

فعالیتها و بازیهای ارتقاء تکامل کودکان ۲۰ تا ۲۴ ماهه

تهیه شده توسط: فاطمه شریفی
رئیس گروه سلامت نوزادان - کودکان
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی
تهران

آبان ۱۴۰۳



توجه داشته باشیم

- کودکان در همه حال نیاز به **مراقبت** دارند، همه تمرین ها و بازی ها باید با حضور والدین یا مراقبین کودک انجام شود.
- برای بازی با کودکان **صبور** باشیم.
- اگر کودک در زمانی که با او بازی می کنیم **احساس لذت** نمی کند، بازی را به زمان بهتری موکول می کنیم.
- اگر کودک **بیمار، خواب آلود یا گرسنه** است، با او بازی نکنیم.
- بعد از هر بار انجام تمرین صحیح **تشویق** کردن کودک را فراموش نکنیم.
- **والدین** هر دو باید برای بازی با کودک **مشارکت** داشته باشند.

تمرین برای تکامل مهارت‌های زبان و درک

□ آهنگ‌هایی مانند لالایی بخوانید، آواز بخوانید و سعی کنید که کودک با شما هم آواز شود.

□ هنگام حرف زدن از جملات کوتاه استفاده کنید و هر روز برای کودک کتاب بخوانید.

□ اگر برای کودک تماشای تلویزیون را انتخاب کرده اید، برنامه های با کیفیت انتخاب کنید و با او درباره آنچه هر دو می بینید صحبت کنید.

□ زمان دیدن روزانه را حدا کثر در نیم تا یک ساعت محدود کنید.





- با هم به کتابها و مجلات نگاه کنید و از او بخواهید که آنچه را در تصاویر اتفاق افتاده است، تعریف کند.
- برایش راجع به آنچه امروز اتفاق افتاده یا فردا اتفاق خواهد افتاد، به خصوص قبل از رفتن به رختخواب صحبت کنید.
- به کودکان آموزش دهید دستوراتی را که همراه با خواهش است، دنبال کند. برای مثال: «لطفا پیراهن زرد را برای من بیاور.»
- اشاره به اشیا مختلف کنید و رنگ آنها را بگویید.

بازی های ارتقای تکامل گفتاری و ارتباطی



در این سن بازی کردن در کنار و دور و بر سایر کودکان برای کودکان جالب است ولی حتما نیاز به نظارت بزرگسالان دارد. بردن کودک به پارک روش مناسبی برای تمرین تعامل و ارتباط با سایر کودکان است.




با یک ترانه یا شعر کودکانه، اعضای مختلف بدن را نام ببرید. ابتدا از اعضای بزرگ تر مثل سر، شانه، زانو، انگشتان، دست ها، پاها، و شروع کنید. بعد بتدریج کمی ریز تر و دقیق تر شوید و اعضای مثل دندان ها، ابروها، ناخن ها و را نام ببرید.



از عروسک‌های پارچه‌ای یا پلاستیکی حیوانات استفاده کنید و با آنها ترانه‌ها یا شعرهای کودکانه که مربوط به حیوانات است را برای کودکان بخوانید. در عین حال به صورت جالب و جذابی صدای حیوانات را نیز تقلید کنید.



وقتی دارید با کودکان به عکس‌های یک کتاب نگاه می‌کنید، از او بخواهید که یک چیز بخصوصی در آن عکس را پیدا کند. بعد نوبت کودکان است که از شما بخواهد که یک چیز بخصوص را در عکس پیدا کنید. بگذارید صفحات کتاب را کودکان ورق‌بزنند.



تمرین برای تکامل و مهارت‌های شخصی و اجتماعی

- به کودکان نشان دهید که با همدیگر بازی کردن، تفریح است.
- یک دوست برایش پیدا کنید تا با او بازی کند. آنها را تشویق کنید با یکدیگر بازی کنند، برای مثال: اسب بازی، قایم باشک.
- به کودکان کمک کنید تا پازلها را جور کند یا با قوطیهای کفش برج بسازد.
- کودک را برای غذا خوردن، به استفاده از قاشق و چنگال تشویق کنید؛ همچنین سر سفره غذا، همراه بقیه خانواده بنشیند.



