

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

( ۱ تا ۴ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱ تا ۴ ماهه )

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

**ترانه و شعر** کودک خود را با سرود، شعر و آهنگ ترانه های محبوب خود و شعرهای کودکانه آشنا کنید. واژه های یک آهنگ آشنا را عوض کنید. حالا اسم کودک را اضافه کنید و بعد بخوانید: ( « چشمک بزن، چشمک بزن، علی کوچولو. من چقدر علی کوچولویم را دوست دارم » ).

**آواز خواندن و صحبت کردن** هنگامی که کودکان را شست و شو می دهید، او را تغذیه می کنید، یا پوشک او را عوض می کنید، آواز و ترانه بخوانید. ترانه ها را با هم ترکیب کنید. بگذارید وقتی که صحبت می کنید یا آواز می خوانید، کودکان به صورت شما

نگاه کند. سایر اعضای خانواده را نیز به انجام آن تشویق کنید. کودک پی می برد که تا چه اندازه مهم است.

## کودک شاد

در مواقع شادی و آرامش کودک خود را به لبخند زدن تشویق کنید. شکلک های شاد ( و نه ترسناک ) که کودکان دوست دارد، برای او درآورید. وقتی کودک لبخند می زند، دوباره همان شکلک را ایجاد کنید. به کودک بگویید که چقدر او شاد است!

## کتاب های عکس

کودک را روی پاهایتان بنشانید، یک کتاب با عکس های ساده، واضح و رنگی را طوری بگیرید که هم شما و هم کودکان بتوانید آن را ببینید. به آرامی و همانطور که به عکس اشاره می کنید، درباره آن چه که می بینید صحبت کنید. کودک یاد می گیرد که زمان مطالعه یک فرصت بسیار خاص است.

## دار

## زمان مخصوص

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 می کند، شما هم به چهره او نگاه کنید. او را تشویق کنید تا صداها و بغ بغو و جیغ های مختلف تولید کند. یک گفت و گوی دو نفره داشته باشید.

## صحبت کردن

واژه هایی برای

همان طور که هنگام گریه، کودکان را آرام می کنید، درباره

زمان گریه

علت گریه اش صحبت کنید. سعی کنید بفهمید که مشکل

کودک

کجاست و در عین حال که دارید نیازهایش را برطرف می

کنید در مورد آن با او صحبت کنید.

توجه به صداها

هنگامی که در اطراف خانه صداهایی می شنوید، با صحبت در

مورد آنها کمک کنید تا کودک متوجه آنها شود ( « من دارم

صدای زنگ تلفن را می شنوم ». « من صدای برادرت را می

شنوم » ).

زمان تلفن

وقتی که با تلفن حرف می زنید، کودکان را نزدیک بگیرید و

به او نگاه کنید، کودک از تماشا کردن و گوش دادن به شما

لذت خواهد برد. او فکر می کند که شما فقط با او حرف می

زنید!

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱ تا ۴ ماهه )

کودک از همان ابتدا دارد قوی می شود. او بلند کردن و کنترل کردن سرش را تمرین می کند. او بازوها و پاهایش را حرکت می دهد. به زودی او می تواند 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 ماهیچه های پشت و شکمش را محکم کند تا ببیند چه اتفاقی می افتد.

**تغییرات وضعیت** وقتی کودک بیدار است، کودک را در وضعیت های مختلف

قرار دهید، روی شکم یا پهلویش. این کار اجازه می دهد تا کودک بازوها و پاهایش را به طرق مختلف و در جهت های 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. همان طور

که به آرامی با کودکان صحبت می کنید، او را تشویق کنید تا پاهایش را حرکت دهد. هر پا را با یک دست تان 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 کودک تان تشویق شود سرش را بلند کند.

زمان حمام

یک روش خاص برای استحمام کودکان، رفتن به وان همراه با اوست. به آرامی پاها، بازوها، شکم و پشت او را ماساژ دهید. و از این کار لذت ببرید. همان طور که او را با اطمینان گرفته اید و صحبت می کنید و شعر وان حمام کوچولو را برایش می خوانید، اجازه دهید کودک تان لگد بزند و چلپ چلوپ کند.

کنش تعادلی

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

( حدود ۳-۴

ماهه )

غلت خوردن

با گرفتن یک اسباب بازی 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

در حالی که کودک روی پاهای تان دراز کشیده است به

( حدود ۳ تا ۴

آرامی او را با گرفتن بازوهایش، بالا بکشید. سپس به آرامی

ماهه )

در بازی بالا و پایین، او را پایین ببرید. همین طور که او بالا و

پایین حرکت می کند، با او صحبت کنید. این کار کمک می کند

تا ماهیچه های شکم او سفت شوند و کودک دنیا و چهره

خندان شما را از منظر دیگری بنگرد.

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱ تا ۴ ماهه )

کودک شما دارد توانایی نگاه کردن دقیق را بدست می آورد. او حالا می تواند چندین ثانیه روی یک شیء نزدیک متمرکز شود. به زودی او می تواند با چشمانش شما را در حالی که در اطراف حرکت می کنید، دنبال کند. او با مشتش به انگشت شما چنگ می زند و آن را محکم می گیرد. او هیجانش را با تکان دادن بازوها، بروز می دهد. زمان شگفت انگیز توجه به آنچه در جهان می گذرد، آغاز شده است.

**بوسه انگشتی** هنگام تغذیه کودک، او را تشویق کنید تا لب هایتان را لمس کند ( اگر این کار را خود به خود انجام نمی دهد ). نوک انگشتانش را ببوسید. کودک از رطوبت و لطافت لب هایتان آگاه می شود، و به زودی یاد می گیرد انگشتانش را به سمت لب های شما بگیرد.

**این را بگیر** وقتی کودکان روی فرش خوابیده یا روی صندلی مخصوص نوزاد نشسته است، یک اسباب بازی یا چیز دیگر را دور از دسترس او نگه دارید تا آن را بگیرد. وقتی کودک برای رسیدن به آن تلاش می کند، مطمئن شوید که آن را می گیرد. همچنین ممکن است آن را بچشد.

( حدود ۳ تا ۴ ماهه )



چنگ زدن به

اجازه دهید کودکتان به انگشت شما چنگ بزند و آن را محکم بگیرد. به آرامی مقداری انگشتتان را بکشید تا فقط کودک

انگشت

وجود شما را حس کند. « عزیزم تو خیلی قوی هستی! »

مالش

انگشت های دست و پای کودکتان را همزمان بمالید.

انگشت های

مخصوصاً مقدار کمی روغن بچه نتیجه این کار را بهتر

دست و پا

می کند. کودک شما از این احساس لذت می برد. این کار درک او را از بدنش افزایش می دهد.

تاب خوردن

یک نوار یا یک روسری رنگی، روشن و بلند را از گردنتان

روبان

آویزان کنید. وقتی خم می شوید تا کودک را عوض کنید یا او را بردارید، اجازه دهید دستش را جلو بیاورد و آن را لمس کند. بنشینید و درباره آن چه که او انجام می دهد صحبت کنید.

مسابقه طناب

به کودک اجازه دهید تا به یک کهنه ظرف شویی یا گوشه لیف

کشی

حمام چنگ بزند. به آرامی گوشه دیگرش را به طرف خودتان

بکشید. به او بگویید که چقدر قوی است. شل کنید، و بگذارید

تا او برنده شود!

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱ تا ۴ ماهه )

حالا کودک شما به صداها و آواها پاسخ می دهد. او شروع به جستجوی منبع صدا کرده است. او همچنین به محیطش نگاه می کند و تمایل زیادی به یک شخص یا اسباب بازی نشان می دهد. او دوست دارد چیزها را بررسی کند مثل دست خودش و چهره مورد علاقه اش را... چهره شما!

### بازی پیگردی

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

### لمس ملایم

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

## بوییدن گلوله

برای این که کمک کنید حس بویایی کودکتان رشد کند، گلوله های پنبه ای را به رایحه های مختلف آغشته کنید. به آرامی این ها را نزدیک کودک به حرکت درآورید تا او بتواند این رایحه را تجربه کند. « هوم، خیلی بوی خوبی دارد. »

## پنبه ای

## شکلک درآوردن

در حالی که کودک به پشتش خوابیده، به طرفش خم شوید و حالت های چهره ای شاد یا متعجب ایجاد کنید. او را تشویق کنید تا دستش را به سوی بینی، لب ها یا دهان شما بیاورد. اندکی با همدیگر بخندید.

## جوراب های رنگی

جوراب رنگی روشنی را به پای کودک خود بپوشانید. این کار او را تشویق می کند 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 بخش های بدن خود را کشف کند.

## قاشق های نقره ای

کودکتان را به پشتش خوابانید، و یک قاشق براق را بالای سر او آویزان کنید تا او بتواند دست دراز کند و آن را تکان دهد. قاشق براق همچنین می تواند یک اسباب بازی 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.

## تمرین دستیابی

کودک خود را روی زانوی خود یا شخص بخصوص دیگری

( حدود ۳ تا

قرار دهید. یک اسباب بازی ایمن و جالب را از یک نخ آویزان

۴ ماهه )

کنید تا کودک به آن برسد. به آرامی اسباب بازی را به طرف

انگشت های کودک حرکت دهید و بگذارید کودک موفق شود.

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱ 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 سر و صدا می کند یا گریه می کند. پاسخ شما و صدای نرمتان او را آرام خواهد کرد. وقتی او جواب بگیرد، آرام تر خواهد شد. این آرامش معمولاً بعد از غذا خوردن، استراحت یا تعویض کهنه بچه حاصل می شود. حدود ۷ هفتگی، او با یک لبخند زیبا پاسخ خواهد داد.

درست وقتی کودک گریه می کند به او پاسخ دهید. این روش

**بنای عشق و**

اوست تا به شما چیز مهمی را بگوید. بارها او را در آغوش

**اعتماد**

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 می کنم. »

بعد از حمام، شاید کودک آماده ماساژ باشد. از روغن بچه

**ارتباط از طریق**

استفاده کنید و به آرامی بازوها، دست ها، پاها، پشت، شکم و

**نوازش**

زیر او را ماساژ دهید. فقط تا زمانی که کودک آرام و راضی

است ادامه دهید. صحبت کنید و ترانه بخوانید. شما می توانید

آن ترانه را خودتان بسازید --- برای کودک مهم نیست.

حالت چهره « اوه » متعجب به خود بگیرید؛ وقتی به نظر

**بازی چهره شاد**

می رسد که کودک دارد به صورت شما توجه می کند زبانتان

را جلو بیاورید یا لب هایتان را جمع کنید. در آن وضعیت

بمانید و ببینید آیا کودکتان قیافه شما را تقلید می کند. اگر

کودک از شما تقلید کرد، لبخند بزنید.

کودکتان را در مقابل آینه بگیرید. ممکن است از لبخند زدن و

**نگاه کردن به**

حرف زدن با خودش لذت ببرد. همان طور که کودک به آینه

**آینه**

نگاه می کند، از نوازش نرم شما و از کودک دیگری که

می بیند آگاه می شود.

با کودک خود قایم باشک بازی کنید. دستانتان را روی

**بازی قایم باشک**

چشمان خود و بعد روی چشمان کودکتان بگذارید. دستتان

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 می برد.

زمانی که مشت کودکتان شروع به شل شدن کرد، یک

**دست های شاد**

اسباب بازی 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، دستانش را به سمت یک  
بطری شیشه شیر هدایت کنید تا آن را بگیرد. لبخند بزنید و به  
او بگویید چقدر قوی است!

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

( ۴ تا ۸ ماهه )



## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴ تا ۸ ماهه )

کودک شما یاد گرفته است تا از صدایش استفاده کند. او جیغ می کشد و غان و غون کردن به شما و دیگران را آغاز می کند. او نامش را می داند و برای این که شادی اش را به شما نشان دهد، ممکن است از صدایش استفاده کند. او می تواند برای این که توجه شما را جلب کند جیغ بزند و صداهایی شبیه ماما و بابا در بیاورد. او همچنین دارد یاد می گیرد به خدنگهدار جواب دهد.

### ماساژ کودک

بعد از حمام، در همان حال به آرامی با شامپو یا روغن او را ماساژ دهید مدتی را صرف گفت و گو با کودک کنید. درباره روزی که گذرانده اید با او صحبت کنید---در مورد او هم بپرسید.

### اون چیه؟

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

### لمس صدا ( حدود

همان طور که کودک شما شروع به امتحان کردن صدایش می

۵ ماهه )

کند، احتمالاً شما صداهایی مثل /ب/، /م/، و /د/ و «آه»، «ای»، و «او» خواهید شنید. صداهایی را که کودک تولید می کند، تقلید کنید. وقتی شما این صدا را تولید می کنید، بگذارید کودک انگشتانش را روی لب هایتان بگذارد تا لرزش آن را احساس کند.

اطمینان دهی

وقتی برای رسیدگی به سایر کارهای تان از کودک تان دور می شوید، با واژه هایتان تماس تان را با کودک حفظ کنید. در حالی که کودک با چشمانش شما را دنبال می کند، آن چه که انجام می دهید به او بگویید. « من اینجام. دارم لباس ها رو جمع می کنم. همین حالا بر می گردم.» بعد، از میدان دید کودک خارج شوید، اما همچنان به صحبت کردن ادامه دهید تا این که برگردید. « دلت برام تنگ شد؟ »

(اعتماد سازی) با

واژه ها ( کلمات )

زمان مطالعه

کودکتان از این که به روزنامه و کتاب نگاه کند لذت می برد. عکس هایی 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 می کنید، پوشک یا لباس هایش را عوض می کنید، شعری مانند این بخوانید « ما این طوری

پاهامان را می شویم، پاهامان را می شویم، ما این طوری

پاهامان را می شویم، صبح خیلی زود.»

از میدان دید کودک دور شوید و اسمش را صدا کنید. چند

ثانیه صبر کنید، و سپس دوباره ظاهر شوید. « من انجام! »

حالا جای دیگری پیدا کنید و دوباره قایم شوید.

**قایم باشک**

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴ تا ۸ ماهه )

کودک شما هر دقیقه نیرومند تر می شود. حالا او سرش را بالا می گیرد و به اطراف و هر آنچه که اتفاق می افتد نگاه می کند. او دارد یاد می گیرد 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

ملافه ای را کف اتاق یا بیرون، زیر یک درخت پهن کنید.

### کف اتاق

کودکتان را همراه با تعدادی از اسباب بازی های مورد علاقه اش روی پتو و به سمت شکمش بخوابانید و او را تشویق کنید تا خود را به سمت عروسک ها بکشد، بجهد، بغلند، 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 می تواند یک اسباب بازی یا یک کتاب را نگه دارد. در گوشش زمزمه کنید: « تو بچه شگفت انگیزی هستی! » همان طور که یاد می گیرد خودش بنشیند، می توانید کمتر به او کمک کنید.

## کودک فنری

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

## بازی بلند شو

حدود ۷ ماهه، کودک شما در حالی که میز و صندلی ها را می گیرد، از ایستادن و رسیدن به اشیاء مختلف لذت می برد. وسایل شکستنی را از روی میزهای کم ارتفاع یا قفسه ها بردارید، و تعدادی از اسباب بازی های مورد علاقه اش را ردیف کنید تا یکی یکی به آنها برسد.

## جستجو گر

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

## کوچولو

## میدان موانع

روزی کودک شما سینه خیز رفتن را شروع می کند، شما می توانید میدانی از موانع با متکا و پتو ایجاد کنید تا کودک ( حدود ۶-۷ ماهه )

لابلای آنها و دور آنها، سینه خیز برود.

## در براق قابلمه

همزمان با پیشرفت کودکتان در نشستن به تنهایی، یک ماهی تابه یا در قابلمه به او بدهید تا با آن بازی کند. کودک شما

می تواند در حالی که به ماهی تابه ضربه می زند، آن را لمس

کند، بغلتد و خود را در آن ببیند.

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴ تا ۸ ماهه )

اینک مشت کودکان شل شده است و دوست دارد به اشیاء نزدیک رسیده و آنها را بگیرد. او می تواند اشیاء را بگیرد و به آنها ضربه بزند، و حتی می تواند همزمان در هر دستش چیزی بگیرد! او می تواند مشتاقانه به شما نگاه کند. او یاد می گیرد که چگونه از انگشتانش استفاده کند و روز به روز این کار بهبود می یابد.

جغجغه ها و به کودک تان فرصت کافی برای امتحان اسباب بازی ها و

اسباب بازی ها جغجغه های مختلف بدهید. چیزهایی که در لمس متفاوت اند یا

اسباب بازی هایی که صداهای مختلفی تولید می کنند، برای

کودکتان بسیار جالب خواهند بود. بعضی از بهترین اسباب

بازی ها- مثل قاشق- اصلاً اسباب بازی نیستند.

ناخنک بزن، وقتی کودکان شروع به خوردن غذاهای جامد می کند، از

ناخنک بزن برداشتن تکه های کوچک با انگشت شست و سبابه لذت

می برد. نگران کثیف کردن نباشید. این بازی جالب چشم ها و ( ۶ ماهه و بالاتر )

انگشتان او را تقویت می کند.

## ژله درست کنید

مکعب های ژله ای کوچک درست کنید. کودک شما از گرفتن این ژله ها در حالی که در بشقاب وول می خورند، لذت می برد.

## پرتاب داخل سبد

در همان وقتی که کودک تان به تنهایی می نشیند، می تواند بعضی از بازی های 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 بیاندازد. دفعات اول ممکن است شما به او کمک کنید. حالا توپ را بیرون بیاندازید. او می خواهد 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 کودک تان 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 رشته ها را بکشد و جدا کند. روش جالبی است که همزمان هم استفاده از انگشتان تمرین می شود و هم

غذای مختصری خورده می شود. ( همیشه هنگام غذا خوردن کودک به او توجه کنید ).

ریختن سرلاک؟  
مقداری سرلاک را داخل یک بطری پلاستیکی بریزید. کودک تان می تواند 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 فنجان های پلاستیکی، توپ، اسفنج و ملاقه را به حمام ببرید تا کودک با آنها بازی کند.

چه بازی خیس و کف آلودی!



## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴ تا ۸ ماهه )

یادگیرنده پر مشغله شما، علاقه مند است تا روی اشیاء کار کند! او یک اسباب بازی پیدا می کند که بخشی از آن پنهان است و با تمام توان تلاش می کند تا به چیزی که خارج از دسترس اش هست برسد. او می داند که چه زمانی یک صدا دوستانه و چه زمانی عصبانی است و اغلب صداهای دوستانه را ترجیح می دهد. همچنین او عاشق بازی دالی موشه ( یا قایم باشک ) است.

اون کجا رفت؟ در حالی که کودک دارد نگاه می کند صورت خود یا اسباب

بازی 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! »

یک ظرف پلاستیکی شبیه قایق داخل وان کودک بگذارید، او از

قایق حمام

یادگیری در مورد چگونگی غوطه ور شدن، شناور شدن، پر

کردن و خالی کردن لذت خواهد برد.

