

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 انگشتانتان 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. کودکان 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 نخی 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.

شوت زدن به
توپ

به کودک خود توپی با اندازه متوسط (۱۵ سانتی متر) بدهید،
و نشان دهید که چگونه به آن شوت بزنند. 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!

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 به نوپای کوچک خود نشان دهید که چطور گیره لباس یا انداختن 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.

چیدن قطعات

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.

خانه سازی

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!

به نخ کشیدن غذا

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.

زیر بشقابی

کمک برای غذا

اجازه دهید نوپایتان 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

تطبیق دهید

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؟ »

قدم زدن در

طبیعت

در اطراف منزلتان به قدم زنی بروید، و چیزهای کوچکی مثل سنگ یا برگ را جمع کنید و داخل سطل کوچک یا ظرف پلاستیکی بریزید. وقتی به خانه 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

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 نوپایتان 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.