‌زند، آن را لمس کند، بغلتاند و خود را در آن ببیند.



حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴ تا ۸ ماهه)

اینک مشت کودک تان شل شده است و دوست دارد به اشیاء نزدیک رسیده و آن‌ها را بگیرد. او می‌تواند اشیاء را بگیرد و به آن‌ها ضربه بزند، و حتی می‌تواند همزمان در هر دستش چیزی بگیرد! او می‌تواند مشتاقانه به شما نگاه کند. او یاد می‌گیرد که چگونه از انگشتانش استفاده کند و روز به‌روز این کار بهبود می‌یابد.

جفجغه‌ها و اسباب بازی‌ها

به کودک تان فرصت کافی برای امتحان اسباب‌بازی‌ها و جفجغه‌های مختلف بدهید. چیزهایی که در لمس متفاوت‌اند یا اسباب‌بازی‌هایی که صداهای مختلفی تولید می‌کنند، برای کودکان بسیار جالب خواهند بود. بعضی از بهترین اسباب‌بازی‌ها - مثل قاشق - اصلاً اسباب‌بازی نیستند.

ناخنک بزن ناخنک بزن (۶ ماهه و بالاتر)

وقتی کودک تان شروع به خوردن غذاهای جامد می‌کند، از برداشتن تکه‌های کوچک با انگشت شست و سبابه لذت می‌برد. نگران کثیف کردن نباشید. این بازی جالب چشم‌ها و انگشتان او را تقویت می‌کند.

ژله درست کنید

مکعب‌های ژله‌ای کوچک درست کنید. کودک شما از گرفتن این ژله‌ها در حالی که در بشقاب وول می‌خورند، لذت می‌برد.

پرتاب داخل سبد

در همان وقتی که کودک تان به تنهایی می‌نشیند، می‌تواند بعضی از بازی‌های پرتاب کردنی را انجام دهد. از یک ظرف پلاستیکی و یک توپ کوچک، قرقره یا اسباب بازی استفاده کنید. بگذارید کودک تان توپ را داخل ظرف بیندازد. دفعات اول ممکن است شما به او کمک کنید. حالا توپ را بیرون بیندازید، او می‌خواهد بارها و بارها آن را امتحان کند!

نقاشی با انگشت

اندکی غذای نرم و سبک (مثل ماست یا پوره هویج) در بشقاب یا روی کاغذ بیسکویت بگذارید، و اجازه دهید کودکان با انگشتانش نقاشی کند. خیلی خوب است که او این نقاشی را بخورد.

کشیدن ماکارونی

مقداری ماکارونی پخته و خوشمزه به کودک بدهید. بگذارید کودک تعدادی از رشته‌ها را بکشد و جدا کند. روش جالبی است که همزمان هم استفاده از انگشتان تمرین می‌شود و هم غذای مختصری خورده می‌شود. (همیشه هنگام غذا خوردن کودک به او توجه کنید).

ریختن سرلاک؟

مقداری سرلاک را داخل یک بطری پلاستیکی بریزید. ببینید کودک تان می‌تواند کشف کند که چگونه بطری را وارونه کرده و از سرلاک داخل آن بخورد.

زمان حمام

زمان حمام را خوشایند کنید. زیرا فرصت خوبی برای تمرین گرفتن، ریختن و چلانیدن است. چیزهایی مانند فنجان‌های پلاستیکی، توپ، اسفنج و ملاقه را به حمام ببرید تا کودک با آن‌ها بازی کند. چه بازی خیس و کف آلودی!



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴ تا ۸ ماهه)

یادگیرنده پرمشغله شما، علاقمند است تا روی اشیاء کار کند! او یک اسباب‌بازی پیدا می‌کند که بخشی از آن پنهان است و با تمام توان تلاش می‌کند تا به چیزی که خارج از دسترس‌اش هست برسد. او می‌داند که چه زمانی یک صدا دوستانه و چه زمانی عصیانی است و اغلب صداهای دوستانه را ترجیح می‌دهد. همچنین او عاشق بازی دالی‌موشه (یا قایم با شک) است.

اون کجا رفت؟

در حالی که کودک دارد نگاه می‌کند صورت خود یا اسباب‌بازی مورد علاقه او را پشت چیزی پنهان کنید. سپس بپرسید: «مامان کجاست؟» مانع را کنار بزنید و بگویید: «من اینجا!» عروسک یا خرس کودک را پنهان کنید. بپرسید: «خرس کجاست؟» پارچه را بردارید و بگویید: «اون اینجاست!».

قایق حمام

یک ظرف پلاستیکی شبیه قایق داخل وان کودک بگذارید، او از یادگیری در مورد چگونگی غوطه‌ور شدن، شناور شدن، پر کردن و خالی کردن لذت خواهد برد.

(واکنش)

برای کودک تان اسباب‌بازی‌هایی تهیه کنید که واکنش نشان می‌دهند مثل اسباب‌بازی‌هایی که صدا دارند، اسباب‌بازی‌هایی که با نخ هدایت می‌شوند، و اسباب‌بازی‌های فنی. اجازه دهید کودک خودش این اسباب بازی‌ها را امتحان کند. در تعجب و شگفتی کودکان سهیم شوید. «نگاه کن چه اتفاقی می‌افتد».

اسباب‌بازی صداردار را پنهان کنید

در حالی که کودک تماشا می‌کند یک اسباب‌بازی یا وسایل دیگری که صدا تولید می‌کنند (مثل زنگ یا یک قاشق) را زیر پتو پنهان کنید، حالا دست تان را زیر پتو ببرید و صدای اسباب بازی را درآورید. اجازه دهید کودک آن را پیدا کند، حالا اسباب‌بازی را در گوشه‌ای دیگر پنهان کنید، و بعد پشت سر کودکان بگذارید کودک به دور و برش نگاه کند.

آهنگ‌سازی

به هر دست کودک یک قاشق یا یک جفجغه بدهید. به او توضیح دهید که وقتی شما آواز می‌خوانید، چطور آنها را به یک صفحه یا سینی مخصوص کودک بزنند. شروع به خواندن کنید و با صدای بلند ضربه بزنید و بعد بخوانید و خیلی آرام ضربه بزنید. «آفرین به این گروه!»

کودک را پنهان کنید

این بازی، نوع جالب و شادابی از قایم با شک است. وقتی لباس‌های شسته را تا می‌زنید یا ظرف‌ها را می‌شوید، روی کودک یک ملافه یا حوله بیندازید. بگویید: «بچه کجاست؟» یک لحظه صبر کنید و پارچه را کنار بزنید «وای! بچه اینجاست!».

جعبه شن ایمن (بی خطر)

بگذارید کودک مقداری آرد گندم یا ذرت را که در یک جعبه کوچک یا یک سینی ریخته شده است، لمس کند. همانطور که شما هم این کار را می‌کنید، درباره اینکه چه احساسی می‌دهد صحبت کنید و به او نشان دهید که چطور آن را با انگشتانش پخش کند «وای! خیلی نرمه»

شخصی اجتماعی

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴ تا ۸ ماهه)



کودک تان حالا به خوبی شمار را می‌شناسد و دستانش را باز می‌کند تا به سمت شما بیاید، ممکن است وقتی غریبه‌ای به او نزدیک می‌شود اخم کند. او دوست دارد با تصویرش در آینه بازی کند و تا زمانی که احساس امنیت و اطمینان کند، کاملاً اهل معاشرت است.

فنجانی برای کودک

بگذارید کودک تان یک فنجان پلاستیکی را نگه دارد، کمی آب داخل آن بریزید و ببینید کودک تان با آن چه می‌کند. شاید او از اینکه سعی کند تا مقداری از آب فنجان بخورد، لذت ببرد. اجازه دهید امتحان کند.

آگاهی از بدن

کودک تان دارد بخش‌های مختلف بدن را کشف می‌کند و احتمالاً به پاها و دست‌هایش علاقه زیادی نشان می‌دهد با بازی‌هایی مثل لی‌لی حوضک یا بازی دیگری که با انگشت‌های دست و پا انجام می‌دهند، او را تشویق کنید. وقتی او پاهایش را لمس می‌کند در مورد بدنش با او صحبت کنید. بگویید «پاهاتو پیدا کردی!».

تغذیه خود

کودکتان را تشویق کنید تا غذاهای سالمی مثل کلوچه، را بردارد و بخورد. همچنین شما می‌توانید، در حالی که به کودک با قاشق دیگری غذا می‌دهید، قاشق خودش را به او بدهید تا آن را بگیرد. سعی کنید نوبت بگیرید - وانمود کنید که مقداری غذا خوردید و بعد یک تکه به کودک بدهید. کودک می‌فهمد که در واقع تغذیه خودش است که به این روش پیش می‌رود.

قدرت زمزمه

تکان بخورید، قدم بزنید، یا برقصید و واژه‌های شیرینی در گوش کودک ززمزه کنید. ززمزه کردن کمک می‌کند تا کودک آرام بگیرد، این راه دیگری برای صحبت کردن با صدایی آرام و محبت‌آمیز است.

یک گردهمایی اجتماعی

والد دیگری را همراه با فرزندش دعوت کنید تا با کودک شما بازی کند، همانطور که بچه‌ها به هم نگاه می‌کنند، دستشان را به طرف هم می‌آورند و همدیگر را جستجو می‌کنند، به چیزهای جالبی در مورد یک انسان واقعی پی می‌برند. در حالی که کودکان جستجوی‌شان را می‌کنند، در کنارشان بمانید تا از آن‌ها حفاظت کنید.

خداحافظی کردن

وقتی برای چند لحظه از اتاق خارج می‌شوید، دستتان را به نشانه خداحافظی تکان دهید. همان طور که دست تان را تکان می‌دهید به کودک بگویید کجا می‌روید «من دارم می‌رم تو اتاق تو تا بتویت را بیاورم، همین الان برمی‌گردم خداحافظ»

صورت‌هایی در آینه

وقتی همراه کودک تان به آینه نگاه می‌کنید، در مورد بخش‌های مختلف بدن مثل چشم‌ها، بینی و گوش‌ها با او صحبت کنید. بینی تان را لمس کنید «بینی بابات!» بینی کودک را لمس کنید و بگویید «بینی نی نی!».

«چشم‌های بابا، چشم‌های نی نی». این بازی را تا وقتی که کودک علاقه نشان می‌دهد ادامه دهید.



تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

(۸ تا ۱۲ ماهگی)



کودک شما حالا صداهای متنوعی از خود درمی‌آورد و چیزهای زیادی برای گفتن دارد. او دوست دارد با درآوردن صداهایی مثل «با با با» بازی کند و یاد می‌گیرد که بعضی از صداها برای افراد خاصی بکار می‌رود، مثل «دا دا». او بعضی از کلمات و دستورها را می‌فهمد و به زودی نام افراد آشنا و اشیاء را می‌گوید.

پیروی از دستورها

به کودکان کمک کنید که یاد بگیرد تا دستورها ساده را گوش و اجرا کند. دستورهایی ساده‌ای مثل «مامان بزرگ کو؟»، «دلت را بمال»، یا «پوشکت را بگیر» را امتحان کنید. وقتی کودک به این دستورها پاسخ می‌دهد یا انجام می‌دهد، مطمئن باشید که به او این فرصت را داده‌اید که بفهمد شما به او توجه می‌کنید. «اوه، مامان بزرگ اونجاست» یا «ممنون که پوشکت گرفتی».

زمان خرید، فرصت یادگیری

وقتی برای خرید به فروشگاه می‌روید و کودک همراه شماست، با او در مورد چیزهایی که می‌بینید صحبت کنید. بگذارید وسایل را بگیرد یا داخل چرخ خرید بگذارد. علامت‌های داخل فروشگاه را به او نشان دهید و برایش بخوانید. «آن علامت یعنی سیب». «بیا چند تاسیب قرمز قشنگ برداریم».

تلفن بازی

با تلفن اسباب‌بازی یا یک تلفن همراه غیرقابل استفاده با کودک تان صحبت کنید. وقتی دو تا تلفن باشد، هر دوی شما می‌توانید صحبت کنید و کودکان از اینکه می‌تواند درست مثل بزرگترها با تلفن صحبت کند لذت می‌برد.

آهنگ خواب

هنگام خواب، کودک تان را نزدیک خود نگاهدارید و با آهنگ آرامی با یکدیگر حرکت کنید کودک شما احتمالاً در طول روز، زمان زیادی را به جستجو پرداخته است. حالا زمانی است که نیاز به آغوش گرفتن دارد. این نوع ارتباط با کودک یک حس نزدیکی و صمیمیت را ایجاد می‌کند.

اوقات آرامش

زمانی که کودک بیدار و هوشیار است، رادیو و تلویزیون را خاموش کنید تا او فقط صدای شما را بشنود. این کار به کودک کمک می‌کند صدای کلمات را واضح‌تر بشنود. فقط برای رضایت کودکان زمزمه کنید و بخوانید. از کودک بپرسید «می‌تونی صدای پرند را بشنوی؟» «می‌تونی صدای ساعت را بشنوی؟».

بازی تکرار صدای کودک

وقتی کودکان صدایی مثل «با» در می‌آورد، آن صدارا تکرار کنید: «بابابا». کودک شما از بازی با صداها و ارتباط کلامی لذت می‌برد.

دست دسی

وقتی کودکان کار جدید یا بامزه‌ای انجام می‌دهد، برایش دست بزنید و بگویید: «آفرین!» کودک این توجه را دوست دارد و احتمالاً او هم دست می‌زند!

ماجراجویی در خواندن

هر روز برای کودکان تان کتاب بخوانید. او را در آغوش بگیرید، نزدیک خود ببرید و زمان خاصی را برای باهم بودن بگذارید. عکس‌های کتاب را به او نشان دهید یا از او بخواهید تا چیزی را در تصویر پیدا کند. «پیشی کو؟»



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۸ تا ۱۲ ماهه)

این دوره، دوره‌ی بسیار فعالی برای کودکان است. حالا او خودش را با کمک پشتی، مبل یا صندلی خانه بالا می‌کشد و خودش را چهار دست و پا یا سینه‌خیز به جاهایی که تا قبل از آن نمی‌توانست برود می‌کشانند، و آماده می‌شود تا راه بیفتد. درحقیقت، او درحالی‌که دست شما را می‌گیرد احتمالاً می‌تواند راه برود و تلاش می‌کند تا چند قدمی بدون کمک شما بردارد.

پول در بانک

چند سکه یا در فلزی اشیای بی‌مصرف به جای پول را جمع کنید بگذارید کودک‌تان که حالا می‌تواند به تنهایی بنشیند، این چیزهای گرد را داخل یک ظرف شفاف بیندازد. سپس ظرف را تکان دهید تا صدای بلندی تولید کند. سپس آنها را بیرون بریزید تا دوباره آن را در بانک ساختگی برگرداند.

با پازدن، با پازدن

وقتی می‌خواهید کهنه بچه را عوض کنید یا او را برای خواب آماده می‌کنید، این بازی را با او بکنید. زمانی که او پاهایش را تکان می‌دهد مطابق با ریتم تکان دادن پاهایش برای او شعری بخوانید. هر وقت این حرکت را متوقف می‌کند، شما هم خواندن‌تان را متوقف کنید. زمانی که دوباره شروع کرد، شما هم شروع به خواندن کنید. این تبدیل به بازی بامزه بایست و برو خواهد شد. کودک شما نه تنها به ماهیچه‌های خود ورزش می‌دهد، بلکه او به سمت حکم دادن پیش می‌رود.

رسیدن به اسباب بازی

اگر کودک‌تان می‌خواهد بایستد اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش را روی یک میز کوتاه قرار دهید و بگذارید تا برای رسیدن به آنها خودش را بالا بکشد، این تمرینی برایش خواهد بود تا هم بایستد و هم تعادل خود را حفظ کند. همچنین او در مورد نزدیکی یا دوری چیزهایی یاد می‌گیرد.

باران، باران درون وان

یک ظرف پلاستیکی کوچک بردارید، تعدادی سوراخ روی آن ایجاد کنید و بگذارید کودک هنگام حمام آن را با آب پر کند و کمکش کنید تا آن را بالای سرش بگیرد و با همراهی شما باران را خودش تجربه کند.

تمرین راه رفتن

زمانی که کودک راه رفتن را شروع می‌کند، می‌خواهد آن را مرتب تمرین کند. به او نشان دهید که چگونه یک صندلی یا چهارپایه سبک را نگهدارد و در اطراف اتاق بکشد. جعبه‌های مقوایی نازک و محکم هم می‌توانند اسباب‌بازی‌های کشیدنی خوبی باشند برای اینکه کودک پشت سر خود آن را بکشد وقتی با کودک‌تان راه می‌روید بگذارید یک چیزی را دنبال خودش بکشد.

تونل‌سازی

ملافه‌ای روی میز یا پشت دوتا صندلی پهن کنید. اجازه دهید کاوشگر کوچک‌تان به داخل این «تونل» ساخته شده سینه‌خیز برود. وقتی او دیده نمی‌شود، صدایش کنید. سپس زمانی که شما را پیدا کرد با هیجان و شادی با او روبرو شوید.



حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۸ تا ۱۲ ماهه)

کودک‌تان با انگشت شست و سبابه شروع به برداشتن تکه‌های ریز غذا می‌کند. او می‌تواند چیزهایی را از ظرف در بیاورد مثل درآوردن قاشق از کاسه پلاستیکی، و می‌تواند دو تا اسباب‌بازی را به هم بکوبد. اگر به او مدارنگی و کاغذ بدهید، ممکن است سعی کند از نوشته شما با خط خطی تقلید کند.

بازی ملموس

در یک جعبه مقوایی، اشیایی برای لمس کردن، گرفتن و کوبیدن بگذارید و یک بازی ملموسی را ایجاد کنید. اشیای خوب می‌تواند یک بطری خالی پلاستیکی کوچک، پارچه مخملی چهار گوش و اسفنج باشد. بگذارید کودک دستش را داخل جعبه کند و چیزی بردارد، درباره چیزی که برداشته، صحبت کنید. این تمرینی برای ماهیچه‌های کوچک است ولی کمک می‌کند کودک جنس‌های مختلف را لمس و بررسی کند.

دست زدن، کف زدن

به کودک کمک کنید دستانش را به سمت همدیگر بیاورد و دست بزند، دستان او را به هم بزنید و زیر پتو پنهان کنید. او از دیدن دستانش که می‌روند و برمی‌گردند خوشش می‌آید.

توپ گرفتن کودک

با یک توپ نرم و کوچک - یاتویی که از جوراب‌هایی که گلوله شده ساخته‌اید - با کودک‌تان بازی کنید، او هنوز نمی‌تواند که توپ را کامل بگیرد، ولی از این که تلاش می‌کند که توپ را پرت کند و بعد دوباره آن را بگیرد لذت می‌برد.

پاره کردن

اگر کودک‌تان دوست دارد کاغذ پاره کند، جعبه یا سبد بزرگی تهیه کنید و داخل آن تعدادی مجلات قدیمی و کاغذ کادو بگذارید. اجازه دهید هر چه می‌خواهد کاغذ پاره کند. اگر بیشتر دوست دارد تکه‌های کاغذ را در دهانش بگذارد تا آن‌ها را پاره کند، آن جعبه را کنار بگذارید و دوباره چند هفته بعد این کار را از سر بگیرید.

جمع کردن چوب و سنگ

بیرون از خانه قدم بزنید. کودک‌تان را تشویق کنید تا سنگ‌ها را داخل یک سطل یا پاکت کوچکی جمع کند. شاخه‌های کوچک و برگ‌ها را هم بردارید. با او در مورد رنگ و اندازه آنها صحبت کنید. «بین - این برگ بزرگ، چقدر قشنگه!» (مراقب چیزهایی که ممکن است به سمت دهانش برود، باشید).

ریختن تنقلات داخل ظرف

تکه‌های کوچک نان یا بیسکویت ریز شده را در یک ظرف پلاستیکی با درپوش فشاری یا پیچی بگذارید؛ اجازه دهید کودک درش را باز کند. ممکن است شما مجبور شوید به او نشان دهید که چگونه در ظرف را باز کند و نان را بردارد. به زودی او خودش این کار را به تنهایی انجام خواهد داد.

کتاب خوانی هنگام خواب

یک روش عالی برای آماده شدن برای خواب این است که کودک را در آغوش بگیرید و کتاب بخوانید. اجازه دهید چند کتاب بردارد و کمک کنید تا ورق بزند. در مورد عکس‌ها صحبت کنید، و از این زمان خاص لذت ببرید.



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۸ تا ۱۲ ماهه)

کودک یاد می‌گیرد که چگونه اشیاء کار می‌کنند، او با جدا کردن آنها خود را مشغول می‌کند. می‌تواند تکه‌هایی از یک جورچین را بردارد؛ یاد می‌گیرد که چطور اشیاء مخفی شده در زیر پتو را پیدا کند. او از نگاه کردن به عکس‌های کتاب و از این که شما نام عکس‌ها را بگویید لذت می‌برد. از آنجا که بسیار جستجوگر بوده است احتمالاً تا کنون با کلمه «نه» آشنا شده است.

بازی‌های موزون

مکعب‌های کوچک یا قاشق را روی میز بزنید یا اسباب‌بازی‌ها را به هم بزنید تا صدا تولید شود. با صدای بلند بخوانید، و کمی حرکات موزون انجام دهید. از موزیک لذت ببرید.

روسری کشی

چند روسری یا پارچه یا دستمال رنگانگ دور هم ببیچید. آنها را داخل لوله‌ای مقوایی وارد کنید بگذارید کودکان آن روسری‌ها را از داخل لوله بیرون بکشید. حالا از او بخواهید دوباره آنها را بداخل لوله برگرداند، آیا می‌تواند؟

بگرد و پیدا کن

یک ساعت عقربه‌ای یا یک رادیو کوچک را زیر پتو یا بالش پنهان کنید. اجازه دهید کودک گوش کند تا صدا را پیدا کند. «می‌شنوی؟ اون کجاست؟»

اسباب‌بازی سوم

وقتی کودک‌تان در هر دستش یک اسباب‌بازی دارد، به او اسباب‌بازی سومی بدهید. ببینید او می‌تواند راهی برای گرفتن اسباب‌بازی سوم پیدا کند و هر سه را با هم نگاه دارد. اگر الان این کار برای او مشکل است، طی چند هفته بعد دوباره آن را امتحان کنید.

داخل و خارج

مقداری حبوبات داخل ظرف پلاستیکی شفاف یا بطری پلاستیکی بدون در بریزید. همین‌طور که کودک تلاش می‌کند این حبوبات را بیرون بیاورد او بیشتر درباره داخل و خارج یاد می‌گیرد. راه دیگری برای آموزش داخل و خارج به کودک، تهیه یک جعبه بزرگ است که بتواند چهار دست و پا به آن داخل و از آن خارج شود.

کمی خنده

تا حدود ۱۱ ماهگی، حس شوخ طبعی کودک‌تان شروع به رشد می‌کند. سعی کنید کار جالبی انجام دهید، مثل نوشیدن از لیوان کودک‌تان یا وانمود کنید که موقع بیرون رفتن، کفش‌های او را می‌پوشید. او احتمالاً قهقهه خواهد زد.

فنجان‌های جادویی

یک اسباب‌بازی کوچک را زیر فنجان بگذارید. اسباب‌بازی را زیر فنجان پنهان کنید و بپرسید: «اسباب‌بازی کو؟» اگر آن را پیدا نکرد، فنجان را بلند کنید و به او جای اسباب‌بازی را نشان دهید. بگویید: «تو پیدا کردی!» این کار را چند مرتبه انجام دهید به زودی او خودش فنجان را بر می‌دارد و اسباب‌بازی را پیدا می‌کند. بعدها فنجان دیگری اضافه کنید. ببینید آیا کودک به خاطر می‌آورد اسباب‌بازی زیر کدام فنجان است.