(واکنش)

برای کودک تان اسباب بازی هایی تهیه کنید که واکنش نشان می دهند مثل اسباب بازی هایی که صدا دارند، اسباب بازی هایی که با نخ هدایت می شوند، و اسباب بازی های فنی. اجازه دهید کودک خودش این اسباب بازی ها را امتحان کند. در تعجب و شگفتی کودکان سهیم شوید. « نگاه کن چه اتفاقی می افتد ».

اسباب بازی

صدا دار را پنهان

کنید

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

آهنگ سازی

به هر دست کودک یک قاشق یا یک جغجغه بدهید. به او توضیح دهید که وقتی شما آواز می خوانید، چطور آنها را به یک صفحه یا سینی مخصوص کودک بزند. 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

این بازی، نوع جالب و شادابی از قایم باشک است. وقتی لباس

کنید

های شسته را تا می زنید یا ظرف ها را می شوئید، 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

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

( بی خطر )

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴ تا ۸ ماهه )

کودک تان حالا به خوبی شما را می شناسد و دستانش را باز می کند تا به سمت شما بیاید، ممکن است وقتی غریبه ای به او نزدیک می شود اخم کند. او دوست دارد با تصویرش در آینه بازی کند و تا زمانیکه احساس امنیت و اطمینان کند، کاملاً اهل معاشرت است.

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

**آگاهی از بدن** کودک تان دارد بخش های مختلف بدن را کشف می کند و احتمالاً به پاها و دست هایش علاقه زیادی نشان می دهد با بازی هایی مثل لی لی حوضک یا بازی دیگری که با انگشت های دست و پا انجام می دهند، او را تشویق کنید. وقتی او پاهایش را لمس می کند 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 می توانید، در حالی که به کودک با قاشق دیگری غذا می دهید، 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 کودکتان بدهید. کودک می فهمد که در واقع تغذیه خودش است که به این روش پیش می رود.

## قدرت زمزمه

تکان بخورید، قدم بزنید، یا برقصید و واژه های شیرینی در گوش کودکتان زمزمه کنید. زمزمه کردن کمک می کند تا کودک آرام بگیرد، این راه دیگری برای صحبت کردن با صدایی آرام و محبت آمیز است.

## یک گردهمایی

والد دیگری را همراه با فرزندش دعوت کنید تا با کودک شما بازی کند، همانطور که بچه ها به هم نگاه می کنند، دستشان را به طرف هم می آورند و همدیگر را جستجو می کنند، به چیزهای جالبی در مورد یک انسان واقعی پی می برند. در حالی که کودکان جستجوی شان را می کنند، در کنارشان بمانید تا از آنها حفاظت کنید.

## اجتماعی

## خداحافظی کردن

وقتی برای چند لحظه از اتاق خارج می شوید، دستتان را به نشانه خداحافظی تکان دهید. همان طور که دست تان را تکان می دهید به کودک بگویید کجا می روید « من دارم می رم تو اتاق تو تا پتویت را بیاورم، همین الان بر می گردم خداحافظ »

## صورت هایی در

وقتی همراه کودک تان به آینه نگاه می کنید، در مورد بخش های مختلف بدن مثل چشم ها، بینی و گوش ها با او صحبت کنید. بینی تان را لمس کنید « بینی بابات! » بینی کودک را لمس کنید و بگوئید « بینی نی نی! ». « چشم های بابا، چشم های نی نی ». این بازی را تا وقتی که کودک علاقه نشان می دهد ادامه

## آینه

دهید.

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

( ۸ تا ۱۲ ماهگی )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۸ تا ۱۲ ماهه )

کودک شما حالا صداهای متنوعی از خود در می آورد و چیزهای زیادی برای گفتن دارد. او دوست دارد با در آوردن صداهایی مثل " با با با" بازی کند و یاد می گیرد که بعضی از صداها برای افراد خاصی بکار می رود، مثل « دا دا ». او بعضی از کلمات و دستورها را می فهمد و به زودی نام افراد آشنا و اشیاء را می گوید.

پیروی از	به کودکان کمک کنید که یاد بگیرد تا دستورها ساده را گوش
دستورها	و اجرا کند. دستورهای ساده ای مثل « مامان بزرگ کو؟ »، « دلت را بمال » یا « پوشکت را بگیر » را امتحان کنید. وقتی کودک به این دستورها پاسخ می دهد یا انجام می دهد، مطمئن باشید که به او این فرصت را داده اید که بفهمد شما به او توجه می کنید. « او، مامان بزرگ اونجاست » یا « ممنون که پوشکت گرفتی ».
زمان خرید،	وقتی برای خرید به فروشگاه می روید و کودک همراه



## فرصت یادگیری

شماست، با او در مورد چیزهایی که می بینید صحبت کنید. بگذارید وسایل را بگیرد یا داخل چرخ خرید بگذارد. علامت های داخل فروشگاه را به او نشان دهید و برایش بخوانید. « اون علامت یعنی سیب ». « بیا چند تا سیب قرمز قشنگ برداریم ».

## تلفن بازی

با تلفن اسباب بازی یا یک تلفن همراه غیر قابل استفاده با کودک تان صحبت کنید. وقتی دو تا تلفن باشد، هر دوی شما می توانید صحبت کنید و کودکتان از اینکه می تواند درست مثل بزرگترها با تلفن صحبت کند لذت می برد.

## آهنگ خواب

هنگام خواب، کودکتان را نزدیک خود نگه دارید 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 می کند.

## 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 می کند صدای کلمات را واضح تر بشنود. فقط برای رضایت کودک زمرمه کنید و بخوانید. از کودک

بپرسید « می تونی صدای پرنده را بشنوی؟ » « می تونی  
صدای ساعت را بشنوی؟ »

بازی تکرار  
صدای کودک  
وقتی کودکتان صدایی مثل «با» در می آورد، آن صدا را تکرار  
کنید: «بابابا». کودک شما از بازی با صداها و ارتباط کلامی  
لذت می برد.

دست دسی  
دست بزنید و بگویید « آفرین! » کودک این توجه را دوست  
دارد و احتمالاً او هم دست می زند!

ماجراجویی در  
خواندن  
هر روز برای کودک تان کتاب بخوانید. او را در آغوش بگیرید،  
نزدیک خود ببرید و زمان خاصی را برای با هم بودن بگذارید.  
عکس های کتاب را به او نشان دهید یا از او بخواهید تا چیزی  
را در تصویر پیدا کند. « پیشی کو؟ »

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۸ تا ۱۲ ماهه )

این دوره، دوره ی بسیار فعالی برای کودکان است. حالا او خودش را با کمک پشتی، مبل یا صندلی خانه بالا می کشد و خودش را چهار دست و پا یا سینه خیز به جاهایی که تا قبل از آن نمی توانست برود می کشاند، و آماده می شود تا راه بیفتد. در حقیقت، او در حالی که دست شما را می گیرد احتمالاً می تواند راه برود و تلاش می کند تا چند قدمی بدون کمک شما بردارد.

**پول در بانک** چند سکه یا در فلزی اشیای بی مصرف به جای پول را جمع کنید بگذارید کودک تان که حالا می تواند 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 می خواهید کهنه بچه را عوض کنید یا او را برای خواب آماده می کنید، این بازی را با او بکنید. زمانی که او پاهایش را تکان می دهد مطابق با ریتم تکان دادند پاهایش برای او

شعری بخوانید. هر وقت این حرکت را متوقف می کند، شما هم خواندن تان را متوقف کنید. زمانی که دوباره شروع کرد، شما هم شروع به خواندن کنید. این تبدیل به بازی با مزه بایست و برو خواهد شد. کودک شما نه تنها به ماهیچه های خود ورزش می دهد، بلکه او به سمت حکم دادن پیش می رود.

**رسیدن به اسباب**

اگر کودک تان می خواهد بایستد اسباب بازی های مورد علاقه اش 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 می گیرد.

**بازی**

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.

**باران، باران**

**درون وان**

زمانی که کودک راه رفتن را شروع می کند، می خواهد آن را مرتب تمرین کند. به او نشان دهید که چگونه یک صندلی یا چهارپایه سبک را نگهدارد و در اطراف اتاق بکشد. جعبه های مقوایی نازک و محکم هم می توانند اسباب بازی های کشیدنی

**تمرین راه رفتن**

خوبی باشند برای اینکه کودک پشت سر خود آن را بکشد  
وقتی با کودک تان راه می روید بگذارید یک چیزی را دنبال  
خودش بکشد.

## تونل سازی

ملافه ای روی میز یا پشت دو تا صندلی پهن کنید. اجازه دهید  
کاوشگر کوچک تان به داخل این « تونل » ساخته شده سینه  
خیز برود. وقتی او دیده نمی شود، صدایش کنید. سپس زمانی  
که شما را پیدا کرد با هیجان و شادی با او روبرو شوید.

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۸ تا ۱۲ ماهه )

کودکتان با انگشت شست و سبابه شروع به برداشتن تکه های ریز غذا می کند. او می تواند چیزهایی را از ظرف در بیاورد مثل درآوردن قاشق از کاسه پلاستیکی، و می تواند دو تا اسباب بازی را به هم بکوبد. اگر به او مداد رنگی 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 ملموس را ایجاد کنید. اشیای خوب می تواند 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 ماهیچه های کوچک است ولی کمک می کند کودک جنس های مختلف را لمس و بررسی کند.

**دست زدن، کف** به کودک کمک کنید دستانش را به سمت همدیگر بیاورد و

زدن

دست بزند، دستان او را به هم بزنید و زیر پتو پنهان کنید. او از دیدن دستانش که می روند و بر می گردند خوشش می آید.

توپ گرفتن

با یک توپ نرم و کوچک- یا توپی که از جوراب هایی که گلوله شده ساخته اید- با کودک تان بازی کنید، او هنوز نمی تواند که توپ را کامل بگیرد، ولی از این که تلاش می کند که توپ را پرت کند و بعد دوباره آن را بگیرد لذت می برد.

پاره کردن

اگر کودک تان 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 می خواهد کاغذ پاره کند. اگر بیشتر دوست دارد تکه های 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

بیرون از خانه قدم بزنید. کودک تان را تشویق کنید تا سنگ ها را داخل یک سطل یا پاکت کوچکی جمع کند. شاخه های کوچک و برگ ها را هم بردارید. با او در مورد رنگ و اندازه آنها صحبت کنید. « ببین - این برگ بزرگ، چقدر قشنگه! »

و سنگ

( مراقب چیزهایی که ممکن است به سمت دهانش ببرد، باشید).

تکه های 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.

یک روش عالی 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 عکس ها صحبت کنید، و از این  
زمان خاص لذت ببرید.

ریختن تنقلات

داخل ظرف

کتاب خوانی

هنگام خواب



## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۸ تا ۱۲ ماهه )

کودک یاد می گیرد که چگونه اشیاء کار می کنند، او با جدا کردن آنها خود را مشغول می کند. می تواند تکه هایی از یک جورچین را بردارد؛ یاد می گیرد که چطور اشیاء مخفی شده در زیر پتو را پیدا کند. او از نگاه کردن به عکس های کتاب و از این که شما نام عکس ها را بگویید لذت می برد. از آنجا که بسیار جستجوگر بوده است احتمالاً تا کنون با کلمه « نه » آشنا شده است.

**بازی های موزون**      مکعب های کوچک یا قاشق را روی میز بزنید یا اسباب بازیها

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 رنگارنگ دور هم بپیچید.

آنها را داخل لوله ای مقوایی وارد کنید بگذارید کودکان آن

روسری ها را از داخل لوله بیرون بکشید. حالا از او بخواهید

دوباره آنها را به داخل لوله برگرداند، آیا می تواند؟

## بگرد و پیدا کن

یک ساعت عقربه ای یا یک رادیو کوچک را زیر پتو یا بالش پنهان کنید. اجازه دهید کودک گوش کند تا صدا را پیدا کند.

« می شنوی؟ اون کجاست؟ »

## اسباب بازی سوم

وقتی کودک تان در هر دستش یک اسباب بازی دارد، به او اسباب بازی سومی بدهید. ببینید او می تواند راهی برای گرفتن اسباب بازی سوم پیدا کند و هر سه را با هم نگه 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. همین طور که کودک تلاش می کند این حبوبات را بیرون بیاورد او بیشتر درباره داخل و خارج یاد می گیرد. 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 کودک تان شروع به رشد می کند. سعی کنید کار جالبی انجام دهید، مثل نوشیدن از لیوان کودک تان یا وانمود کنید که موقع بیرون رفتن، کفش های او را می پوشید. او احتمالاً قهقهه خواهد زد.

## فنجان های

## جادویی

یک اسباب بازی کوچک را زیر فنجان بگذارید. اسباب بازی را زیر فنجان پنهان کنید و پرسید: « اسباب بازی کو؟ » اگر آن را پیدا نکرد، فنجان را بلند کنید و به او جای اسباب بازی را نشان دهید. بگویید: « تو پیداش کردی! » این کار را چند مرتبه انجام دهید به زودی او خودش فنجان را بر می دارد و اسباب بازی را پیدا می کند. بعدها فنجان دیگری اضافه کنید. ببینید آیا کودک به خاطر می آورد اسباب بازی زیر کدام فنجان است.

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۸ تا ۱۲ ماهه )

کودک شما ممکن است از غریبه ها بترسد و ترجیح دهد فقط با شما باشد. او دوست دارد محیط اطرافش را کشف کند و برای حفظ ایمنی اش به چشم های مراقب شما نیاز دارد. او علایق و ناخوشایندی اش را نشان می دهد و محبتش را به شما و حتی اسباب بازی مورد علاقه اش ابراز می کند. او به شما می تواند کمک کند تا به او لباس بپوشانید اما زمانی که خودش می تواند چیزهایی را انجام دهد دوست دارد این کار را خودش به تنهایی بکند.

زمان حمام                      وقتی کودک را حمام می کنید به او یک لیف دهید. تشویق کنید

خودش را بشوید. بعد از حمام، بگذارید کودک تان با داخل

کردن دستها در لباسش، در پوشیدن لباس به شما کمک کند؛

صبور باشید این تمرین مهارت های کمک به خودش، زمان

زیادی می برد.

## ادا در آوردن

کودک شما احتمالاً از تقلید کردن لذت می برد. 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 می دهید صحبت کنید. بگویید: «نوبت توئه» و ببینید آیا کودکان همان کار را می کند. اجازه دهید یک بار هم کودک ادا در بیاورد و شما از آن تقلید کنید.

## زمان مهمانی

کودک شما ممکن است از تماشای بازی بچه های بزرگتر لذت ببرد. بخصوص زمانی که برادر یا خواهر بزرگتری داشته باشد این کار جالب تر است. اگر در همسایگی تان کودکان همسن او حضور دارند، او از بازی با آنها لذت می برد. در ابتدا، آنها از تماشای یکدیگر لذت می برند، سرانجام آنها یاد می گیرند که با هم بازی کنند.

## کمک کار

به کودک خود یک اسفنج مرطوب بدهید و بگذارید میز،

## کوچولو

صندلی، کف، دیوارها و درها را پاک کند. وقتی شما مشغول آماده کردن شام یا شستن ظرف ها هستید، این کار برایش لذت بخش خواهد بود. به او بگوئید: «از اینکه به مامانی کمک کردی ممنونم».

## زمان میان وعده

کودک از اینکه خودش غذا بخورد لذت می برد. بگذارید از میان غذاهای ساده ای مثل کلوچه یا تکه های میوه، چیزی را انتخاب کند. او حتی نوشیدن از یک فنجان بزرگ با مختصر کمک شما لذت می برد.

## آینه

هنگامی که در خانه فرصتی پیدا می کنید یا در حالی که کارهای روز مره تان را انجام می دهید، بایستید و کودک را تشویق کنید تا صورتش را در آینه نگاه کند. شکلک های با مزه در آورید: " به او بگویید چقدر بزرگ شده ای ".

## 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 سریع تر انجام دهید. این می تواند بازی جالبی همراه با برادر یا خواهر بزرگتر باشد.



## تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

( ۱۲ تا ۱۶ ماهه )

### ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

صداهای دد، بب، مم به آرامی به کلمات مفهوم تر تبدیل می شوند او می تواند بابا و مامای با معنی پدر و مادرش را بگوید و بتدریج نشان می دهد که معنی اسم اشیا را می فهمد. اگر از چیزی ناخشنود باشد " نه " می گوید. چون سرش با تمایل به راه رفتن گرم شده است ممکن است در حرف زدن قدری کند شود. وقتی چیزی می خواهد، به کمک دست و حرکات صورت و بکار گیری یک کلمه شما را متوجه تقاضایش می کند.

جغجغه را قایم ۳ شی را که مثل جغجغه از خود صدا تولید می کنند را به

کن 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 کرده اند.

در خلوت زمانی را با کودک در جایی که صدای رادیو یا تلویزیون



نمی آید و کسی مزاحم نیست برای حرف زدن با او اختصاص دهید و درباره کاری که انجام می دهید یا او انجام می دهد به او توضیح دهید. توجه او را به حرکت لب ها و دهان خود جلب کنید. وقتی او حرف می زند او را تشویق کنید که حرکات شما را تکرار کند.

برای کودک آهنگ های شاد کودکانه محلی یا ملی بخوانید و او را تشویق به کف زدن و حرکت موزون اندام ها کنید. اینکار را با استفاده از گوش دادن به موزیک هم می توانید انجام دهید.

وقتی پدر یا یکی از نزدیکانی که کودک آنها را می شناسد تلفن می زند از آنها بخواهید برای مدت کوتاهی با کودک صحبت کنند. او احتمالاً هنوز نمی خواهد یا نمی تواند با تلفن صحبت کند ولی از اینکه صدای آشنایی از آن سوی خط می آید لذت می برد.

وقتی کارهای خانه را انجام می دهید یا غذا می خورید، درباره آن به کودک توضیح دهید. تشویقش کنید که جملات دو کلمه ای مثل « آب بده، به به می خوام » را ادا کند. این مرحله از سخن گفتن او را برای بیان جملات بزرگتر کمک می کند.

دست زدن با

ریتم

گوش دادن به

تلفن

جمله سازی

## کتابخوان کوچک

هر روز برایش با اختصاص وقت معینی کتاب بخوانید. او را در بغل بگیرید و برایش نام عکس هایی که در کتاب می بینید 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

کودک شما می تواند کمک کننده خوبی باشد. به او دستورات ساده ای مثل: " می تونی 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.

## بزرگ

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

هم اینک کودک پر کار شما می تواند 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 می کند از پله ها بالا برود و چشمان مراقب شما خیلی مهم است. کودک شما عاشق هل دادن و کشیدن اشیاء است و روز به روز نیرومند تر می شود.