- به او آموزش دهید که چگونه دکمه، زیپ و قزن (قلاب) را ببندد؛
مثلا از یک کتاب یا پارچه کهنه استفاده کنید.
- با او بازی لباس پوشیدن یا تلفن کردن را انجام دهید.
- به او اجازه دهید که جلوی آینه بازی کند.
- هر وقت امکانش بود فرصت یک انتخاب را به او بدهید؛ برای
مثال پرسید: شما کدام میوه را دوست دارید پرتقال یا سیب؟

بازی های ارتقاء تکامل شخصی اجتماعی



تعدادی از لباس های کهنه و قدیمی خود (مثال بلوز و شال و کیف و کلاه و عینک و) را در اختیار کودکان قرار دهید که آنها را به تن کند. بعد بگذارید خودش را در آینه ببیند. از او بپرسید که تبدیل به چه کسی شده است؟

در این سن بازی کردن در کنار و دور و بر سایر کودکان برای کودکان جالب است ولی حتما نیاز به نظارت بزرگسالان دارد. بردن کودک به پارک روش مناسبی برای تمرین تعامل و ارتباط با سایر کودکان است.





به کودکان اجازه دهید لباس‌هایش (بلوز، شلوار، جوراب و کفش‌هایش) را خودش بپوشد و درآورد. در این سن کودکان می‌توانند دکمه‌ها و زیپ‌های درشت‌تر را هم ببندند.

از عروسک‌های پارچه‌ای یا پلاستیکی حیوانات استفاده کنید و با آنها ترانه‌ها یا شعرهای کودکانه که مربوط به حیوانات است را برای کودکان بخوانید. در عین حال به صورت جالب و جذابی صدای حیوانات را نیز تقلید کنید.



برای تکامل کنترل عضلات درشت

- کودکان را تشویق کنید که بدود، در آب بازی کند، لگد بزند، پرتاب کند و یک توپ بزرگ را بگیرد.
- با گرفتن دستانش به او نشان دهید که چگونه بالا و پایین بپرد.
- به او نشان دهید که چگونه تعادل خود را روی یک پا حفظ کند.
- به او نشان دهید در حالی که از موسیقی لذت میبرد، چگونه دست بزند، برقصد و بچرخد.

بازی های تقویت حرکات درشت



به کودکان فرصت نقاشی کردن (رنگ کردن) بیرون از خانه با استفاده از یک قلم موی بزرگ و پهن و یک کاسه یا سطل آب بدهید. کودکان از به ظاهر «رنگ کردن» درب و دیوارهای بیرون خانه یا نرده ها لذت خواهد برد.

برای کودکان یک زمین بولینگ درست کنید. به این ترتیب که از قوطی ها یا بطری ها و ظروف سبک پلاستیکی به عنوان هدف استفاده کنید. به کودکان یاد دهید که چگونه توپ را به سمت هدف ها قل دهد تا آنها را واژگون کند. بعد بگذارید کودکان خودش امتحان کند.





برای تکامل کنترل عضلات کوچک و حل مسائل

- کودک خود را تشویق کنید که با شکلها و اندازه های مختلف بازی کند؛ برای مثال سوراخهایی با اندازه ها و شکلهای متفاوت در بالای جعبه کفش درآورید. به کودک خود اشیایی بدهید که درون این سوراخها بیندازد.
- خمیر بازی با خاک رس تهیه کنید و به کودک اجازه دهید که آنها را با بریدن، فشردن و کشیدن به شکلهای مختلف درآورد. (دستور تهیه خمیر بازی: یک قاشق چایخوری روغن + یک فنجان آب + دو فنجان آرد + سه چهارم قاشق چایخوری نمک)

بازی های ارتقاء تکامل عضلات کوچک و حل مسائل



یک سوراخ مستطیلی شکل روی درب یک جعبه کفش ببرید. اجازه دهید کودکان تکه های کاغذ یا مقوا یا کارت های بازی کودکانه یا پاکت های نامه استفاده شده را داخل سوراخ بیاندازد. به این ترتیب کودکان می توانند از جعبه کفش به عنوان «جعبه پست» برای نگهداری «نامه هایش» استفاده کند.

یک دفتر بگیرید و با چسباندن چیزهای مختلف با جنس های مختلف بر روی صفحات آن، کتابی بسازید. از چیزهایی مثل کاغذ سنباده، پر، گلوله های پنبه، نایلون، ابریشم، و دکمه می توانید برای یاد دادن مفاهیمی مثل زیر، صاف، سفت و نرم به کودکان استفاده کنید.





چشم چشم دو ابرو

دماغ و دهن یه گردو
حالا بزار دو تا گوش
موهاش نشه فراموش
چوب چوب یه گردن
اینم یه گردی تن

دست دست دو تا پا

انگشتها و جوراب ها

بین چقدر قشنگه

حیف که بدون رنگه



با یک ترانه یا شعر کودکانه،
اعضای مختلف بدن را نام ببرید.
ابتدا از اعضای بزرگ تر مثل سر،
شانه، زانو، انگشتان، دست ها،
پاها، و.... شروع کنید. بعد بتدریج
کمی ریز تر و دقیق تر شوید و
اعضایی مثل دندان ها، ابروها،
ناخن ها و را نام ببرید.