شخصی اجتماعی

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۸ تا ۱۲ ماهه)



کودک شما ممکن است از غریبه‌ها بترسد و ترجیح دهد فقط با شما باشد. او دوست دارد محیط اطرافش را کشف کند و برای حفظ ایمنی‌اش به چشم‌های مراقب شما نیاز دارد. او علایق و ناخوشایندی‌اش را نشان می‌دهد و محبتش را به شما و حتی اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش ابراز می‌کند. او به شما می‌تواند کمک کند تا به او لباس بپوشانید اما زمانی که خودش می‌تواند چیزهایی را انجام دهد دوست دارد این کار را خودش بکنند.

زمان حمام

وقتی کودک را حمام می‌کنید به او یک لیف دهید. تشویق کنید خودش را بشوید. بعد از حمام، بگذارید کودک‌تان با داخل کردن دستها در لباسش، در پوشیدن لباس به شما کمک کند؛ صبور باشید این تمرین مهارت‌های کمک به خودش، زمان زیادی می‌برد.

ادا در آوردن

کودک شما احتمالاً از تقلید کردن لذت می‌برد. به کودک نشان دهید که چطور همراه با شما ادا در بیاورد و او را به این عمل تشویق کنید. با حرکات ساده شروع کنید مثلاً روی میز بزنید یا کلاه روی سرتان بگذارید. در مورد کاری که انجام می‌دهید صحبت کنید. بگویید: «نوبت تونه» و ببینید آیا کودک‌تان همان کار را می‌کند. اجازه دهید یک بار هم کودک ادا در بیاورد و شما از آن تقلید کنید.

زمان مهمانی

کودک شما ممکن است از تماشای بازی بچه‌های بزرگتر لذت ببرد. بخصوص زمانی که برادر یا خواهر بزرگتری داشته باشد این کار جالب‌تر است. اگر در همسایگی‌تان کودکان همسن او حضور دارند، او از بازی با آنها لذت می‌برد. در ابتدا، آنها از تماشای یکدیگر لذت می‌برند، سرانجام آنها یاد می‌گیرند که با هم بازی کنند.

کمک کار کوچولو

به کودک خود یک اسفنج مرطوب بدهید و بگذارید میز، صندلی، کف، دیوارها و درها را پاک کند. وقتی شما مشغول آماده کردن شام یا شستن ظرف‌ها هستید، این کار برایش لذت‌بخش خواهد بود. به او بگویید «از اینکه به مامانی کمک کردی ممنونم».

زمان میان وعده

کودک از اینکه خودش غذا بخورد لذت می‌برد. بگذارید از میان غذاهای ساده‌ای مثل کلوچه یا تکه‌های میوه، چیزی را انتخاب کند. او حتی نوشیدن از یک فنجان بزرگ با مختصر کمک شما لذت می‌برد.

آینه

هنگامی که در خانه فرصتی پیدا می‌کنید یا در حالی که کارهای روزمره‌تان را انجام می‌دهید، بایستید و کودک را تشویق کنید تا صورتش را در آینه نگاه کند. شکلک‌های بامزه درآورید: «به او بگویید چقدر بزرگ شده‌ای».

توپ بازی

زمانی که روی کف اتاق نشستید، توپ کوچکی را به طرف کودک بغلتانید، و بعد از او بخواهید او را دوباره به سمت شما قل دهد. سپس، این کار را کمی سریع‌تر انجام دهید. این می‌تواند بازی جالبی همراه با برادر یا خواهر بزرگتر باشد.



تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

(۱۲ تا ۱۶ ماهه)



صداهای دد، بب، مم به آرامی به کلمات مفهوم‌تر تبدیل می‌شوند او می‌تواند بابا و مامای با معنی پدر و مادرش را بگوید و بتدریج نشان می‌دهد که معنی اسم اشیا را می‌فهمد. اگر از چیزی ناخشنود باشد "نه" می‌گوید. چمن سرش با تمایل به راه رفتن گرم شده است ممکن است در حرف زدن قدری کند شود. وقتی چیزی می‌خواهد، به کمک دست و حرکات صورت و بکارگیری یک کلمه شما را متوجه تقاضایش می‌کند.

جفجه را قایم کن

۳ شی را که مثل جفجه از خود صدا تولید می‌کنند را به کودک نشان دهید. اجازه دهید برای مدت کوتاهی با آنها بازی کند سپس هر سه را زیر یک میز یا جعبه یا پارچه مخفی کنید و صدای یکی از آنها را در بیاورید از او بخواهید حدس بزند کدامیک از اشیا صدا تولید کرده‌اند.

در خلوت

زمانی را با کودک در جایی که صدای رادیو یا تلویزیون نمی‌آید و کسی مزاحم نیست برای حرف زدن با او اختصاص دهید و درباره کاری که انجام می‌دهید یا او انجام می‌دهد به او توضیح دهید. توجه او را به حرکت لب‌ها و دهان خود جلب کنید. وقتی او حرف می‌زند او را تشویق کنید که حرکات شما را تکرار کند.

دست زدن با ریتم

برای کودک آهنگ‌های شاد کودکانه محلی یا ملی بخوانید و او را تشویق به کف‌زدن و حرکت موزون اندام‌ها کنید. اینکار را با استفاده از گوش دادن به موزیک هم می‌توانید انجام دهید.

گوش دادن به تلفن

وقتی پدر یا یکی از نزدیکانی که کودک آنها را می‌شناسد تلفن می‌زند از آنها بخواهید برای مدت کوتاهی با کودک صحبت کنند. او احتمالاً هنوز نمی‌خواهد یا نمی‌تواند با تلفن صحبت کند ولی از اینکه صدای آشنایی از آن سوی خط می‌آید لذت می‌برد.

جمله‌سازی

وقتی کارهای خانه را انجام می‌دهید یا غذا می‌خورید، درباره آن به کودک توضیح دهید. تشویقش کنید که جملات دو کلمه‌ای مثل «آب بده، به به می‌خوام» را ادا کند. این مرحله از سخن گفتن او را برای بیان جملات بزرگتر کمک می‌کند.

کتابخوان کوچک

هر روز برایش با اختصاص وقت معینی کتاب بخوانید. او را در بغل بگیرید و برایش نام عکس‌هایی که در کتاب می‌بیند را ببرید. برخی اوقات از او بپرسید "پیشی کو؟ جوجو کدام است؟" ممکن است ابتدای کار خیلی نتواند آنها را در کتاب نشان بدهد ولی از این موضوع نگران نشوید و آنرا تکرار کنید.

یاری رسان بزرگ

کودک شما می‌تواند کمک کننده خوبی باشد. به او دستورات ساده‌ای مثل: "می‌تونی پوشکت را برام بیاری؟ بدهید. شلوارت رو به من بده." ممکن است نیاز به اشاره به محل آن شی باشد. بعد از اینکه این کار را کرد از او تشکر کنید و یادآوری کنید که چه کمک بزرگی کرده است.



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

همه اینک کودک پرکار شما می‌تواند به سرعت در اطراف خانه جابجا شود. شاید بتواند خودش بایستد و با گرفتن مبلمان خانه راه برود یا خودش به خوبی راه برود. او سعی می‌کند از پله‌ها بالا برود و چشمان مراقب شما خیلی مهم است. کودک شما عاشق هل دادن و کشیدن اشیاء است و روز به روز نیرومندتر می‌شود.

کودک شما عاشق قدم زدن و دیدن چیزهای تازه است. درباره چیزی که می‌بینید با او صحبت کنید. در یک مکان باز، به او اجازه بدهید اسباب‌بازی چرخ‌دار خود را بکشد. وقتی که او خودش به تنهایی شیء بزرگی را حرکت می‌دهد، از احساس قدرت لذت می‌برد. دقت کنید که اسباب‌بازی چرخ‌دار را بصورت ایمن نگه داشته باشد.

بگذارید کودکتان روی اسب چوبی گهواره‌ای یا روی یک صندلی تاب بخورد. او را روی زانوهایتان بگذارید و بدن‌تان را جلو عقب کنید. روی کف‌اتاق در مقابل او بنشینید، دست او را بگیرید و به آرامی او را جلو عقب بکشید. وقتی او را جلو و عقب می‌کنید شعری بخوانید مثل، «پارو بزن پارو بزن با قایقت.»

یک ملحفه یا روتختی بردارید و روی میز یا پشت دوتا صندلی پهن کنید طوری که یک تونل درست شود. کودک را تشویق کنید تا سینه‌خیز از وسط آن بگذرد. «از وسط بیا» «رفتی اونجا» «تو این کار رو کردی!» خواهر و برادرها هم این بازی را جالب انجام می‌دهند.

کودک شما از بازی با توپ لذت می‌برد شما می‌توانید مقابل او بنشینید و توپ را به طرف او بغلتانید او را تشویق کنید تا توپ را دوباره به سمت شما بغلتاند. وقتی که این کار را کرد برای او دست بزنید. اگر توپ بزرگ و نرم باشد (مثل توپ‌های پارچه‌ای یا بادبی بزرگ)، ممکن است بتواند آن را بگیرد.

وقتی کودک انگشتان را گرفته است همراه با او قدم بزنید. کودک تصمیم بگیرد که بروید یا بایستید. درباره آنچه که می‌بینید و جایی که می‌روید صحبت کنید «بیا بریم طرف اون گلها» «بیا بریم پایین اون تپه» یا «تو خیلی خوب راه می‌روی!»

آهنگ رقص شاد بگذارید و به کودک نشان دهید که چطور برقصد! حرکت کنید، بچرخید و دست بزنید و پاهایتان را بکوبید. تعداد زیادی آهنگ مختلف را امتحان کنید. تعدادی شال گردن و روبان را تکان دهید. مهمانی رقص داشته باشید.

بیا بریم بزنیم

در قایق پارو بزن

عبوراز تونل

توپ را بغلتان

قدم زدن انگشتی

هیجان رقص



حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

حالا کودک با مهارت بیشتری از انگشتانش استفاده می‌کند. او با انگشت اشاره نشان می‌دهد و می‌تواند تکه‌های کوچک نان صبحانه را با کمک انگشت شست و انگشت دیگر بردارد. او می‌تواند مداد رنگی یا ماژیکی را نگه دارد و با آن خط بکشد و می‌تواند اشیاء کوچکی مثل میخ را بردارد و درون جعبه میخ بگذارد.

شکوفایی هنری

بگذارید کودک شما با استفاده از یک مداد رنگی و کاغذ بزرگ برای شما نقاشی بکشد. فضای زیادی در اتاق برای کودک فراهم کنید. ممکن است کودک فقط چند تا خط بکشد، ولی خیلی او را تشویق کنید: «به این تصویری که کشیدی نگاه کن!» مطمئن شوید وقتی کارتان تمام شد مداد رنگی‌ها را جمع کنید. کودک شما هنوز نمی‌داند که شما فقط می‌خواهید با آنها روی کاغذ بکشید.

پرتاب توپ

فرزندتان را تشویق کنید تا پرتاب توپ نرم و کوچکی را تمرین کند. او را ایستاده در جایی بگذارید و توپ را پرتاب کنید. دوباره امتحان کنید - ببینید تا کجا می‌رود. در ابتدا او ممکن است احتیاج داشته باشد که شما چگونه پرتاب توپ را به او نشان دهید. «وای، نگاه کن تا کجا رفت!»

ساخت با کارتن

جعبه‌های شیر را برای استفاده به عنوان آجر بشوئید و جمع‌آوری کنید. به کودک نشان دهید که چگونه آنها را روی هم بگذارد، بعد آنها را خراب کنید. آنها را روی هم بچینید تا دیواری بسازید و دوباره آن را خراب کنید.

نوار چسب

با نوارچسب، گلوله‌ای چسبناک درست کنید. به نحوی که بیرون آن چسبناک باشد. آن را به کودک بدهید تا با آن بازی کند. این کار برای کودک بسیار سرگرم کننده است و تمرین خوبی برای انگشتانش هست.

چلاندن

یک اسفنج، لیف، یا توپ اسفنجی به کودک بدهید تا در حمام با آن بازی کند. به کودک نشان دهید که چگونه آب را بگیرد و به بیرون بچلاند. باید اجازه دهید کودک با اسباب‌بازی پلاستیکی آب‌پاش بازی کند. واقعا به او خوش می‌گذرد.

پر کردن و خالی کردن

یک ظرف یا جعبه پلاستیکی و تعدادی وسیله مثل گیره لباس، یک قاشق، یک ماشین اسباب‌بازی و یک قرقره به کودک بدهید. مطمئن باشید که این وسیله‌ها به اندازه کافی بزرگ هستند که خطر خفگی نداشته باشند. به کودک نشان دهید که چگونه همه را داخل جعبه بگذارد، بعد آنها را دوباره بیرون بریزد. فردا جعبه و اشیاء آن را تغییر دهید.

زمان کتابخانه

حدوداً هر دو هفته برنامه رفتن به کتابخانه را ترتیب دهید. کتب جدید را با کمک کودک خود انتخاب کنید و بردارید. هر روز آنها را جلوی رویتان بگیرید و با هم داستان را بخوانید، در مورد عکس‌ها با هم صحبت کنید و به وی اجازه دهید کتاب را ورق بزند و به عکس‌ها اشاره کند. چه اوقات زیبایی را با هم می‌گذرانید!



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

کودک شما مشغول جستجو است او از نگاه داشتن، چیدن، و بازی کردن با اسباب‌بازی‌ها لذت می‌برد. او بخش‌های بدن خود را یاد می‌گیرد و می‌تواند در صورت سؤال کردن حداقل به یکی از آنها اشاره کند. او از کتاب‌ها و دست زدن به به عکس‌های مورد علاقه‌اش لذت می‌برد. اجازه دهید در ورق زدن کتاب کمک کند. از اینکه بفهمد اشیا چگونه کار می‌کنند لذت می‌برد.

قلک

با یک قوطی بزرگ کنسرو یا ظرف پلاستیکی، قلک درست کنید. شکاف درازی حدود یک سانتی‌متر روی جعبه ایجاد کنید. از در شیشه‌های نوشابه به عنوان «پول» استفاده کنید یا تکه‌های گرد از جعبه ببرید. چگونگی گذاشتن سکه‌ها را درون قلک به کودک نشان دهید.

نقاشی با آب

یک قلموی تمیز و سطل کوچکی از آب صاف به کودک بدهید. در یک روز آفتابی، بیرون بروید و اجازه دهید کودک روی دیوارها، پیاده‌رو یا حصار اطراف خانه با آب نقاشی کند. کودک شما از این نقاشی لذت خواهد برد. سپس منتظر باشید تا خشک شود و دوباره نقاشی بکشید. این کار را درون خانه با یک قلمو و یک تکه کاغذ امتحان کنید «نگاه کن نقاشی داره محو می‌شه!».

حل مسئله

به کودک اجازه دهید تا بررسی کند اشیاء چطور کار می‌کنند و چه کاری انجام می‌دهند. به کودک نشان دهید که چطور کلید لامپ را روشن و خاموش می‌کند. نشان دهید که چطور چراغ قوه کار می‌کند. با او در مورد اینکه چه کار می‌کنید و چرا این کار را می‌کنید صحبت کنید: «من کتم را می‌پوشم چون سردم است».

جستجوگر کوچولو

در زمان آرامی، از کودک بخواهید که پتو را پیدا کند یا کتاب را از اتاق دیگری بیاورد. از او چیزهایی بخواهید که در این موقع نمی‌تواند ببیند. ممکن است به اندکی کمک نیاز داشته باشد. وقتی کودک موفق شد، حتماً بگوئید «متشکرم».

بازی جور کردن

بچه‌ها در این سن تازه به این موضوع دقت می‌کنند که چه وقت دو شیء به هم شبیه‌اند، به خصوص کفش، جوراب، یا چیزهای دیگری که می‌شناسد. این بازی را انجام دهید: یک لنگه کفش یا جوراب کودک را بردارید. از کودک سؤال کنید، لنگه دیگر که درست مثل این هست کجاست؟ به کودک کمک کنید تا جور کند. «بله، این دوتا مثل همدند».

مثل من توهم انجام بده

یک بازی با کودک‌تان انجام دهید. چیزی انجام دهید و سعی کنید کودک هم از شما تقلید کند دست بزنید، اگر او سعی می‌کند بگوئید: «نگاه کن: تو هم می‌توانی دست بزنی!» بینی خود را لمس کنید، زیانتان را بیرون بیاورید و بگوئید «تو هم سعی کن!» وقتی او کاری تازه انجام می‌دهد، از او تقلید کنید. شاد باشید. شما می‌توانید این کار را با آینه هم امتحان کنید



کودک اجتماعی شما دوست دارد توپ را غل دهد و دالی‌موشه یا بازی‌های تعاملی را با شما انجام دهد. او احتیاج دارد بداند که شما نزدیک هستید. در واقع دوست دارد در مرکز توجه قرار بگیرد! نسبت به شما عاطفه عمیقی نشان می‌دهد اما وقتی کارها مطابق میل او پیش نمی‌روند ممکن است کج خلقی کند. او نسبت به مهارت‌هایش احساس غرور می‌کند، و می‌خواهد یاد بگیرد که چطور به تنهایی کارهایش را انجام دهد.

لباس پوشیدن

ممکن است کودک شما دوست داشته باشد که کلاه‌ها و کفش‌های مختلف را ببوشد و خودش را در آینه نگاه کند. یک جعبه تعویض لباس مثل شال گردن و ماسک‌های خنده‌دار درست کنید. گهگاه چیزهای جدید به آنها اضافه کنید. می‌توانید چیزهای جالبی از فروشگاه لباس یا لباس‌های بدون استفاده بزرگترها پیدا کنید.

در کارهای خانه کمک کن

کودک شما می‌تواند در کارهای کوچکی مثل پاک کردن سفره با اسفنج، به هم زدن غذا یا جارو کردن اندکی گرد و خاک با یک جاروی کوچک، به شما کمک کند. او از انجام دادن کار مشخص شده برای شما لذت می‌برد. حتماً به خاطر کمک او را تشویق کنید.

مسواک زدن دندان‌ها

مسواک کودک را به او بدهید. اجازه دهید به چگونگی مسواک زدن شما یا خواهر برادرش نگاه کند. اندکی خمیر دندان (بدون فلوراید) روی مسواک بگذارید تا کودک آن را مزمزه کند. انتظار نداشته باشید زیاد مسواک بزند، احتمال دارد هنگام یادگیری این کار جدید مسواک را بجود، و شما ممکن است این کار را برایش تمام کنید. در پایان مسواک وی را در محلی ایمن و تمیز برای استفاده در نوبت بعد قرار دهید.

رفتن به بازار برای خرید کردن

کودک را همراه خودتان برای «کمک» به سوپر مارکت ببرید. درباره همه رنگ‌ها و بوها با آن صحبت کنید. اجازه دهید کودک چیزی مثل یک قوطی یا آبمیوه را نگاه دارد. هنگام حساب کردن بگذارید کودک به صندوق پرداخت کند. چه دستیار خوبی!

قایم باشک

در خانه با قایم شدن پشت در، بازی قایم باشک انجام دهید، کودک را صدا کنید بعد از گوشه‌ای به او نگاه کنید تا شما را پیدا کند. یک خواهر یا برادر می‌تواند این بازی را جالب انجام دهد. این کمک می‌کند تا بچه بفهمد وقتی شما دیده نمی‌شوید، باز هم بر می‌گردید.

حمام کردن کودک

هنگام استحمام کودک، اجازه دهید او یک عروسک پلاستیکی را بشوید. به کودک نشان دهید که چطور با عروسک به ملایمت رفتار کند. بعداً، اجازه دهید کودک آن را خشک کند و در آغوش بگیرد. این کار دوست داشتن را به او یاد می‌دهد.

زمان نظافت

از کودک بخواهید که کمک کند اسباب‌بازی‌ها را جمع کنید. شما به یک جعبه یا قفسه احتیاج دارید تا اسباب‌بازی‌ها را در آن قرار دهید. اسباب‌بازی‌ها و چگونگی گذاشتن آنها را در مکان مورد نظر به کودک نشان دهید. «چه دستیار خوبی».

ارتباطات

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱۶ تا ۲۰ ماهه)



کودک نوپای شما از زبان و واژه‌ها لذت می‌برد. حالا او تعداد زیادی واژه جدید بلد است و شروع می‌کند تا دو واژه جدید را در قالب یک جمله ساده کنار هم بگذارد. وقتی شما با او صحبت می‌کنید به شما نگاه می‌کند. سلام می‌گوید و خداحافظی می‌کند و به چیزهایی که می‌خواهد اشاره می‌کند. او از شعر خواندن لذت می‌برد و سعی می‌کند خواندن آهنگ‌های مورد علاقه را تقلید کند.

بسط دادن صحبت

کودک نوپای شما ممکن است برای درخواست‌هایش از واژه‌های واحدی استفاده کند، مثلاً وقتی نوشیدنی می‌خواهد بگوید «آبمیوه». با گفتن جمله به او کمک کنید تا جمله‌اش را بسط دهد. «آبمیوه می‌خواهی؟» بگو «من آبمیوه می‌خواهم، لطفاً». وقتی تلاش می‌کند تا جمله را طولانی‌تر کند، او را تشویق کنید.

امروز چه اتفاقی افتاد؟

وقتی شما به خانه برمی‌گردید، از کودک بخواهید تا آنچه را اتفاق افتاد یا شما دو نفر دیدید برای نفر سوم بگوید. «درباره اسبی که دیدیم به پدر بزرگ بگو». اگر احتیاج به کمک دارد به او کمک کنید، اما اجازه دهید تا جایی که می‌تواند خودش بگوید.

بازی «کمکم کن»

از کودک نوپای خود بخواهید در غالب دستورات ساده‌ای به شما کمک کند مثل به بابا کمک کن. می‌تونی کفشم رو بیاوری؟ یا وقت عوض کردن کهنه‌هاست. می‌تونی یه کهنه برام بیاری؟ ممکن است نیاز باشد در ابتدا برای کمک به او با انگشتانتان اشاره کنید. وقتی کمک می‌کند حتماً به او بگوئید «متشکرم کمک بزرگی کردی».

صدای حیوانات

صدای حیوانات مثل گریه، سگ، گاو را به کودکان یاد بدهید، کتاب‌هایی در مورد بچه‌های حیوانات بخوانید، و با تولید صدای بچه‌های حیوانات با نوپای خود بازی کنید. بعداً وانمود کنید که شما پدر یا مادر حیوان هستید و نوپای شما نیز بچه حیوان است. با صدای حیوان با هم صحبت کنید. این بازی می‌تواند خیلی شاد و جالب باشد.

بخوان، بخوان، بخوان

زمانی را در طول روز برای مطالعه اختصاص دهید. در این سن، شما می‌توانید به تصویرها و واژه‌ها اشاره کنید و کودک شما یاد می‌گیرد که واژه‌ها درباره چه چیزهایی هستند. در سوپر مارکت، علامت‌های خواندنی را به کودک نشان دهید و برایش بخوانید. در رستوران، اجازه دهید کودتان «منو» را بخواند. در خانه به او کمک کنید با نگاه کردن به عکس‌ها، مجله بخواند.

جعبه کهنه

هر روز اشیائی که برای لمس کردن و جستجو جالب هستند داخل یک جعبه کهنه بگذارید. مثلاً اشیائی مثل فنجان‌های پلاستیکی، جوراب نرم، جعبه مایع پاک کننده، اسفنج، و کفش کوچک. وقتی کودک شما چیزی را از جعبه بیرون می‌آورد بگویید: نگاه کن، تو یک جوراب نرم آبی را پیدا کردی یا این اسفنج نرم است. از زبان جدید برای کودک استفاده کنید و هر چند روز یکبار وسایل داخل جعبه را عوض کنید.



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱۶ تا ۲۰ ماهه)

هم اکنون کودک نوپای فعال شما تلاش می‌کند تا بدود. او می‌تواند اشیاء بزرگ و اسباب‌بازی‌ها را حمل کند و دوست دارد چیزهای بزرگی مثل جعبه را روی زمین هل بدهد یا بکشد. او یاد می‌گیرد چطور دست شما را بگیرد و از پله‌ها بالا برود و در پائین آمدن از پله‌ها بهتر می‌شود. او ممکن است از صندلی بالا برود تا چیزهای جدیدی را ببیند. مواظبت شما خیلی مهم است.