**بیا بریم قدم**

کودک شما عاشق قدم زدن و دیدن چیزهای تازه است.

**بزنیم**

درباره چیزی که می بینید با او صحبت کنید. در یک مکان باز،

به او اجازه بدهید اسباب بازی چرخ دار خود را بکشد. وقتی

که او خودش به تنهایی شیء بزرگی را حرکت می دهد، از

احساس قدرت لذت می برد. دقت کنید که اسباب بازی چرخدار

را بصورت ایمن نگه داشته باشد.

## در قایق پارو بزن

بگذارید کودکتان روی اسب چوبی گهواره ای یا روی یک صندلی تاب بخورد. او را روی زانوهایتان بگذارید و بدنتان را جلو عقب کنید. روی کف اتاق در مقابل او بنشینید، دست او را بگیرید و به آرامی او را جلو عقب بکشید. وقتی او را جلو و عقب می کنید شعری بخوانید مثل، " پارو بزن پارو بزن با قایقت."

## عبور از تونل

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

## توپ را بغلتان

کودک شما از بازی با توپ لذت می برد شما می توانید 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 پارچه ای یا بادی بزرگ )، ممکن است بتواند آن را بگیرد.

## قدم زدن انگشتی

وقتی کودک انگشتتان را گرفته است همراه با او قدم بزنید. کودک تصمیم بگیرد که بروید یا بایستید. درباره آنچه که

می بینید و جایی که می روید صحبت کنید « بیا بریم طرف  
اون گله‌ها » « بیا بریم پایین اون تپه »؛ یا « تو خیلی خوب راه  
می روی! ».

## هیجان رقص

آهنگ رقص شاد بگذارید و به کودک نشان دهید که چگونه  
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.

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

حالا کودک با مهارت بیشتری از انگشتانش استفاده می کند. او با انگشت اشاره نشان می دهد و می تواند تکه های کوچک نان صبحانه را با کمک انگشت شست و انگشت دیگر بردارد. او می تواند مداد رنگی یا ماژیکی را نگه دارد و با آن خط بکشد و می تواند 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 رنگی ها را جمع کنید. کودک شما هنوز نمی داند که شما فقط می خواهید 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 می رود. در ابتدا او ممکن است احتیاج داشته باشد که شما چگونگی پرتاب توپ را به او نشان دهید. « وای، نگاه کن تا کجا رفت! »

## ساخت با کارتن

جعبه های شیر را برای استفاده به عنوان آجر بشوئید و جمع آوری کنید. به کودک نشان دهید که چطور آنها را روی هم بگذارد، بعد آنها را خراب کنید. آنها را روی هم بچینید تا دیواری بسازد و دوباره آن را خراب کنید.

## نوار چسب

با نوار چسب، گلوله ای 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 چطور آب را بگیرد و به بیرون بچلاند. باید اجازه دهید کودکتان با اسباب بازی پلاستیکی آب پاش بازی کند. واقعاً به او خوش می گذرد.

## پر کردن و خالی

یک ظرف یا جعبه پلاستیکی و تعدادی وسیله مثل گیره لباس، یک قاشق، یک ماشین اسباب بازی و یک قرقره به کودک بدهید. مطمئن باشید که این وسیله ها به اندازه کافی بزرگ

## کردن

هستند که خطر خفگی نداشته باشند. به کودک نشان دهید که  
چطور 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.  
کتاب 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 عکس ها با هم صحبت کنید و به وی اجازه دهید  
کتاب را ورق بزند و به عکس ها اشاره کند. چه اوقات زیبایی  
را با هم می گذرانید!



## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

کودک شما مشغول جستجو است او از نگه داشتن، چیدن، و بازی کردن با اسباب بازی ها لذت می برد. او بخش های بدن خود را یاد می گیرد و می تواند در صورت سوال کردن حداقل به یکی از آنها اشاره کند. او از کتاب ها و دست زدن به عکس های مورد علاقه اش لذت می برد. اجازه دهید در ورق زدن کتاب کمک کند. از اینکه بفهمد اشیا چگونه کار می کنند لذت می برد.

### قلک

با یک قوطی بزرگ کنسرو یا ظرف پلاستیکی، قلک درست کنید. شکاف درازی حدود یک سانتی متر روی جعبه ایجاد کنید. از در شیشه های نوشابه به عنوان « پول » استفاده کنید یا تکه های گرد از جعبه ببرید. چگونگی گذاشتن سکه ها 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، پیاده رو 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 می شه! »

### حل مسئله

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

### جستجو گر

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 نمی تواند ببیند. ممکن است به اندکی کمک نیاز داشته باشد. وقتی کودک موفق شد، حتماً بگوئید « متشکرم ».

### کوچولو

بچه ها در این سن تازه به این موضوع دقت می کنند که چه وقت دو شیء به هم شبیه اند، به خصوص کفش، جوراب، یا چیزهای دیگری که می شناسد. این بازی را انجام دهید: یک لنگه کفش یا جوراب کودک را بردارید. از کودک سؤال کنید،

### بازی جور کردن

لنگه دیگر که درست مثل این هست کجاست؟ به کودک کمک

کنید تا جور کند. « بله، این دو تا مثل همدند ».

یک بازی با کودکان انجام دهید. چیزی انجام دهید و سعی

کنید کودک هم از شما تقلید کند دست بزنید، اگر او سعی

می کند بگوئید: « نگاه کن: تو هم می توانی دست بزنی! » بینی

خود را لمس کنید، زبانتان را بیرون بیاورید و بگوئید: « تو هم

سعی کن! » وقتی او کاری تازه انجام می دهد، از او تقلید کنید.

شاد باشید. شما می توانید این کار را با آینه هم امتحان کنید

مثل من تو هم

انجام بده

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

کودک اجتماعی شما دوست دارد توپ را غل دهد و دالی موشه یا بازی های 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 می دهد اما وقتی کارها مطابق میل او پیش نمی روند ممکن است کج خلقی کند. او نسبت به مهارت هایش احساس غرور می کند، و می خواهد یاد بگیرد که چطور به تنهایی کارهایش را انجام دهد.

**لباس پوشیدن** ممکن است کودک شما دوست داشته باشد که کلاه ها و

کفشهای مختلف را بپوشد و خودش را در آینه نگاه کند. یک

جعبه تعویض لباس مثل شال گردن و ماسک های خنده دار

درست کنید. گهگاه چیزهای جدید به آنها اضافه کنید.

می توانید چیزهای جالبی از فروشگاه لباس یا لباس های بدون

استفاده بزرگترها پیدا کنید.

کودک شما می تواند در کارهای کوچکی مثل پاک کردن سفره

**در کارها خانه**

کمک کن

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 می برد. حتماً به خاطر کمک او را تشویق کنید.

مسواک زدن

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 بچود، 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.

دندان ها

رفتن به بازار

کودک را همراه خودتان برای « کمک » به سوپر مارکت ببرید. درباره همه رنگ ها 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!

برای خرید

کردن

قایم باشک

در خانه با قایم شدن پشت در، بازی قایم باشک انجام دهید، کودک را صدا کنید بعد از گوشه ای به او نگاه کنید تا شما را

پیدا کند. یک خواهر یا برادر می تواند این بازی را جالب انجام دهد. این کمک می کند تا بچه بفهمد وقتی شما دیده نمی شوید، باز هم بر می گردید.

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 می دهد.

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

**حمام کردن**

**کودک**

**زمان نظافت**

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

( ۱۶ تا ۲۰ ماهگی )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱۶ تا ۲۰ ماهه )

کودک نوپای شما از زبان و واژه ها لذت می برد. حالا او تعداد زیادی واژه جدید بلد است و شروع می کند تا دو واژه جدید را در قالب یک جمله ساده کنار هم بگذارد. وقتی شما با او صحبت می کنید به شما نگاه می کند. سلام می گوید و خداحافظی می کند و به چیزهایی که می خواهد اشاره می کند. او از شعر خواندن لذت می برد و سعی می کند خواندن آهنگ های مورد علاقه را تقلید کند.

بسط دادن

کودک نوپای شما ممکن است برای درخواست هایش از

صحبت

واژه های واحدی استفاده کند، مثلاً وقتی نوشیدنی می خواهد

بگوید « آبمیوه ». با گفتن جمله به او کمک کنید تا جمله اش را

بسط دهد. « آبمیوه می خواهی؟ » بگو « من آبمیوه می

خواهم، لطفاً ». وقتی تلاش می کند تا جمله را طولانی تر کند،

او را تشویق کنید.

امروز چه اتفاقی

وقتی شما به خانه بر می گردید، از کودک بخواهید تا آنچه را

افتاد؟

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 می تواند خودش بگوید.

## بازی «کمکم کن»

از کودک نوپای خود بخواهید در غالب دستورات ساده ای به شما کمک کند مثل به بابا کمک کن. می تونی کفشم را بیاوری؟ یا وقت عوض کردن کهنه ات است. می تونی یه کهنه برام بیاری؟ ممکن است نیاز باشد در ابتدا برای کمک به او با انگستانان اشاره کنید. وقتی کمک می کند حتماً به او بگوئید « متشکرم کمک بزرگی کردی» .

## صدای حیوانات

صدای حیوانات مثل گربه، سگ، گاو را به کودکتان یاد بدهید، کتاب هایی در مورد بچه های حیوانات بخوانید، و با تولید صدای بچه های 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 می تواند خیلی شاد و جالب باشد.

## بخوان، بخوان

زمانی را در طول روز برای مطالعه اختصاص دهید. در این سن، شما می توانید به تصویرها و واژه ها اشاره کنید و کودک شما یاد می گیرد که واژه ها درباره چه چیزهایی هستند. در سوپر مارکت، علامت های خواندنی را به کودک

## بخوان

نشان دهید و برایش بخوانید. در رستوران، اجازه دهید  
کودکتان « منو » را بخواند. در خانه به او کمک کنید با نگاه  
کردن به عکس ها، مجله بخواند.

## جعبه کهنه

هر روز اشیائی که برای لمس کردن و جستجو جالب هستند  
داخل یک جعبه کهنه بگذارید. مثلاً اشیائی مثل فنجان های  
پلاستیکی، جوراب نرم، جعبه مایع پاک کننده، اسفنج، و کفش  
کوچک. وقتی کودک شما چیزی را از جعبه بیرون می آورد  
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

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱۶ تا ۲۰ ماهه )

هم اکنون کودک نوپای فعال شما تلاش می کند تا بدود. او می تواند اشیاء بزرگ و اسباب بازی ها را حمل کند و دوست دارد چیزهای بزرگی مثل جعبه را روی زمین هل بدهد یا بکشد. او یاد می گیرد چطور دست شما را بگیرد و از پله ها بالا برود و در پائین آمدن از پله ها بهتر می شود. 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 می آید پاهایش را بالا بگیرد. هنگامی که کودک تاب را گرفته به آرامی آن را هل دهید. هنگامی که هل می دهید بصورت ریتمیک آواز بخوانید. « بالا می ری و بالا می ری! ».

### بالا رفتن از پله ها

هنگامی که به طبقه بالا می روید یا از چند پله بالا می روید دست کودک را بگیرید. صبور باشید: پله ها برای پاهای کوچک خیلی بلندند. هنوز زیاد انتظار پائین آمدن از پله ها را نداشته باشید. اگر شما در خانه یا حیاط تان هیچ پله ای

ندارید، زمین های بازی جاهایی برای تمرین دارند، مثل سرسره کوچک.

## مسیر تعادل

نوار چسبی به پهنای پنج سانتی متر را روی کف اتاق یا پیاده رو 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 می دونی چطور تعادلت رو حفظ کنی ».

## دنبال کردن

کودک نوپای شما حالا شروع به دویدن می کند. در بخشی پوشیده از چمن در حیاط 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 جعبه ای با نخ برای کشیدن به کودک بدهید تا اسباب بازی ها را به اطراف بکشد. کودک شما می تواند ارابه را پر کرده و در جاهای مختلفی خالی کند. شاید این خرس عروسکی هم دلش سواری می خواد!

## 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 می توانید با یک ظرف ماست، سطل پلاستیکی  
بزرگ و قاشق های چوبی یا چوب های مخصوص غذا  
خوردن طبل بزنید. برای نواختن آهنگ اندکی به وی کمک کنید.  
برای ساختن آهنگ و رقصیدن نوبت بگیرید و به ریتم های  
مختلفی جا به جا شوید.

به کودک خود تویی با اندازه متوسط ( ۱۵ سانتی متر ) بدهید،  
و نشان دهید که چطور به آن شوت بزند. شما همچنین  
می توانید از روزنامه های کهنه که دور تا دورشان نوار چسب  
زده اید به عنوان توپ استفاده کنید. ببینید که او تا کجا  
می تواند آنرا بی اندازد. شوت بزن، بدو دنبالش!

شوت زدن به

توپ

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱۶ تا ۲۰ ماهه )

کودک شما در بکار گیری دست ها و انگشت هایش ماهرتر می شود. او می تواند با اسباب بازی ها بازی کند و به طرق مختلف 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 می یابد. او می داند که چطور قطعات یک پازل ساده را بردارد و دوباره سعی می کند آنها را با هم سر جایشان قرار دهد.

**اونها رو پاره کن** بعد از شستن دست هایتان، به نوپای خود نشان دهید که چطور برگ های 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.

**هدف گیری 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

می برد انجام دهید. اجازه دهید تا ظرف را تکان دهد و از صدای آن لذت ببرد.

بگذارید نوپای کوچک شما با مکعب های چوبی یا قطعات خانه سازی بازی کند. به او نشان دهید که چطور آنها را روی هم بچیند. یک برج بسازید. همانطور که قطعات را می چینید بلند بشمارید تا او صدای اعداد را بشنود. او عاشق به هم ریختن برج هست. ظرف های پلاستیکی کوچک هم می توانند بعد از شسته شدن برای چیدن استفاده شوند.

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

حتماً به کودک نوپای خود شانس زیادی برای نوشتن و نقاشی کردن بدهید. شما ممکن است کاغذ و مداد رنگی های قابل شستشو را در آشپزخانه نگه دارید تا زمانی که شام را آماده می کنید، از او بخواهید روی آن نقاشی کند. از نقاشی های او به عنوان زیر بشقابی برای خانواده استفاده کنید. مطمئن شوید که نویسنده کوچک می داند که فقط روی کاغذ می تواند بنویسد.

**چیدن قطعات**

**خانه سازی**

**به نخ کشیدن غذا**

**زیر بشقابی**

## کمک برای غذا

اجازه دهید نوپایان با نظارت و کمک شما در آماده کردن غذا ایفای نقش کند، او می تواند در ظرف هایی مثل مربای سیب یا کره را باز کند. او می تواند با یک چاقوی پلاستیکی آنها را روی نان بمالد. همچنین او می تواند در خوردن کمک کند.

خیلی خوشمزه است!



## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱۶ تا ۲۰ ماهه )

کودک پر مشغله شما حالا تصویر حیوانات و دیگر انواع تصویرها مثل عکس اعضای خانواده را تشخیص می دهد. او از انجام فعالیت های جدیدی مثل نقاشی و بازی با خمیر بازی با کمک شما لذت می برد. او شروع می کند به یادگیری در مورد چیزهایی که مشابه اند یا درون هم جای می گیرند. 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 خط خطی کنید، و اجازه دهید او هم خط خطی کند. شما خطی بکشید و بعد اجازه دهید او هم خطی بکشد. اجازه دهید نوبت بگیرد و بعد شما از نقاشی های او تقلید کنید.

### جور کردن اشیاء

این شانس را به کودکان بدهید تا با پازل و اسباب بازی هایی بازی کند که با هم جور هستند یا داخل هم قرار می گیرند. ظرف های پلاستیکی که تو هم می روند می توانند جالب باشند. تا می توانید از کلمه جور استفاده کنید. « اون تکه در این پازل جور می شود ».

## زمان ابزار

بگذارید کودکان بازی ها 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 شن ها استفاده کنید. از پیمانه های اندازه گیری برای پر کردن ظرفها در وان حمام استفاده کنید.

## جوراب ها را

وقتی که لباس ها را تا می کنید، 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 جوراب ها را با هم تطبیق دهد. از او بپرسید « این جوراب های آبی بزرگ مال کیه؟ »  
« جوراب های سبز کوچک مال کیه؟ »

## تطبیق دهید

## قدم زدن در

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 بر می گردید، آنها را در گروه های مختلف طبقه بندی کنید. برای مثال، به کودک کمک کنید تا سنگ های بزرگ را از کوچک، سنگ ها را از برگ ها، یا سنگ های سیاه را از سفید جدا کند. مطمئن باشید که نوپایتان

## طبیعت

چیزی را در دهانش نگذارد. کودک شما گروه بندی اشیاء را یاد می گیرد.

**تطبیق دادن**

**تصاویر**

عکس هایی از اسباب بازی ها، غذا و دیگر اشیاء آشنا بگیرید و آنها را روی کارت هایی بچسبانید. از کودک بخواهید این کارت ها 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 و به او بگوئید « می تونی چیزی مثل این پیدا کنی؟ ».

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۱۶ تا ۲۰ ماهه )

کودک نوپایان روز به روز مستقل تر می شود. ممکن است او به کسانی که مورد توجه هستند حسادت کند، مخصوصاً برادرها و خواهرها. او به بچه های دیگر علاقه مند 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 می تواند از یک فنجان پلاستیکی کوچک بنوشد ( فقط آن را تا آخر پر نکنید ). او حتی می تواند جایی پشت میز برای شما پیدا کند. در مورد اینکه چه پسر بزرگی شده و چه کمک بزرگی می کند 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 می کند یا همراه شما برقصد. دیگر اعضای خانواده را برای رقصیدن دعوت کنید. کودک خود را بردارید و با او برقصید. کودک خود را تشویق کنید و 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، در بستر دراز بکشید و از کتاب مورد علاقه لذت ببرید مخصوصاً وقتی تلویزیون خاموش است، بهتر است بخوانید. این زمان می تواند زمان خاصی برای دیگر اعضای خانواده باشد که با نوپایان سهیم گردد.

## مرا آرام کن

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

## غلغلک و بوسه

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

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

( ۲۰ تا ۲۴ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۰ تا ۲۴ ماهه )

نوپای شما زبان را به سرعت یاد می گیرد و آنچه را که می شنود، خوب یا بد تقلید می کند. او از واژه های مختلف استفاده می کند و آنها را در قالب عبارات کوتاهی کنار هم قرار می دهد. بیشتر واژه های او غیر قابل فهم هستند. او شروع به خواندن شعرهای ساده می کند.

