

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 سرایشی بالا و پائین رفتن

ماشین ها استفاده شود. ماشین های اسباب بازی می توانند از

وسط تونل، زیر پل یا به سمت پائین سرایشی حرکت کنند.

وقتی کودک بازی می کند از واژه های جدیدی استفاده کنید.

پیروی از

هنگامی که با کودک صحبت می کنید، دستورات ساده ای مثل

دستورات

« 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

روزنامه یا کتاب های مصور بزرگ را جمع آوری کنید تا با

کتاب

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

اطراف

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 »

شعر بخوانید

کودک شما عاشق یادگیری شعرهای ساده ای مثل یه توپ

دارم قل قلیه. این شعر یا شعر ساده ای که شما از کودکان

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 ».

ماجرای بازی 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.

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 محلاتان پیدا کنید و اوقات خوبی را در آن

بازی

سپری کنید! بدوید، تاب بخورید و بالا بروید. زمانی که به

سمت زمین بازی می روید، با گرفتن دست کودک بالا و پائین

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، قرقه 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. گردنبند 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

لیست های خرید

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!

سالاد میوه

درست کنید:

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

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.

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 چگونه 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

تختخواب 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 فروشگاهای 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 عروسی مایل باشند به شما بپیوندند. اجازه دهید کودکان خودش غذا خوردن را تمرین کند.