تاب خوردن

کودکتان را به پارک ببرید تا تاب بخورد. مطمئن شوید که تاب ایمن است و کمر بند دارد. به کودک نشان دهید که چگونه هنگامی که جلو می‌آید پاهایش را بالا بگیرد. هنگامی که کودک تاب را گرفته به آرامی آن را هل دهید. هنگامی که هل می‌دهید بصورت ریتمیک آواز بخوانید. «بالا می‌ری و بالا می‌ری!».

بالا رفتن از پله‌ها

هنگامی که به طبقه بالا می‌روید یا از چند پله بالا می‌روید دست کودک را بگیرید. صبور باشید؛ پله‌ها برای پاهای کوچک خیلی بلندند. هنوز زیاد انتظار پائین آمدن از پله‌ها را نداشته باشید. اگر شما در خانه یا حیاطتان هیچ پله‌ای ندارید، زمین‌های بازی جاهایی برای تمرین دارند، مثل سرسره کوچک.

مسیر تعادل

نوارچسبی به پهنای پنج سانتی‌متر را روی کف اتاق یا پیاده‌رو بچسبانید. اجازه دهید کودک با جلو گذاشتن یک پا جلوی پای دیگر در طول نوار راه برود. کودکتان را تشویق کنید. به او بگوئید: «تو واقعاً می‌دونی چطور تعادلت رو حفظ کنی!».

دنبال کردن

کودک نوپای شما حالا شروع به دویدن می‌کند. در بخشی پوشیده از چمن در حیات منزل یا در محیط ایمن پارک با کودک خود دنبال هم کنید. اغلب نوپایان دوست دارند دنبال شوند، گرفته و بغل شوند. نوپای شما دوست دارد این بازی را بارها و بارها انجام دهد! این ورزش خوبی است.

روز حرکت

یک ارابه کوچک یا جعبه‌ای با نخ‌های کشیدن برای کشیدن به کودک بدهید تا اسباب‌بازی‌ها را به اطراف بکشد. کودک شما می‌تواند ارابه را پر کرده و در جاهای مختلفی خالی کند. شاید این خرس عروسکی هم دلش سواری می‌خواد!

نواختن آهنگ

کودک شما عاشق نواختن آهنگ، و جنب و جوش همراه آن است. یک ارگ کوچک یا دایره زنگی برای بازی کردن جالب است. شما می‌توانید با یک ظرف ماست، سطل پلاستیکی بزرگ و قاشق‌های چوبی یا چوب‌های مخصوص غذا خوردن طبل بزنید. برای نواختن آهنگ اندکی بوی کمک کنید. برای ساختن آهنگ و رقصیدن نوبت بگیرید و به ریتم‌های مختلفی جابه جا شوید.

شوت زدن به توپ

به کودک خود تویی با اندازه متوسط (۱۵ سانتی متر) بدهید، و نشان دهید که چطور به آن شوت بزنند. شما همچنین می‌توانید از روزنامه‌های کهنه که دور تا دورشان نوار چسب زده‌اید به عنوان توپ استفاده کنید. ببینید که او تا کجا می‌تواند آنرا بی‌نیازد. شوت بزن، بدو دنبالش!



کودک شما در بکارگیری دست‌ها و انگشت‌هایش ماهرتر می‌شود. او می‌تواند با اسباب‌بازی‌ها بازی کند و به طرق مختلفی از آنها استفاده کند، مثل چیدن، فشار دادن، هل دادن و کشیدن. همچنین او در نگه داشتن و استفاده کردن از مداد رنگی و ماژیک مهارت می‌یابد. او می‌داند که چطور قطعات یک پازل ساده را بردارد و دوباره سعی می‌کند آنها را با هم سر جایشان قرار دهد.

اونها رو پاره کن

بعد از شستن دست‌هایتان، به نوپای خود نشان دهید که چطور برگ‌های کاهو یا اسفناج را خرد کند و داخل کاسه بریزد. حتماً به خانواده بگوئید که سالاد را چه کسی درست کرده است. کودک شما ممکن است پاره کردن روزنامه را دوست داشته باشد. آنها را در یک کیف کاغذی قرار دهید، و دور آن را چسب بزنید و یک توپ برای شوت کردن بسازید.

هدف‌گیری و انداختن

به نوپای کوچک خود نشان دهید که چطور گیره لباس یا قاشق را درون کارتنی که درش باز است و یا سطل پلاستیکی سر باز بیاندازد. این بازی را تا زمانی که کودک از آن لذت می‌برد انجام دهید. اجازه دهید تا ظرف را تکان دهد و از صدای آن لذت ببرد.

چیدن قطعات خانه‌سازی

بگذارید نوپای کوچک شما با مکعب‌های چوبی یا قطعات خانه‌سازی بازی کند. به او نشان دهید که چطور آنها را روی هم بچیند. یک برج بسازید. همانطور که قطعات را می‌چینید بلند بشمارید تا او صدای اعداد را بشنود. او عاشق به هم ریختن برج هست. ظرف‌های پلاستیکی کوچک هم می‌توانند بعد از شسته‌شدن برای چیدن استفاده شوند.

به نخ کشیدن غذا

ظرف کوچکی از برگه زردآلو را به کودک بدهید. به او نشان دهید که چطور آنرا را با کمک شما به نخ بکشد. بعد آنرا بخورید!

زیر بشقابی

حتماً به کودک نوپای خود شانس زیادی برای نوشتن و نقاشی کردن بدهید. شما ممکن است کاغذ و مداد رنگی‌های قابل شستشو را در آشپزخانه نگه دارید تا زمانی که شام را آماده می‌کنید، از او بخواهید روی آن نقاشی کند. از نقاشی‌های او به عنوان زیربشقابی برای خانواده استفاده کنید. مطمئن شوید که نوپسندۀ کوچک می‌داند که فقط روی کاغذ می‌تواند بنویسد.

کمک برای غذا

اجازه دهید نوپایتان با نظارت و کمک شما در آماده کردن غذا ایفای نقش کند، او می‌تواند در ظرف‌هایی مثل مربای سیب یا کره را باز کند. او می‌تواند با یک چاقوی پلاستیکی آنها را روی نان بمالد. همچنین او می‌تواند در خوردن کمک کند. خیلی خوشمزه است!



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۱۶ تا ۲۰ ماهه)

کودک پرمشغله شما حالا تمویر حیوانات و دیگر انواع تصویرها مثل عکس اعضای خانواده را تشخیص می‌دهد. او از انجام فعالیت‌های جدیدی مثل نقاشی و بازی با خمیر بازی با کمک شما لذت می‌برد. او شروع می‌کند به یادگیری در مورد چیزهایی که مشابه‌اند یا درون هم جای می‌گیرند. او در مورد چگونگی کارکرد وسایل خیلی کنجکاو است.

تقلید کن

روی تکه کاغذ بزرگی، با نوپای خود خط بکشید و آنها را به هم وصل کنید. نوبت بگیرید. شما خط‌خطی کنید، و اجازه دهید او هم خط‌خطی کند. شما خطی بکشید، و بعد اجازه دهید او هم خطی بکشد. اجازه دهید نوبت بگیرد و بعد شما از نقاشی‌های او تقلید کنید.

جور کردن اشیاء

این شانس را به کودکان بدهید تا با پازل و اسباب‌بازی‌هایی بازی کند که با هم جور هستند یا داخل هم قرار می‌گیرند. ظرف‌های پلاستیکی که توهم می‌روند می‌توانند جالب باشند. تا می‌توانید از کلمه جور استفاده کنید. «اون تکه در این پازل جور می‌شود».

زمان ابزار

بگذارید کودکان بازی‌ها یا کارهایی انجام دهد که ابزار در آنها نقش دارند. برای مثال، از یک اسفنج برای تمیز کردن صندلی استفاده کنید. از یک صافی برای بازی در شن‌ها استفاده کنید. از پیمانه‌های اندازه‌گیری برای پرکردن ظرف‌ها در وان حمام استفاده کنید.

جوراب‌ها را تطبیق دهید

وقتی که لباس‌ها را تا می‌کنید، تعدادی جوراب هم بزرگ و هم کوچک را کنار هم بگذارید. به نوپایتان یک لنگه از جوراب‌ها را نشان دهید، و بگذارید دیگری را پیدا کند. اگر احتیاج به کمک دارد به او نشان دهید که چطور جوراب‌ها را با هم تطبیق دهد. از او بپرسید «این جوراب‌های آبی بزرگ مال کیه؟» «جوراب‌های سبز کوچک مال کیه؟»

قدم زدن در طبیعت

در اطراف منزلتان به قدم زنی بروید، و چیزهای کوچکی مثل سنگ یا برگ را جمع کنید و داخل سطل کوچک یا ظرف پلاستیکی بریزید. وقتی به خانه برمی‌گردید، آنها را در گروه‌های مختلف طبقه‌بندی کنید. برای مثال، به کودک کمک کنید تا سنگ‌های بزرگ را از کوچک، سنگ‌ها را از برگ‌ها، یا سنگ‌های سیاه را از سفید جدا کند. مطمئن باشید که نوپایتان چیزی را در دهانش نگذارد. کودک شما گروه‌بندی اشیاء را یاد می‌گیرد.

تطبیق دادن تصاویر

عکس‌هایی از اسباب‌بازی‌ها، غذا و دیگر اشیاء آشنا بگیرید و آنها را روی کارت‌هایی بچسبانید. از کودک بخواهید این کارت‌ها را با اشیاء واقعی تطبیق دهند یا بر عکس. به کودک خود تصویر مسواک را نشان دهید. از او بپرسید، «مسواکی که شبیه این هست کجاست؟» بعد تصویری از یک صندلی به او نشان دهید به او بگوئید «می‌تونی چیزی مثل این پیدا کنی؟»



کودک نوپایتان روز به روز مستقل‌تر می‌شود. ممکن است او به کسانی که مورد توجه هستند حسادت کند، مخصوصاً برادرها و خواهرها. او به بچه‌های دیگر علاقه‌مند است، او دوست دارد خودش کارها را انجام دهد، کمی حس ارباب منشی دارد و ممکن است در برابر پیشنهادهای شما مقاومت کند.

زمان غذا خوردن

اجازه دهید که برای غذا خوردن به اعضای خانواده دور میز غذا ملحق شود و با قاشق و چنگال خود غذا بخورد. ممکن است او برای راست نشستن پشت میز به یک صندلی بلند احتیاج داشته باشد. او می‌تواند از یک فنجان پلاستیکی کوچک بنوشد (فقط آن را تا آخر پر نکنید). او حتی می‌تواند جایی پشت میز برای شما پیدا کند. در مورد اینکه چه پسر بزرگی شده و چه کمک بزرگی می‌کند با او صحبت کنید.

رقص خانوادگی

به کودک چگونگی رقصیدن را نشان دهید. آهنگی بگذارید، و به او نشان دهید چطور از رقص شما تقلید می‌کند یا همراه شما برقصد. دیگر اعضای خانواده را برای رقصیدن دعوت کنید. کودک خود را بردارد و با او برقصید. کودک خود را تشویق کنید او را در آغوش بگیرید.

زمان قصه

زمان خوبی است که عادت قصه خواندن هر شب قبل از خواب را در کودک ایجاد کنید. بعد از مسواک زدن و آماده شدن برای خواب، درستر دراز بکشید و از کتاب مورد علاقه لذت ببرید مخصوصاً وقتی تلویزیون خاموش است، بهتر است بخوانید. این زمان می‌تواند زمان خاصی برای دیگر اعضای خانواده باشد که با نوپایتان سهیم گردد.

مرا آرام کن

از آنجایی که نوپای شما خیلی مشغول است و اغلب خسته می‌شود، احتیاج زیاد به آرامش و اطمینان بخشی دارد. او به احساسی که همین الان دارد پاسخ می‌دهد و نمی‌تواند بفهمد که در زمان کوتاهی این احساس بهتر می‌شود. او احتیاج به صدای گرم شما، بغل شدن و آرامش دارد.

غلغلک و بوسه

وقتی کودک را برای خواب آماده می‌کنید، با غلغلک و بوسه کوچکی از جاهای مختلف بدنی به او شب‌بخیر بگوئید «شب‌بخیر دماغ کوچولو (غلغلک دهید)». شب‌بخیر پا کوچولو (غلغلک دهید). شب‌بخیر گوش کوچولو (غلغلک دهید). از کودک بپرسید کدام بخش بدنش احتیاج به غلغلک یا بوسه شب‌بخیر دارد.

ارتباطات

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۰ تا ۲۴ ماهه)



نوپای شما زبان را به سرعت یاد می‌گیرد و آنچه را که می‌شنود، خوب یا بد تقلید می‌کند. او از واژه‌های مختلف استفاده می‌کند و آنها را در قالب عبارات کوتاهی کنار هم قرار می‌دهد. بیشتر واژه‌های او غیر قابل فهم هستند. او شروع به خواندن شعرهای ساده می‌کند.

عروسک جورابی

دستتان را در داخل جوراب تمیزی ببرید و به جای آن صحبت کنید: «سلام اسم من حسن است من آمده‌ام شما را ببینم. اسم تو چیه؟» کودک شما ممکن است چیزی بگوید یا بخواهد جوراب را لمس کند. مکالمه را ادامه دهید.

زمان ساخت و ساز

موادی برای ساختن یک فرودگاه، خیابان یا محله فرضی جمع کنید. نوار چسب می‌تواند به عنوان باند فرودگاه یا خیابان استفاده شود. ظرف آرد می‌تواند به عنوان تونل استفاده شود. جعبه‌های غلات می‌تواند به عنوان ساختمان استفاده شوند. مقوا می‌تواند به عنوان سراسیمبی بالا و پائین رفتن ماشین‌ها استفاده شود. ماشین‌های اسباب‌بازی می‌توانند از وسط تونل، زیر پل یا به سمت پائین سراسیمبی حرکت کنند. وقتی کودک بازی می‌کند از واژه‌های جدیدی استفاده کنید.

پیروی از دستورات

هنگامی که با کودک صحبت می‌کنید، دستورات ساده‌ای مثل «اون جوراب آبی رو برای من بيار»، یا «عروسکت رو روی صندلی بگذار» بدهید. در ابتدا، ممکن است مجبور باشید به کودک نشان دهید که «آبی» چیست یا «روی صندلی» به چه معناست. او را خیلی تشویق کنید. بازی دیگری که می‌توانید انجام دهید «تشانم بده» هست. شما می‌گوئید «در رو به من نشان بده» و کودک شما در را لمس می‌کند. کار جالبی است.

شادی همراه با کتاب

روزنامه یا کتاب‌های مصور بزرگ را جمع‌آوری کنید تا با کودک به آنها نگاه کنید. به عکس‌ها اشاره کنید و در مورد آنچه که می‌بینید با او صحبت کنید. از او بپرسید: «هاپو کجاست؟» و او باید به تصویر اشاره کند. اجازه دهید کودک برای فرد دیگری مثل مادر بزرگ بخواند. اگر کودک شما تمایل به استفاده از توالت پیدا کرد، فرصت خوبی است تا سبدي از کتاب‌های مربوط به این موضوع را در دستشویی بگذارید تا کودک آن را به هنگام نشستن روی لگن مخصوص خود مطالعه کند.

گردش در اطراف

کودک شما از رفتن به جاهای جدید، حتی فروشگاه جدید لذت می‌برد. زمان خوبی است که واژه‌های جدید را یاد بگیرد. در مورد چیزی که می‌بینید با او صحبت کنید. «نگاه کن، اون میوه اسمش کیوی هست» «به اون فواره بزرگ نگاه کن»

شعر بخوانید

کودک شما عاشق یادگیری شعرهای ساده‌ای مثل یه توپ دارم قل‌قلیه. این شعر یا شعر ساده‌ای که شما از کودکی‌تان به خاطر دارید به کودک بیاموزید. از خواندن با هم لذت ببرید. بعداً، از کودک بخواهید برای عضو دیگری از خانواده این شعر را بخواند.



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۰ تا ۲۴ ماهه)

کودک پرمشغله شما سریع عمل می‌کند. او می‌دود و شوت‌زدن و پریدن را یاد می‌گیرد. ماهیچه‌های پایش قوی‌تر می‌شوند و می‌تواند با گرفتن دست‌های شما یا نرده‌های اطراف از پله‌ها بالا برود و پایین بیاید. او واقعاً از جنب و جوش و یاد گرفتن مهارت‌های جدید لذت می‌برد.

دست‌های کودکان را بگیرید و به او کمک کنید تا از یک پله کم ارتفاع پایین بیرد. سپس اجازه دهید خودش این کار را بکند. وقتی توانست این کار را بکند، به کودک نشان دهید که چگونه از بالای چیزهایی مثل کارتن میوه بیرد. کودکان را تشویق کنید: «وای، تو درست مثل یه قورباغه می‌بری».

به کودکان نشان دهید که چطور توپ را به سمت میله‌ها بغلتاند تا آنها را به هم بریزد. می‌توان توپ‌ها را از روزنامه‌های کهنه بزرگی که اطرافشان را نوار چسب زده‌اید درست کرد. جعبه‌های کفش یا بطری‌های پلاستیکی شیر یا نوشابه را می‌توان به عنوان میله بولینگ بکاربرد. وقتی کودک شما از بولینگ خسته شد، می‌توانید شوت‌زدن به توپ را بازی کنید.

با گرفتن دست کودک از او بخواهید روی یک پایش بایستد. بعد از او بخواهید روی پای دیگرش بایستد. حالا ببینید او می‌تواند بدون گرفتن دست شما بایستد. بشمارید چند ثانیه می‌تواند تعادلش را حفظ کند. تمرین را ادامه دهید.

یک اسباب‌بازی سواری با پدال به کودکان بدهید. این موضوع کمک می‌کند تا بتواند حرکت اسباب‌بازی را کنترل کند و پاهایش قوی‌تر شوند. بعداً او می‌تواند یک سه چرخه با پدال را براند.

آهنگ‌های مختلفی بگذارید مثل راک، پاپ، کلاسیک، محلی و ... هر آهنگی که شما و کودکان از آن لذت می‌برید. همراه با کودکان برقصید و جنب و جوش داشته باشید. اجازه دهید همانطور که گوش می‌دهد، آزادانه بچنبد. بعضی وقت‌ها او را بغل کنید، طوری که بتواند حرکت شما را احساس کند. اجازه دهید بیشتر خودش برقصد و بچنبد. او از رقص‌های همراه با شال گردن و روبان لذت می‌برد.

یک زمین بازی در محلتان پیدا کنید و اوقات خوبی را در آن سپری کنید! بدوید، تاب بخورید و بالا بروید. زمانی که به سمت زمین بازی می‌روید، با گرفتن دست کودک بالا و پائین رفتن از جدول‌های کنار خیابان را تمرین دهید. او را تشویق کنید تا با گرفتن نرده‌ها خودش بالا برود.

پرش قورباغه‌ای

ماجرای بازی بولینگ

عمل تعادل

بیا بریم سواری

مهمانی رقص

سفر به زمین بازی

حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۰ تا ۲۴ ماهه)



کودک شما از فعالیت‌های آرامی که ماهیچه‌های کوچکش را تقویت می‌کند، لذت می‌برد. او می‌تواند اسباب‌بازی‌های کوچک را روی هم بگذارد و چیزی بسازد. او یاد می‌گیرد که چگونه مدارنگی را با انگشت شست و دیگر انگشتانش نگه دارد و چطور خط‌های افقی و عمودی بکشد. او در نخ‌کردن مهره‌ها و فعالیت‌های دیگری که احتیاج به استفاده از دو دست دارند ماهرتر می‌شود.

روی هم بگذار

کودک شما با شادی اشیاء کوچک را روی هم می‌گذارد و دوباره به هم می‌ریزد. از مکعب‌های خانه‌سازی، جعبه‌های کفش، قرقره‌های نخ یا هر چیزی که قابل چیدن باشد، استفاده کنید. بشمارید، ببینید کودک شما چند شیء را روی هم می‌گذارد. ببینید تا چه ارتفاعی می‌تواند بالا برود!

به نخ کشیدن

با هم مهره، ماکارونی یا cd را به نخ بکشید و به کودکان کمک کنید تا استفاده همزمان از دو دست را در یک زمان تمرین کند. بند کفش یا یک نخ با یک گره در انتهای آن برای این کار مناسبند. گردنبند و النگو درست کنید.

کتاب خانوادگی

آلبومی کوچک از عکس‌هایی مثل عکس اعضای خانواده، دوستان و حیوانات خانگی برای کودکان درست کنید. به آلبوم نگاه کنید و در مورد هر فرد صحبت کنید. به او بگوئید ورق بزند و در مورد عکس‌ها به شما بگوید. او را تشویق کنید که این کتاب را با یک بیننده دیگر سهیم شود.

تکه‌های پازل

به کودک نشان دهید چگونه تکه‌های پازل را کنار هم بگذارد. شما می‌توانید جلد قدیمی یک جعبه شیرینی را به دو یا سه تکه پهن ببرید و جدا کنید، او را تشویق کنید تا تکه‌ها را سر جای خود بگذارد، اگر احتیاج به کمک داشت کمکش کنید. او را به خاطر سعی کردن تشویق کنید. به او بگوئید: «خوش به حالت تو می‌تونم این کار رو انجام بدم».

نامه‌ها و لیست‌های خرید

وقتی لیست خرید را تنظیم می‌کنید یا نامه‌ای می‌نویسید، یک کاغذ، خودکار یا مداد رنگی هم به کودک بدهید تا همزمان با شما بنویسد. من نامه‌ای برای مادربزرگ می‌نویسم، تو هم می‌تونم یکی بنویسی. نامه را پست کنید. مادربزرگ ممکن است جواب دهد!

سالاد میوه درست کنید:

اجازه دهید کودکان از قاشق چوبی یا چاقوی پلاستیکی برای کمک به شما در خرد کردن میوه‌هایی مثل موز یا هلو کمک کند. او می‌تواند ماست را با قاشق بردارد و روی آجیل‌ها یا کشمش‌ها بریزد، و همه را با هم مخلوط کند. فراموش نکنید به خانواده بگوئید سالاد را چه کسی درست کرده است.

کره بادام زمینی و ژله

کودک شما از اینکه غذای میان وعده را خودش درست کند لذت می‌برد او می‌تواند کمک کند تا در شیشه‌ها یا بطری‌ها را باز کنید و کره بادام‌زمینی یا ژله را روی نان بمالد و مربای سیب را با قاشق بردارد و چیزهای دیگر. هر چه او با نظارت کارهای بیشتری انجام دهد، سریعتر می‌تواند یاد بگیرد و مهارت‌های بیشتری کسب کند.



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۰ تا ۲۴ ماهه)

کودک شما در مورد بخش‌های بدن و کاری که انجام می‌دهند کنجکاوی می‌کند، او در مورد اینکه اشیا، چطور با هم کار می‌کنند بیشتر یاد می‌گیرد، مثلاً جایی که اشیا، به آن تعلق دارند. او می‌داند که عکس گربه نمایانگر یک گربه واقعی است و او یاد می‌گیرد که اشیا، به چه منظوری استفاده می‌شوند. ذهن او درگیر این است که آنچه را که می‌بیند و تجربه می‌کند، حس کند.

گرفتن و ریختن

اجازه دهید کودک ریختن و پر کردن را تجربه کند. مقدار زیادی از مواد بازیافتی مثل کارتن تمیز شیر، ظرف ماست، ظرف ماده تمیزکننده، جعبه فیلم، بطری‌های پلاستیکی نوشابه را برای بازی در شن‌ها جمع کنید. در خانه از برنج نپخته و پاپ کورن برروی سینی بزرگ یا جعبه استفاده کنید، و قاشق و ظرف فراهم کنید. در مورد کاری که کودک انجام می‌دهد صحبت کنید و از واژه‌های جدیدی مثل «خالی»، «پر»، «ریختن» و «گرفتن» استفاده کنید.