**عروسک جورابی**      دستتان را در داخل جوراب تمیزی ببرید و به جای آن صحبت کنید: « سلام اسم من حسن است من آمده ام 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 می تواند به عنوان باند فرودگاه یا خیابان استفاده شود. ظرف آرد می تواند به عنوان تونل استفاده شود. جعبه های غلات می تواند به عنوان ساختمان استفاده شوند. مقوا می تواند به عنوان سراشیبی بالا و پائین رفتن ماشین ها استفاده شود. ماشین های اسباب بازی می توانند از وسط تونل، زیر پل یا به سمت پائین سراشیبی حرکت کنند. وقتی کودک بازی می کند از واژه های جدیدی استفاده کنید.

پیروی از

دستورات

هنگامی که با کودک صحبت می کنید، دستورات ساده ای مثل «اون جوراب آبی رو برای من بپار»، 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 می توانید انجام دهید «نشانم بده» هست. شما می گوئید «در رو به من نشان بده» و کودک شما در را لمس می کند. کار جالبی است.

شادی همراه با

کتاب

روزنامه یا کتاب های مصور بزرگ را جمع آوری کنید تا با کودک به آنها نگاه کنید. به عکس ها اشاره کنید و در مورد آنچه که می بینید 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 سبدی از کتاب های مربوط به این موضوع را در دستشویی بگذارید تا کودک آن را به هنگام نشستن روی لگن مخصوص خود مطالعه کند.



گردش در

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

اطراف

شعر بخوانید

کودک شما عاشق یادگیری شعرهای ساده ای مثل یه توپ دارم قل قلیه. این شعر یا شعر ساده ای 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

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۰ تا ۲۴ ماهه )

کودک پر مشغله شما سریع عمل می کند. او می دود و شوت زدن و پریدن را یاد می گیرد. ماهیچه های پایش قوی تر می شوند و می تواند با گرفتن دست های شما یا نرده های اطراف از پله ها بالا برود و پایین بیاید. او واقعاً از جنب و جوش و یاد گرفتن مهارت های جدید لذت می برد.

**پرش قورباغه ای** دست های کودکان را بگیرید و به او کمک کنید تا از یک پله

کم ارتفاع پایین بپرد. 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 بپرد. کودکان را

تشویق کنید: « وای، تو درست مثل یک قورباغه می پری ».

به کودکان نشان دهید که چطور توپ را به سمت میله ها

بغلانند تا آنها را به هم بریزد. می توان توپ ها را از روزنامه

های کهنه بزرگی که اطرافشان را نوار چسب زده اید درست

کرد. جعبه های کفش یا بطری های پلاستیکی شیر یا نوشابه

را می توان به عنوان میله بولینگ بکار برد. وقتی کودک شما

از بولینگ خسته شد، می توانید شوت زدن به توپ را بازی

کنید.

**ماجرای بازی**

**بولینگ**

## عمل تعادل

با گرفتن دست کودک از او بخواهید روی یک پایش بایستد. بعد از او بخواهید روی پای دیگرش بایستد. حالا ببینید او می تواند تعادلش را حفظ کند. تمرین را ادامه دهید.

## بیا بریم سواری

یک اسباب بازی سواری با پدال به کودکان بدهید. این موضوع کمک می کند تا بتواند حرکت اسباب بازی را کنترل کند و پاهایش قوی تر شوند. بعداً او می تواند یک سه چرخه با پدال را براند.

## مهمانی رقص

آهنگ های مختلفی بگذارید مثل راک، پاپ، کلاسیک، محلی و ... هر آهنگی که شما و کودکان از آن لذت می برید. همراه با کودکان برقصید و جنب و جوش داشته باشید. اجازه دهید همانطور که گوش می دهد، آزادانه بجنبند. بعضی وقت ها او را بغل کنید، طوری که بتواند حرکت شما را احساس کند. اجازه دهید بیشتر خودش برقصد و بجنبند. او از رقص های همراه با شال گردن و روبان لذت می برد.

## سفر به زمین

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 می روید، با گرفتن دست کودک بالا و پائین

## بازی

رفتن از جدول های کنار خیابان را تمرین دهید. او را تشویق

کنید تا با گرفتن نرده ها خودش بالا برود.

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۰ تا ۲۴ ماهه )

کودک شما از فعالیت های آرامی که ماهیچه های کوچکش را تقویت می کند، لذت می برد. او می تواند اسباب بازی های کوچک را روی هم بگذارد و چیزی بسازد. او یاد می گیرد که چگونه مداد رنگی را با انگشت شست و دیگر انگشتانش نگه دارد و چطور خط های افقی و عمودی بکشد. او در نخ کردن مهره ها و فعالیت های دیگری که احتیاج به استفاده از دو دست دارند ماهر تر می شود.

کودک شما با شادی اشیاء کوچک را روی هم می گذارد و **روی هم بگذارد**

دوباره به هم می ریزد. از مکعب های خانه سازی، جعبه های کفش، قرقره های نخ یا هر چیزی که قابل چیدن باشد، استفاده کنید. بشمارید، ببینید کودک شما چند شیء را روی هم می گذارد. ببینید تا چه ارتفاعی می تواند بالا برود!

با هم مهره، ماکارونی یا cd را به نخ بکشید و به کودکان **به نخ کشیدن**

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. گردنبنند و النگو درست کنید.

آلبومی کوچک از عکس اعضای خانواده، دوستان و حیوانات **کتاب خانوادگی**

خانگی برای کودکان درست کنید. به آلبوم نگاه کنید و در

مورد هر فرد صحبت کنید. به او بگوئید ورق بزند و در مورد عکس ها به شما بگوید. او را تشویق کنید که این کتاب را با یک بیننده دیگر سهیم شود.

## تکه های پازل

به کودک نشان دهید چگونه تکه های پازل را کنار هم بگذارد. شما می توانید جلد قدامی یک جعبه شیرینی را به دو یا سه تکه پهن ببرید و جدا کنید، او را تشویق کنید تا تکه ها 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 می تونی این کار رو انجام بدی ».

## نامه ها و

وقتی لیست خرید را تنظیم می کنید یا نامه ای می نویسید، یک کاغذ، خودکار یا مداد رنگی هم به کودک بدهید تا همزمان با شما بنویسد. من نامه ای برای مادر بزرگ می نویسم، تو هم می تونی یکی بنویسی. نامه را پست کنید. مادر بزرگ ممکن است جواب دهد!

## لیست های خرید

## سالاد میوه

اجازه دهید کودکان از قاشق چوبی یا چاقوی پلاستیکی برای کمک به شما در خرد کردن میوه هایی مثل موز یا هلو کمک کند. او می تواند ماست را با قاشق بردارد و روی آجیل ها یا

## درست کنید:

کشمش ها بریزد، و همه را با هم مخلوط کند. فراموش نکنید

به خانواده بگوئید سالاد را چه کسی درست کرده است.

کودک شما از اینکه غذای میان وعده را خودش درست کند

کره بادام زمینی

لذت می برد او می تواند کمک کند تا در شیشه ها یا بطری ها

و ژله

را باز کنید و کره بادام زمینی 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 می تواند یاد

بگیرد و مهارت های بیشتری کسب کند.

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۰ تا ۲۴ ماهه )

کودک شما در مورد بخش های بدن و کاری که انجام می دهند کنجکاوی می کند، او در مورد اینکه اشیاء چگونه با هم کار می کنند بیشتر یاد می گیرد، مثلاً جایی که اشیاء به آن تعلق دارند. او می داند که عکس گربه نمایانگر یک گربه واقعی است و او یاد می گیرد که اشیاء به چه منظوری استفاده می شوند. ذهن او درگیر این است که آنچه را که می بیند و تجربه می کند، 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 تمیز کننده، جعبه فیلم، بطری پلاستیکی نوشابه را برای بازی در شن ها جمع کنید. در خانه از برنج نپخته و پاپ کورن بر روی سینی بزرگ یا جعبه استفاده کنید، و قاشق و ظرف فراهم کنید. در مورد کاری که کودک انجام می دهد صحبت کنید و از واژه های جدیدی مثل « خالی »، « پر »، « ریختن » و « گرفتن » استفاده کنید.



## بازی فرضی با

برای بازی فرضی، یک جعبه را با وسایل منزل- مثل چراغ

## وسایل منزل

قوه، قلم موی نقاشی، بیلچه کوچک، یا جارو برای کودک پر کنید. کودک می تواند فرض کند که دیوارها را نقاشی کند، یا در باغچه چاله ای می کند، یا خانه را تمیز می کند. در مورد هدف این ابزار صحبت کنید. « چراغ قوه به ما کمک می کند تا اشیاء را در تاریکی ببینیم ».

## من می تونم انجام

هنگام استحمام یا هنگامی که کودک روی زانویتان نشسته، من می تونم، تو هم می تونی؟ را بازی کنید: « من چشمک می زنم: تو هم می تونی چشمک بزنی؟ » « من می تونم بینی ام را بالا بکشم، تو هم می تونی بینی ات را بالا بکشی؟ » « من می تونم دست بزنم؛ نشون بده تو هم می تونی دست بزنی » کار خنده داری انجام دهید. این بازی خیلی جالب است.

## بدم، تو می تونی؟

## بازی ساختگی

یک جعبه آشپزی با یک پیش بند، قابلمه، قاشق و کاسه درست کنید، یا یک کیف پزشکی با استفاده از کیف لوازم آرایش، گوشی پزشکی اسباب بازی ( ایرفون های 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 می شود، و دوباره آنها را بر می گرداند. با این بازی خنده دار شاد باشید.

## خطوط راه آهن

در حالی که کودکتان تماشا می کند، دو خط بلند افقی به فاصله ۱۰ سانتی متر 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 راه آهن به نظر می رسد. قطارها یا ماشین هایی را برای بازی روی این خطوط بیاورید.

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۰ تا ۲۴ ماهه )

نوپای شما استقلال نویافته خود را تمرین می کند. او می خواهد هر کاری را خودش انجام دهد، حتی اگر نتواند. او اشیا جدید را می خواهد و در صورتی که این اتفاق نیافتد به سرعت ناکام می شود. او از بازی در کنار سایر کودکان لذت می برد، حتی اگر هنوز قادر نباشد با آنها سهیم شود. او دوست دارد کارهای ساده اعضای خانواده را تقلید کند و با کمک شما می تواند اسباب بازی هایش را جمع کند.

**تخت خواب بچه** با استفاده از جعبه کفش، تخت کوچکی برای عروسک یا

**خرس** حیوان عروسکی کودکان درست کنید. با تکه کوچکی از

پارچه یا حوله ظرف شویی، پتو یا بالشی درست کنید. فرزند

شما می تواند به عروسک خود کمک کند تا هنگام شب به

تخت خواب برود. او می تواند قصه ای 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 بچه های دیگر لذت می برد. هنگام بازی با سایر

کودکان نزدیک او باشید. تعداد زیادی اسباب بازی از یک نوع

تهیه کنید تا بچه ها با هم سهیم شوند. چندین کامیون، ماشین

و عروسک را می توان آسان تر تقسیم کرد تا وقتی که یکی از

هر نوع وجود داشته باشد. کودکان را بدلیل همراهی خوب در بازی کردن تشویق کنید.

## فروشگاه لباس

جعبه ای از لباس های فروشگاه تهیه کنید. کودک شما از این بازی خیلی لذت می برد. جعبه یا کیفی با لوازم فروشگاه تهیه کنید: کلاه، شال گردن، کفش، جواهرات قدیمی و کیف پول. لباس هایی با دکمه ها و زیپ های بزرگ اضافه کنید تا بستن دکمه و زیپ را تمرین کند. کودک شما به کمک احتیاج خواهد داشت، اما به زودی او می تواند خودش به تنهایی لباس بپوشد. به خاطر کوشش هایی که می کند او را خیلی تشویق کنید.

## 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. جعبه ای را برعکس کنید و شعله ای 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 می برد. اجازه دهید کودک در آماده کردن غذا و نوشیدنی های ساده برای گردش به شما کمک کند. شاید حیوانات عروسکی مایل باشند به شما بپیوندند. اجازه دهید کودکان خودش غذا خوردن را تمرین کند.

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودک تان

( ۲۴ تا ۳۰ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۴ تا ۳۰ ماهه )

کودک نوپایتان از بودن با شما لذت می برد و خیلی سریع در حال یادگیری کلمات جدید می باشد. او با بکارگیری زبانش اغلب اوقات به شما اجازه می دهد خواسته ها، نیازها و افکارش را بداند. او می تواند یک گفتگوی ساده را ادامه دهد و ممکن است با خودش صحبت کند یا وانمود کند که گفتگویی با یک حیوان اسباب بازی دارد. او می تواند دستورهایی ساده را انجام دهد و خواندن کتاب ها را دوست دارد. او دوست دارد یک کتاب را بارها بخواند!

«من یواشکی شما می توانید این بازی را انجام دهید. شما می گویند، « من

دیدم» در ماشین با چشمم به کامیون سبز رو دیدم». سپس کودکان سعی

یا اتوبوس می کند آنچه را که دیده اید بیابد. حالا نوبت اوست که چیزی

را یواشکی در نظر بگیرد. به یاد داشته باشید در انتخاب

اشیاء، کودک بتواند از روی صندلی اش در ماشین آنها را

ببیند. شما ممکن است همچنین می توانید بازی « من با گوشم

می شنوم » را انجام دهید. به صداهایی نظیر یک موتور

سیکلت، یک بوق ماشین، یک آواز پرنده، یک سگ در حال

پارس کردن یا یک رادیو گوش کنید.

آلبوم عکس یک آلبوم کوچک با عکس های کودکان و افراد و حیوانات

خانگی منزل که او می شناسد درست کنید، از او بخواهید در

مورد عکس ها و اسامی افراد و حیوانات خانگی صحبت کند.

از کودکان بپرسید، « این کیه؟»، « آنها دارند چه کار

می کنند؟». به این کتاب بارها نگاه کنید. به کودکان کمک کنید

یاد بگیرد نام و نام خانوادگی اش را بگوید.

به کودکان داستان هایی در مورد زمانی که او کوچک بود

زمانی که

بگویید: « زمانی که بدنیا اومدی.....» یا « زمانی که تو یک بچه

تو کوچک بودی

کوچولو بودی.....». کودک شما دوست دارد این داستان ها را

بارها و بارها بشنود.

در پایان یک روز پر مشغله، اجازه بدهید همه در مورد

گزارش در وقت

روزشان صحبت کنند. از کودک بخواهید تا آنچه را که در طی

شام

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.

اجازه بدهید فرزند شما یک عروسک را در یک وان پلاستیکی

شستن یک

بشوید، یا عروسک را با خودش به حمام بیاورد. همانطور که

کودک

او عروسک را می شوید قسمت های 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 می شنود بگوید. این کار را در شب انجام دهید. به

صداهای شبانه جیرجیرک ها و قورباغه ها گوش دهید.

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۴ تا ۳۰ ماهه )

واژه « فعال » هنوز هم به بهترین شکل کودک نوپایان را توصیف می کند. ماهیچه های او نیرومندتر می شوند. او با توانایی هایش در حال بدست آوردن اطمینان بیشتر می باشد. اجازه بدهید کودک فعالیت های بدنی را که از انجامشان لذت می برد ادامه دهد. نظیر شوت زدن به توپ ها، راندن اسباب بازی ها، بالا رفتن، تاب خوردن، دویدن، پریدن و حفظ تعادل.

### مقلد

روی یک پا بایستید. از کودکان بپرسید « می تونی این کارو انجام بدی؟ ». اگر کودکان فقط برای یک ثانیه ایستاد او را تحسین کنید. با بازوهای باز از این سو به آن سوی اتاق رفته، وانمود کنید که هواپیمای در حال پرواز هستید. حرکات دیگری را انجام دهید: بپرید، سینه خیز بروید، چهار نعل بروید، و دور خانه را با نوک پا راه بروید. اجازه بدهید کودکان رهبر باشد و شما از او تقلید کنید. با تمام اعضای خانواده بازی کنید.

### مسابقه پریدن

وانمود کنید شما و کودکان قورباغه یا کانگرو هستید و با همدیگر با هر دو پا بپرید. به کودکان نشان دهید چطور با هر دو پا همراه هم بپرد و سپس تا آن طرف یک خط کشیده شده با گچ یا آنطرف یک شی مانند لیف حمام بپرید. با یک گچ

### قورباغه ای

علامت گذاری کنید که با دو پا همراه یکدیگر تا کجا می تواند  
بپرد. به کودکان با فریادی حاکی از خوشحالی بگویید « وای،  
بین این دفعه قورباغه تا کجا پریده است! »

## ستاره فوتبال

با کودک « فوتبال » بازی کنید. از یک توپ متوسط استفاده  
کنید ( ۲۵ - ۲۰ سانتی متر ) و با دو جعبه مقوایی خالی دروازه  
برپا کنید. کودکان را تشویق کنید که با لگد زدن به توپ آن را  
از وسط کارتن عبور دهد یا با لگد زدن با پا آن را به درون  
جعبه بیندازد. عجب گلی می زنه!

## بازی در زمین

تقریباً هر روز برای گذراندن اوقاتی در حیاط یا زمین بازی  
یا پارک روز خوبی است. کودکان را تشویق کنید بپرد، تاب  
بخورد، و از وسایل بازی بالا برود و از سرسره به پایین سر  
بخورد. با کودکان در این فعالیت ها مشارکت نمایید. اگر شما  
پیاده به زمین بازی می روید در طی مسیر از روی شکاف ها  
و فرو رفتگی ها بپرید. به کودکان در بالا رفتن و پایین آمدن  
از پله ها یا به پایین پریدن از روی پله های کوتاه کمک کنید.  
سایر کودکان و والدین را ملاقات کنید. خوش باشید!

## بازی

## حلقه های

به زمین زدن و گرفتن و پرتاب کردن یک توپ با اندازه متوسط را تمرین کنید. شما می توانید از یک قوطی آشغال کنسرو یا سبد رختشویی برای هدف گیری استفاده کنید و وقتی که کودکان توپ را به هدف می زند شادمانی کنید. به کودکان نحوه قرار گرفتن دست ها برای گرفتن توپ را نشان دهید. با ایستادن نزدیک همدیگر بازی را شروع کنید تا او بتواند موفقیت های بیشتری بدست بیاورد.

## سوار کاری

دست های کودک نوپایان را بگیرید و اجازه دهید او روی زانوهایتان سوار شود و بالا جستن و تمرین اسب سواری کند. عوض کردن پاهایتان باعث می شود کمتر خسته شوید. هر چند وقت یکبار بالا جستن را متوقف کنید و منتظر شوید تا او تقاضای بیشتری کند. از کودکان بپرسید، « بازم؟ سواری بیشتری می خوای؟ »

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۴ تا ۳۰ ماهه )

چشم ها و دستان کودک نوپایان بخوبی با یکدیگر کار می کنند. او از جدا کردن و کنار هم قرار دادن اشیاء کوچک لذت می برد. او بکارگیری هر نوع ابزار « نوشتن » یا نقاشی کردن را دوست دارد. با فراهم کردن مقادیر زیادی کاغذهای چرکنویس، مداد رنگی های 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 به نحوی که هنرمندان روی دیوارها یا مبلمان نقاشی نکشد. جورچین و دیگر اشیای کوچک ایمن و گفتگوهای بسیار فراهم کنید.

