

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 بدانید. 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 دستورهای 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 گوئید، « من

دیدم» در ماشین با چشمم یه 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 دنیا 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 ». کودکان را بخاطر

مراقبت خوب از طفلش تشویق کنید.

آن صدای چیه؟

تلویزیون و رادیو را خاموش کنید؛ و با کودکان 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 - ۳۰ 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 بپريد. 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

بسکتبال

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

کودکتان 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 نوپایتان 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 هنرمندتان 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

کلوچه 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

خانگی

با کودکان 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 نوپایان نشان دهید چطوری میوه را بر روی آبمیوه گیری برای بیرون آمدن آب میوه به عقب و جلو بچرخاند. هورا!

کپی کردن از

روی من

از کودکان 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.

سرگرمی زمان

حمام

در زمان حمام کردن کودک نوپایان، 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

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

من

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

یک سینی چند بخشی تهیه کنید. در داخل یک کاسه پلاستیکی،

اشیاء

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. شکایا 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 نوپایتان 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 نوپایتان 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 زرنک 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 « اونی 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 کودکتان را برای بازی کردن به مدت کوتاهی

همبازی ها

دعوت کنید، یا کودکتان را به خانه یک خویشتاوند که در آنجا

یک کودک همسن او وجود دارد ببرید. مطمئن شوید که به اندازه کافی اسباب بازی برای سهم 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 گیرند 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

کودک

بستگان با اجازه آنها) را بگیرد. بر کار او نظارت کنید. به او کمک کنید بطور پایدار بنشیند و بازوهایش را برای حمایت از طفل به طرز مناسبی بگیرد. در این باره که باید با طفل به

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

همه چیز توسط خودم در حالی که کودکتان 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!

والدین کوچولو در عین حال بزرگ 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!