بازی فرضی با وسایل منزل

برای بازی فرضی، یک جعبه را با وسایل منزل - مثل چراغ قوه، قلم‌موی نقاشی، بیلچه کوچک، یا جارو برای کودک پر کنید. کودک می‌تواند فرض کند که دیوارها را نقاشی کند، یا در باغچه چاله‌ای می‌کند، یا خانه را تمیز می‌کند. در مورد هدف این ابزار صحبت کنید. «چراغ قوه به ما کمک می‌کند تا اشیاء را در تاریکی ببینیم».

من می‌تونم انجام بدم، تو می‌تونی؟

هنگام استحمام یا هنگامی که کودک روی زانویتان نشسته، من می‌تونم، تو هم می‌تونی؟ را بازی کنید: «من چشمک می‌زنم؛ تو هم می‌تونی چشمک بزنی؟» «من می‌تونم بینی‌ام را بالا بکشم، تو هم می‌تونی بینی‌ات رو بالا بکشی؟» «من می‌تونم دست بزنم؛ نشون بده تو هم می‌تونی دست بزنی» کار خنده‌داری انجام دهید. این بازی خیلی جالب است.

بازی ساختگی

یک جعبه آشپزی با یک پیش‌بند، قابلمه، قاشق و کاسه درست کنید. یا یک کیف پزشکی با استفاده از کیف لوازم آرایش، گوشی پزشکی اسباب‌بازی (ایرفون‌های کهنه برای این کار مناسبند)، چسب زخم، قاشق چوبی برای دیدن داخل دهان، یک پوشه یا فولدر و یک پیراهن سفید، درست کنید. اینها را برای بازی ساختگی بیرون بیاورید. یک آینه کنارشان بگذارید.

وارونه

اشیائی مثل کتاب، فنجان یا جعبه شیرینی را وارونه کنید و ببینید کودک متوجه می‌شود، و دوباره آنها را بر می‌گرداند. با این بازی خنده‌دار شاد باشید.

خطوط راه‌آهن

درحالی‌که کودکان تماشا می‌کند، دو خط بلند افقی به فاصله ۱۰ سانتی‌متر از هم روی صفحه کاغذ بزرگی بکشید، سپس به کودک نشان دهید که چطور خطوط عمودی را از یکی به دیگری بکشد. او را تشویق کنید تا تعداد زیادی خط عمودی بکشد. این طرح مثل خطوط راه‌آهن به نظر می‌رسد. قطارها یا ماشین‌هایی را برای بازی روی این خطوط بیاورید.



نوپای شما استقلال نیافته خود را تمرین می‌کند. او می‌خواهد هر کاری را خودش انجام دهد. حتی اگر نتواند. او اشیا جدید را می‌خواهد و در صورتی که این اتفاق نیافتد به سرعت ناکام می‌شود. او از بازی در کنار سایر کودکان لذت می‌برد، حتی اگر هنوز قادر نباشد با آن‌ها سهیم شود. او دوست دارد کارهای ساده اعضای خانواده را تقلید کند و با کمک شما می‌تواند اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند.

تخت خواب بچه خرس

با استفاده از جعبه کفش، تخت کوچکی برای عروسک یا حیوان عروسکی کودکان درست کنید. با تکه کوچکی از پارچه یا حوله ظرف‌شویی، پتو یا بالشی درست کنید. فرزند شما می‌تواند به عروسک خود کمک کند تا هنگام شب به تخت‌خواب برود. او می‌تواند قصه‌ای بگوید و آن را داخل تخت جدیدش بگذارد. بوسیدن قبل از خواب فراموش نشه!

قرار بازی

کودک شما هنگام بازی با دیگران به کمک شما احتیاج دارد، اما از بودن با بچه‌های دیگر لذت می‌برد. هنگام بازی با سایر کودکان نزدیک او باشید. تعداد زیادی اسباب‌بازی از یک نوع تهیه کنید تا بچه‌ها با هم سهیم شوند. چندین کامیون، ماشین و عروسک را می‌توان آسان‌تر تقسیم کرد تا وقتی که یکی از هر نوع وجود داشته باشد. کودکان را بدلیل همراهی خوب در بازی کردن تشویق کنید.

فروشگاه لباس

جعبه‌ای از لباس‌های فروشگاه‌های تهیه کنید. کودک شما از این بازی خیلی لذت می‌برد. جعبه یا کیفی با لوازم فروشگاه تهیه کنید: کلاه، شال گردن، کفش، جواهرات قدیمی و کیف پول. لباسهایی با دکمه‌ها و زیپ‌های بزرگ اضافه کنید تا بستن دکمه و زیپ را تمرین کند. کودک شما به کمک احتیاج خواهد داشت، اما به زودی او می‌تواند خودش به تنهایی لباس بپوشد. به خاطر کوشش‌هایی که می‌کند او را خیلی تشویق کنید. فراموش نکنید که بگذارید کودک درآینه نگاه کند.

خانه داری

سبد ظرف پلاستیکی را روی میز کوتاهی بگذارید. یک عروسک، چند بشقاب پلاستیکی، فنجان و تعدادی لوازم پخت و پز اضافه کنید. مبلمان منزل را برای کودک خود آماده کنید. جعبه‌ای را برعکس کنید و شعله‌ای نقاشی کنید تا اجاق درست کنید. از رهبری کودک پیروی کنید. صحبت کنید و شاد باشید.

گردش

مکانی برای گردش با کودکان پیدا کنید. یک پارک یا زمین بازی جای جالبی است، اما کودک شما حتی از رفتن به گردش در اتاق پذیرایی هم لذت می‌برد. اجازه دهید کودک در آماده کردن غذا و نوشیدنی‌های ساده برای گردش به شما کمک کند. شاید حیوانات عروسکی مایل باشند به شما بیوندند. اجازه دهید کودکان خودش غذا خوردن را تمرین کند.

ارتباطات

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۴ تا ۳۰ ماهه)



کودک نوبیتان از بودن با شما لذت می‌برد و خیلی سریع در حال یادگیری کلمات جدید می‌باشد. او با بکارگیری زبانش اغلب اوقات به شما اجازه می‌دهد خواسته‌ها، نیازها و افکارش را بدانید. او می‌تواند یک گفتگوی ساده را ادامه دهد و ممکن است با خودش صحبت کند یا وانمود کند که گفتگویی با یک حیوان اسباب‌بازی دارد. او می‌تواند دستورهای ساده را انجام دهد و خواندن کتاب‌ها را دوست دارد. او دوست دارد یک کتاب را بارها بخواند!

«من یواشکی دیدم، در ماشین یا اتوبوس»

شما می‌توانید این بازی را انجام دهید. شما می‌گویید، «من با چشمم یه کامیون سبز رو دیدم». سپس کودکان سعی می‌کنند آنچه را که دیده‌اید بیابند. حالا نوبت اوست که چیزی را یواشک در نظر بگیرد. به یاد داشته باشید در انتخاب اشیاء، کودک بتواند از روی صدلی‌اش در ماشین آنها را ببیند. شما ممکن است همچنین می‌توانید بازی «من با گوشم می‌شنوم» را انجام دهید. به صداهایی نظیر یک موتورسیکلت، یک بوق ماشین، یک آواز پرنده، یک سگ در حال پارس کردن یا یک رادیو گوش کنید.

آلبوم عکس

یک آلبوم کوچک باعکس‌های کودکان و افراد و حیوانات خانگی منزل که او می‌شناسد درست کنید. از او بخواهید در مورد عکس‌ها و اسامی افراد و حیوانات خانگی صحبت کند. از کودک‌تان بپرسید، «این کیه؟»، «آنها دارند چه کار می‌کنند؟». به این کتاب بارها نگاه کنید. به کودک‌تان کمک کنید یاد بگیرد نام و نام خانوادگی‌اش را بگوید.

زمانی که تو کوچک بودی

به کودک‌تان داستان‌هایی در مورد زمانی که او کوچک بود بگویید: «زمانی که بدنیا اومدی» یا «زمانی که تو یک بچه کوچولو بودی.....». کودک شما دوست دارد این داستان‌ها را بارها و بارها بشنود.

گزارش در وقت شام

در پایان یک روز پرمشغله، اجازه بدید همه در مورد روزشان صحبت کنند. از کودک بخواهید تا آنچه را که در طی روز انجام داده به سایر اعضای خانواده بگوید. بگذارید از فرصتش استفاده کند. اگر او تعدادی از رویدادها را فراموش کرد شما به او یادآوری کنید. به زودی او گفتن آنچه را که اتفاق افتاده با ترتیب درستش یاد خواهد گرفت. او را برای بخاطر آوردن این همه چیز، تحسین کنید.

شستن یک کودک

اجازه بدهید فرزند شما یک عروسک را در یک وان پلاستیکی بشوید، یا عروسک را با خودش به حمام بیاورد. همانطور که او عروسک را می‌شوید قسمت‌های بدن عروسک را نام ببرید: «تو در حال شستن پاهای کودکی». کودک‌تان را بخاطر مراقبت خوب از طفلش تشویق کنید.

آن صدای چیه؟

تلویزیون و رادیو را خاموش کنید؛ و با کودک‌تان به صداهای اطراف خانه گوش کنید. به صدای موتور یخچال، زوزه باد، تیک تاک ساعت یا صحبت کردن افراد. از او بخواهید آنچه را که می‌شنود بگوید. این کار را در شب انجام دهید. به صداهای شبانه جیرجیرک‌ها و قورباغه‌ها گوش دهید.



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۴ تا ۳۰ ماهه)

واژه «فعال» هنوز هم به بهترین شکل کودک نوپایان را توصیف می‌کند. ماهیچه‌های او نیرومندتر می‌شوند. او با توانایی‌هایش در حال بدست آوردن اطمینان بیشتر می‌باشد. اجازه بدهید کودک فعالیت‌های بدنی را که از انجامشان لذت می‌برد ادامه دهد نظیر شوت زدن به توپ‌ها، راندن اسباب بازی‌ها، بالارفتن، تاب خوردن، دویدن، پریدن و حفظ تعادل.

مقلد

روی یک پا بایستید. از کودک‌تان بپرسید «می‌تونی این کارو انجام بدی؟». اگر کودک‌تان فقط برای یک ثانیه ایستاد او را تحسین کنید. با بازوهای باز از این سو به آن سوی اتاق رفته، وانمود کنید که یک هواپیمای در حال پرواز هستید. حرکات دیگری را انجام دهید: بپرید، سینه‌خیز بروید، چهارنعل بروید، و دورخانه را بانوک پا راه بروید. اجازه بدید کودک‌تان رهبر باشد و شما از او تقلید کنید. با تمام اعضای خانواده بازی کنید.

وانمود کنید شما و کودک‌تان قورباغه یا کانگرو هستید و با همدیگر با هر دو پا بپرید. به کودک‌تان نشان دهید چطور با هر دو پا همراه هم بپرد و سپس تا آن طرف یک خط کشیده شده با گچ یا آنطرف یک شیئی مانند لیف حمام بپرید. با یک گچ علامت‌گذاری کنید که با دو پا همراه یکدیگر تا کجا می‌تواند بپرد. به کودک‌تان با فریادی حاکی از خوشحالی بگویید. «وای، ببین این دفعه قورباغه تاکجا پریده است!»

مسابقه پریدن قورباغه‌ای

با کودک «فوتبال» بازی کنید. از یک توپ متوسط استفاده کنید (۲۵-۲۰ سانتیمتر) و یا ۲ جعبه مقوایی خالی دروازه بر پا کنید. کودک‌تان را تشویق کنید که با لگزدن به توپ آن را از وسط کارتن عبور دهد یا با لگزدن با پا آن را بدرون جعبه بیندازد. عجب گلی می‌زنه!

ستاره فوتبال

تقریباً هر روز برای گذراندن اوقاتی در حیاط یا زمین بازی یا پارک روز خوبی است. کودک‌تان را تشویق کنید بپرد، تاب بخورد، و از وسایل بازی بالا برود و از سرسره به پایین سر بخورد. با کودک‌تان در این فعالیت‌ها مشارکت نمایید. اگر شما پیاده به زمین بازی می‌روید در طی مسیر از روی شکاف‌ها و فرورفتگی‌ها بپرید. به کودک‌تان در بالارفتن و پایین آمدن از پله‌ها یا به پایین پریدن از روی پله‌های کوتاه کمک کنید. سایر کودک‌ان و والدین را ملاقات کنید. خوش باشید!

بازی در زمین بازی

به زمین زدن و گرفتن و پرتاب کردن یک توپ با اندازه متوسط را تمرین کنید. شما می‌توانید از یک قوطی اشغال کنسرو یا سبد رختشویی برای هدف‌گیری استفاده کنید و وقتی که کودک‌تان توپ را به هدف می‌زند شادمانی کنید. به کودک‌تان نحوه قرار گرفتن دست‌ها برای گرفتن توپ را نشان دهید. با ایستادن نزدیک همدیگر بازی را شروع کنید تا او بتواند موفقیت‌های بیشتری بدست بیاورد.

حلقه‌های بسکتبال

دست‌های کودک نوپایان را بگیرید و اجازه دهید او روی زانوهایتان سوار شود و بالا جستن و تمرین اسب‌سواری کند. عوض کردن پاهایتان باعث می‌شود کمتر خسته شوید. هر چند وقت یکبار بالا جستن را متوقف کنید و منتظر شوید تا او تقاضای بیشتری کند. از کودک‌تان بپرسید، «بازم؟ سواری بیشتری می‌خوای؟»

سوار کاری

حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۳ تا ۳۰ ماهه)



چشم‌ها و دستان کودک نوپایان بخوبی با یکدیگر کار می‌کنند. او از جدا کردن و کنار هم قرار دادن اشیاء کوچک لذت می‌برد. او بکارگیری هر نوع ابزار «نوشتن» یا نقاشی کردن را دوست دارد. با فراهم کردن مقادیر زیادی کاغذهای چرکنویس، مدادرنگی‌های قابل شستشو و نظایر اینها در کنار هم از زمان لذت ببرید. اجازه دهید نوشتن و نقاشی کردن زیر نظر شما روی میز صورت بگیرد بنحوی که هنرمندان روی دیوارها یا مبلمان نقاشی نکشد. جورچین و دیگر اشیای کوچک ایمن و گفتگوهای بسیار فراهم کنید.

گوشه‌هایی از یک اسفنج خانگی معمولی را برای شکل دادن بصورت یک کلوچه برش دهید. به کودک‌تان یک قابلمه کوچک و یک کفگیر بدهید. به او نحوه زدن ضربه آهسته به کلوچه مثل تلنگر زدن را نشان دهید.

ضربه آهسته به کلوچه‌ها

با به نخ کشیدن ماکارونی یک گردن‌بند درست کنید (ماکارونی لوله‌ای یا حلقه‌ای شکل). کودکان می‌توانند قبل یا بعد از به نخ کشیدن ماکارونی آن را رنگ کند. مطمئن شوید او با یک بند با نوک سفت نظیر یک بندکفش درحال به نخ کشیدن است. شما می‌توانید یک رشته نخ بافتنی را بکار ببرید، اما انتهای آن را نوار چسب بزنید به نحوی که به بند کشیدن با آن آسان باشد.

رشته ماکارونی

با کودکان آب پرتقال یا شربت آب لیمو تهیه کنید. به او کمک کنید با استفاده از یک آبمیوه‌گیری دستی آب میوه را بگیرد. برای تهیه شربت آب لیمو، شما به اضافه کردن مقداری شکر و آب نیاز خواهید داشت. به کودک نوپایان نشان دهید چطور میوه را بر روی آبمیوه‌گیری برای بیرون آمدن آب میوه به عقب و جلو بچرخاند. هورا!

آب پرتقال خانگی

از کودکان بخواهید از روی خطی که شما کشیده‌اید کپی کند، بالا و پایین و پهلو به پهلو. به نوبت این کار را با همکاری همدیگر انجام دهید. الگوها را زیگ زاگ، سپس مارپیچی کنید. از یک مدادرنگی و کاغذ، یک چوب در ماسه، ماژیک بر روی روزنامه، یا انگشتان روی یک آیینه بخار گرفته حمام استفاده کنید.

کپی کردن از روی من

در زمان حمام کردن کودک نوپایان، بگذارید او با اشیاء بمنظور فشار دادن آنها بازی کند نظیر یک اسفنج، یک لیف حمام یا یک اسباب بازی اسفنجی. فشار دادن براستی به نیرومند شدن ماهیچه‌های دستان و انگشتان آنها کمک می‌کند. در کنار این، آن باعث می‌شود زمان حمام مطبوع‌تر شود!

سرگرمی زمان حمام

کودکان می‌توانند یک کتاب در مورد تمام اشیای مورد علاقه‌اش درست کند. چند قطعه کاغذ را با رنگ مورد علاقه‌اش منگنه کنید یا گیره بزنید. به او کمک کنید که قیچی را برای بریدن عکس‌های روزنامه‌ها و مجلات و چسباندن آنها روی صفحات بکار ببرد. او می‌تواند برای زینت کردن صفحات از مارکرها یا مداد رنگی‌ها استفاده کند و برای نوشتن اسمش تلاش کند. آنچه را که او در مورد هر صفحه می‌گوید در پایین بنویسید. استفاده از برجسب‌ها نیز می‌توانند در این کتاب جالب باشند.

اشیای مورد علاقه من

یک سینی چند بخشی تهیه کنید. در داخل یک کاسه پلاستیکی، تعدادی اشیاء معمولی نظیر آجیل، صدف‌ها و سکه‌ها قرار دهید. اجازه دهید کودک نوپایان یک قاشق یا انبرک برای برداشتن اشیاء بکار ببرد و آنها را در بخش‌های مختلف سینی قرار دهد. کودکان را در هنگام کار با اشیای کوچک تماشا کنید تا مطمئن شوید او آنها را در دهانش قرار نمی‌دهد.

طبقه‌بندی کردن اشیاء



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۴ تا ۳۰ ماهه)

برای کودک انجام تمام کارها بوسیله خودش بسیار مهم می‌باشد. شکیبا باشید و از این استقلال در حال رشد لذت ببرید، حتی اگر گهگاه خسته کننده باشد. به کودک زمان زیاد و فرصت کشف کردن و انجام دادن کارها بوسیله خودش را بدهید. باور داشته باشید که این موضوع بخش مهمی از رشد کودک نوپایان می‌باشد؛ این واقعیت و باور کردنش ممکن است گیج کننده باشد. به او کمک کنید تفاوت‌ها را یاد بگیرد، بخصوص زمانی که در حال تماشای تلویزیون می‌باشد.

بازی جور کردن

وسایل داخل کیف کاغذی دست کم دو عدد از چندی، خانگی یا اسباب‌بازی را جمع‌آوری کنید و هر یک از آنها را در دو کیف کاغذی جداگانه بریزید، طوری که نهایتاً اشیاء دوکیف یکسان باشند. یک شیء را بیرون بکشید و از کودکان بخواهید با لمس کردن معادل آن را در کیفش پیدا کند. به کودکان یادآوری کنید، "زیر چشمی نگاه نکن، فقط با لمس آنرا پیدا کن!"

کمک کردن در امور منزل

از کودک نوپایان بخواهید در کار شستن لباس کمک کند. اشیاء را بر اساس رنگ دسته‌بندی کنید یا فقط اشیاء سفید را گردآوری کنید. ممکن است تمام لباس‌های او در یک گروه جمع شوند. به کودکان اجازه بدهید کمک کند تمام جوراب‌ها را روی یک کبه قرار دهد و تمام پیراهن‌ها را در کبه دیگر. او می‌تواند کفش‌ها را در محل مناسب بصورت ردیف قرار دهد، به او کمک کنید تا اطمینان یابد که آنها جفت هستند.

چیدن در زمان خوردن

در زمان دادن یک وعده غذایی مختصر به کودکان، نحوه به صف قرار دادن قطعات میوه، کلوچه‌های کوچک را آموزش دهید. شما می‌توانید یک ردیف از چهارشیء بسازید و از او بخواهید از شما تقلید کند و شما می‌توانید به او کمک کنید قطعات میوه را بشمارد و پس از آن آنها را بخورد.

ساختمان سازی با جعبه‌ها

چندین جعبه با اندازه‌های کوچک و متوسط را برای استفاده کردن بعنوان بلوک‌های ساختمانی جمع‌آوری کنید. شما می‌توانید جعبه‌های کفش، جعبه‌های حیوانات، کارتن‌های تمیز شیر و نظایر آنرا بکار ببرید. کودکان را به ساختن با استفاده از جعبه‌ها تشویق کنید. از او بپرسید، «داری چه چیزی می‌سازی؟». «آیا آن یک خانه است؟» «آیا آن یک دیوار است؟». ماشین‌ها یا حیوانات اسباب‌بازی را برای جذابیت بیشتر اضافه کنید.

آن کجاست؟

در مورد هر شیء ای در منزلتان، آن کجاست را با کودک نوپایان بازی کنید. برای مثال، یک خرس اسباب‌بازی را زیر بالش پنهان کنید. به کودکان سرنخ‌هایی برای پیدا کردن خرس بدهید: «خرس کجاست؟» آیا می‌تونی پیداش کنی؟ «اون زیر یه چیز سبزه،» یا «لوپشت یه چیز نرمه». تا جایی که لازمه به کودک نوپایان کمک کنید، و سپس بگذارید او اشیاء را پنهان کند و به شما سرنخ بدهد.



شخصی اجتماعی

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۲۴ تا ۳۰ ماهه)

کودک نوپایان می‌خواهد خودش کارهایش را انجام دهد و می‌خواهد بزرگسالان را خوشنود کند. او از غذا خوردن و لباس پوشیدن بتنهایی و بدون کمک شما لذت می‌برد. از آنجایی که کودکان نوپا عاشق تقلید کردن هستند، شما می‌توانید به او اجازه دهید در خانه با انجام کارهای ساده نظیر تمیز کردن سفره کمک کند. حمایت و صبر شما زندگی را برای هر دویتان آسان‌تر خواهد ساخت، بویژه اگر در منزل کودک نورسیده‌ای هم هست.

لباس پوش ز رنگ

در آوردن لباس احتمالاً برای کودکان آسان می‌باشد. حالا شروع کنید به اینکه از او بخواهید خودش لباس‌هایش را بپوشد. با پوشیدن شلوارهای کوتاهی که گشادتر هستند شروع کنید. بهتر است روی کف اتاق بنشیند، هر دو تا پایش را در شلوارک قرار دهد، بایستد و سپس شلوار را بالا بکشد. به کودکان با خوشحالی بگویید «اونو تو خودت به تنهایی پوشیدی!» بگذارید در یک آینه به خودش نگاه کند. حالا پوشیدن یک تی‌شرت را تمرین کنید: اول سر، بعد یک بازو و سپس بازوی دیگر. «شما چه عالی لباس می‌پوشی!»

همبازی‌ها

یکی از دوستان کودکان را برای بازی کردن به مدت کوتاهی دعوت کنید، یا کودکان را به خانه یک خوشاوند که در آنجا یک کودک همسن او وجود دارد ببرید. مطمئن شوید که به اندازه کافی اسباب‌بازی برای سهیم شدن با یکدیگر وجود دارد. بعداً بگذارید او همه چیز را در مورد تجربه‌اش به شما بگوید.

اولین احساسات

به کودک‌تان کمک کنید زمانی که احساساتی در حال به وقوع پیوستن است آنها را نام ببرد. زمانی که کودکان نگران شده است، شما می‌توانید به او کمک کنید احساسش را بفهمد با گفتن این مطلب به او، «تو نگران به نظر می‌رسی. می‌تونی درباره‌اش به من بگی؟». اگر می‌بینید کودکان ناامید شده است، این کلمات را بکار ببرید: «من می‌بینم که تو ناامید شدی، اما می‌تونی دریک دقیقه عوض بشی». زمانی که کودکان یاد می‌گیرند که احساسات اسم دارند، او می‌تواند آنها را به راحتی مدیریت کند.