**ضربه آهسته به** گوشه هایی از یک اسفنج خانگی معمولی را برای شکل دادن به صورت یک کلوچه برش دهید. به کودکان یک قابلمه کوچک و یک کفگیر بدهید. به او نحوه زدن ضربه آهسته به کلوچه مثل تلنگر زدن را نشان دهید.

**رشته ماکارونی** با به نخ کشیدن ماکارونی یک گردن بند درست کنید (ماکارونی لوله ای یا حلقه ای شکل). کودکان می تواند قبل یا بعد از به نخ کشیدن ماکارونی آن را رنگ کند. مطمئن شوید او با یک بند با نوک سفت نظیر یک بند کفش در حال به نخ کشیدن است. شما می توانید یک رشته نخ بافتنی را بکار

ببرید، اما انتهای آن را نوار چسب بزنید به نحوی که به بند کشیدن با آن آسان باشد.

## آب پرتقال

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

## خانگی

از کودکتان بخواهید از روی خطی که شما کشیده اید 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 مداد رنگی و کاغذ، یک چوب در ماسه، ماژیک بر روی روزنامه، یا انگستانتان روی یک آئینه بخار گرفته حمام استفاده کنید.

## کپی کردن از

## روی من

در زمان حمام کردن کودک نوپایتان، بگذارید او با اشیاء به منظور فشار دادن آنها بازی کند نظیر یک اسفنج، یک لیف حمام یا یک اسباب بازی اسفنجی. فشار دادن به راستی به نیرومند شدن ماهیچه های دستان و انگشتان آنها کمک می

## سرگرمی زمان

## حمام

کند. در کنار این، آن باعث می شود زمان حمام مطبوع تر شود!

**اشیای مورد علاقه** کودکتان می تواند یک کتاب در مورد تمام اشیای مورد علاقه اش درست کند. چند قطعه کاغذ را با رنگ مورد

علاقه اش بهم منگنه کنید یا گیره بزنید. به او کمک کنید که قیچی را برای بریدن عکس های روزنامه ها و مجلات و چسباندن آنها روی صفحات بکار ببرد. او می تواند برای زینت کردن صفحات از مارکرها یا مداد رنگی ها استفاده کند و برای نوشتن اسمش تلاش کند. آنچه را که او در مورد هر صفحه می گوید در پایین بنویسید. استفاده از برچسبها نیز می توانند در این کتاب جالب باشند.

**طبقه بندی کردن اشیاء** یک سینی چند بخشی تهیه کنید. در داخل یک کاسه پلاستیکی، تعدادی اشیاء معمولی نظیر آجیل، صدف ها و سکه ها قرار دهید. اجازه دهید کودک نوپایتان یک قاشق یا انبرک برای برداشتن اشیاء بکار ببرد و آنها را در بخش های مختلف سینی قرار دهد. کودکتان را در هنگام کار با اشیای کوچک تماشا کنید تا مطمئن شوید او آنها را در دهانش قرار نمی دهد.

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۴ تا ۳۰ ماهه )

برای کودک انجام تمام کارها به وسیله خودش بسیار مهم می باشد. شکیباً 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 به وسیله خودش را بدهید. باور داشته باشید که این موضوع بخش مهمی از رشد کودک نوپایان می باشد: این واقعیت و باور کردنش ممکن است گیج کننده باشد. به او کمک کنید تفاوت ها را یاد بگیرد، بخصوص زمانی که در حال تماشای تلویزیون می باشد.

بازی جور کردن      وسایل داخل کیف کاغذی دست کم دو عدد از چند شیء

خانگی یا اسباب بازی را جمع آوری کنید و هر یک از آنها را در دو کیف کاغذی جداگانه بریزید، طوری که نهایتاً اشیاء دو کیف 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      از کودک نوپایان بخواهید در کار شستن لباس کمک کند.

در امور منزل      اشیاء را بر اساس رنگ دسته بندی کنید یا فقط اشیاء سفید را گردآوری کنید. ممکن است تمام لباس های او در یک گروه جمع شوند. به کودکان اجازه بدهید کمک کند تمام جوراب ها



را روی یک کپه قرار دهد و تمام پیراهن ها را در کپه دیگر. او می تواند کفش ها را در محل مناسب به صورت ردیف قرار دهد، به او کمک کنید تا اطمینان یابد که آنها جفت هستند.

**چیدن در زمان**

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

**خوردن**

چندین جعبه با اندازه های کوچک و متوسط برای استفاده کردن به عنوان بلوک های ساختمانی جمع آوری کنید. شما می توانید جعبه های کفش، جعبه های حبوبات، کارتن های تمیز شیر و نظایر آنرا بکار ببرید. کودکان را به ساختن با استفاده از جعبه ها تشویق کنید. از او بپرسید، « داری چه چیزی می سازی؟ ». « آیا آن یک خانه است؟ » « آیا یک دیوار است؟ ». ماشین ها یا حیوانات اسباب بازی را برای جذابیت بیشتر اضافه کنید.

**ساختمان سازی**

**با جعبه ها**

در مورد هر شیء ای در منزلتان، آن کجاست را با کودک نوبایتان بازی کنید. برای مثال، یک خرس اسباب بازی را زیر

**آن کجاست؟**

بالش پنهان کنید. به کودکان سر نخ هایی برای پیدا کردن

خرس بدهید: « خرس کجاست؟ » آیا می تونی پیداش کنی؟

« اون زیر یه چیز سبزه، » یا « اون پشت یه چیز نرمه ». تا

جایی که لازمه به کودک نوپایتان کمک کنید، و سپس بگذارید

او اشیاء را پنهان کند و به شما سر نخ بدهد.

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۲۴ تا ۳۰ ماهه )

کودک نوپایان می خواهد خودش کارهایش را انجام دهد و می خواهد بزرگسالان را خشنود کند. او از غذا خوردن و لباس پوشیدن بتنهایی و بدون کمک شما لذت می برد. از آنجایی که کودکان نوپا عاشق تقلید کردن هستند، شما می توانید 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 آسان تر خواهد ساخت، به ویژه اگر در منزل کودک نو رسیده ای هم هست.

**لباس پوش زرنگ** درآوردن لباس احتمالاً برای کودکان آسان می باشد. حالا

شروع کنید به اینکه از او بخواهید خودش لباس هایش را

بپوشد. با پوشیدن شلوارهای کوتاهی که گشادتر هستند

شروع کنید. بهتر است روی کف اتاق بنشیند، هر دو پایش را

در شلوارک قرار دهد، بایستد و سپس شلوار را بالا بکشد. به

کودکتان با خوشحالی بگویید « اونو تو خودت به تنهایی

پوشیدی!» بگذارید در یک آینه به خودش نگاه کند. حالا

پوشیدن یک تی شرت را تمرین کنید: اول سر، بعد یک بازو و

سپس بازوی دیگر. « شما چه عالی لباس می پوشی!»

یکی از دوستان کودکان را برای بازی کردن به مدت کوتاهی

**همبازی ها**

دعوت کنید، یا کودکان را به خانه یک خویشاوند که در آنجا

یک کودک همسن او وجود دارد ببرید. مطمئن شوید که به اندازه کافی اسباب بازی برای سهیم شدن با یکدیگر وجود دارد. بعداً، بگذارید او همه چیز را در مورد تجربه اش به شما بگوید.

## اولین احساسات

به کودکان کمک کنید زمانی که احساساتی در حال به وقوع پیوستن است آنها را نام ببرد. زمانی که کودکان نگران شده است، شما می توانید به او کمک کنید احساسش را بفهمد با گفتن این مطلب به او، « تو نگران به نظر می رسی. می تونی درباره اش به من بگی؟ ». اگر می بینید کودکان ناامید شده است، این کلمات را بکار ببرید: « من می بینم که تو ناامید شدی، اما می تونی در یک دقیقه عوض بشی ». زمانی که کودکان یاد می گیرد که احساسات اسم دارند، او می تواند آنها را به راحتی مدیریت کند.

## بغل کردن یک

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

## کودک

آرامی رفتار شود صحبت کنید. به او بگویید که برای طفل چه دوست خوبیست و چقدر طفل او را دوست دارد.

در حالی که کودکان خودش به تنهایی با بکار بردن چنگال غذایش را می خورد از خوردن غذا لذت ببرید. سیب زمینی نرم شده راحت تر از نخود فرنگی خواهد بود، اما بزودی کودک کوچکتان می خواهد که بر نخود فرنگی ها هم مسلط شود! به او نشان دهید چطور تکه غذا را دور چنگال بپیچد و بخورد! بهتر است دستمال سفره اضافی در دست داشته باشید!

زمانی که کودک نوپایتان با یک عروسک یا خرس پشمالو بازی می کند؛ 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 می تواند واقعاً از آن بچه خرس مراقبت کند!

همه چیز توسط

خودم

والدین کوچولو

در عین حال

بزرگ

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان

( ۳۰ تا ۳۶ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۰ تا ۳۶ ماهه )

کودک شما نمی تواند در مورد چیزهای زیادی صحبت کند و می تواند دستورهای ساده را دنبال کند. در دستور زبان اشتباه هایی مثل گفتن « چشمک » به جای « چشم » خواهد داشت. او می تواند آنچه را که در حال اتفاق افتادن است با استفاده از جملات طولانی تر بگوید. در مورد آنچه که در طی روز اتفاق افتاده صحبت کنید. هر روز برای کودکان « کتاب » بخوانید. وی می تواند کتاب های مورد علاقه اش را با بکارگیری لغاتی که شما برای او خوانده اید، وانمود به خواندن کند.

**خواندن مجلات** در مورد عکس های مجلات خانگی معمولی صحبت کنید.

عکسهایی از لوازم خانگی که کودکان می شناسد نظیر خمیر

دندان، صابون، کهنه بچه، حیوانات اهلی یا ماشین ها پیدا کنید.

به عکس اشاره کنید و بپرسید « این چیه؟ » « آیا ما این را در

خانه داریم؟ »

**ساده لوح بودن** اگر شما وانمود کنید نمی دانید نام اشیاء واقعاً چیست کودک

من 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 نوار پیچ

وانمود کنید با استفاده از نوار یا چسب زخم در حال باند پیچی

## کردن

یا پانسمان زخم می باشید. از کودک بپرسید « کجات بریده؟ »

« من این را کجا بگذارم » کودکان را مجبور کنید تا قسمت های

مختلف بدن را نام ببرد و یک نوار روی هر قسمت قرار دهید.

شما می توانید نوار را در طی حمام با شستشو ببرید. این بازی

همچنین با یک عروسک یا حیوان پارچه ای قابل اجرا می باشد.

## کنار گذاشتن

در هنگام جمع کردن سفره غذا بعد از رفتن به پارک یا بعد از

## اشیاء

تعمیر وسیله ای داخل منزل، از کودک برای جمع آوری 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 « نمکدان را در کشوی پایینی بگذار » و ..... کلماتی نظیر

«بالا» و «پایین» را بکار ببرید.

## چه چیزی در

در هنگام خواندن این کتاب ها یا مجلات، از کودک بخواهید آنچه

## جریان است

را که در عکس در حال اتفاق افتادن است به شما بگوید « نی نی

چکار می کنه؟ » « 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 می کنید، طوری وانمود کنید که گویی

نمی دانید او کیست. بگوئید سلام، پسر کوچولو، نام شما

چیست؟ زمانی که به شما نام خود را می گوید، با شادی شگفت

آوری به او سلام کنید « آه تو پسر کوچولوی من هستی! من از

دیدن شما بسیار خوشحال هستم! »

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۰ تا ۳۶ ماهه )

کودکتان در حال تقویت مهارت هایی است که مستلزم بکار گیری عضلات پاها و دست ها می باشد. او با کار کردن با عضلاتش باعث نیرومندی، انعطاف پذیری بیشتر، هماهنگی بیشتر و سریع تر این عضلات می شود. او می تواند یک توپ فوتبال پلاستیکی را بگیرد. کمتر از نیم متر بپرد. در حال دویدن با عبور از موانع سر راهش چرخش های سریعی در اطراف یک گوشه انجام دهد.

**بر فراز رودخانه** هنگام بازی کردن در بیرون، یک حوله کوچک یا قطعه ای از لباسی که حدوداً نیم متر پهنا دارد روی علف ها قرار دهید. این یک رودخانه می باشد. کودک را تشویق کنید بدود و از روی رودخانه فرضی بدون خیس شدن بپرد. همانطور که کودکان توانا می شود حوله را بازتر کنید طوری که رودخانه پهن تر 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 بگذارید و از او بخواهید بادکنک را به درون جعبه هدایت کند.

## راه رفتن مثل

به کودکان نشان دهید چطوری مثل حیوانات مختلف راه رود:

## حیوانات

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 می باشد 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

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

## تا پنجه

## بسکتبال

یک سبد لباس شویی خالی را روی زمین مقابل یک دیوار خالی قرار دهید. به کودکان یک توپ نرم که در حدود ۱۰ سانتی متر اندازه دارد بدهید. یک طناب یا قطعه ای از نوار را روی کف زمین به عنوان خط پرتاب بگذارید و به کودکان نشان دهید نحوه پرتاب کردن توپ از پایین به بالا را به نحوی که توپ در سبد قرار بگیرد. در شروع، از سبد حدود ۱۲۰ سانتی متر فاصله داشته باشید. همانطور که کودکان بهتر عمل می کند فاصله را بیشتر کنید.

دنبال کردن

حباب ها

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

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۰ تا ۳۶ ماهه )

کودکتان در حال یاد گرفتن نگه داشتن قلم ها، مداد رنگی ها و نشان گذارها با انگشت شست و دو انگشتش درست مثل افراد بزرگسال می باشد او باز و بسته کردن قیچی را یاد گرفته است و می تواند در زمانی که کاغذ را نگه داشته اید آن را قیچی کند. او می تواند به راحتی مهره ها را به نخ بکشد و می تواند با معماهای چهار یا پنج قطعه ای کار کند.

### معماهای جالب

قسمت های 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 خط ها و دایره ها را به کودکان نشان دهید. شما ممکن است همچینی اشکال ساده را امتحان کنید. دایره ها و خطوط مستقیم برای کودکان آسان ترین ها خواهند بود. هنگام اجرای این بازی، کودکان ممکن است بخواهد نوشتن حروف اول اسمش را یاد بگیرد. ادامه دادن آن سرگرم کننده خواهد بود. هر تلاشی که در جهت نوشتن یک حرف صورت می گیرد

را تقدیر کنید حتی اگر آن زیاد شبیه یک چیز واقعی به نظر  
نرسد.

یک قند گیر (انبر) کوچک آشپزخانه یا یخ گیر به کودکان بدهید.  
ببینید آیا او می تواند توپ های نخی را از یک ظرف به ظرف  
دیگر حرکت دهد. سپس چیز سنگین تری را امتحان کنید نظیر  
گیره ها، قرقره ها یا سنگ های کوچک.

پیچ های بزرگ، مهره ها و حتی واشر ها را جمع آوری کنید.  
کودکتان از تطبیق دادن پیچ ها با مهره ها و پیچ دادن آنها در  
یکدیگر لذت خواهد برد. کودکان را تماشا کنید تا اطمینان یابید  
که او هیچ چیزی را در دهانش نمی گذارد.

با پیچ های بزرگ، مهره ها، لوله های بزرگ رشته فرنگی،  
ماکارونی، ریگاتونی ( رشته فرنگی لوله لوله و کوتاه ) یا  
حبوبات حلقه ای شکل بزرگ سرگرمی داشته باشید. مطمئن  
شوید که نخ، بند کفش یا طناب مورد استفاده کودکان انتهای  
سفتی دارد. نواری در اطراف انتهای نخ بپیچید تا مهره انداختن  
آسان شود. بگذارید کودکان یک گردنبند برای خودش و یکی  
برای شما درست کند. چه توجهی!

**انتقال اجسام با**

**قند گیر**

**مکانیک کوچک**

**مهره ساز کوچک**

حباب های روی

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

کاغذ

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۰ تا ۳۶ ماهه )

کودکتان می تواند متوجه شباهت ها و تفاوت های بین اشیاء مختلف شود. او بلندی و کوتاهی، کمی و زیادی و اینکه کدامیک از قاشق های آشپزخانه بزرگ تر می باشد را می داند. با کمک شما او می تواند سه چیز با اندازه های مختلف را از کوچک به بزرگ به ترتیب بچیند. وانمود کنید که بازی هنوز خیلی مهم است و برای هر دوی شما سرگرمی می باشد!

### این چیست؟

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

### مقلد ماشین ها

چهار تا پنج تا از ماشین های کوچک یا اشیاء دیگر را در یک ردیف به خط کنید. مطمئن شوید که کودکان آنچه را که شما



انجام دادید می بیند. به کودکان تعدادی شیء برای به خط کردن آنها در یک ردیف همانطور که شما انجام دادید بدهید. می توانید اشیاء مختلفی را در یک خط قرار دهید نظیر بلوک ها و یا قاشق ها. 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 کفش ها، فنجان ها، یا قاشق ها. از او بخواهید به اندازه بزرگتر و بعد اندازه کوچکتر اشاره کند. شما می توانید بازی بزرگ و کوچک را با اشیاء زیادی نظیر سنگ ها، برگ ها و ماشین ها خصوصاً در پارک انجام دهید. این بازی را در هر جای خانه یا در یک سوپر مارکت با سبزیجات، جعبه ها یا قوطی های 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

به کودکان تعدادی کاغذ پهن و چند مداد رنگی قابل شستشو

بگو

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 دوست و این نام دوست. داستان را برای مادر بزرگ یا فرد مهم دیگری بخوانید.

خواندن حوالی

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

صداها

در زمانی که شما در ماشین یا اتوبوس هستید تقلید صداها

ساده لوحانه

ساده لوحانه را با کودکان بازی کنید. برای مثال به او بگوئید

« بیم، زیم، زوپ » یا عبارت ساده لوحانه ای دیگر، ببینید آیا کودکان می تواند از شما تقلید کند. بگذارید کودکان عبارت ساده لوحانه بسازد و شما از او تقلید کنید.

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۰ تا ۳۶ ماهه )

کودکتان در تأمین نیازهای شخصی اش در حال مستقل شدن می باشد. اما او هنوز به بغل کردن های شما و اطمینان آفرینی تان نیاز دارد. معمولاً او می تواند در محیط های آشنا از شما جدا شود. او می تواند از قواننی ساده با کودکان دیگر لذت می برد و به انجام شان مباحثات می کند. زمانی که شما رفتار مثبتی را ذکر می کنید نظیر مفید بودن او، دنبال کردن یک قانون یا انجام کاری برای خودش، او با غرور پاسخ خواهد داد.

دستیار در اجازه دهید کودکان با پیمانانه کردن، ریختن، بهم زدن، بریدن (با

آشپزخانه ابزار برش کلوچه یا چاقوهای پلاستیکی) و جدا کردن

سبزیجات سالاد در زمینه آشپزی به شما کمک کند. اینها

فعالیتهایی واقعی هستند که به خانواده کمک می کند به او بگوید

« به خاطر کمکت ازت متشکرم ».

جمع کننده 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 آشغال ها در بیرون برای اینکه

کامیون 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 کودکتان بداند که در حال انجام کار خوبی است.  
سپس به کودکتان یک حوله دهید به نحوی که او بتواند خود را  
خشک کند. با کودکتان تفریح داشته باشید. بگوئید « این پسر  
کوچک تمیزمان چه کسی است؟ ».

## نامیدن احساسات

کمک کنید با کودکتان احساسات را بفهمید به وسیله ذکر کردن  
آنها و دادن نام‌شان. بچه‌ها نیاز هست یاد بگیرند که احساسات  
تغییر می‌کنند و دیگران هم احساسات دارند. بگوئید « من می  
توانم بگویم که هیجان زده 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 کوچک تان 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 لباس های ویژه برای کودکان. صندوق خانه تان را مرور کنید و به جای از بین بردن لباس های کهنه تان، بعضی از آنها را در یک جعبه برای کودکان برای بازی کردن با آنها بگذارید. کیف های قدیمی، کیف جیبی، کلاه ها، کراوات ها، کفش ها، کمربندها و گردنبندها سرگرمی هستند. اجازه بدید بچه تان آنها را بپوشد و بعد بگذارید در آئینه نگاه کند دوربین تان را آماده کنید.

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان

( ۳۶ تا ۴۲ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۶ تا ۴۲ ماهه )

کودک شما در این گروه سنی در حال یادگیری بکار بردن جمله های کامل است تا همه آنچه که در حال اتفاق افتادن است را بگوید. او همچنین می تواند همزمان بیشتر از یک دستور را اجرا کند؛ احتمالاً نام و نام خانوادگی اش را یاد گرفته و اگر از او بخواهید می تواند به شما بگوید. او دوست دارد با یک دوست یا شاید یک عروسک اسباب بازی یا خرس اسباب بازی حرف بزند؛ یاد گرفته است که صدای پشت تلفن واقعاً از یک شخص است اگرچه او را در آن لحظه نمی تواند ببیند و احتمالاً بیشتر از شنیدن؛ صحبت می کند.

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

این شخص کیست؟ وانمود کنید که به طور ناگهانی فراموش کرده اید اسم کودکان چیست. بگویید « دختر کوچولو اسمت چیه؟ آیا اسمت شیوا است؟ آیا اسمت رزیتاست؟ آیا اسم دیگری داری؟ » و زمانی که اسمش را به شما می گوید، شما با شادی متعجب شوید!

یاداشت های

عاشقانه

یاداشت های کوچکی برای کودکان بنویسید و آنها در طی روز در جاهای مختلف بگذارید. در حالیکه توجه کودک را به یادداشتی که پیدا کرده اید جلب کرده اید، آن را با صدای بلند برای وی بخوانید: یک یادداشت می گوید، « تو یک برادر بسیار خوب برای خواهر کوچولوت هستی و به او کمک می کنی، او فکر می کنه، تو واقعاً بی نظیری ». یک یادداشت روی کمد اسباب بازی کودکان می تواند بگوید « توجه کنید که اسباب بازی ها کنار گذاشته شده اند ». یک یادداشت پهلوی بشقاب شام می تواند بگوید « بابا یک داستان جالب را در موقع خواب خواهد خواند ».

همانطور که شما این یادداشت ها را برای فرزند کوچکتان

می خوانید او یاد می گیرد خواندن چقدر لذت بخش و مهم است.

به کودکان کمک کنید مکان ها را با پرسیدن یاد بگیرد: پرنده ها

کجا پرواز می کنند؟ بالا در آسمان. کرم ها کجا زندگی می کنند؟

زیر خاک. ماهی ها کجا شنا می کنند؟ در آب. کودکان ممکن

است در ابتدا به کمی کمک نیاز داشته باشد، اما به زودی او

جواب ها را خواهد دانست.

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

جایی که

مخلوقات زندگی

می کنند

هواشناسی



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 قطره های باران و اگر ابری است ابرها را بکشد.

## کارت علاقه

عکس هایی از اشیاء و حیوانات مورد علاقه کودک، تعدادی برچسب، انواع بند کفش یا کش، دکمه، و اقلام کوچک دیگر و قطعات کاغذ و چسب جمع آوری 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 علاقه جزیی، قدردانی بیشتری را خواهد آورد.

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکتان ( ۳۶ تا ۴۲ ماهه )

کودکتان معمولاً می تواند با ضربه پا به یک توپ آن را به جلو بیاندازد، بپرد و شاید روی یک پا لی لی کند. او اکنون انجام کارها به مدت طولانی را دوست دارد و ممکن است به مدت طولانی سه چرخه سواری کند یا اشیاء را در یک قوطی یا جعبه بکشد. بالا رفتن از چیزی یکی از فعالیت های مورد علاقه اوست. او همچنین از بازی های پر جست و خیز با دوستانش لذت می برد و با مصرف کردن همه ی انرژی اش معمولاً در تمام طول شب به خوبی خواهد خوابید.

- قدم رو رفتن در** به کودکتان نشان دهید چطور مثل یک عضو دسته نظامی قدم رو رود. مطمئن شوید زانوها را به سمت بالا بلند می کند. یک نفر دیگر را به این بازی دعوت کنید. یک طبل و یک پرچم اضافه کنید و مثل سربازان رژه بروید.
- بچه کانگورو** به کودکتان نشان دهید چطور کانگورو به اطراف می پرد. وانمود کنید مادر کانگورو هستید. با پاهای چسبیده به هم مکرراً بپرید. این بازی یک سرگرمی خوب در هوای آزاد با یک دوست می باشد.
- مسابقه مجسمه** بازی مجسمه را انجام دهید. بگذارید کودکتان برقصد یا به اطراف به هر صورتی که خواست حرکت کند، اما زمانی که شما

می گویند « بی حرکت » او باید فوراً حرکتی را که در حال انجام آن است متوقف کند. شما می توانید با گفتن « آزاد » دوباره حرکت را شروع کنید. به نوبت این بازی ساده را انجام دهید.

## بازی فوتبال

به فرزندتان یک توپ با اندازه متوسط بدهید. به او نشان دهید که 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 »!

## هواپیما در هر

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.

## کجا

## جعبه بسکتبال

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 می توانید یک روبان را بین دسته دو صندلی

ببندید و یک جعبه خالی روباز زیر آن بگذارید. به کودکان  
نشان دهید چطور توپ را از بالای روبان بداخل جعبه پرتاب  
کند.

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۶ تا ۴۲ ماهه )

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

**بستن دکمه های** اجازه دهید کودکان دکمه های لباس خود یا یک عروسک بزرگ

**لباس** یا پالتوی شما را ببندد. این کار به کودک اجازه می دهد حرکات

ظریف را با انگشتان کوچک خود تمرین کند. باز و بسته کردن

نوار چسب کفشهای چسب دار نیز به بهبود هماهنگی انگشتان

دست ها کمک می کند. باز و بسته کردن بند کفش یا حتی سگک

بندها احتمالاً حالا خیلی مشکل است.

**گردن بند 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 گل ها

و قطعات نی را یک در میان مانند تسبیح به بند بکشد. قطعه ها

همیشه در یک میان نخواهند بود اما این مهم نیست. انتها را گره

بزنید و او گردن بند زیبای خودش را خواهد داشت!

## چیدن نخود

تعدادی نخود فرنگی تر و تازه (یا باقلا یا پسته) از بازار بخرید.

## فرنگی ها

به کودکان نشان دهید چطور نخود فرنگی ها را در داخل

پوسته پیدا بکند. یک ظرف پلاستیکی به او بدهید تا در داخل آن

پوسته را بکند. زمانی که کارش را تمام کرد، نخود فرنگی ها را

آب بشوئید و سپس آنها را بخورید. به به!

## هنرمند پیاده رو

بگذارید کودکان با گچ های رنگی عکس هایی روی دیوار حیاط

یا کف حیاط بکشند. اگر گچ ندارید، یک قلم موی بزرگ به

کودکتان بدهید و بگذارید عکسی با آب نقاشی کند. 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 دم دستتان 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 واژه ها را داشته

باشد و به هنگام خرید از وی بخواهید آیا می تواند بخاطر

بیاورد نوشته ها چه معنی می دهند. او همچنین می تواند یک

یادداشت برای مادرش بنویسد.

## قیچی کننده

### کوچک

بگذارید کودکان با قیچی های پلاستیکی برش زدن کاغذ را تمرین کند. ابتدا در حالی که شما کاغذ را نگه داشته اید 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 دو تیغه قیچی پیشرفت مهمی می باشد. اگر او تعدادی قطعه را ریز کرد، آنها را در یک پاکت نگه دارید. بعداً شما می توانید قطعه های را برای یک آفرینش هنری خاص روی یک برگ کاغذ بچسبانید.

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۶ تا ۴۲ ماهه )

کودک شلوغ شما در حال کسب مهارت‌های زیادی می باشد. او می تواند پازل ها را در کنار یکدیگر قرار دهد ( ۶ قطعه یا شاید بیشتر )، برخی اشکال نظری دایره و مربع را ترسیم کند، و تعدادی رنگ را تشخیص دهد. او می تواند یک شیء را با عکس آن شیء مطابقت دهد و متوجه شباهت ها و تفاوت های زیادی می شود. او در مورد اینکه اشیاء چطور کار می کنند بسیار کنجکاو می باشد و جواب های شما واقعاً به او کمک می کند که بفهمد و یاد بگیرد.

### جعبه بلوک ها

بلوک ها و جعبه های کوچکی برای کودکان به منظور ساختمان سازی جمع آوری کنید. چیزهایی بسازید و اجازه دهید او از آنچه که شما ساخته اید 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 می ریم مهمانی یا پیک نیک و... داریم با خودمان سیب و کیک می بریم ». او را تشویق کنید تا در مورد آوردن شیء دیگری برای پیک نیک فکر و نام آن را (مثلاً بادکنک) بیان کند. سپس تکرار کنید: « ما داریم به پیک نیک می رویم و در حال آوردن بادکنک و سیب و کیک هستیم ». این کار را مکرر تکرار کنید و هر شی ای را که او نام می برد در



تکرار بعدی به جمله اضافه کنید. سعی کنید اشیاء را به ترتیب حروف الفبا نام ببرید.

یک شی را به کودک نشان دهید و سپس آنرا در مکانی قایم کنید. حالا به کودک نشان دهید که او را به سوی مکان شی سوق می دهد: « او در یک اتاق با آب است، اما نه در حمام. او در یک کثو نزدیک یک در است. او در زیر تلفن است... » با پیدا کردن شی کودک را بغل کرده نوازش کنید. حالا نوبت کودک شماست چیزی را قایم کند و سر نخ ها را به شما بدهد.

تعدادی اسکناس از کاغذ سبز درست کنید. آنها را برای کودکتان در یک کیسه قدیمی یا کیف پول بگذارید. وانمود کنید یک مغازه دار هستید بگوئید « آن جوراب های ساقه کوتاه ۲۰۰۰ تومان ارزش دارند » « این نهار ۶۰۰۰ تومان قیمت دارد » به کودکتان کمک کنید میزان درست پول را حساب کند. حالا جاها را عوض کنید. بگذارید کودکتان مغازه دار شود. بازی را به وسیله اضافه کردن قوطی ها نوشابه، شیر و کنسروهای پلاستیکی آبمیوه سرگرم کننده تر سازید.

**بازی بگرد پیدا**

**کن**

**مدیریت پول**

## عکس لیست

### خرید

از روزنامه، عکس هایی 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 مارکت ببرید بگذارید کودکان آنها را بیرون آورد و آنچه را که مورد نیاز است بهش ما یادآوری کند. اگر کودک شما عکس سیب ها را نگه داشته است، تعدادی سیب بخرید. اگر او در حال نگه داشتن عکس تخم مرغ هاست بگوئید «بله ما امروز تخم مرغ 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 قطعه ها در کنار یکدیگر لذت خواهد برد. شما می توانید به وسیله اشاره کردن به روش های جفت کردن قسمتی از عکس روی یک قطعه با قسمت دیگری از عکس روی قطعه دیگر به او کمک کنید.

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۳۶ تا ۴۲ ماهه )

کودکتان بیشتر و بیشتر در حال اجتماعی شدن است. او می تواند در انجام وظایف خانه بسیار سودمند باشد و می تواند خیلی از نیازهای شخصی اش را تأمین کند. او با کودکان دیگر بازی می کند. اما هنوز ممکن است قادر به انجام بازی های هماهنگ با سایر بچه ها نباشد یا نتواند خیلی خوب در تقسیم کردن اسباب بازی ها یا وسایل بازی با سایر هم سن و سالان خود کنار بیاید. تأیید توجه شما برای او خیلی مهم می باشد. او شلوغ است و خنداندن دیگران بخصوص شما را دوست دارد.

**تفریح لباس** بگذارید کودکان با پوشیدن لباس های جالب یا لباس های کهنه سرگرم شود. پوتین ها و کلاه های بزرگ سرگرمی هستند. یک شال گردن یا گردن بند، یک کیسه، کیف پول، یا جلیقه همچنین بازی را جالب می سازد. مطمئن شود 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 لباس ها را پوشید از او بپرسید « آیا تو برای رفتن به بیرون از خانه آماده هستی؟ »، « آیا تو قصد داری به سر کار بروی؟ »

شمردن

بو کودکتان کمک کنید یاد بگیرد برای انجام برخی کارها باید

چرخش ها

منتظر نوبت شود. برای مثال به او بگوئید می تواند تا ۱۰ بچرخد و سپس نوبت برادرش است. چرخش ها را با صدای بلند شمارش کنید؛ «خوبه حالا نوبت برادرته که تا ۱۰ بچرخد، به من کمک کن بشمارم». کودکتان خواهد آموخت که انتظار کشیدن برای یک نوبت به انتها خواهد رسید.

شعر خوانی و

علاوه بر داستان ها، شعرها و تصنیف هایی (اتل متل توتوله...) را در حضور کودک زمزمه کنید. اگر شما یک صندلی گهواره ای (صندلی تکان خور) دارید، کودک را در آغوش گرفته و با قافیه های کلمات تکان بخورید یا فقط او را در آغوش بگیرید و تکان بخورید و بگذارید کودکتان تعدادی از واژه های گمشده شعر شما را تکرار کند.

حرکت آرام

کودک

کیک های کوچک

بگذارید کودکتان در طبخ کیک یا غذا به شما کمک کند. بگذارید تا سر حد ممکن در الک کردن، ریختن و هم زدن کمک کند. بگذارید کودکتان با یک چاقوی پلاستیکی شکر و تخم مرغ را روی شیرین پخش کند در حالی که شما غذا درست می کنید و هر چیز داغی را جابجا می کنید در این مورد که کیک ها یا غذاها برای کیست صحبت کنید. آن را روی یک دستمال سفره بگذارید

برای همه

و نام آن را مشخص روی دستمال سفره بنویسید. در موقع صرف غذا، بگذارید کودکان کیک های کوچک مخصوص را تقسیم کند.

**شمردن بوسه های** هنگامی که کودکان را در تختخواب می گذارید. تعداد بوسه ها را با صدای بلند بشمارید. از کودکان بپرسید چانه را چند بار بوس کنم: سه تا؟ باشه. یکی(بوسه)، دو تا (بوسه)، سه تا (بوسه)، بینی ات را چند بار؟ این روش شادی برای یادگیری شمارش است.

**چیدن میز** بگذارید کودکان میز یا سفره را بچینند. 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 کمک کننده خوبی!

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان

( ۴۲ تا ۴۸ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۲ تا ۴۸ ماهه )

کودکتان اکنون از کتاب ها و داستان های طولانی تر لذت می برد. او می تواند یک داستان شنیده شده قبلی را بگوید یا از خودش داستان های خیالی بسازد. او اغلب «چرا» را نه فقط در مورد کتاب ها، بلکه همچنین در مورد رویدادهای روزانه می پرسد. می تواند رویدادهای جدید را با مقداری جزئیات شرح دهد. ممکن است علامت تالیوهای آشنا را در حوالی بخواند. او نام و نام خانوادگی اش را می داند و احتمالاً نامش را به صورت نوشته شده می شناسد.

صحبت کردن در	عکس هایی که کودکان انتخاب می کند در هر صفحه، در یک
مورد کتاب	دفتر یادداشت یا در ورق های سفیدی که با گیره به هم متصل شده بچسبانید. همانطور که با کودکان به این کتاب عکس نگاه می کنید از او بخواهید در مورد عکس ها صحبت کند. بگوئید «اینجا چی شده است؟» «چه رنگهایی را می بینی؟»، «آیا آن هاپو، غمگینه یا خوشحاله؟» ببینید آیا کودکان می تواند در مورد هر عکس دو یا سه چیز به شما بگوید.
آنچه را که	زمانی که در اتوبوس یا ماشین هستید، اشیاء زنده یا تصاویر را
می توانی ببینی	در طبقه خاصی ( حیوانات، ماشین های بزرگ، ماشین های
بگو	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 می توانیم ببینیم. هم شما و هم کودکان می توانید به سگ ها، گربه ها و حیوانات روی آگهی ها، مجسمه ها و تصاویر اینها اشاره کنید. سعی کنید اشیاء دارای چرخ یا اشیایی که بلند هستند را پیدا کنید. بگذارید کودکان خودش طبقه هایش را برگزینند.

کودکتان می تواند شرع به ساختن داستان هایی از خودش بکند شما می توانید او را تشویق کنید تا همانطور که او آنها را به شما می گوید روی قطعه کاغذی در پایین صفحه داستان را بنویسد و می تواند مرتبط با موضوع داستان تصاویری ترسیم یا رنگ آمیزی کند شما می توانید این داستان ها را برای درست کردن کتابی به عنوان « داستان های خودم » در یک پوشه بگذارید.

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

داستان های من

جای خالی را پر

کنید



آنچه را که من

یک عمل ساده مثل کف زدن را انجام دهید و به کودکان بگوئید

انجام می دهم

« آنچه را که من انجام می دهم انجام بده » سپس یک حرکت

انجام بده

ساده را اضافه کنید نظیر مالش شکمتان، کودکان را وادار کنید

ابتدا آن حرکت شما را با شما و سپس به تنهایی انجام دهد. حالا

حرکت سومی را اضافه کنید و ببینید کودکان می تواند هر سه

تا را بخاطر بیاورد. کف، کف، مالش، مالش، چشمک، چشمک،

اینکار را تا جایی که کودکان می تواند حرکات را به یاد بیاورد

ادامه دهید و حرکاتی بیشتر اضافه کنید.