بغل کردن یک کودک

بگذارید کودکان یک طفل (خواهر برادر یا کودک یکی از بستگان با اجازه آنها) را بگیرد. بر کار او نظارت کنید. به او کمک کنید بطور پایدار بنشیند و بازوهایش را برای حمایت از طفل به طرز مناسبی بگیرد. در این باره که باید با طفل به آرامی رفتار شود صحبت کنید. به او بگویید که برای طفل چه دوست خوبیست و چقدر طفل او را دوست دارد.

همه چیز توسط خودم

در حالی که کودکان خودش به تنهایی با بکاربردن چنگال غذا را می‌خورد از خوردن غذا لذت ببرید. سبب زمینی نرم شده راحت‌تر از نخودفرنگی خواهد بود، اما بزودی کودک کوچک‌تان می‌خواهد که بر نخود فرنگی‌ها هم مسلط شود! به او نشان دهید چطور تکه غذا را دور چنگال بیچد و بخورد! بهتر است دستمال سفره اضافی در درست داشته باشید!

والدین کوچولو در عین حال بزرگ

زمانی که کودک نوپایان با یک عروسک یا خرس پشمالوبازی می‌کند؛ به او یک ظرف پلاستیکی، یک قاشق و یک فنجان دهید. او ممکن است همچنین به یک پتوی کودک و شاید یک برس موی سر و مسواک نیاز پیدا کند. حالا او می‌تواند واقعاً از آن بچه خرس مراقبت کند!

ارتباطات

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳۰ تا ۳۶ ماهه)



کودک شما نمی‌تواند در مورد چیزهای زیادی صحبت کند و می‌تواند دستورهای ساده را دنبال کند. در دستور زبان اشتباه‌هایی مثل گفتن «چشمک» به جای «چشم» خواهد داشت. او می‌تواند آنچه را که در حال اتفاق افتادن است با استفاده از جملات طولانی‌تر بگوید. در مورد آنچه که در طی روز اتفاق افتاده صحبت کنید. هر روز برای کودکان «کتاب» بخوانید. وی می‌تواند کتاب‌های مورد علاقه‌اش را با بکارگیری لغاتی که شما برای او خوانده‌اید، وانمود به خواندن کند.

خواندن مجلات

در مورد عکس‌های مجلات خانگی معمولی صحبت کنید. عکس‌هایی از لوازم خانگی که کودکان می‌شناسد نظیر خمیر دندان، صابون، کهنه بچه، حیوانات اهلی یا ماشین‌ها پیدا کنید. به عکس اشاره کنید و بپرسید «این چیه؟» «آیا ما این را در خانه داریم؟»

ساده لوح بودن من

اگر شما وانمود کنید نمی‌دانید نام اشیاء واقعاً چیست کودک سرگرمی خواهد داشت. به خمیر دندان اشاره کنید و بپرسید «آیا آن یک صابون است؟». اجازه دهید او به شما آنچه را که واقعاً هست بگوید. کودکان از «آموزش» نام درست اشیاء لذت خواهد برد.

بازی نوارپیچ کردن

وانمود کنید با استفاده از نوار یا چسب زخم در حال باندپیچی یا پانسمان زخم می‌باشید. از کودک بپرسید «کجات بریده؟» «من این را کجا بگذارم» کودکان را مجبور کنید تا قسمت‌های مختلف بدن را نام برد و یک نوار روی هر قسمت قرار دهید. شما می‌توانید نوار را در طی حمام با شستشو ببرید. این بازی همچنین با یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای قابل اجرا می‌باشد.

کنار گذاشتن اشیاء

در هنگام جمع کردن سفره غذا بعد از رفتن به پارک یا بعد از تعمیر وسیله‌ای داخل منزل، از کودک برای جمع‌آوری وسایل یا ظروف کمک بخواهید: به او بگوئید «کره را در یخچال بگذار» یا «خاک انداز را در سطل بگذار». با دادن تعدادی دستور ساده، نظیر «تمکدان را در کشوی پایینی بگذار» و... کلماتی نظیر «بالا» و «پائین» را بکار ببرید.

چه چیزی در جریان است

در هنگام خواندن این کتاب‌ها یا مجلات، از کودک بخواهید آنچه را که در عکس در حال اتفاق افتادن است به شما بگوید «تی نی چکار می‌کنه؟» «سگ در حال انجام چه کاری است؟» سپس به داستان جالب او با دقت گوش فرا دهید.

نام شما چیست؟

زمانی که به او سلام می‌کنید، طوری وانمود کنید که گویی نمی‌دانید او کیست. بگوئید سلام، پسر کوچولو، نام شما چیست؟ زمانی که به شما نام خود را می‌گوید، با شادی شگفت‌آوری به او سلام کنید. «آه تو پسر کوچولوی من هستی! من از دیدن شما بسیار خوشحال هستم!»



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳۰ تا ۳۶ ماهه)

کودکتان در حال تقویت مهارت‌هایی است که مستلزم به کارگیری عضلات پاها و دست‌ها می‌باشد. او با کار کردن با عضلاتش باعث نیرومندی، انعطاف‌پذیری بیشتر، هماهنگی بیشتر و سریع‌تر این عضلات می‌شود. او می‌تواند یک توپ فوتبال پلاستیکی را بگیرد. کمتر از نیم‌متر بپرد. در حال دویدن با عبور از موانع سر راهش چرخش‌های سریعی در اطراف یک گوشه انجام دهد.

بر فراز رودخانه

هنگام بازی کردن در بیرون، یک حوله کوچک یا قطعه‌ای از لباسی که حدوداً نیم‌متر پهنا دارد روی علف‌ها قرار دهید. این یک رودخانه می‌باشد. کودک را تشویق کنید بدود و از روی رودخانه فرضی بدون خیس شدن بپرد. همانطور که کودکان توانا می‌شود حوله را بازتر کنید طوری که رودخانه پهن‌تر شود.

پا زدن به بادکنک

اجازه دهید کودک از یک طرف اتاق به طرف دیگر با پا به بادکنک لگد بزند و یک جعبه را به عنوان دروازه بگذارد و از او بخواهید بادکنک را به درون جعبه هدایت کند.

راه رفتن مثل حیوانات

به کودکان نشان دهید چطور می‌تواند مثل حیوانات مختلف راه رود: مثل یک اردک چمپاته زدن، چهار دست و پا رفتن مثل یک گربه خزیدن مثل مار یا کرم. او را تشویق کنید وانمود کند این حیوانات می‌باشد و صداهایی مثل آنها درآورد. جلو بیایید گربه را صدا کنید «بیا اینجا پیشی پیشی». روی یک پا تعادل را حفظ کنید مثل فلامینگو.

راه رفتن از پاشنه تا پنجه

به کودکان نحوه راه رفتن از پاشنه تا پنجه را با بکارگیری یک خط روی پیاده‌رو و یا طول طناب لباس‌شویی روی زمین نشان دهید. به وی نشان دهید چگونه با دراز کردن بازوانش تعادل خود را حفظ کند.

بسکتبال

یک سبد لباس‌شویی خالی را روی زمین مقابل یک دیوار خالی قرار دهید. به کودکان یک توپ نرم که در حدود ۱۰ سانتی‌متر اندازه دارد بدهید. یک طناب یا قطعه‌ای از نوار را روی کف زمین بعنوان خط پرتاب بگذارید و به کودکان نشان دهید نحوه پرتاب کردن توپ از پائین به بالا را به نحوی که توپ در سبد قرار بگیرد. در شروع، از سبد حدود ۱۲۰ سانتی‌متر فاصله داشته باشید. همانطور که کودکان بهتر عمل می‌کند فاصله را بیشتر کنید.

دنبال کردن حباب‌ها

در یک روز باصفا، در حالی که در بیرون مشغول بازی هستید، در حباب‌ها بدمید و از کودکان بخواهید دستانش را به هم بزند و آنها را بترکانند. به سمت بالا فوت کنید طوری که کودکان به سمت بالا بپرد. آنقدر فوت کنید که حباب‌ها از شما دور شوند و نیاز باشد که مسیری را ادامه دهید. تمام حباب‌ها را با دست زدن بهم بترکانید ابتدا حباب‌های بزرگ و حالا تمام حباب‌های کوچک را. تا وقتی که هر دوی شما از این بازی لذت می‌برید ادامه دهید. زمانی که این کار را انجام دادید دستان صابونی خود را بشوئید!

حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳۰ تا ۳۶ ماهه)



کودکتان در حال یادگرفتن نگه داشتن قلم‌ها، مداد رنگی‌ها و نشان‌گذارها با انگشت شست و دو انگشتش درست مثل افراد بزرگسال می‌باشد او باز و بسته‌کردن قیچی را یاد گرفته است و می‌تواند در زمانی که کاغذ را نگه داشته‌اید آن را قیچی کند. او می‌تواند به راحتی مهره‌ها را به نخ بکشد و می‌تواند با معماهای چهار یا پنج قطعه‌ای کار کند.

معماهای جالب

قسمت‌های جلویی قوطی حبوبات مورد علاقه کودکان را جدا کنید. حالا این را به چهار یا پنج قطعه معما برش دهید. کودکان از قرار دادن این معمای ساده در کنار یکدیگر سرگرم خواهد شد و ممکن است در ابتدا کمی کمک احتیاج داشته باشد.

از من تقلید کن

نحوه ایجاد خط‌ها و دایره‌ها را به کودکان نشان دهید. شما ممکن است همچنین اشکال ساده را امتحان کنید. دایره‌ها و خطوط مستقیم برای کودکان آسان‌ترین‌ها خواهند بود. هنگام اجرای این بازی، کودکان ممکن است بخواهد نوشتن حروف اول اسمش را یاد بگیرد. ادامه دادن آن سرگرم‌کننده خواهد بود. هر تلاشی که در جهت نوشتن یک حرف صورت می‌گیرد را تقدیر کنید حتی اگر آن زیاد شبیه یک چیز واقعی به نظر نرسد.

انتقال اجسام با قندگیر

یک قندگیر (انبر) کوچک آشپزخانه یا بخ‌گیر به کودکان بدهید. ببینید آیا او می‌تواند توپ‌های نخی را از یک ظرف به ظرف دیگر حرکت دهد. سپس چیز سنگین‌تری را امتحان کنید نظیر گیره‌ها، قرقره‌ها یا سنگ‌های کوچک.

مکانیک کوچک

پیچ‌های بزرگ، مهره‌ها و حتی واشرها را جمع‌آوری کنید. کودکان از تطبیق دادن پیچ‌ها با مهره‌ها و پیچ دادن آنها در یکدیگر لذت خواهد برد. کودکان را تماشا کنید تا اطمینان یابید که او هیچ چیزی را در دهانش نمی‌گذارد.

مهره‌ساز کوچک

با پیچ‌های بزرگ، مهره‌ها، لوله‌های بزرگ رشته‌فرنگی، ماکارونی، ریگاتونی (رشته‌فرنگی لوله‌لوله و کوتاه) یا حبوبات حلقه‌ای شکل بزرگ سرگرمی داشته باشید. مطمئن شوید که نخ، بند کفش یا طناب مورد استفاده کودکان انتهای سفتی دارد. نواری در اطراف انتهای نخ ببیچید تا مهره انداختن آسان شود. بگذارید کودکان یک گردن‌بند برای خودش و یکی برای شما درست کند. چه توجهی!

حباب‌های روی کاغذ

اجازه دهید کودکان برای کشیدن حباب‌ها در کاغذ از مدادرنگی قابل شستشو استفاده کند. نحوه کشیدن حباب‌های بزرگ و حباب‌های کوچک، حباب‌های ارغوانی و حباب‌های سبز را به او نشان دهید. اجازه بدهید او به تعدادی که خودش می‌خواهد بکشد. حالا که او حباب‌های زیادی را کشیده است، شاید زمان آن باشد که تعدادی حباب واقعی را فوت کند!



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳۰ تا ۳۶ ماهه)

کودکتان می‌تواند متوجه شباهت‌ها و تفاوت‌های بین اشیاء مختلف شود. او بلندی و کوتاهی، کمی و زیادی و اینکه کدامیک از قاشق‌های آشپزخانه بزرگ‌تر می‌باشد را می‌داند. با کمک شما او می‌تواند سه چیز با اندازه‌های مختلف را از کوچک به بزرگ به ترتیب بچیند. وانمود کنید که بازی هنوز خیلی مهم است و برای هر دوی شما سرگرمی می‌باشد!

این چیست؟

بعد از بردن کودکان به حمام او را در حالت نشسته یا ایستاده در جلوی یک آئینه قرار دهید. با یک حوله، بخش‌های مختلف بدنش را خشک کنید. در حال خشک کردن موهایش (با لبخند و وانمود کردن خیرت) بپرسید: (این شیء چه چیزی است؟) در حال خشک کردن شانه‌هایش بپرسید (این شیء چیست؟) در حین خشک کردن دنده‌هایش بپرسید (این چیزهای استخوانی چه چیزی هستند؟) با غلغلک دادن، نوازش کردن و آموزش اسامی بخش‌های بدن با یکدیگر سرگرم باشید.

مقلد ماشین‌ها

چهار تا پنج تا از ماشین‌های کوچک یا اشیاء دیگر را در یک ردیف به خط کنید. مطمئن شوید که کودکان آنچه را که شما انجام دادید می‌بینند. به کودکان تعدادی شیء برای به خط کردن آنها در یک ردیف همانطور که شما انجام دادید بدهید. می‌توانید اشیاء مختلفی را در یک خط قرار دهید نظیر بلوک‌ها و یا قاشق‌ها. حتی اگر کودکان این کار را دقیقاً مثل شما انجام ندهد، به او کمک کنید. بگوئید «ببین، آدم قرمز پهلوی آدم زرد است» سپس کودکان را برای بازی کردن تشویق و تحسین کنید. «شما یک به صف کننده خوب هستید».

بزرگ و کوچک

به کودکان دو اقلامی که از نظر اندازه متفاوت هستند را نشان دهید نظیر کفش‌ها، فنجان‌ها، یا قاشق‌ها. از او بخواهید به اندازه بزرگتر و بعد اندازه کوچکتر اشاره کند. شما می‌توانید بازی بزرگ و کوچک را با اشیاء زیادی نظیر سنگ‌ها، برگ‌ها و ماشین‌ها خصوصاً در پارک انجام دهید. این بازی را در هر جای خانه یا در یک سوپر مارکت با سبزیجات، جعبه‌ها یا قوطی‌های کنسرو انجام دهید. کالاهایی با اندازه متوسط را اضافه کنید و بازی را به اندازه بزرگ و کوچک و متوسط تغییر دهید.

داستان را به من بگو

به کودکان تعدادی کاغذ پهن و چند مداد رنگی قابل شستشو برای ترسیم کردن بدهید. زمانی که کودکان کارش را تمام کرد در مورد آنچه که کشیده از او سؤال کنید. داستان را روی کاغذ کودکان بنویسید. نام او را یادداشت کنید. به او بگوئید این داستان توست و این نام توست. داستان را برای مادر بزرگ یا فرد مهم دیگری بخوانید.

خواندن حوالی

همانطور که شما راه می‌روید یا در حوالی منزلتان رانندگی می‌کنید، تابلوهایی نظیر تابلوی زرد رنگ بزرگ ایستگاه اتوبوس را نشان دهید. تابلو ایست را به او نشان دهید و آنچه را که بیان می‌کند را به او بگوئید (دفعه بعد که با او بیرون رفتید، از او بخواهید که تابلوها را با شما بخواند).

صداهای ساده‌لوحانه

در زمانی که شما در ماشین یا اتوبوس هستید تقلید صداهای ساده‌لوحانه را با کودکان بازی کنید. برای مثال به او بگوئید «بیم، بیم، زوم» یا عبارت ساده‌لوحانه‌ای دیگر، ببینید آیا کودکان می‌توانند از شما تقلید کنند. بگذارید کودکان عبارت ساده‌لوحانه بسازد و شما از او تقلید کنید.



کودکتان در تأمین نیازهای شخصی‌اش در حال مستقل‌تر شدن می‌باشد. اما او هنوز به بغل کردن‌های شما و اطمینان آفرینی‌تان نیاز دارد. معمولاً او می‌تواند در محیط‌های آشنا از شما جدا شود. او می‌تواند از قوانین ساده با کودکان دیگر لذت می‌برد و به انجام‌شان مباحثات می‌کند. زمانی که شما رفتار مثبتی را ذکر می‌کنید نظیر مفید بودن او، دنبال کردن یک قانون یا انجام کاری برای خودش، او با غرور پاسخ خواهد داد.

دستیار در آشپزخانه

اجازه دهید کودکان با پیمانه کردن، ریختن، بهم زدن، بریدن (با ابزار برش کلوچه یا چاقوهای پلاستیکی) و جدا کردن سبزیجات سالاد در زمینه آشنایی به شما کمک کند. اینها فعالیت‌هایی واقعی هستند که به خانواده کمک می‌کند به او بگوید «به خاطر کمکت ازت متشکرم».

جمع‌کننده برتر

به کودکان نحوه گذاشتن زباله را در ظرف زباله را نشان دهید. اگر کودکان کاغذی را به زمین انداخت، از او بخواهید که آن را بردارد و در ظرف آشغال بگذارد. او ممکن است از کمک کردن به شما لذت ببرد با گذاشتن آشغال‌ها در بیرون برای اینکه کامیون حمل زباله آن را بردارد. به کودکان نشان دهید که چقدر حفظ تمیزی در جهان مهم است. در این مورد که اگر مردم آشغال‌ها را بر ندارند چه اتفاقی خواهد افتاد حرف بزنید.

زیبایی شستشو

کودک شما از شستن خودش در وان حمام لذت خواهد برد. به او نشان دهید که چطور از لیف حمام و صابون استفاده کند. اجازه دهید کودکان بدانند که در حال انجام کار خوبی است. سپس به کودکان یک حوله دهید به نحوی که او بتواند خود را خشک کند. با کودکان تفریح داشته باشید. بگوئید «این پسر کوچک تمیزمان چه کسی است؟».

نامیدن احساسات

کمک کنید با کودکان احساسات را بفهمید بوسیله ذکر کردن آنها و دادن نام‌شان. بچه‌ها نیاز هست یاد بگیرند که احساسات تغییر می‌کنند و دیگران هم احساسات دارند. بگوئید «من می‌توانم بگویم که هیجان‌زده شده‌ای زیرا روز تولدت است!» از بکار بردن لغات بزرگ نترسید.

راننده برتر

یک مسیر مانع در راه ورودی یا حیاط ایجاد کنید. اجازه دهید راننده کوچک‌تان یک گاری را هل دهد یا یک واگن را بکشد با هدایت کردن دور تا دور یک جعبه یا یک گلدان یا روی یک لوله خرطومی. در خط پایان یک بغل کردن بزرگ وجود دارد.

نگاه به شما

شروع کنید به ایجاد یک صندوق لباس‌های ویژه برای کودکان. صندوق خانه‌تان را مرور کنید و به جای از بین بردن لباس‌های کهنه‌تان، بعضی از آنها را در یک جعبه برای کودکان برای بازی کردن با آنها بگذارید. کیف‌های قدیمی، کیف جیبی، کلاه‌ها، کراوات‌ها، کفش‌ها، کمربندها و گردنبندها سرگرمی هستند. اجازه بدید بچه‌تان آنها را ببوشد و بعد بگذارید او در آئینه نگاه کند دوربین‌تان را آماده کنید.



تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

(۳۶ تا ۴۲ ماهه)



کودک شما در این گروه سنی در حال یادگیری بکاربردن جمله‌های کامل است تا همه آنچه که در حال اتفاق افتادن است را بگوید. او همچنین می‌تواند همزمان بیشتر از یک دستور را اجرا کند؛ احتمالاً نام و نام خانوادگی‌اش را یاد گرفته و اگر از او بخواهید می‌تواند به شما بگوید. او دوست دارد با یک دوست یا شاید یک عروسک اسباب‌بازی یا خرس اسباب‌بازی حرف بزند؛ یاد گرفته است که صدای پشت تلفن واقعاً از یک شخص است اگر چه او را در آن لحظه نمی‌تواند ببیند و احتمالاً بیشتر از شنیدن؛ صحبت می‌کند.

شب بخیر به همه جا

هر جا که باشید، زمان رفتن به تخت‌خواب و شب بخیر گفتن؛ همه جای کودک خود را ببوسید. به کودکان بگویید "من می‌خوام زیر بازویت را بوس کنم، یک بوس از پیشانی‌ت بمن بده، حالا دلم می‌خواد پشت گوشت را بوس کنم. شب بخیر به آنجا، شب بخیر به همه جا!"

این شخص کیست؟

وانمود کنید که به طور ناگهانی فراموش کرده‌اید اسم کودکان چیست. بگویید: «دختر کوچولو اسمت چیه؟ آیا اسمت شیوا است؟ آیا اسمت روزیتاست؟ آیا اسم دیگری داری؟» و زمانی که اسمش را به شما می‌گوید، شما با شادی متعجب شوید!

یادداشت‌های عاشقانه

یادداشت‌های کوچکی برای کودکان بنویسید و آنها در طی روز در جاهای مختلف بگذارید. درحالی‌که توجه کودک را به یادداشتی که پیدا کرده‌اید جلب کرده‌اید، آنرا با صدای بلند برای وی بخوانید: یک یادداشت می‌گوید، «تو یک برادر بسیار خوب برای خواهر کوچولوت هستی و به او کمک می‌کنی، او فکر می‌کنه، تو واقعاً بی‌نظیری». یک یادداشت روی کمد اسباب‌بازی کودکان می‌تواند بگوید «توجه کنید که اسباب‌بازی‌ها کنار گذاشته شده‌اند». یک یادداشت پهلوی بشقاب شام می‌تواند بگوید «بابا یک داستان جالب را در موقع خواب خواهد خواند». همانطور که شما این یادداشت‌ها را برای فرزند کوچکتان می‌خوانید او یاد می‌گیرد خواندن چقدر لذت بخش و مهم است.

جایی که مخلوقات زندگی می‌کنند

به کودکان کمک کنید مکان‌ها را با پرسیدن یاد بگیرد: پرنده‌ها کجا پرواز می‌کنند؟ بالادر آسمان. کرم‌ها کجا زندگی می‌کنند؟ زیر خاک. ماهی‌ها کجا شنا می‌کنند؟ در آب. کودکان ممکن است در ابتدا به کمی کمک نیاز داشته باشد، اما به زودی او جواب‌ها را خواهد دانست.

هواشناسی

در شروع روز، از کودکان بخواهید تا به بیرون پنجره نگاه کند و در مورد آب و هوا به شما بگوید: آیا آفتابی است؟ آیا بارانی است؟ آیا ابری است؟ امروز هوا چطور خواهد بود؟ اگر روزی آفتابی است کودکان را تشویق کنید که عکسی از خورشید ترسیم کند. اگر روزی بارانی است قطره‌های باران و اگر ابری است ابرها را بکشد.

کارت علاقه

عکس‌هایی از اشیاء و حیوانات مورد علاقه کودک، تعدادی برچسب، انواع بند کفش یا کش، دکمه، و اقلام کوچک دیگر و قطعات کاغذ و چسب جمع‌آوری کنید. یک کارت تبریک روز تولد برای یکی از نزدیکان درست کنید. در هنگام درست کردن کارت، در مورد دوستان یا نحوه ارتباطاتان صحبت کنید. به کودکان کمک کنید یک پیغام برای او بنویسد یا بکشد. آدرس را روی کارت بنویسید، آن را تمبر کند و پستش کند. این ابراز علاقه‌جویی، قدردانی بیشتری را خواهد آورد.



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳۶ تا ۴۲ ماهه)

کودکتان معمولاً می‌تواند با ضربه پا به یک توپ آن را به جلو بیاندازد، بپرد و شاید روی یک پایی لی کند. او اکنون انجام کارها به مدت طولانی را دوست دارد و ممکن است بمدت طولانی سه‌چرخه سواری کند یا اشیاء را در یک قوطی یا جعبه بکشد. بالا رفتن از چیزی یکی از فعالیت‌های مورد علاقه اوست. او همچنین از بازی‌های پر جست خیز با دوستانش لذت می‌برد و با مصرف کردن همهی انرژی‌اش معمولاً در تمام طول شب بخوبی خواهد خوابید.