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکتان ( ۴۲ تا ۴۸ ماهه )

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

دنبال کردن	زمانی که در خانه یا در پارک در حال بازی هستید کودکتان را
شما	تشویق کنید شما را دنبال کند. فعالیت های ممکن شامل، دور زدن دور پتو، لی لی کردن در میان علف ها، عقب عقب رفتن یا سر خوردن از سر سره باشد. زمانی که شما تمام کردید، حالا نوبت 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 کودکتان می باشد. 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 دو متری را تمرین کند.

## مسابقه

با پخش یک موسیقی با کودکتان و چند کودک دیگر از خود

## بی حرکت

حرکات مختلف نمایشی در بیاورید. با قطع موسیقی زمان بی

## ماندن

حرکت شدن کامل همه در هر وضعیتی است که داشته اند. همه

باید در وضعیت خود « ثابت » بمانند. کودکتان را تشویق کنید

که در وضعیت های مختلف بی حرکت شود بر روی یک پا، خم

شده روی چیزی، نوک پنجه، با شروع موسیقی بعدی دوباره

حرکت شروع می شود و همه می توانند دوباره حرکت کنند.

## بالا انداختن

با برش وسط در پلاستیکی قوطی های بزرگ مانند قهوه یا

## حلقه

کنسروها آنها را به صورت حلقه درآورید. فرزندان را تشویق

کنید حلقه ها را به سمت یک ستون کوچک که با روزنامه ساخته

اید یا یک چوب در زمین ( اگر بیرون منزل بازی می کنید )

پرتاب کند. در صورتی که حلقه ها در ستون بیافتد برنده است.

همچنین ممکن است جعبه ای را که چند متری از او فاصله دارد

مورد هدف گیری قرار دهد و اشیا را داخل آن پرتاب کند.

## پریدن

زمانی که کودکتان می تواند 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 کودکتان می تواند با هر دو پا  
بپرد.

از یک کارتن گرد خالی یا یک سطل پلاستیکی بزرگ به عنوان  
یک سبد برای پرتاب توپ های کوچک از جنس گلوله های کاموا  
یا فویل آلومینیوم یا روزنامه یا کاغذ کادوی مصرف شده  
استفاده کنید. هنگامی که توپ داخل سبد افتاد کودک را در  
آغوش بگیرید.

**بسکتبال**

**خانگی**

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۲ تا ۴۸ ماهه )

ماهیه های انگشتان کودکان قوی تر شده اند و کودکان در نقاشی کشیدن و نوشتن ماهرتر شده است. او می تواند قطعات پازل را در کنار یکدیگر قرار دهد و به راحتی مهره ها 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 طرح های ساده باشد.

بریدن مجلات	به کودکان یک مجله قدیمی و یک قیچی پلاستیکی بدهید.
و چسباندن	بگذارید او عکس ها را از مجله جدا کند او مجبور نیست آنها را دقیق جدا کند؛ با استفاده از چسب مایع، آنها را به یک قطعه کاغذ بچسبانید. شما می توانید از کودکان بخواهید که نوع خاصی از عکس را انتخاب کند و آنها را ببرد و روی کاغذ بچسباند.
جورچین با	یک صفحه رنگارنگ از یک مجله را بردارید، آن را به ۵ یا ۶ قطعه برش دهید و کودکان را تشویق کنید که قطعه ها را در کنار
عکس های	یکدیگر قرار دهد. برای پازل های مقاوم تر، عکس ها را قبل از
بیشتر	اینکه ببرید بر روی مقوای نازک بچسبانید. پازل ها را در یک
	پاکت برای استفاده دوباره نگه دارید.

**دکمه**

برای کودکان لباس هایی 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 و انمود کنید که این یک بازی قایم باشک است، در حله اول دکمه پنهان شده، سپس از سوراخ کم کم آشکار می شود و بعد کل آن پدیدار شود.

**کجاست؟**

**مسابقه بر**

به کودکان یک موچین یا انبر کوچک و دو فنجان بدهید. تعدادی نخود یا لوبیا یا دکمه های لباس، یا مهره های بزرگی در یکی از فنجان ها بگذارید و کودکان را تشویق کنید که با موچین آنها را بردارد و در فنجان دیگر قرار دهد همین که کودکان توانست این کار را انجام دهد، برای هیجان انگیزتر کردن، آن را به صورت مسابقه در آورید. آن را به سرعت انجام بده: آماده، برو!

**چیدن**

**کوک کردن**

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 می شود که کودکان تعدادی تمرین حرکت ریز را انجام دهد بلکه همچنین چیزی در مورد اینکه ساعت ها چطور کار می کند یاد خواهد گرفت.

**ساعت**

زمان کار با

ابزار

بگذارید کودکان با تعدادی مهره های بزرگ و پیچ ها بازی کنند.  
ببینید آیا او می تواند مهره را در پیچ بپیچاند. 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  
کودکتان از پیچ گوشتی برای پیچاندن استفاده کند. 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 کوچولو ها در حال بکار  
بردن ابزارها هستند نظارت کنید.

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۲ تا ۴۸ ماهه )

کودکتان در حال یادگیری درست شمردن می باشد. او می تواند بیش از سه یا چهار و گاهی از حفظ تا ۱۰ را بشمارد. دانش او در مورد جهان رو به رشد است. او حالا تضادهای ساده و یا اینکه اشیاء یکسان یا متفاوتند را درک می کند. او الگوها یا شدت را می فهمد 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          | به خاطر بیاور    |
| اتفاق افتاده با شما صحبت کند. شما می توانید با این عبارت      | آنچه را که اتفاق |
| شروع کنید: « یادته زمانی که شما به پیش مادر بزرگ رفته         | می افتد در زمانی |
| بودی و ما داشتیم حلیم می پختیم چی شد؟ » پایان واقعه را با     | که.....          |
| 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 درباره اسم رنگ ها تشویق کنید. به      | جستجوی رنگ       |
| کودکتان بگوئید « 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 می کند یا می گوید 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.

**جوراب کجا**

**رفت؟**

از کودکتان سئوالات ساده ای بپرسید نظیر « زمانی که واقعاً

خسته هستی چه کار می کنی؟ » « چه چیزی انجام می دهی زمانی که گرسنه باشی؟ » « چه کاری انجام می دهی زمانی که خیس شده باشی؟ » ببینید آیا کودکتان می تواند جواب های منطقی به شما بدهد. در مورد آن صحبت کنید.

**چه کار میکنی**

**وقتی که.....**

چهار شیء را جمع آوری کنید. مطمئن شوید که سه شیء بسیار بهم شبیه هستند یا در یک طبقه قرار می گیرند 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

**چه چیزی تعلق**

**ندارد؟**

جمع آوری کنید نظیر صابون، شامپو یا دستمال توالت و چیزی

نظیر پیچ گوشتی را اضافه کنید. از کودکان بپرسید تا به شما

بگویند که کدام شی به این طبقه تعلق ندارد چرا؟

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۲ تا ۴۸ ماهه )

کودکتان در منتظر نوبت بودن را بهتر درک می کند. اگر او با تشریک مساعی با کودکان بازی می کند، ولی هنوز گاه گاهی در حل مسئله به کمک بزرگسالان نیاز دارد. احساساتش می تواند نیرومند باشد. اما زمانی که شما احساس ها را نامگذاری می کنید ممکن است آنها را راحت تر بفهمد. او دوست دارد خودش لباس هایش را انتخاب کند و در پوشیدن لباس به تنهایی ماهر شده است.

پر کردن ظروف	به کودکان یک پارچ کوچک با فنجان پیمانه گیری بدهید و
خالی	اجازه دهید او شیر را از پارچ به درون فنجان بریزد. برای احتیاط یک دستمال حوله ای زیر آن بگذارید. بگذارید موقع صرف غذا او آبلیمو یا شیر را بریزد. موفقیت او را تحسین کنید.
لباس ویژه ای را پوشیدن	کودکان دوست دارند از بزرگسالان خانواده هاشان و افراد جامعه تقلید کنند. برای بازی لباس هایی تن کودک کنید. کودکان را به پوشیدن لباس هایشان، بستن دکمه ها، گیره ها، زیپ ها آن تشویق کنید. لباس ها نباید خیلی رسمی باشد: پیراهن های گشاد، روسری ها، کلاه ها، دامن ها، کفش ها. در کنار آن بگوئید: « آیا قصد داری امروز به سر کار بری؟ » « آیا قصد داری به مهمانی بری؟ »

## عروسکهای

عروسک های خیمه شب بازی روش دیگری برای درآوردن

## خیمه شب بازی

تقلید و تفریح می باشند. شما می توانید 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 ساخته اید گفتگو با کودک را آغاز کنید.

## کمک کننده

به کودکان اعلام کنید برای امروز به یک کمک کننده خاص نیاز دارید. بگذارید او به شما در شستن لباس ها، آشپزی، آب دادن گلها، جارو زدن و شستن ظرف ها و..... کمک کند. او می تواند به روش های مختلف در هر چیزی به شما کمک کند. مطمئن شوید که شما وقت اضافه تری از آنچه که کمک کننده جواناتان به آن نیاز دارد به او می دهید. این کمک کردن سرانجام بخشی از کارهای روزمره و عادی کودکان خواهد شد. بنابراین او را تحسین کنید و آن را به صورت سرگرمی حفظ کنید. در زمان صرف شام به دیگران بگوئید که او چه نقش مهمی در کمک کردن داشته است.

## خاص

## انتخاب های خود

برای فعالیتهای کودک امکان انتخاب فراهم کنید. گاهی اوقات

## کمکی

زمانی که او امکان انتخاب دارد راحت تر همکاری می کند. برای

مثال ممکن است به او پیشنهاد کنید که بین مسواک زدن قبل یا

بعد از پوشیدن پیژامه اش برای رفتن به تخت خواب تصمیم

بگیرد. این گونه تصمیم گیریها فعالیت هایی هستند که کودک

باید بهر حال انجام بدهد ولی اگر امکان انتخاب وجود داشته

باشد این فعالیت ها سرگرم کننده تر و جذاب تر خواهند بود.

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان

( ۴۸ تا ۵۴ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۸ تا ۵۴ ماهه )

کودک شما هر روز در حال یادگیری لغات جدید می باشد و او از بازی کردن با لغات هم قافیه لذت می برد. او ممکن است زبان بسیار ساده ای را بکار برد و به جوک های خودش بخندد. او هنگامی که رویدادها را شرح می دهد از تغییر شکل زیادی استفاده می کند ( تغییرات در صدایش ). او تفاوت بین روز و شب، امروز و فردا را می داند و می تواند سه یا بیش از سه تا از فرمان های ساده را انجام دهد. او همچنین می داند که حروف و کلمات چاپ شده برای دیگران معنی دارند.

عروسک های عروسک ها می توانند به شکل های مختلفی ساخته شوند. شما

خمیه می توانید از یک جوراب کهنه، یا یک دایره کاغذی که روی یک

شب بازی چوب چسبیده شده یا هر چیز دیگری استفاده کنید. کودک می

تواند با مداد رنگی شکل صورت های مختلف را بکشد. بجای

مو، نخ یا باریکه هایی از کاغذ بچسبانید. مکالمه هایی با

عروسک داشته باشید و به نوبت سؤال و جواب بکنید.

شریک کودکان را به یک مسافرت خاص به جایی جدید ببرید. شما می

ماجرای جویی توانید از یک موزه یک پارک یا فضای آزاد یک مغازه جدید یا

یک کتابخانه دیدن کنید. با کودکان آن را طرح ریزی کنید. در

مورد آنچه می بینید و انجام خواهید داد صحبت کنید. بعد از

اینکه به خانه آمدید، از او سؤال هایی در مورد آنچه که او دیده

و انجام داده بپرسید. او را تشویق کنید تا در مورد گردش برای دیگر اعضای خانواده صحبت کند.

تعدادی اشیاء کوچک از بیرون یا اطراف خانه تان جمع آوری 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 می باشد، به او کمک کنید. برای مثال می توانید بپرسید « آیا آن زبر یا صاف است؟ سنگین است یا سبک؟ سفت است یا نرم؟ »

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 می تواند عکس های اعضای خانواده یا عکس هایی از اشیاء داخل مجلات که دوست دارد بچسباند. او می تواند 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 عکس ها بع شما توضیح بدهد.

لمس کردن

مواد کیف

همه چیز

درباره من



**کمک کننده**

کودک از کمک کردن به شما در هر کاری در خانه لذت خواهد

**بزرگ**

برد. زمان صرف غذا، او می تواند در چیدن میز یا سفره کمک

کند. به وی چند کار ساده بدهید و ببینید آیا می تواند 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.

**دوستان ابری**

این فعالیت در روزی که آسمان کمی ابری است مناسب است. به

پشت دراز بکشید و به طرح ها و شکل های مختلف ابرها اشاره

کنید. از کودک بپرسید ابرها شبیه چی به نظر می رسند « آیا

شبیه یک کیف بستنی است؟ » « آن یکی شبیه دایناسور است ».

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۸ تا ۵۴ ماهه )

کودکتان در حال افزایش مهارت های حرکتی درشت و با ظرافت بکار بردن آنها می باشد. او می تواند یک سه چرخه را پا بزند، در داخل یا خارج از مانع ها حرکت مارپیچی 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 می باشد و همچنین در حال یادگیری نحوه معلق زدن و چهار نعل رفتن می باشد؛ می تواند با پاها زدن به سمت عقب و جلو تاب خوردن را شروع کند یا ادامه دهد و می تواند یک توپ را با دست در حدود ۳ متر پرتاب کند.

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

**تمرین** برای ساختن یک سوراخ به قطر یک و جب از یک قطعه مقوای بزرگ ببرید. فرزندتان می تواند دور این هدف را با نقاشی **هدف گیری** 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 عقب تر بایستد. حالا صفحه را به صورت موازی با زمین بگیرید یا به جایی ( به یک درخت یا روی دیوار یا صندلی ) و او تلاش کند که توپ را از بالا به داخل پرتاب کند.

## بازی های توپ

کودکتان آماده است تا مهارتهای مربوط به استفاده از توپ را تمرین کند. بعضی از بازی ها می توانند یک مقدار تغییر کنند تا انجام آنها آسانتر شود برای مثال یک سطل آشغال کوچک روی صندلی می تواند به عنوان حلقه ای برای بازی بسکتبال مورد استفاده قرار گیرد. از یک توپ بزرگ استفاده کنید و به کودکتان نشان دهید چطور کم کم جلو برود 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.

## رقصیدن با

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

## شال گردن

## گرفتن توپ

با کودکتان و چند دوست بازی گرفتن توپ را انجام دهید. از یک توپ متوسط استفاده کنید به او نشان دهید که چطور بازوهایش

را برای گرفتن توپ آماده کند. در یک محیط دایره شکل بایستید

و توپ را برای یکدیگر پرتاب کنید. آماده، حالا بگیرش!

هر چند بار که امکان دارد کودکان را به زمین بازی یا پارک

در زمین بازی

حوالی منزل تان 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 می تواند

بسیار جسور باشد!

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۸ تا ۵۴ ماهه )

حرکات انگشت کودک حالا بیشتر تحت کنترل هستند. برای مثال می تواند میخ های کوچک را در سوراخ های یک تخته بکوبد و برجی از بلوک های کوچک بسازد ( معمولاً نه تا یا بیشتر )؛ یاد می گیرد که چطور شکل هایی را از روی یک مدل ترسیم کند و شاید بتواند تعدادی از حروف را بنویسد. او می تواند با استفاده از قیچی کوچک دایره ها و شکل هایی 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 دست ها با انگشت هر تصویر دلخواهی را رسم کند. بهترین قسمت تمیز کردن است! به به!

### ساختن کتاب

کتابها می توانند 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 می تواند کتاب خودش را درست کند. در صفحات کودکان می تواند تصاویری را ترسیم کند یا عکسهایی که از مجلات بریده شده با شرح داستان در کتاب بچسبانید. او را تشویق کنید که داستانش را به شما بگوید به او با نوشتن کلماتش پائین هر صفحه کمک کنید.

علامت گذاری

کودکتان را تشویق کنید با آبرنگ رنگ آمیزی کند یا با مداد

شده توسط

رنگی ها عکس بکشد. زمانی که کودکتان یک تصویر را به اتمام

هنرمند

رساند، به او کمک کنید اسمش را بنویسد. او ممکن است در ابتدا

به کمک شما نیاز داشته باشد، پس از آن او می تواند این کار را

به تنهایی انجام دهد. انجام فعالیت ها به تنهایی روشی است که

یادگیری کودک شما را بهتر می کند.

زنجیره کاغذی

رشته های کاغذی می تواند با برش دادن هر نوع کاغذ به

نوارهایی در حدود ۳ تا ۱۵ سانتی متر درست شود. به کودکتان

نشان دهید چطور با چسباندن یا نوار بستن انتهاها به یکدیگر

حلقه درست کند. با قرار دادن نوار بعدی در میان اولین حلقه و

غیره یک زنجیره بسازید. ببینید شما چقدر می توانید زنجیره

ایجاد کنید.

شما نامه به دست

زمانی که نامه رسان به خانه تان می آید، اجازه دهید کودکتان

آوردید

برخی بسته های پستی بی اهمیت را ( مثل تبلیغ شرکت های

تبلیغاتی ) باز کند. او با باز کردن نامه با انگشتانش تمرین می

کند و ممکن است در داخل نامه موضوعات شگفت انگیزی پیدا

کند. به کودکتان کمک کنید که نامه هایی به اعضای خانواده یا

برنامه کودک تلویزیون بنویسد و پست کند.

رنگ کردن با

در یک روز گرم و خشک، به کودکان یک سطل پلاستیکی آب،

آب

یک یا دو قلم موی رنگ آمیزی و یک اسفنج کهنه بدهید. یک راه

ورودی سنگ فرش شده و ایمن پیدا کنید و به او اجازه دهید با

آب طرح ها یا عکس های بزرگی روی سیمان یا کف حیاط یا

دیوار بکشد، ناپدید شدن عکس ها را تماشا کنید.

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۸ تا ۵۴ ماهه )

وسعت توجه کودکان در حال رشد است و او می تواند بدون نظارت فعالیت هایی که از آن لذت می برد انجام دهد. او طبقه بندی بر اساس اندازه، شکل و طول را درک کرده و می تواند اقلامی که شبیه به نظر می رسند جفت کند. او همچنین در حال یاد گرفتن این مطلب است که چطور اشیاء بر اساس عملکردشان در کنار یکدیگر قرار می گیرند؛ برای مثال او می تواند در یک عکس از اشیاء مختلف به « تمام اشیایی که ابزار هستند » اشاره کند. کودک شما عاشق خواندن داستان می باشد و یاد می گیرد که چطور به تنهایی داستان بسازد یا داستان را به پایان برساند. داستان های جنگی و اغراق ها معمول هستند.

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



## گروه بندی و

### طبقه بندی

با یکدیگر تعداد زیادی از اشیاء کودک را در یک ظرف کوچک جمع آوری کنید. ممکن است قوطی که شامل دکمه ها، سکه ها یا اشیاء جور واجور است در خانه داشته باشید. سعی کنید روش هایی برای گروه بندی کردن اشیاء با یکدیگر مطرح کنید. برای مثال ممکن است دکمه ها را بر اساس رنگ، اندازه یا تعداد سوراخ ها دسته بندی کند. بزرگ ترین و کوچکترین دکمه را پیدا کنید. پنج شیء را به خط بچینید و همانطور که شما آن را می شمارید 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 می کشد 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 می کند که صبور تر 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 می تواند شخصیت های متفاوت داستان باشد. برای مثال شما ممکن است یک

داستان در مورد حیوانات مزرعه بخوانید. او می تواند 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 شماره ها یا حروف را روی دیوارها، عکس ها، 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 می کنیم ».

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۴۸ تا ۵۴ ماهه )

فرزندتان در حال مستقل تر شدن در لباس پوشیدن است و مهارتهایش را تکمیل کرده است. او می تواند کفش هایش را تا به تا نپوشد ؛ بدون نیاز به کمک کسی از دستشویی استفاده کرده و دندان های خود را مسواک کند؛ غذاهای متفاوتی می خورد، می تواند در سر سفره 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 می شود. او بازی های دارای قوانین را بازی می کند و می تواند قاعده بازی را پیروی کند.

**زمان بازی** کودک شما از یادگیری بازی های قانون دار لذت می برد. شما می توانید بازی های قانون دار با کودکان بازی کنید نظیر هفت سنگ، گانیه، زو، قایم باشک، بالا بلندی و.... باید در وهله اول به آنها کمک کنید تا قوانین بازی را یاد بگیرند و با همکاری هم بازی را انجام دهند.

**سر آشپز خوب** کودکان دوست دارد عصرانه خودش را خودش درست کند. او می تواند 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 پشتی بدهید و بگذارید آنها به وسیله پهن کردن ملافه ها روی صندلی یا اثاثیه یک چادر درست کنند. زمانی که چادرشان برپا کردند می توانند در آن بازی کنند و با یک چراغ قوه کتاب بخوانند.

## پیک نیک با

کودک شما می تواند حیوانات یا عروسک های پارچه ای اش را به پیک نیک بیاورد. سبزی محتوی دستمال سفره، پتو، غذای خیالی، ظرف های پلاستیکی و فنجان های چای تهیه کنید. کودکان ممکن است با پوشاندن لباس به عروسک خود مهارت های لباس پوشیدن را تمرین کند. او بعد از یک گردش لذت بخش در تمیز کردن و پاک کردن کمک می کند.

## عروسک ها

## نویسنده مبتدی

به کودکان کمک کنید یک نامه برای کسی که می شناسد

## نامه

بنویسد. کودکان می تواند یک تصویر ترسیم کند و شما

می توانید در پایین لغاتی که او می گوید را بنویسید و او می تواند مهارت های 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 می توانید کمک کنید نامش را در  
انتهای نامه بنویسد.

یک چهارپایه محکم در حمام بگذارید طوری که کودکان بتوانند

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 آب تنی می کند، او می تواند

خودش را بشوید و همچنین خودش را خشک کند فراموش نکنید

و اداش کنید دندان هایش را بشوید.

گوم گوم (صدای

مشابه طبل) وقت

حمومه

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان

( ۵۴ تا ۶۰ ماهه )

## ارتباطات

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۵۴ تا ۶۰ ماهه )

مهارت های ارتباطی کودکان رو به رشد و شکوفایی است او در حال یادگیری این امر است که چطور با افرادی که نمی شناسد مکالمه داشته باشد و با پاسخ دادن به پرسش های دیگران می تواند گفتگو را شروع کند. او در حال یادگیری اجزاء مختلف گفتار می باشد و جملات پیچیده تری را به کار می برد. برای مثال ممکن است بگوید « آن یک سنگ قهوه ای خیلی بزرگ بود ». او ممکن است زبان خیلی ساده ای را به کار ببرد و به جوک های خود بخندد.

حدس زدن	این یک بازی است که تمام افراد خانواده می توانند آن را بازی
حیوانات	کنند چند تا عکس حیوانات را از مجله جدا کنید عکس ها 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 می باشد سعی می کنند حدس بزنند حیوان چیست. « آیا حیوان شناگر 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

زمانی که هر شب موقع خواب فرامی‌رسد گفتگوی آرامی با

خواب

کودک داشته باشید، با او نجوا کنید « چیز مورد علاقه تو که

امروز اتفاق افتاد چی بود؟ » شما هم رویداد مورد علاقه تان را

بگوئید.

خواندن ماجراها

هر روز برای کودکان داستانی بخوانید با علاقه و به آرامی

بخوانید. برای تعقیب کلمات از انگشت خود استفاده کنید گاه

گاهی خواندن را متوقف کنید و کودکان را تشویق کنید درباره

عکسها و داستان صحبت کند با این کار برای خودتان و

کودکتان 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

ستاره ها نگاه کنید: " چه چیزی می بینی؟ آیا می توانی برای

درست کردن یک تصویر ستاره ها را به هم متصل کنی؟ آیا

می توانی چهره ای روی ماه تشخیص دهی؟ فکر فضا نورد

هستی با یک فضاپیما در فضا در حال پرواز هستی. فکر می کنی

روی ماه شبیه چه چیزی باشد؟ در آنجا یک کاری انجام می

دهی؟ فکر می کنی حدوداً چه فاصله ای با زمین داری؟ "



شعرهای قافیه دار

در حال سر و صدا و خواندن شعر مهد کودک، کودکتان را

و شعرهای

مجبور کنید آهسته روی طبل، ته یک قابلمه، یا قوطی کنسرو

موزون

خالی یا یک دبه پلاستیکی ضربه بزند. این فعالیت موسیقی

می تواند با اضافه کردن ابزارهای جدیدی نظیر زنگها، قاشقها یا

لرزاننده ها و ظروف پلاستیکی کوچک که با تپله یا شن پر شده

است جالب تر شود. با دوستانتان سر گرمی پر سر و صدا

داشته باشید.

بازی شبیه محیط

با دفترچه های یادداشت یک تلفن اسباب بازی، کیبورد کامپیوتر

اداره

خودکارها، و مدادها، ماشین حساب و یک تقویم اداره کوچکی

برای کودکتان بر پا کنید تعدادی پاکت، کاغذ و برچسب اضافه

کنید او را وادار کنید وانمود کند به سر کار می رود نامه ها را

می نویسد پیغام ها را تایپ می کند و یادداشتهایی برای

دوستان قرار می دهد، وانمود کنید که به او تلفن زده اید و

سئوال هایی از او دارید.

## حرکت درشت

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۵۴ تا ۶۰ ماهه )

کودک در بکار گرفتن مهارت های ظریف از انگشتان دستها و حرکات پاها ماهرتر شده است. و یاد می گیرد که چطور روی یک پا تعادلش را حفظ کند، یا در یک مسیر باریک راه برود. او در حال یادگیری نظیر پریدن، لی لی کردن روی یک پا و جست و خیز کردن می باشد. او از فعالیت هایی نظیر پرتاب کردن، گرفتن از هوا و ضربه زدن به توپ لذت خواهد برد. او می تواند یک دوچرخه را براند.

**تفریح پاییز در**  
کودکتان را بیرون ببرید تا با برگ های پاییزی بازی کند. برگها پاییز،  
را با چنگک به شکل کپه های کوچکی جمع آوری کنید. همدیگر  
را دور کپه های برگ دنبال کنید. در کپه های برگ بپرید یا سعی  
کنید از روی آنها پرش کنید. سعی کنید همدیگر را در زیر برگها  
بپوشانید یا برگ ها را همانطور که در حال سقوط هستند در  
هوا بگیرید.

**منجمد شدن**  
**لمسی**  
یک گروه از بچه ها را به همراه کودکان برای بازی یخ بستن با  
لمس شدن جمع کنید. یک نفر « جستجوگر » تعیین کنید.  
شخصی که « جستجوگر » است در اطراف می چرخد 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 می شود. بازیکن « ذوب شده » می تواند دوباره برای اجتناب از گرفته شدن به اطراف فرار کند. هر کسی که سه بار باعث «ذوب شدن» دیگری بشود «جستجوگر» بعدی است.

## بازی شلپ شلپ

این بازی برای یک روز گرم خوب است. شما، کودکان و دوستان کودکان می توانید 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 می توانید همچنین گرفتن توپ در هوا را بازی کنید. البته، بعداً همه تان می توانید به درون استخر بروید!

## رقص روبان

قطعه ای از یک روبان یا یک پرچم خوش رنگ و باریک را که در حدود ۲ سانتی متر عرض دارد ببرید. کودک شما می تواند روش هایی برای ایجاد طرح هایی در هوا جستجو کند. دایره ها و حلقه ها و حرکات بالا و پایین و شکل ۸ را امتحان کنید. حالا 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 روبان ها با خودتان. از موزیک برای « رقص روبان » استفاده کنید. سعی کنید جست و خیز کنید، بدوید و راه بروید.

## تقلید حیوانات

عکس هایی از حیوانات را از یک مجله جدا کنید. یک حیوان را از میان آن انتخاب کنید. شما باید ادای حیوانی را که انتخاب کرده اید را در آورید و کودکان حدس بزنند شما چه حیوانی هستید. بعد نوبت ها عوض می شود و کودکان برای شما ادای حیوانی را در می آورد و شما باید آن حیوان را حدس بزنید برای مثال اگر شما یک کانگورو کشیده اید، شما باید بپرید، بپرید، بپرید. اگر شما یک یوزپلنگ وحشی را انتخاب کرده اید، شما مکن است آرام بوده و پنجه هایتان را لیس بزنید یا برای گرفتن یک موش خیز بردارید. شما ممکن است با راه رفتن روی نوک پنجه و کشیدن قدامتادای یک زرافه را در بیاورید.

## حرکت ریز

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۵۴ تا ۶۰ ماهه )

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 اسمش باشد. در این دوره خیلی از کودکان شروع می کنند به ترجیح دادن استفاده زیاد از یک دست. کودکان ممکن است با قیچی شکل هایی را جدا کند و در بستن دکمه ها و گره زدن بند کفشش بهتر عمل می کند.

کارتهای شبکه ای

با استفاده از قیچی ایمن کودک تصاویر ساده ای از اشیاء

( توری )

آشنای مجلات جدا کند و عکس ها 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 تواند داخل یا

خارج لبه کارت را بدوزد برای تغییر کودکان را وادار کنید تا

دو تا کارت را به هم بدوزد.

سرگرمی پیاده رو

پیاده روتان را با گچ های رنگی زیبا تزئین کنید گچ های رنگی

می توانند در هر مغازه اسباب بازی و سوپر مارکتی پیدا شوند.

پاک کردن پیاده رو 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

کودکتان 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 برادرانش، والدینش، حیوانات اهلی، پدر بزرگ یا مادر بزرگ می گوید بنویسید و پاسخ را به همراه عکس نگهداری کنید.

## خانواده

## ترسیم 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 آورد بکشند. ممکن است نیاز باشد در شروع نقشه به او کمک کنید. اگر این کار سخت است از نقشه برداری کردن خانه

خودتان یا اتاق خودش شروع کنید از کودکان بپرسید

«تختخواب کجاست؟» «جعبه اسباب بازی چطور؟»

## حل مسئله

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۵۴ تا ۶۰ ماهه )

کودکتان ممکن است از حفظ تا ۱۵ بشمارد و بطور صحیح ۱۰ شی را بشمارد. زمانی که او در فعالیت گروهی می باشد قادر است دستورالعمل ها را پی گیری کند و قوانین خانه و مدرسه را می داند. او از بازی خیالی لذت می برد. ممکن است نقش های مختلفی را با دوستانش اجرا کند. داستان های مربوط به جنگل و گزافه گویی معمول هستند. او از کتاب های خواندنی « لذت » می برد و ممکن است کتاب های ساده را به آسانی حفظ کند. چگونگی کار دستگاه ها و اشیای ساده را می فهمد و بی نهایت کنجکاو است.

پیتزا یا خمیر پیتزا یا خمیر شیرینی یا آرد را به صورت حروف یا اعداد	
حلوا سازی	بسازید. روی آن تخم مرغ بهم زده شده بمالید. اندکی نمک روی آن بپاشید و تا زمانی که رنگ آن به شکل قهوه ای طلایی در آید آن را بپزید. حرف الف. ب. یا حتی پ را بخورید!
رنگ کردن غذا	بیشتر کودکان عاشق تجربه رنگ کردن غذا می باشند. بگذارید کودکان غذایش را رنگ بزنند. اینجا چند ایده وجود دارد: رنگارنگ کردن تخم مرغ های املت، رنگ زدن یک لیوان شیر، اضافه کردن یک قطره رنگ به قطعه ای از سیب یا به تکه ای از نان قبل از برشته کردن، رنگ زدن سیب زمینی های خرد شده. از کودکان بخواهید به ایده های دیگری فکر کند.



تا کی؟ چه

حساب کنید تا کی کودکان می توانند یک مهارت جدید را انجام دهد مهارت هایی نظیر ایستادن روی یک پا یا اینکه او چند بار می تواند یک توپ را به زمین بزند. هر بار که او توانست یک مهارت جدید را به مدت زمان بیشتری انجام دهد جشن بگیرید. زمانی که سعی می کنید کاری را انجام دهید بگذارید او بشمارد نظیر متعادل نگه داشتن یک کتاب روی سرتان. این کار در تمرین کردن مهارت های جدید و شمارش به کودک کمک می کند.

زمان قصه

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

چه چیزی گم

پنج یا بیش از پنج اسباب بازی مختلف را در معرض دید قرار دهید و به کودکان زمانی بدهید تا به همه آنها نگاه کند. حالا در یک فرصت، یک اسباب بازی را پنهان کنید. ببینید چقدر طول می کشد تا کودکان کشف کند کدام اسباب بازی گم شده است. شما ممکن است نیاز داشته باشید در وهله اول سر نخ هایی به او بدهید. به محض اینکه او حدس زد کدام اسباب بازی گم شده

شده است؟

است یک اسباب بازی متفاوتی را پنهان کنید. حالا نوبت اوست

که سعی کند شما را فریب دهد!

این فعالیت خیلی زود طرح ریزی می شود. گنجی را ( یک غذای

دلخواه، یک کیف کوچک از جواهرات کهنه، یک اسباب بازی

جدید ) پنهان کنید. نقشه ای از تمام مکان هایی که کودکان برای

رسیدن به گنج به آن نیاز دارد درست کنید. ( تلویزیون، صندوق

پستی ). مطمئن شوید نقشه ای که می کشید ساده و واضح

باشد. هر سر نخ باید کودکان را به مکانی که سر نخ را در آنجا

خواهد یافت هدایت کند تا اینکه سرانجام او، گنج را پیدا کند.

**گنج را**

**پیداکن**

## شخصی اجتماعی

تمرین هایی برای رشد و یادگیری کودکان ( ۵۴ تا ۶۰ ماهه )

کودکتان قادر است بیشتر نیازهای شخصی اش را برآورده کند اما ممکن است در بخش های سخت یک وظیفه مانند بستن بند کفش نیاز به تمرین و یا کمک داشته باشد. او غذاهای متنوعی را می خورد. مهارت های ناهار خوردن در اجتماع را دارد و خودش لباس می پوشد او از بازی کردن با کودکان دیگر و همکاری با آنها در انجام یک نقشه لذت می برد. او درحال استفاده از لغات برای کمک به حل تضادها و تعارض های خود با دوستانش می باشد.

تاریخی را با کودکان مشخص کنید برای ناهار یا برای دیدن

ادامه دادن

یک فیلم سینمایی بیرون بروید. قبل از اینکه به بیرون بروید شما

یک روز خاص

و کودکان آماده شوید او می تواند پیراهن یا شلوار خاصی را

پوشیده دست و صورتش را بشوید، به دستشویی برود، و

دندان هایش را مسواک بزند. به او یک آینه دهید تا ببیند چقدر

خوب به نظر می رسد. حالا می توانید تفریح داشته باشید! فوق

العاده مؤدب و با نزاکت باشید. در تمام روز از واژه های «لطفاً»

و «از شما متشکرم» استفاده کنید.

برای ناهار یک سالاد میوه درست کنید از تمام میوه های مورد

سالاد میوه

علاقه استفاده کنید نظری انگور، موز، پرتقال. کودکان از

شستن، پوست گرفتن و خالی کردن آنها در یک کاسه لذت

خواهد برد. او می تواند حتی در بریدن قطعه ای از یک میوه نرم مانند یک موز با بکارگیری چاقوی پلاستیکی کمک کند. به سالاد چیزهایی اضافه کنید که به نظر خوش مزه برسد نظیر ماست یا گردو و نعنا. کودکان می تواند استفاده کردن از قاشق و چنگال را تمرین کند همانطور که از سالاد استفاده می کند.

گل‌هایی از حیاط تان، حوالی منزلتان، پارک یا کناره جاده جمع

کارت‌هایی

آوری کنید گل‌هایی که لطیف و کوچک هستند مناسبند و به

از گل‌های

خوبی فشرده می شوند. همین که گل‌هایتان را جمع آوری 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 قطعه ای از کاغذ بچسبانید. به کودکان کمک کنید یادداشت‌های خاص برای کسی زیر آنها بنویسد و آنها را هدیه دهد.

فشرده شده

با کودکان صحبت کنید اگر او گم شد یا اگر یک وضعیت اضطراری در خانه پیش آمد او باید چه کار کند. کودکان می تواند یاد بگیرد چطور با ۱۱۰ تماس بگیرد و اطلاعاتی به متصدی بدهد. شما می توانید با یک دستگاه تلفن اسباب بازی

۱۱۰

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 تلفن اش را یاد دهید. اگر او این اطلاعات را به صورت یک آهنگ یاد بگیرد کمک کننده تر است. وانمود کنید که شما یک افسر پلیس هستید و کودکان هم می تواند وانمود کند نیاز به کمک دارد.

همه به وسیله

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

خودم

شما و کودکان می توانید بخشی از روز نقش های خود را

شما به عنوان

جا به جا کنید او می تواند وانمود کند شما باشد و در پوشیدن

من، من به

لباس و مسواک زدن به دندان هایتان به شما کمک کند شما

عنوان شما

می توانید وانمود کنید در حاضر شدن به کمک نیاز دارید تغییر

می تواند این موارد را شامل شود: وظایف، لباس ها، رفتارها،  
واژگان، و عادت های دیگر. فعالیت سرگرم کننده را ادامه دهید.