به کودکتان نشان دهید چطور مثل یک عضو دسته نظامی قدمرو رود. مطمئن شوید زانوهای او به سمت بالا بلند می‌کند. یک نفر دیگر را به این بازی دعوت کنید. یک طبل و یک پرچم اضافه کنید و مثل سربازان رژه بروید.

قدمرو رفتن در دسته

به کودکتان نشان دهید چطور کانگورو به اطراف می‌پرد. وانمود کنید مادر کانگورو هستید. با پاهای چسبیده به هم مکرراً بپرید. این بازی یک سرگرمی خوب در هوای آزاد با یک دوست می‌باشد.

بچه کانگورو

بازی مجسمه را انجام دهید. بگذارید کودکتان برقصد یا به اطراف به هر صورتی که خواست حرکت کند، اما زمانی که شما می‌گویید «بی حرکت» او باید فوراً حرکتی را که در حال انجام آن است متوقف کند. شما می‌توانید با گفتن «آزاد» دوباره حرکت را شروع کنید. به نوبت این بازی ساده را انجام دهید.

مسابقه مجسمه

به فرزندتان یک توپ با اندازه متوسط بدهید. به او نشان دهید به آن با تاب دادن پاها به سمت عقب، سپس جلو ضربه بزند. یک جعبه مقوایی را روی یک طرفش بچرخانید و او را تشویق کنید برای گل زدن توپ را به درون جعبه شوت بزند. زمانی که کودکتان توپ را درون جعبه انداخت فریاد بزنید: «گل»!

بازی فوتبال

بگذارید کودکتان وانمود کند یک هواپیما است و بازوهایش را به سمت بیرون باز کند. به او نشان دهید چطور به سمت چپ و به سمت راست متمایل شود. سر و صدای هواپیما ایجاد کنید. به آرامی به سمت پائین فرود آید و سپس حول یک دایره پرواز کنید. زمان کاستن از سرعت است. به سمت پایین خم شوید و به زمین بنشینید.

هواپیما در هر کجا

یک جعبه رو باز یا سبد لباسشویی را روی بالای میز یا سطحی که از صندلی بالاتر باشد قرار دهید. یک توپ با اندازه متوسط برای پرتاب کردن با دست به سمت جعبه یا سبد به کودکتان بدهید. همچنین می‌توانید یک روبان را بین دسته دو صندلی ببندید و یک جعبه خالی روباز زیران بگذارید. به کودکتان نشان دهید چطور توپ را از بالای روبان بداخل جعبه پرتاب کند.

جعبه بسکتبال



کودک شما در بستن دکمه و کشیدن زیپ لباس ماهر شده است. او می‌تواند خودش با قاشق و چنگال غذا بخورد. می‌تواند کره نرم را روی نان بمالد. او می‌تواند یک مدارنگی را با انگشت شست و دو انگشتش نگاه دارد. زمانی که از او خواسته شود، او ممکن است قادر به کشیدن دایره و شکلهای ساده دیگر باشد.

بستن دکمه‌های لباس

اجازه دهید کودکان دکمه‌های لباس خود یا یک عروسک بزرگ یا پالتوی شما را ببندد. اینکار به کودک اجازه می‌دهد حرکات ظریف را با انگشتان کوچک خود تمرین کند. باز و بسته کردن نوار چسب کفشهای چسب‌دار نیز به بهبود هماهنگی انگشتان دست‌ها کمک می‌کند. باز و بسته کردن بند کفش یا حتی سگک بندها احتمالاً حالا خیلی مشکل است.

گردن‌بند زیبا

تعدادی دایره یا گل از کاغذ رنگی یا مقوا جدا کنید و وسط آنها را سوراخ کنید سپس تعدادی نی پلاستیکی درشت را به قطعات کوچکتر برش دهید. بگذارید کودک با استفاده از بند کفش گل‌ها و قطعات نی را یک در میان مانند تسبیح به بند بکشد. قطعه‌ها همیشه در یک میان نخواهند بود اما این مهم نیست. انتهاها را گره بزنید و او گردن‌بند زیبای خودش را خواهد داشت!

چیدن نخود فرنگی‌ها

تعدادی نخود فرنگی تر و تازه (یا باقلا یا پسته) از بازار بخرید. به کودکان نشان دهید چطور نخود فرنگی‌ها را در داخل پوسته پیدا بکنند. یک ظرف پلاستیکی به او بدهید تا در داخل آن پوسته را بکند. زمانی که کارش را تمام کرد، نخود فرنگی‌ها را آب بشوئید و سپس آنها را بخورید. به به!

هنرمند پیاده‌رو

بگذارید کودکان با گچ‌های رنگی عکس‌هایی روی دیوار حیاط یا کف حیاط بکشند. اگر گچ ندارید، یک قلم موی بزرگ به کودکان بدهید و بگذارید عکسی با آب نقاشی کنند. نقاشی کردن لذت بخش خواهد بود و پس از تبخیر آب بپرسید عکسی که کشیدی کجا رفت؟

خالق لیست

یک دفترچه کاغذی کوچک و چند تا مداد دم‌دستان نگه دارید. قبل از رفتن به خرید، از کودکان بخواهید یک لیست خرید تهیه کند و خرید هر چیزی را با یک رنگ یا علامت خاص برای خود بکشد. بگذارید او ترجمه خاص خودش از واژه‌ها را داشته باشد و به هنگام خرید از وی بخواهید آیا می‌تواند بخاطر بیاورد نوشته‌ها چه معنی می‌دهند. او همچنین می‌تواند یک یادداشت برای مادرش بنویسد.

قیچی‌کننده کوچک

بگذارید کودکان با قیچی‌های پلاستیکی برش زدن کاغذ را تمرین کنند. ابتداءً حالی که شما کاغذ را نگه داشته‌اید به او نشان دهید چطور قیچی را باز و بسته کند. بعداً به او نشان دهید چطور قیچی را در یک دست و کاغذ را در دست دیگر نگه دارد. در ابتدا فقط باز و بسته کردن دوتیغه قیچی پیشرفت مهمی می‌باشد. اگر او تعدادی قطعه را ریز ریز کرد، آنها را در یک پاکت نگه دارید. بعداً شما می‌توانید قطعه‌ها را برای یک آفرینش هنری خاص روی یک برگ کاغذ بچسبانید.



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳۶ تا ۴۲ ماهه)

کودک شلوغ شما در حال کسب مهارت‌های زیادی می‌باشد. او می‌تواند پازل‌ها را در کنار یکدیگر قرار دهد (قطعه یا شاید بیشتر)، برخی اشکال نظیر دایره و مربع را ترسیم کند، و تعدادی رنگ را تشخیص دهد. او می‌تواند یک شیء را با عکس آن شیء مطابقت دهد و متوجه شباهت‌ها و تفاوت‌های زیادی می‌شود. او در مورد اینکه اشیا چگونه کار می‌کنند بسیار کنجگاو می‌باشد و جواب‌های شما واقعاً به او کمک می‌کند که بفهمد و یاد بگیرد.

جعبه بلوک‌ها

بلوک‌ها و جعبه‌های کوچکی برای کودکان به منظور ساختمان‌سازی جمع‌آوری کنید. چیزهایی بسازید و اجازه دهید او از آنچه که شما ساخته‌اید تقلید کند. با کمک سایر اسباب بازیهای کودک یک شهر بسازید. و درباره تحرک در شهر مثال بزنید.

حافظه جادویی

انجام این بازی برای افزایش حافظه کودک مهم است. در ماشین یا اتوبوس به او بگویید: «ما داریم می‌رویم مهمانی یا پیک‌نیک و... داریم با خودمان سیب و کیک می‌بریم». او را تشویق کنید تا در مورد آوردن شیء دیگری برای پیک‌نیک فکر و نام آنرا (مثلاً بادکنک) بیان کند. سپس تکرار کنید: «ما داریم به پیک‌نیک می‌رویم و در حال آوردن بادکنک و سیب و کیک هستیم». این کار را مکرراً تکرار کنید و هر شیء را که او نام می‌برد در تکرار بعدی به جمله اضافه کنید. سعی کنید اشیاء را به ترتیب حروف الفبا نام ببرید.

بازی بگرد پیدا کن

یک شیء را به کودک نشان بدهید و سپس آنرا در مکانی قایم کنید. حالا به کودکان سر نخ‌هایی بدهید که او را به سوی مکان شیء سوق می‌دهد: «او در یک اتاق با آب است، اما نه در حمام. او در یک کتو نزدیک یک در است. او در زیر میز تلفن است...» با پیدا کردن این شیء کودک را بغل کرده نوازش کنید. حالا نوبت کودک شماست چیزی را قایم کند و سرنخ‌ها را به شما بدهد.

مدیریت پول

تعدادی اسکناس از کاغذ سبز درست کنید. آنها را برای کودکان در یک کیسه قدیمی یا کیف پول بگذارید. وانمود کنید یک مغازه‌دار هستید بگوئید «آن جوراب‌های ساقه کوتاه ۲۰۰۰ تومان ارزش دارند» «این ناهار ۶۰۰۰ تومان قیمت دارد» به کودکان کمک کنید میزان درست پول را حساب کند. حالا جاها را عوض کنید. بگذارید کودکان مغازه‌دار شود. بازی را بوسیله اضافه کردن قوطی‌های نوشابه، شیر و کنسروهای پلاستیکی آمیوه سرگرم کننده‌تر سازید.

عکس لیست خرید

از روزنامه، عکس‌هایی از سه یا چهار غذایی که در رابطه با آنها خرید خواهید داشت جدا کنید آنها را در یک پاکت خالی قرار دهید و آنها را به سوپر مارک ببرید بگذارید کودکان آنها را بیرون آورد و آنچه را که مورد نیاز است به شما یادآوری کند. اگر کودک شما عکس سیب‌ها را نگه داشته است، تعدادی سیب بخرید. اگر او در حال نگه داشتن عکس تخم‌مرغ‌هاست بگوئید «بله ما امروز تخم‌مرغ نیاز داریم».

عکس پازل (جورچین)

یک عکس از روزنامه ببرید و آنرا به ۶ یا ۷ قطعه با قیچی برش دهید کودکان از قرار دادن قطعه‌ها در کنار یکدیگر لذت خواهد برد. شما می‌توانید به وسیله اشاره کردن به روش‌های جفت کردن قسمتی از عکس روی یک قطعه با قسمت دیگری از عکس روی قطعه دیگر به او کمک کنید.



شخصی اجتماعی

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳۶ تا ۴۲ ماهه)

کودکتان بیشتر و بیشتر در حال اجتماعی شدن است. او می‌تواند در انجام وظایف خانه بسیار سودمند باشد و می‌تواند خیلی از نیازهای شخص‌اش را تأمین کند. او با کودکان دیگر بازی می‌کند. اما هنوز ممکن است قادر به انجام بازی‌های هماهنگ با سایر بچه‌ها نباشد یا نتواند خیلی خوب در تقسیم‌کردن اسباب بازی‌ها یا وسایل بازی با سایر هم سن و سالان خود کنار بیاید. تأیید توجه شما برای او خیلی مهم می‌باشد. او شلوغ است و خنداندن دیگران بخصوص شما را دوست دارد.

تفریح لباس (ویژه) پوشیدن

بگذارید کودکان با پوشیدن لباس‌های جالب یا لباس‌های کهنه سرگرم شود. پوتین‌ها و کلاه‌های بزرگ سرگرمی هستند. یک شال گردن یا گردن‌بند، یک کیسه، کیف پول، یا جلیقه همچنین بازی را جالب می‌سازد. مطمئن شوید دکمه برای دکمه بستن، زیپ برای کشیدن زیپ لباس یا دستکش برای فرو کردن انگشتان وجود دارد. یک آئینه را روبروی کودک قرار دهید. وقتی همه لباس‌ها را پوشید از او بپرسید «آیا تو برای رفتن به بیرون از خانه آماده هستی؟»، «آیا تو قصد داری به سر کار بروی؟»

شمردن چرخش‌ها

به کودکان کمک کنید یاد بگیرد برای انجام برخی کارها باید منتظر نوبت شود. برای مثال به او بگوئید می‌تواند تا شماره ۱۰ بچرخد و سپس نوبت برادرش است. چرخش‌ها را با صدای بلند شمارش کنید؛ «خوبه حالا نوبت برادرته که تا ۱۰ بچرخد، به من کمک کنم بشمارم». کودکان خواهد آموخت که انتظار کشیدن برای یک نوبت به انتها خواهد رسید.

شعر خوانی و حرکت آرام کودک

علاوه بر داستان‌ها، شعرها و تصنیف‌هایی (اتل متل توتوله...) را در حضور کودک زمزمه کنید. اگر شما یک صندلی گهواره‌ای (صندلی تکان‌خور) دارید، کودک را در آغوش گرفته و با قافیه‌های کلمات تکان بخورید یا فقط او را در آغوش بگیرید و تکان بخورید و بگذارید کودکان تعدادی از واژه‌های گمشده شعر شما را تکرار کند.

کیک‌های کوچک برای همه

بگذارید کودکان در طبخ کیک یا غذا به شما کمک کند. بگذارید تا سر حد ممکن در الک کردن، ریختن و هم زدن کمک کند. بگذارید کودکان با یک چاقوی پلاستیکی شکر و تخم‌مرغ را روی شیرینی پخش کند در حالی که شما غذا درست می‌کنید و هر چیز داغی را جابجا می‌کنید در این مورد که کیک‌ها یا غذاها برای کیست صحبت کنید. آن را روی یک دستمال سفره بگذارید و نام آن را مشخص روی دستمال سفره بنویسید. در موقع صرف غذا، بگذارید کودکان کیک‌های کوچک مخصوص را تقسیم کند.

شمردن بوسه‌های شب‌بخیر

هنگامی که کودکان را در تخت‌خواب می‌گذارید، تعداد بوس‌ها را با صدای بلند بشمارید. از کودکان بپرسید چانه را چند بار بوس کنم: سه تا؟ باشد. یکی (بوسه)، دوتا (بوسه)، سه تا (بوسه)، بینی‌ات را چند بار؟ این روش شادی برای یادگیری شمارش است.

چیدن میز

بگذارید کودکان میز یا سفره را بچیند. برای هر فرد یک بشقاب بگذارد و سپس به کودکان نشان دهید چطور یک چنگال و قاشق را پهلوی هر بشقاب بگذارد. بعد یک دستمال سفره پهلوی هر چنگال. بعد هم او را تشویق کنید: چه کمک‌کننده خوبی!

ارتباطات

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۲ تا ۴۸ ماهه)



کودکتان اکنون از کتاب‌ها و داستان‌های طولانی‌تر لذت می‌برد. او می‌تواند یک داستان شنیده شده قبلی را بگوید یا از خودش داستان‌های خیالی بسازد. او اغلب «چرا» را نه فقط در مورد کتاب‌ها، بلکه همچنین در مورد رویدادهای روزانه می‌پرسد. می‌تواند رویدادهای جدید را با مقداری جزئیات شرح دهد. ممکن است علامت تابلوهای آشنا در حوالی را بخواند. او نام و نام‌خانوادگی‌اش را می‌داند و احتمالاً نامش را بصورت نوشته شده می‌شناسد.

صحبت کردن در مورد کتاب

عکس‌هایی که کودکان انتخاب می‌کند در هر صفحه، در یک دفتر یادداشت یا در ورق‌های سفیدی که با گیره به هم متصل شده بچسانید. همانطور که با کودکان به این کتاب عکس نگاه می‌کنید از او بخواهید در مورد عکس‌ها صحبت کند. بگوئید «اینجا چی شده است؟» «چه رنگهایی را می‌بینی؟»، «آیا آن هاپو، غمگینه یا خوشحاله؟» ببینید آیا کودکان می‌تواند در مورد هر عکس دو یا سه چیز به شما بگوید.

آنچه را که می‌توانی ببینی بگو

زمانی که در اتوبوس یا ماشین هستید، اشیاء زنده یا تصاویر را در طبقه خاصی (حیوانات، ماشین‌های بزرگ، ماشین‌های سفید، موتور سیکل‌ها، تابلوهای رانندگی و...) جستجو کنید. در ابتدا طبقه بندی را انتخاب کنید: شما ممکن است بگوئید بگذار ببینم در حالی که ما در حال رانندگی هستیم چه تعداد حیوان را می‌توانیم ببینیم. هم شما و هم کودکان می‌توانید به سگ‌ها، گربه‌ها و حیوانات روی آگهی‌ها، مجسمه‌ها و تصاویر اینها اشاره کنید. سعی کنید اشیاء دارای چرخ یا اشیایی که بلند هستند را پیدا کنید. بگذارید کودکان خودش طبقه‌هایش را برگزینند.

داستان‌های من

کودکتان می‌تواند شروع به ساختن داستان‌هایی از خودش بکند شما می‌توانید او را تشویق کنید تا همانطور که او آنها را به شما می‌گوید روی قطعه کاغذی در پایین صفحه داستان را بنویسید و می‌تواند مرتبط با موضوع داستان تصویری ترسیم یا رنگ‌آمیزی کند شما می‌توانید این داستان‌ها را برای درست کردن کتابی به عنوان «داستان‌های خودم» در یک پوشه بگذارید.

جای خالی را پر کنید

در زمان خواندن داستان‌هایی که کودک قبلاً شنیده است، یک کلمه یا بخشی از داستان را اینجا و آنجا جا بیاندازید و مکث کنید تا کودکان آنرا بیان کنند: «مامان ارد که گفت».

آنچه را که من انجام می‌دهم انجام بده

یک عمل ساده مثل کف زدن را انجام دهید و به کودکان بگوئید «آنچه که من انجام می‌دهم انجام بده» سپس یک حرکت ساده را اضافه کنید نظیر مالش شکمتان، کودکان را وارد کنید ابتدا آن حرکت را با شما و سپس به تنهایی انجام دهد. حالا حرکت سوم را اضافه کنید و ببینید کودکان می‌تواند هر سه تا را بخاطر بیاورد. کف، کف، مالش، مالش، چشمک، چشمک، اینکار را تا جایی که کودکان می‌تواند حرکات را به یاد بیاورد ادامه دهید و حرکاتی بیشتر اضافه کنید.



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۲ تا ۴۸ ماهه)

کودکتان حالا هماهنگ‌تر شده است و می‌تواند بدود، تاب بازی کند و با اطمینان بیشتری تعادل خود را حفظ کند. او می‌تواند بپرد، برقصد و روی یک پا برای بیش از یک ثانیه تعادل خود را حفظ کند. او می‌تواند با پاشنه و پنجه را برود و به سمت جلو معلق بزند. او ممکن است مهارت‌های تاب خوردن را داشته باشد.

دنبال کردن شما

زمانی که در خانه یا در پارک در حال بازی هستید کودکان را تشویق کنید شما را دنبال کند. فعالیت‌های ممکن شامل دور زدن دور پتو، لی‌لی کردن در میان علف‌ها، عقب عقب رفتن یا سر خوردن از سرسره باشد. زمانی که شما تمام کردید، حالا توبت اوست که بازی را شروع کند و شما باید او را تعقیب کنید.

توپ را بگیر

اکنون سن خوبی برای شروع بازی گرفتن (توپ) با کودکان می‌باشد. یک توپ نسبتاً بزرگ و نرم را ترجیحاً طوری که اگر او نتوانست توپ را بگیرد آسیبی نبیند، بردارید. با پرت کردن توپ به سمت وی از یک فاصله نزدیک شروع کنید، سپس کم کم به عقب حرکت کنید طوری که گرفتن توپ از فاصله ۱٫۵ تا دومتری را تمرین کند.

مسابقه بی‌حرکت ماندن

با پخش یک موسیقی با کودکان و چند کودک دیگر از خود حرکات مختلف نمایشی در بیاورید. با قطع موسیقی زمان بی‌حرکت شدن کامل همه در هر وضعیتی است که داشته‌اند. همه باید در وضعیت خود «ثابت» بمانند. کودکان را تشویق کنید که در وضعیت‌های مختلف بی‌حرکت شود بر روی یک پا، خم شده روی چیزی، نوک پنجه، با شروع موسیقی بعدی دوباره حرکت شروع می‌شود و همه می‌توانند دوباره حرکت کنند.

بالا انداختن حلقه

با برش وسط در پلاستیکی قوطی‌های بزرگ مانند قهوه یا کنسروها آن‌ها را بصورت حلقه درآورید. فرزندان را تشویق کنید حلقه‌ها را به سمت یک ستون کوچک که با روزنامه ساخته‌اید یا یک چوب در زمین (اگر بیرون منزل بازی می‌کنید) پرتاب کنند. در صورتی که حلقه‌ها در ستون بیافتد برنده است. همچنین ممکن است جعبه‌های را که چند متری از او فاصله دارد مورد هدف‌گیری قرار دهد و اشیا را داخل آن پرتاب کند.

پریدن

زمانی که کودکان می‌توانند بپرد و همزمان با دو پا به زمین بنشیند، به او نشان دهید چطوری از روی چیزی که دارای ارتفاع است به سمت دیگر آن بپرد. با یک جعبه دستمال کاغذی خالی یا آجر شروع کنید. ببینید آیا کودکان می‌تواند با هر دو پا بپرد.

بسکتبال خانگی

از یک کارتن گرد خالی یا یک سطل پلاستیکی بزرگ بعنوان یک سبد برای پرتاب توپ‌های کوچک از جنس گلوله‌های کاموا یا فویل آلومینیوم یا روزنامه یا کاغذ کادوی مصرف شده استفاده کنید. هنگامی که توپ داخل سبد افتاد کودک را در اغوش بگیرید.



حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۲ تا ۴۸ ماهه)

ماهچه‌های انگشتان کودکان قوی‌تر شده‌اند و کودکان در نقاشی کشیدن و نوشتن ماهرتر شده است. او می‌تواند قطعات پازل را در کنار یکدیگر قرار دهد و به راحتی مهره‌ها را به نخ بکشد او در بکارگیری قیچی ماهرتر شده است و ممکن است بدون کمک قادر به بریدن روی یک خط باشد. او ممکن است حتی قادر به دنبال کردن طرح‌های ساده باشد.

بریدن مجلات و چسباندن

به کودکان یک مجله قدیمی و یک قیچی پلاستیکی بدهید. بگذارید او عکس‌ها را از مجله جدا کند او مجبور نیست آنها را دقیق جدا کند؛ با استفاده از چسب مایع، آنها را به یک قطعه کاغذ بچسباند. شما می‌توانید از کودکان بخواهید که نوع خاصی از عکس را انتخاب کند و آنها را ببرد و روی کاغذ بچسباند.

جورچین با عکس‌های بیشتر

یک صفحه رنگارنگ از یک مجله را بردارید، آن را به ۵ یا ۶ قطعه برش دهید و کودکان را تشویق کنید که قطعه‌ها را در کنار یکدیگر قرار دهد. برای پازل‌های مقاوم‌تر، عکس‌ها را قبل از اینکه ببرید بر روی مقوای نازک بچسبانید. پازل‌ها را در یک پاکت برای استفاده دوباره نگهدارید.

دکمه کجاست؟

برای کودکان لباس‌هایی تهیه کنید که یک یا دو دکمه بزرگ داشته باشند. شما ممکن است همچنین اجازه دهید به شما در بستن یک دکمه لباس آویزان در چوب لباسی کمک کند. همانطور که او سعی در بستن دکمه دارد وانمود کنید که این یک بازی قایم باشک است، در حله اول دکمه پنهان شده، سپس از سوراخ کم‌کم آشکار می‌شود و بعد کل آن پدیدار شود.

مسابقه بر چیدن

به کودکان یک موجین یا اتبر کوچک و دو فنجان بدهید. تعدادی نخود یا لوبیا یا دکمه‌های لباس، یا مهره‌های بزرگی در یکی از فنجان‌ها بگذارید و کودکان را تشویق کنید که با موجین آنها را بردارد و در فنجان دیگر قرار دهد همین که کودکان توانست این کار را انجام دهد، برای هیجان‌انگیزتر کردن، آن را به صورت مسابقه در آورید. آن را به سرعت انجام بده: آماده، برو!

کوک کردن ساعت

اگر شما یک ساعت کوکی دارید، به کودکان نشان دهید چطور زنگ آن را کوک کند یا دستانش را بچرخاند. این کار نه تنها باعث می‌شود که کودکان تعدادی تمرین حرکت ریز را انجام دهد بلکه همچنین چیزی در مورد اینکه ساعت‌ها چطور کار می‌کند یاد خواهد گرفت.

زمان کار با ابزار

بگذارید کودکان با تعدادی مهره‌های بزرگ و پیچ‌ها بازی کنند. ببینید آیا او می‌تواند مهره را در پیچ بیچاند. همچنین اجازه دهید او با چکش زدن روی یک میخ کوتاه آن را در قطعه چوبی فرو کند. اگر شما یک پیچ بزرگ شکافدار دارید اجازه دهید کودکان از پیچ‌گوشی برای بیچاندن استفاده کنند. در ابتدا شاید لازم باشد است که شما پیچ را با دست بگیرید. مطمئن شوید که سوراخ به اندازه کافی بزرگ است طوری که بستن پیچ خیلی سخت نباشد. همیشه زمانی که کوچولوها در حال بکار بردن ابزارها هستند بر آنها نظارت کنید.



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۲ تا ۴۸ ماهه)

کودکتان در حال یادگیری درست شمردن می‌باشد. او می‌تواند بیش از سه یا چهار وگامی از حفظ تا ۱۰ را بشمارد. دانش او در مورد جهان رو به رشد است. او حالا تضادهای ساده و یا اینکه اشیا، یکسان یا متفاوتند را درک می‌کند. او الگوها یا شدت را می‌فهمد نظیر «آب سرد، آب گرم، آب داغ» یا «صدای بلند، صدای بلندتر، بلندترین صدا»

کودکتان را تشویق کنید تا در مورد چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده با شما صحبت کند. شما می‌توانید با این عبارت شروع کنید: «یادته زمانی که شما به پیش مادربزرگ رفته بودی و ما داشتیم حلیم می‌پختیم چی شد؟» پایان واقعه را با سئوالات بعدی پیگیری کنید: «چه زمانی ما آن را انجام دادیم؟» «بهترین چیزی که تو دوست داشتی چی بوده؟» یا «آن باعث شد چه احساسی پیدا بکنی؟»

کودکتان را به کاوش کردن در باره اسم رنگ‌ها تشویق کنید. به کودکتان بگویند «رنگ.....را پیدا کن و آن را روی میز بگذار». سپس رنگ دیگری را تقاضا کنید. این یک مسابقه خوب برای بازی با همه افراد از جمله کودکان بزرگتر یا بزرگسال است. سعی کنید از چهار یا پنج رنگ متفاوت استفاده کنید. حتی اگر دو رنگ را اشتباهی گفت، او را برای تلاش کردن تحسین کنید.

یک جوراب (از هر نوعی) را روی سرتان یا هر جای دیگری که به آن تعلق ندارد بگذارید. بپرسید جورابم کجاست؟ زمانی که کودکتان اشاره می‌کند یا می‌گوید آن روی سر شماست، از او بپرسید آن واقعاً مال کجاست؟ «به پاهایم؟ واقعاً؟» با این بازی ساده سرگرمی داشته باشید. از شیء دیگری استفاده کنید مثلاً یک قالب صابون در کاسه حبوبات.

از کودکتان سئوالات ساده‌ای بپرسید نظیر «زمانی که واقعاً خسته هستی چه کار می‌کنی؟» «چه چیزی انجام می‌دهی زمانی که گرسنه باشی؟» چه کاری انجام می‌دهی زمانی که خیس شده باشی؟» ببینید آیا کودکتان می‌تواند جواب‌های منطقی به شما بدهد. در مورد آن صحبت کنید.

چهار شیء را جمع‌آوری کنید. مطمئن شوید که سه شیء بسیار بهم شبیه هستند یا در یک طبقه قرار می‌گیرند نظیر سه تا لیمو ترش، مورد چهارمی که تعلق ندارد اضافه کنید نظیر یک قالب صابون از کودکتان بپرسید تا به شما بگوید کدام شیء به این طبقه تعلق ندارد. چیز متفاوتی را بسنجید: سه شیء از حمام را جمع‌آوری کنید نظیر صابون، شامپو یا دستمال توالت و چیزی نظیر پیچ‌گوشتی را اضافه کنید. از کودکتان بپرسید تا به شما بگوید که کدام شیء به این طبقه تعلق ندارد چرا؟

به خاطر بیاور آنچه را که اتفاق می‌افتد در زمانی که.....

جستجوی رنگ

جوراب کجا رفت؟

چه کار میکنی وقتی که.....

چه چیزی تعلق ندارد؟



شخصی اجتماعی

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۲ تا ۴۸ ماهه)

کودکتان در منتظر نوبت بودن را بهتر درک میکند. اگر چه او با تشریک مساعی با کودکان بازی می‌کند، ولی هنوز گاهگاهی در حل مسئله به کمک بزرگسالان نیاز دارد. احساساتش می‌تواند نیرومند باشد. اما زمانی که شما احساس‌ها را نامگذاری می‌کنید ممکن است آنها را راحت‌تر بفهمد. او دوست دارد خودش لباس‌هایش را انتخاب کند و در پوشیدن لباس به تنهایی ماهر شده است.

پر کردن ظروف خالی

به کودکان یک پارچ کوچک با فنجان پیمانه‌گیری بدهید و اجازه دهید او شیر را از پارچ به درون فنجان بریزد. برای احتیاط یک دستمال حوله‌ای زیر آن بگذارید. بگذارید موقع صرف غذا او آب‌لیمو یا شیر را بریزد. موفقیت او را تحسین کنید.

لباس ویژه‌ای را پوشیدن

کودکان دوست دارند از بزرگسالان خانواده‌هاشان و افراد جامعه تقلید کنند. برای بازی لباس‌هایی تن کودک کنید. کودکان را به پوشیدن لباس‌هایشان، بستن دکمه‌ها، گیره‌ها، زیپ‌ها آن تشویق کنید. لباس‌ها نباید خیلی رسمی باشد: پیراهن‌های گشاد، روسری‌ها، کلاه‌ها، دامن‌ها، کفش‌ها. در کنار آن بگوئید: «آیا قصد داری امروز به سر کار بری؟» «آیا قصد داری به مهمانی بری؟»

عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی

عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی روش دیگری برای درآوردن تقلید و تفریح می‌باشند. شما می‌توانید آنها را از فروشگاه خریده و یا خودتان آنها را درست کنید. یک عکس مجله از یک فرد یا یک حیوان پیدا کنید و یا عکسی را نقاشی کنید. آن را جدا کنید و روی مقوا بچسبانید یک چوب را به آن متصل کنید چوب قابل حرکت را رنگ کنید. بگذارید کودک شما یک شخصیت باشد و شما شخصیت دیگر باشید. با صداهای شخصیتی که ساخته‌اید گفتگو با کودک را آغاز کنید.

کمک کننده خاص

به کودکان اعلام کنید برای امروز به یک کمک‌کننده خاص نیاز دارید. بگذارید او به شما در شستن لباس‌ها، آشپزی، آب دادن گلها، جارو زدن و شستن ظرف‌ها و... کمک کند. او می‌تواند به روش‌های مختلف در هر چیزی به شما کمک کند. مطمئن شوید که شما وقت اضافه‌تری از آنچه که کمک‌کننده جوانتان به آن نیاز دارد به او می‌دهید. این کمک کردن سرانجام بخشی از کارهای روزمره و عادی کودکان خواهد شد. بنابراین او را تحسین کنید و آن را بصورت سرگرمی حفظ کنید. در زمان صرف شام به دیگران بگوئید که او چه نقش مهمی در کمک کردن داشته است.

انتخاب‌های خودمکمی

برای فعالیت‌های کودک امکان انتخاب فراهم کنید. گاهی اوقات زمانی که او امکان انتخاب دارد راحت‌تر همکاری میکند. برای مثال ممکن است به او پیشنهاد کنید که بین مسواک زدن قبل یا بعد از پوشیدن پیژامه‌اش برای رفتن به تخت خواب تصمیم بگیرد. این گونه تصمیم‌گیریها فعالیت‌هایی هستند که کودک باید به‌رحال انجام بدهد ولی اگر امکان انتخاب وجود داشته باشد این فعالیت‌ها سرگرم کننده تر و جذاب‌تر خواهند بود.



تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

(۴۸ تا ۵۴ ماهه)

در این سن کودک شما شروع به کلمات بیشتری می‌کند و می‌تواند جملات ساده‌تری بگوید. او همچنین می‌تواند چیزهای مختلف را نام برد و آنها را توصیف کند. او همچنین می‌تواند به سؤالات ساده پاسخ دهد.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



کودک شما هر روز در حال یادگیری لغات جدید می‌باشد و او از بازی کردن با لغات هم قافیه لذت می‌برد. او ممکن است زبان بسیار ساده‌ای را بکار برد و به جوک‌های خودش بخندد. او هنگامی که رویدادها را شرح می‌دهد از تغییر شکل زیادی استفاده می‌کند (تغییرات در صدایش). او تفاوت بین روز و شب، امروز و فردا را می‌داند و می‌تواند سه یا بیش از سه تا از فرمان‌های ساده را انجام دهد. او همچنین می‌داند که حروف و کلمات چاپ شده برای دیگران معنی دارند.

عروسک‌ها می‌توانند به شکل‌های مختلفی ساخته شوند. شما می‌توانید یک جوراب کهنه، یا یک دایره کاغذی که روی یک چوب چسبیده شده یا هر چیز دیگری استفاده کنید. کودک می‌تواند با مداد رنگی شکل صورت‌های مختلف را بکشد. بجای مو، نخ یا باریکه‌هایی از کاغذ بچسبانید. مکالمه‌هایی با عروسک داشته باشید و به نوبت سؤال و جواب بکنید.

عروسک‌های خیمه شب‌بازی

کودکتان را به یک مسافرت خاص به جایی جدید ببرید. شما می‌توانید از یک موزه یا پارک یا فضای آزاد یک مغازه جدید یا یک کتابخانه دیدن کنید. با کودکان آن را طرح‌ریزی کنید. در مورد آنچه می‌بینید و انجام خواهید داد صحبت کنید. بعد از اینکه به خانه آمدید، از او سؤال‌هایی در مورد آنچه که او دیده و انجام داده پرسید. او را تشویق کنید تا در مورد گردش برای دیگر اعضای خانواده صحبت کند.

شریک ماجراجویی

تعدادی اشیاء کوچک از بیرون یا اطراف خانه‌تان جمع‌آوری کنید و آنها را در یک کیف یا کیسه تیره بگذارید. بگذارید کودک یک شی را بدون نگاه کردن بردارد، سپس از او بخواهید حدس بزند آن چیست اگر نامگذاری آن کالا برایش سخت می‌باشد، به او کمک کنید. برای مثال می‌توانید بپرسید «آیا آن زبر یا صاف است؟ سنگین است یا سبک؟ سفت است یا نرم؟»

لمس کردن مواد کیف

فرزندتان را تشویق کنید یک کتاب در مورد خودش درست کند. با منگنه کردن یا کنار هم قرار دادن چندین قطعه کاغذ با نوار یا نخ روبان شروع کنید. کودکان می‌توانند عکس‌های اعضای خانواده یا عکس‌هایی از اشیاء داخل مجلات که دوست دارد بچسبانند. او می‌تواند عکس دست‌هایش را روی کاغذ بکشد یا تصاویر دیگری را ترسیم کند از وی بخواهید برای شما داستانش را «بخواند» یا در مورد هر کدام از عکس‌ها به شما توضیح بدهد.

همه چیز درباره من

کودک از کمک کردن به شما در هر کاری در خانه لذت خواهد برد. زمان صرف غذا، او می‌تواند در چین میز یا سفره کمک کند. به وی چند کار ساده بدهید و ببینید آیا می‌تواند دستورها را به یاد بیاورد برای مثال: «کشو را باز کن، ۴ عدد قاشق و چنگال بردار و هر کدام را کنار یک بشقاب بگذار». او ممکن است در وهله اول در به خاطر آوردن به کمک نیاز داشته باشد ولی بگذارید او بداند چه کمک کننده بزرگی است و حتماً از کار بزرگی که کرده است در حضور جمع تعریف و تشویق کنید.

کمک کننده بزرگ

این فعالیت در روزی که آسمان کمی ابری است مناسب است. به پشت دراز بکشید و به طرح‌ها و شکل‌های مختلف ابرها اشاره کنید. از کودک بپرسید ابرها شبیه چی به نظر می‌رسند «آیا شبیه یک قیف بستنی است؟» «آن یکی شبیه دایناسور است.»

دوستان ابری



حرکت درشت

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۸ تا ۵۴ ماهه)

کودکتان در حال افزایش مهارت‌های حرکتی درشت و با ظرافت بکار بردن آنها می‌باشد. او می‌تواند یک سه چرخه را پایزند، در داخل یا خارج از مانع‌ها حرکت ماریچی کند و توقف کند و با مهارت بچرخد؛ اگر شما توپ را در مسیرش بغلتانید به توپ ضربه بزند. او در حال یادگیری دویدن و تغییر مسیر بدون توقف کردن می‌باشد و همچنین در حال یادگیری نحوه معلق زدن و چهار نعل رفتن می‌باشد؛ می‌تواند با پاهازدن به سمت عقب و جلو تاب خوردن را شروع کند یا ادامه دهد و می‌تواند یک توپ را با دست در حدود ۳ متر پرتاب کند.

این بازی را با کودکان و شاید یکی یا دوتا از دوستان دیگر بازی کنید. یک بادکنک را با یک بار ضربه زدن به آن در هوا نگه دارید. همانطور که پائین می‌آید، نوبت شخص دیگر است که آن را با یک ضربه به سمت بالا بزند. ببینید تا چه مدت می‌توانید بادکنک را از افتادن به زمین حفظ کنید.

بادکنک در هوا

برای ساختن هدف یک سوراخ به قطر یک وچب از یک قطعه مقوای بزرگ ببرید. فرزندتان می‌تواند دور این هدف را با نقاشی تزئین کند. مقوا را در بالا نگه دارید و اجازه دهید کودکان یک توپ کوچک را به سمت سوراخ پرتاب کند. ابتدا اجازه دهید کودکان خیلی نزدیک به هدف بایستند و سپس به او اجازه دهید چند متر عقب‌تر بایستند. حالا صفحه را بصورت موازی با زمین بگیرید یا به جایی (به یک درخت یا روی دیوار یا صندلی) و او تلاش کند که توپ را از بالا بداخل پرتاب کند.

تمرین هدف‌گیری کردن

کودکتان آماده است تا مهارت‌های مربوط به استفاده از توپ را تمرین کند. بعضی از بازی‌ها می‌توانند یک مقدار تغییر کنند تا انجام آنها آسانتر شود برای مثال یک سطل اشغال کوچک روی صندلی می‌تواند به عنوان حلقه‌ای برای بازی بسکتبال مورد استفاده قرار گیرد. از یک توپ بزرگ استفاده کنید و به کودکان نشان دهید چگونه جلوی توپ بروند و توپ را به داخل سبد بیاندازد. با بکارگیری دو شیء برای دروازه، فوتبال بازی کنید و با ضربه زدن به توپ آنرا به داخل دروازه شوت کنید.

بازی‌های توپ

این یک بازی خوب برای یک روز بارانی می‌باشد. کودک را تشویق کنید هر موزیکی که از شنیدن آن لذت می‌برد گوش کند و با ریتم آهنگ حرکت کند یا برقصد. اگر شما شال گردن یا دستمال تمیز دارید، او می‌تواند آنها را در حالی که می‌رقصد در دستانش بچرخاند.

رقصیدن با شال گردن

با کودکان و چند دوست بازی گرفتن توپ را در هوا انجام دهید. از یک توپ متوسط استفاده کنید به او نشان دهید که چگونه بازوهایش را برای گرفتن توپ آماده کند. در یک محیط دایره شکل بایستید و توپ را برای یکدیگر پرتاب کنید. آماده، حالا بگیرید!

گرفتن توپ

هر چند بار که امکان دارد کودکان را به زمین بازی یا پارک حوالی منزلتان ببرید. او از بالا رفتن از چیزها، دویدن، تاب خوردن، سر خوردن و یادگیری مهارت‌های جدید لذت خواهد برد. از نزدیک او را تماشا کنید و مراقب او باشید او می‌تواند بسیار جسور باشد!

در زمین بازی

حرکت ریز

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۸ تا ۵۴ ماهه)



حرکات انگشت کودک حالا بیشتر تحت کنترل هستند. برای مثال می‌تواند میخ‌های کوچک را در سوراخ‌های یک تخته بکوبد و برجی از بلوک‌های کوچک بسازد (معمولاً نه تا یا بیشتر): یاد می‌گیرد که چطور شکل‌هایی را از روی یک مدل ترسیم کند و شاید بتواند تعدادی از حروف را بنویسد. او می‌تواند با استفاده از قیچی کوچک دایره‌ها و شکل‌هایی با خطوط خمیده را ببرد. با حرکات کنترل شده دستانش، قادر است وظایف بیشتری را بطور مستقل انجام دهد.

بازی پودینگ

مقداری آرد نخودچی را با شیر مخلوط کرده در یک کاسه قرار دهید. به اندازه چند قاشق روی یک بشقاب بگذارید. پس از شستشوی دست‌ها با انگشت هر تصویر دلخواهی را رسم کند. بهترین قسمت تمیز کردن است! به به!

ساختن کتاب

کتابها می‌توانند از هر نوع کاغذی ساخته شوند. فقط چند قطعه کاغذ را با نوار، چسب یا منگنه کردن یا دوختن به یکدیگر وصل کنید پس از آن کودکان می‌تواند کتاب خودش را درست کند. در صفحات کودکان می‌تواند تصاویری را ترسیم کند یا عکس‌هایی که از مجلات بریده شده با شرح یک داستان در کتاب بچسباند. او را تشویق کنید که داستانش را به شما بگوید به او با نوشتن کلماتش پائین هر صفحه کمک کنید.

علامت‌گذاری

شده توسط

هنرمند

کودکتان را تشویق کنید با آبرنگ رنگ‌آمیزی کند یا با مداد رنگی‌ها عکس بکشد. زمانی که کودکان یک تصویر را به اتمام رساند، به او کمک کنید اسمش را بنویسد. او ممکن است در ابتدا به کمک شما نیاز داشته باشد، پس از آن او می‌تواند این کار را به تنهایی انجام دهد. انجام فعالیت‌ها به تنهایی روشی است که یادگیری کودک کودک شما را بهتر می‌کند.

زنجیره کاغذی

رشته‌های کاغذی می‌تواند با برش دادن هر نوع کاغذ به نوارهایی در حدود ۳ تا ۱۵ سانتی‌متر درست شود. به کودکان نشان دهید چطور با چسباندن یا نوار بستن انتهاها به یکدیگر یک حلقه درست کند. با قرار دادن نوار بعدی در میان اولین حلقه و غیره یک زنجیره بسازید. ببینید شما چقدر می‌توانید زنجیره ایجاد کنید.

شما نامه به دست

آوردید

زمانی که نامه‌رسان به خانه‌تان می‌آید، اجازه دهید کودکان برخی بسته‌های پستی بی‌اهمیت را (مثل تبلیغ شرکت‌های تبلیغاتی) باز کند. او با باز کردن نامه با انگشتانش تمرین می‌کند و ممکن است در داخل نامه موضوعات شگفت‌انگیزی پیدا کند. به کودکان کمک کنید که نامه‌هایی به اعضای خانواده یا برنامه کودک تلویزیون بنویسد و پست کند.

رنگ کردن با

آب

در یک روز گرم و خشک، به کودکان یک سطل پلاستیکی آب، یک یا دو قلم موی رنگ‌آمیزی و یک اسفنج کهنه بدهید. یک راه ورودی سنگ فرش شده و ایمن پیدا کنید و به او اجازه دهید با آب طرح‌ها یا عکس‌های بزرگی روی سیمان یا کف حیاط یا دیوار بکشد، ناپدید شدن عکس‌ها را تماشا کنید.



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۸ تا ۵۴ ماهه)

وسعت توجه کودکان در حال رشد است و او می‌تواند بدون نظارت فعالیتی که از آن لذت می‌برد انجام دهد. او طبقه‌بندی بر اساس اندازه، شکل و طول را درک کرده و می‌تواند اقلامی که شبیه به نظر می‌رسند جفت کند. او همچنین در حال یاد گرفتن این مطلب است که چطور اشیاء بر اساس عملکردشان در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند؛ برای مثال او می‌تواند در یک عکس از اشیاء مختلف به «تمام اشیایی که ابزار هستند» اشاره کند. کودک شما عاشق خواندن داستان می‌باشد و یاد می‌گیرد که چطور به تنهایی داستان بسازد یا داستان را به پایان برساند. داستان‌های جنگی و اغراق‌ها معمول هستند.

زمان قافیه‌سازی

زمانی که در ماشین یا اتوبوس هستید، با کودکان یک مسابقه قافیه‌سازی بازی کنید. به واژه فکر کنید و کودکان را وادار کنید که یک قافیه مطرح کند. سپس کودکان را وادار کنید که به یک کلمه فکر کند و شما یک قافیه برای آن پیدا کنید. برای مثال شما می‌گوئید «سنگ» و کودک شما می‌گوید «تنگ». کودک شما می‌گوید «بوق» و شما می‌گوئید «دوغ». اگر برای کودکان فکر کردن در مورد یک واژه هم قافیه سخت است کمی به او کمک کنید.

گروه‌بندی و طبقه‌بندی

بایکدیگر تعداد زیادی از اشیاء کودک را در یک ظرف کوچک جمع‌آوری کنید. ممکن است قوطی که شامل دکمه‌ها، سکه‌ها یا اشیاء جور واجور است در خانه داشته باشید. سعی کنید روش‌هایی برای گروه‌بندی کردن اشیاء با یکدیگر مطرح کنید. برای مثال ممکن است دکمه‌ها را براساس رنگ، اندازه یا تعداد سوراخ‌ها دسته‌بندی کند. بزرگ‌ترین و کوچکترین دکمه را پیدا کنید. پنج شیء را به خط بچینید و همانطور که شما آن را می‌شمارید به هر کدام اشاره کنید. حالا اجازه دهید کودکان تکرار کند.

مسابقه منتظر شدن

زمانی که شما و کودکان برای چیزی منتظر هستید، با یکدیگر شروع به شمردن کنید تا ببینید چقدر طول می‌کشد تا آن واقعه اتفاق بیافتد. برای مثال، زمانی که در ماشین منتظرید تا چراغ راهنمایی سبز شود، تا تغییر رنگ چراغ بشمارید. او نحوه شمردن را یاد خواهد گرفت و این کار کمک میکند که صبورتر شود.

واضح کردن داستان

یک داستان برای کودکان بخوانید و سپس او را تشویق کنید تا داستان را در بیرون از قصه اجرا کند. او می‌تواند شخصیت‌های متفاوت داستان باشد. برای مثال شما ممکن است یک داستان در مورد حیوانات مزرعه بخوانید. او می‌تواند وانمود کند که یک گاو، جوجه، بچه خوک یا اسب باشد او را تشویق کنید شروع داستان، نیمه داستان و یا پایان داستان را نمایش دهد.

بررسی شماره و حرف

هنگامی که شما با کودکان در فروشگاه هستید، بررسی شماره و حرف را بازی کنید. او را تشویق کنید شماره‌ها یا حروف را روی دیوارها، عکس‌ها، و تابلوها پیدا کند. هنگامی که یکی را تشخیص داد بگوئید «تو شماره ۵ را پیدا کردی. آفرین به تو!» به اعداد بین یک و نه و حروف تکی الفبا اشاره کنید. از کودکان بخواهید چیز خاصی را پیدا کند «حالا ما حرف الف را جستجو می‌کنیم».

شخصی اجتماعی

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۴۸ تا ۵۴ ماهه)



فرزنددندان در حال مستقل‌تر شدن در لباس پوشیدن است و مهارت‌هایش را تکمیل کرده است. او می‌تواند کفش‌هایش را تا به تا بپوشد؛ بدون نیاز به کمک کسی از دستشویی استفاده کرده و دندان‌های خود را مسواک کند؛ غذاهای متفاوتی می‌خورد. می‌تواند در سرسره غذا، در کشیدن غذا و هم زدن بدون ریزش چیزی از آن کمک کند. با کودکان دیگر تشریک مساعی دارد و در شرایط نگرانی از داشتن همبازی خوشحال می‌شود. او بازی‌های دارای قوانین را بازی می‌کند و می‌تواند قلعه بازی را پیروی کند.

زمان بازی

کودک شما از یادگیری بازی‌های قانون‌دار لذت ببرد. شما می‌توانید بازی‌های قانون‌دار با کودکان بازی کنید نظیر هفت سنگ، گایه، زو، قایم باشک، بالابندی و... باید در وهله اول به آنها کمک کنید تا قوانین بازی را یاد بگیرند و با همکاری هم بازی را انجام دهند.

سراشیز خوب

کودکتان دوست دارد عصرانه خودش را خودش درست کند. او می‌تواند یاد بگیرد چطوری با کمک شما (نظارت با دقت) چیزها را هم بزند، پهن کند و یا غذاهای نرم را برش دهد. در تهیه نان و پنیر و گردو اجازه دهید او روی نان پنیر بمالد یا گردوها را لای نان بگذارد.

چادر سفری

در یک روز بارانی از او سؤال کنید آیا دوست دارد یک دوست را برای بازی دعوت کند. به وی تعدادی پتو یا ملافه کهنه و پستی بدهید و بگذارید آنها بوسیله پهن کردن ملافه‌ها روی صندلی یا اثاثیه یک چادر درست کنند. زمانی که چادرشان برپا کردند می‌توانند در آن بازی کنند و با یک چراغ قوه کتاب بخوانند.

پیک نیک یا عروسک‌ها

کودک شما می‌تواند حیوانات یا عروسک‌های پارچه‌ای‌اش را به پیک نیک بیاورد. سبزی محتوی دستمال سفره، پتو، غذای خیالی، ظرف‌های پلاستیکی و فنجان‌های چای تهیه کنید. کودکان ممکن است با پوشاندن لباس به عروسک خود مهارت‌های لباس پوشیدن را تمرین کند. او بعد از یک گردش لذت بخش در تمیز کردن و پاک کردن کمک می‌کند.

نویسنده مبتدی نامه

به کودکان کمک کنید یک نامه برای کسی که می‌شناسد بنویسد. کودکان می‌توانند یک تصویر ترسیم کند و شما می‌توانید در پائین لغاتی که او می‌گوید را بنویسید و او می‌تواند مهارت‌های خودش را در نوشتن امتحان کند. نحوه نوشتن نشانی روی پاکت را به او نشان دهید و از او بخواهید نام کامل و آدرسش را بگوید. می‌توانید کمک کنید نامش را در انتهای نامه بنویسد.

گوم گوم (صدای مشابه طبل) وقت حمومه

یک چهارپایه محکم در حمام بگذارید طوری که کودکان بتواند بایستد و خودش را در آینه نگاه کند. به کودکان لیف و حوله حمام خودش را بدهید و به او آموزش دهید چطور صورتش را با صابون بشوید. یک بوس بزرگ از صورت تمیز و درخشان او بکنید! زمانی که او شستشو و آب‌تنی می‌کند، او می‌تواند خودش را بشوید و همچنین خودش را خشک کند فراموش نکنید وادارش کنید دندان‌هایش را بشوید.



مهارت‌های ارتباطی کودکان رویه رشد و شکوفایی است او در حال یادگیری این امر است که چطور با افرادی که نمی‌شناسد مکالمه داشته باشد و با پاسخ دادن به پرسش‌های دیگران می‌تواند گفتگو را شروع کند. او در حال یادگیری اجزا، مختلف گفتار می‌باشد و جملات پیچیده‌تری را به کار می‌برد. برای مثال ممکن است بگوید: «آن یک سنگ قهوه‌ای خیلی بزرگ بود». او ممکن است زبان خیلی ساده‌ای را به کار ببرد و به جویک‌های خود بخندد.

حدس زدن حیوانات

این یک بازی است که تمام افراد خانواده می‌توانند آن را بازی کنند چند تا عکس حیوانات را از مجله جدا کنید عکس‌ها را پشت و رو کنید و اجازه دهید در هر زمان یک نفر یک عکس را انتخاب نماید افراد دیگر با پرسیدن سئوالاتی که پاسخشان بله یا خیر می‌باشد سعی می‌کنند حدس بزنند حیوان چیست. «آیا حیوان شناگری است؟» زمانی که یک نفر حیوان را به طور صحیح حدس زد نوبت شخص دیگر است که یک برگه حیوان را انتخاب کند اجازه دهید دیگران آن را حدس بزنند.

خاطرات زمان خواب

زمانی که هر شب موقع خواب فرا می‌رسد گفتگوی آرامی با کودک داشته باشید، با او نجوا کنید «چیز مورد علاقه تو که امروز اتفاق افتاد چی بود؟» شما هم رویداد مورد علاقه‌تان را بگوئید.

خواندن ماجراها

هر روز برای کودکان داستانی بخوانید با علاقه و به آرامی بخوانید. برای تعقیب کلمات از انگشت خود استفاده کنید گاه‌گاه خواندن را متوقف کنید و کودکان را تشویق کنید درباره عکسها و داستان صحبت کند باین کاربرای خودتان و کودکان زمان تفریحی بسازید.

پرتو ماه

در یک شب زمانی که ماه قابل مشاهده است جایی پیدا کنید تا روی آن دراز بکشید با کودکان بیرون بنشینید و به ماه و ستاره‌ها نگاه کنید: "چه چیزی می‌بینی؟ آیا می‌توانی برای درست کردن یک تصویر ستاره‌ها را به هم متصل کنی؟ آیا می‌توانی چهره‌ای روی ماه تشخیص دهی؟ فکر فضاورد هستی با یک فضاییما در فضا در حال پرواز هستی. فکر می‌کنی روی ماه شبیه چه چیزی باشد؟ در آنجا یک کاری انجام می‌دهی؟ فکر می‌کنی حدوداً چه فاصله ای با زمین داره؟"

شعرهای قافیه‌دار و شعرهای موزون

در حال سر و صدا و خواندن شعر مهد کودک، کودکان را مجبور کنید آهسته روی طبل، ته یک قابلمه، یا قوطی کنسرو خالی یا یک دبه پلاستیکی ضربه بزنند. این فعالیت موسیقی می‌تواند با اضافه کردن ابزارهای جدیدی نظیر زنگها، قاشقها یا لرزاننده‌ها و ظروف پلاستیکی کوچک که با تپله یا شن پر شده است جالب‌تر شود. با دوستانتان مقداری سرگرمی پر سر و صدا داشته باشید.

بازی شیشه محیط تاری شیشه محیط اداره اداره

با دفترچه‌های یادداشت یک تلفن اسباب‌بازی، کیبورد کامپیوتر، خودکارها، و مدادها، ماشین حساب و یک تقویم اداره کوچکی برای کودکان بر پا کنید تعدادی پاکت، کاغذ و برجسب اضافه کنید او را وادار کنید وانمود کند به سر کار می‌رود نامه‌ها را می‌نویسد پیغام‌ها را تایپ می‌کند و یادداشتهایی برای دوستان قرار می‌دهد، وانمود کنید که به او تلفن زده‌اید و سئوال‌هایی از او دارید.



حرکت درشت

تعمیریهایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳ تا ۶ ماهه)

کودک در بکارگرفتن مهارت‌های ظریف، از انگشتان دستها و حرکت پاهای ماهرتر شده است. و یاد می‌گیرد که چگونه روی بیگ پیا تعادلش را حفظ کند. یادگیری مسیری بازیگ را، برود. او در حال یادگیری نظیر پرییدن، لپایی کردن روی بیگ پیا و جست و خیز کردن می‌باشد. او از فعالیت‌هایی نظیر پرتاب کردن، گرفتن از هوا و ضرب زدن به توپ لذت، خواص می‌برد. او می‌تواند بیگ دوچرخه را براند.

تفریح پلیمز در پلیمز

کودکان را بیرون ببرید تا با برگ‌ها بازی کند. برگ‌ها را با چنگک به شکل کپه‌های کوچکی جمع‌آوری کنید. همدیگر را دور کپه‌های برگ دنبال کنید. در کپه‌های برگ پیرید یا سعی کنید از روی آنها پرش کنید. سعی کنید همدیگر را در زیر برگ‌ها ببوشانید یا برگ‌ها را همانطور که در حال سقوط هستند در هوا بگیرید.

منجصد شدنن للمسی

یک گروه از بچه‌ها را به همراه کودکان برای بازی یخ بستن با لمس شدن جمع کنید. یک نفر «جستجوگر» تعیین کنید. شخصی که «جستجوگر» است در اطراف می‌چرخد تا به کودکان دیگر دست بزند. اگر به کودکی دست زد، آن کودک باید در همان حال ثابت و بدون حرکت «یخ» بماند. کودک دیگری که جستجوگر نیست با دست زدن به بازیکن یخ بسته باعث «ذوب شدن» او می‌شود. بازیکن «ذوب شده» می‌تواند دوباره برای اجتناب از گرفته شدن به اطراف فرار کند. هرکسی که سه بار باعث «ذوب شدن» دیگری بشود «جستجوگر» بعدی است.

بازی شلپ شلپ

این بازی برای یک روزگرم خوب است. شما، کودکان و دوستان کودکان می‌توانید به نوبت اطراف سطلی از آب بایستید. با پرتاب یک توپ بزرگ در سطل آب سعی کنید که همدیگر را خیس کنید. توپ را به همدیگر پرت نکنید فقط در آب پرت کنید. شما می‌توانید همچنین گرفتن توپ در هوا را بازی کنید. البته، بعداً همه‌تان می‌توانید به درون استخر بروید!

رقص روبان

قطعه‌ای از یک روبان یا یک پرچم خوش رنگ و باریک را که در حدود ۲ سانتی‌متر عرض دارد ببرید. کودک شما می‌تواند روش‌هایی برای ایجاد طرح‌هایی در هوا جستجو کند. دایره‌ها و حلقه‌ها و حرکات بالا و پایین و شکل ۸ را امتحان کنید. حال سعی کنید همه این حرکات را با دو روبان انجام دهید، هر کدام در یک دست. سرانجام، با حرکت از یک مکان به مکان دیگر با بردن روبان‌ها با خودتان. از موزیک برای «رقص روبان» استفاده کنید. سعی کنید جست و خیز کنید، بدوید و راه بروید.

تقلید حیوانات

عکس‌هایی از حیوانات را از یک مجله جدا کنید. یک حیوان را از میان آن انتخاب کنید. شما باید ادای حیوانی را که انتخاب کرده‌اید را در آورید و کودکان حدس بزنند شما چه حیوانی هستید. بعد نوبت‌ها عوض می‌شود و کودکان برای شما ادای حیوانی را در می‌آورد و شما باید آن حیوان را حدس بزنید برای مثال اگر شما یک کانگورو کشیده‌اید، شما باید پیرید، پیرید، پیرید. اگر شما یک یوزپلنگ وحشی را انتخاب کرده‌اید، شما ممکن است آرام بوده و پنجه‌هایتان را لیس بزنید یا برای گرفتن یک موش خیز بردارید. شما ممکن است با راه رفتن روی نوک پنجه و کشیدن قدامت‌ان ادای یک زرافه را در بیاورید.

حرکت ریز

تعمیر و نگهداری برای رشد و یادگیری کودکان (۳ تا ۶ ساله)



کودک، حالا از انگشتانش، به صورت کنترل شده ای، استفاده می کند. حرکات انگشتش سریع تر و هماهنگ تر شده اند. و ممکن است خیلی علاقه مند به نوشتن حروف انگشتی باشد. در این دوره خیلی از کودکان شروع می کنند به ترجیح دادن استفاده زیاد از یک دست. کودکان ممکن است با قیچی شکل هلالی را جدا کنند و در بستن دکمه ها و گره زدن بند کفشش بهتر عمل می کنند.

کارتهای شبکه ای (تئوری)

با استفاده از قیچی ایمن کودک تصاویر ساده ای از اشیاء آشنای مجلات جدا کند و عکسها را به مقوا بچسباند. با یک کاغذ سوراخ کن سوراخهایی را در حاشیه بیرونی عکس ایجاد کنید. یک بند کفش یا نخ را از بین یک سوراخ گره بزنید. مطمئن شوید انتهای دیگر نخ با نوار در اطراف آن پیچیده شده است تا نوک آن را محکم نگه دارد. کودکان می توانند داخل یا خارج لبه کارت را بدوزد برای تغییر کودکان را وادار کنید تا دوتا کارت را به هم بدوزد.

سبزه های پیاده روی

پیاده رویان را با گچ های رنگی زیبا تزئین کنید گچ های رنگی می توانند در هر مغازه اسباب بازی و سوپرمارکتی پیدا شوند. پاک کردن پیاده روی از گچ خیلی آسان است یا باران آن را شستشو خواهد داد. فراموش نکنید به کودکان یادآوری کنید که اسمش را امضاء کند.

پیچیدن

به کودکان یک قوطی محکم کوچک تعدادی روزنامه یا کاغذ بسته بندی، نوار و روبان بدهید اجازه دهید پیچیدن و بسته بندی را تمرین کند. بعداً او می تواند به طریقه خاص خودش یک هدیه واقعی را بسته بندی کند.

نقاشی کردن خانواده

کودکان را تشویق کنید تا عکسی از خانواده بکشد زمانی که این کار را انجام داد از او بخواهید تا در مورد تصویر برای شما صحبت کند. شما می توانید آنچه را که در مورد خواهر و برادرانش، والدینش، حیوانات اهلی، پدر بزرگ یا مادر بزرگ می گوید بنویسید و پاسخ را به همراه عکس نگهداری کنید.

تربسیم کردن آن

شما و کودکان می توانید یک نقشه از همسایگان تان درست کنید برای شروع این کار به پیاده روی بروید و به خیابان ها، ساختمان ها و پارکهای مجاور یا نشان های رمزی دیگر اشاره کنید. سپس بعد از پیاده روی از قلم و کاغذ استفاده کنید و کودکان را تشویق کنید تا یک نقشه از آنچه را که به یاد می آورده بکشند. ممکن است نیاز باشد در شروع نقشه به او کمک کنید. اگر اینکار سخت است از نقشه برداری کردن خانه خودتان یا اتاق خودش شروع کنید از کودکان بپرسید «تختخواب کجاست؟» «جعبه اسباب بازی چطور؟»



حل مسئله

تمرین‌هایی برای رشد و یادگیری کودکان (۳ تا ۶ ساله)

کودکتان ممکن است از حفظ تا ۱۵ بشمارد و بطور صحیح ۱۰ شی را بشمارد. زمانی که او در فعالیت گروهی می‌باشد قادر است دستور العمل‌ها را بی‌گیری کند و قوانین خانه و مدرسه را می‌داند. او از بازی خیالی لذت می‌برد. ممکن است نقش‌های مختلفی را با دوستانش اجرا کند. داستان‌های مربوط به جنگل و گزافه‌گویی معمول هستند. او از کتاب‌های خواندنی «لذت» می‌برد و ممکن است کتاب‌های ساده را به آسانی حفظ کند. چگونگی کار دستگاه‌ها و اشیای ساده را می‌فهمد و بی‌نهایت کنجکاو است.

خمیر پیتزا یا خمیر شیرینی یا آرد را بصورت حروف یا اعداد بسازید. روی آن تخم‌مرغ زده شده بمالید. اندکی نمک روی آن بپاشید و تا زمانی که رنگ آن به شکل قهوه‌ای طلایی درآید آن را بپزید. حرف الف . ب. یا حتی پ را بخورید!

پیتزا یا
حلوا سازی

بیشتر کودکان عاشق تجربه رنگ کردن غذا می‌باشند. بگذارید کودکان غذایش را رنگ بزنند. اینجا چند ایده وجود دارد: رنگارنگ کردن تخم مرغ های املت، رنگ‌زدن یک لیوان شیر، اضافه کردن یک قطره رنگ به قطعه‌ای از سیب یا به تکه‌ای از نان قبل از برشته کردن، رنگ‌زدن سیب‌زمینی‌های خردشده. از کودکان بخواهید به ایده‌های دیگری فکر کنند.

رنگ کردن
غذا

حساب کنید تاکی کودکان می‌تواند یک مهارت جدید را انجام دهد مهارت‌هایی نظیر ایستادن روی یک پا یا اینکه او چند بار می‌تواند یک توپ را به زمین بزند. هربار که او توانست یک مهارت جدید را به مدت زمان بیشتری انجام دهد جشن بگیرید. زمانی که سعی می‌کنید کاری را انجام دهید بگذارید او بشمارد نظیر متعادل نگه داشتن یک کتاب روی سرتان. این کار در تمرین کردن مهارت‌های جدید و شمارش به کودک کمک می‌کند.

تاکی؟ چه
تعداد؟
تعداد؟

داستانی را برای کودکان بخوانید. از صداها، جلوه‌های بدنی و جلوه‌های صورت متفاوت برای شخصیت‌های مختلف استفاده کنید. حالا نوبت کودک شماست که داستانی را بگوید. فراموش نکنید که شنونده قدردانی باشید.

زمان قصه
زمان قصه

پنج یا بیش از پنج اسباب‌بازی مختلف را در معرض دید قرار دهید و به کودکان زمانی بدهید تا به همه آنها نگاه کند. حالا در یک فرصت، یک اسباب‌بازی را پنهان کنید. ببینید چقدر طول می‌کشد تا کودکان کشف کند کدام اسباب‌بازی گم شده است. شما ممکن است نیاز داشته باشید در وهله اول سرنخ‌هایی به او بدهید. به محض اینکه او حدس زد کدام اسباب‌بازی گم شده است یک اسباب‌بازی متفاوتی را پنهان کنید. حالا نوبت اوست که سعی کند شما را فریب دهد!

چه چیزی گم
شده است؟
گم شده است؟

این فعالیت خیلی زود طرح‌ریزی می‌شود. گنجی را (یک غذای دلخواه، یک کیف کوچک از جواهرات کهنه، یک اسباب‌بازی جدید) پنهان کنید. نقشه‌ای از تمام مکان‌هایی که کودکان برای رسیدن به گنج به آن نیاز دارد درست کنید. (تلویزیون، صندوق پستی). مطمئن شوید نقشه‌ای که می‌کشید ساده و واضح باشد. هر سرنخ باید کودکان را به مکانی که سرنخ را در آنجا خواهد یافت هدایت کند تا اینکه سرانجام او، گنج را پیدا کند.

گنج را
پیدا کن
پیدا کن



کودکتان قادر است بیشتر نیازهای شخصی‌اش را برآورده کند اما ممکن است در بخش‌های سخت یک وظیفه مانند بستن بند کفش نیاز به تمرین و یا کمک داشته باشد. او غذاهای متنوعی را می‌خورد: مهارت‌های نهار خوردن در اجتماع را دارد و خودش لباس می‌پوشد او از بازی کردن با کودکان دیگر و همکاری با آنها در انجام یک نقشه لذت می‌برد. او در حال استفاده از لغات برای کمک به حل تضادها و تعارض‌های خود با دوستانش می‌باشد.

دلایل دلدن یک روز خاص

تاریخی را با کودکان مشخص کنید برای نهار یا برای دیدن یک فیلم سینمایی بیرون بروید. قبل از اینکه به بیرون بروید شما و کودکان آماده شوید او می‌تواند پیراهن یا شلوار خاصی را پوشیده دست و صورتش را بشوید، به دستشویی برود، و دندان‌هایش را مسواک بزند. به او یک آینه دهید تا ببیند چقدر خوب به نظر می‌رسد. حالا می‌توانید تفریح داشته باشید! فوق‌العاده مؤدب و با نزاکت باشید. در تمام روز از واژه‌های «لطفاً» و «از شما متشکرم» استفاده کنید.

سالاد میوه

برای نهار یک سالاد میوه درست کنید از تمام میوه‌های مورد علاقه استفاده کنید نظیر انگور، موز، پرتقال. کودکان از شستن، پوست گرفتن و خالی کردن آنها در یک کاسه لذت خواهد برد. او می‌تواند حتی در بریدن قطعه‌ای از یک میوه نرم مانند یک موز یا به کارگیری چاقوی پلاستیکی کمک کند. به سالاد چیزهایی اضافه کنید که به نظر خوشمزه برسد نظیر ماست یا گردو و نعنا. کودکان می‌تواند استفاده کردن از قاشق و چنگال را تمرین کند همانطور که از سالاد استفاده می‌کند.

کارت‌هایی از گل‌هایی فشرده شده

گل‌هایی از حیاطتان، حوالی منزلتان، پارک یا کناره جاده جمع‌آوری کنید گل‌هایی که لطیف و کوچک هستند مناسبند و بخوبی فشرده می‌شوند. همین که گل‌هایتان را جمع‌آوری کردید آنها را در بین برگه‌های دستمال کاغذی یا روزنامه بگذارید و آنها را در بین کتاب‌های سنگین قرار دهید (نظیر کتاب‌های تلفن). بعد از چند روز گل‌های خشک شده را بردارید. این گل‌ها را روی قطعه‌ای از کاغذ بچسبانید. به کودکان کمک کنید یادداشت‌های خاص برای کسی زیر آنها بنویسد و آنها را هدیه دهد.

۱۱-

با کودکان صحبت کنید اگر او گم شد یا اگر یک وضعیت اضطراری در خانه پیش آمد او باید چه کار کند. کودکان می‌تواند یاد بگیرد چطور با ۱۱۰ تماس بگیرد و اطلاعاتی به متصدی بدهد. شما می‌توانید با یک دستگاه تلفن اسباب‌بازی این کار را با کودکان تمرین کنید اما به کودکان آموزش دهید در یک موقعیت اضطراری واقعی باید از یک تلفن واقعی استفاده شود. به کودکان اسمش، آدرسش و شماره تلفنش را یاد بدهید. اگر او این اطلاعات را بصورت یک آهنگ یاد بگیرد کمک کننده‌تر است. وانمود کنید که شما یک افسر پلیس هستید و کودکان هم می‌تواند وانمود کند نیاز به کمک دارد.

همه به وسیله خودم

مطمئن شوید اگر کودکان در صبح مقداری وقت اضافی برای لباس پوشیدن دارد. بعد او را تشویق کنید سعی کند دکمه‌های پیراهنش را ببندد. گیره (قزن) شلوارش را ببندد یا کفش‌های خود را گره بزند. او ممکن است به مقداری کمک و مقداری زمان احتیاج داشته باشد. اما بصورت هر چقدر که بیشتر تمرین کند در پوشیدن لباس‌هایش تماماً به وسیله خود توانا تر خواهد شد.

شما به عنوان من، من به عنوان شما

شما و کودکان می‌توانید بخشی از روز نقش‌های خود را جابه‌جا کنید او می‌تواند وانمود کند شما باشد و در پوشیدن لباس و مسواک زدن به دندان‌هایتان به شما کمک کند شما می‌توانید وانمود کنید در حاضر شدن به کمک نیاز دارید تغییر می‌تواند این موارد را شامل شود: وظایف، لباس‌ها، رفتارها، واژگان، و عادت‌های دیگر. فعالیت سرگرم کننده را ادامه دهید.



Ages & Stages Learning Activities

Translated by

Habibelahi, Abbas: MD, MPH, PED

Bahram, Delavar: MD, MPH, PED

Lornejad, Hamid Reza: MD, PED