یک ساعت شماطه دار که صدای تیک تیک بلندی دارد، یا یک رادیوی کوچک که به آرامی در حال پخش صدا است، را در اتاقی قایم کنید و از کودکان بخواهید که آن را پیدا کند. بعد نوبت او است که آن را قایم کند تا شما پیدا کنید.

اشیاء مختلف (مثل کتاب، لیوان، کفش و ...) را وارونه قرار دهید و ببینید که آیا کودکان متوجه می شود که آنها در وضعیت نادرست قرار دارند و آنها را به حالت درست برمی گرداند؟ کودکان از این چنین بازی هایی لذت می برد.





خودتان در منزل برای کودکان خمیر بازی درست کنید. به این ترتیب که به اندازه دو فنجان اندازه گیری آرد و سه چهارم فنجان نمک را با هم مخلوط کنید. سپس یک دوم فنجان آب و دو قاشق غذاخوری روغن مایع به آنها اضافه نمایید. خوب مالش دهید تا خمیری صاف و یکنواخت به دست آید. می توانید از رنگ های خوراکی هم برای رنگ کردن خمیر استفاده کنید. باز هم مالش دهید تا رنگ به خوبی با خمیر مخلوط شود. کودکان نوپا عاشق فشردن و له کردن و کوبیدن روی خمیر هستند.



به اسباب بازی های قبلی که در وان حمام برای کودکان قرار می دادید، چند توپ پینگ پنگ اضافه کنید. به کودکان نشان دهید که وقتی توپ های پینگ پنگ را به زیر آب فشار می دهید و بعد رها می کنید، دوباره به روی آب می پرند.

وقتی دارید با کودکان به عکس های یک کتاب نگاه می کنید، از او بخواهید که یک چیز بخصوصی در آن عکس را پیدا کند. بعد نوبت کودکان است که از شما بخواهد که یک چیز بخصوص را در عکس پیدا کنید. بگذارید صفحات کتاب را کودکان ورق بزنند.





می توانید از اشیائی که به طور روزمره با آنها سرو کار دارید (مثل جوراب، قاشق، کفش، دستکش،...) برای یاد دادن «جفت کردن» به کودکان استفاده کنید. به این ترتیب که یکی از دو جفت وسیله مورد نظر را در دست بگیرید و از کودکان بخواهید که جفت آن (یکی شبیه آن) را پیدا کند. در حالی که این بازی را انجام می دهید، اسم اشیاء را نیز بیان کنید.

سرگرمی و فعالیتهای اجتماعی-هیجانی (عاطفی)

سن

ماه ۲۱-۲۷

با کودکان به این صورت بازی کنید که پشت سر هم حرکت کرده و هرکاری که نفر جلویی (رییس کاروان) می کند، نفرات پشتی باید تکرار کنند. کودکان از تقلید کردن کارهای شما و همینطور از رییس بودن، لذت خواهد برد.

سعی کنید برنامه های منظمی در طول روز داشته باشید و هر بار کودکان را از برنامه بعدی، مطلع کنید.





کودکتان را به انجام بازی های خیالی تشویق کنید. مثلاً چند صندلی را در یک ردیف کنار هم قرار دهید که شبیه اتوبوس شود. یا این که با کاغذ «پول» درست کنید و به راننده اتوبوس پول بدهید. از کودکتان بپرسید: «امروز کجا میریم؟»



به کودکان ترانه‌های ساده و
بازی‌های انگشتی، مثل لی لی
حوضک را یاد بدهید.

لی لی لی حوضک
گنجشک می‌خواست آب بخوره
افتاد تو حوضک
اولی گنجشک رو از آب در آورد
دومی یک لباس گرم تنش کرد.
سومی هم دانه برایش آورد
چهارمی هم پشت سرهم ماچش کرد
این کیولو می‌خواست اونو ببینه
نازش کنه، کمی پیشش بشینه
گنجشک از او ترسید و بال و پر زد
رفت و نشست رو چینه



کودکتان دارد خیلی چیزها درباره هیجانات و احساسات یاد می‌گیرد. زمان‌هایی که او عصبانی، غمگین، خوشحال یا لوس می‌شود، به او کمک کنید که نام این احساسات خود را بداند. مثلاً به او بگویید: «تو واقعا خیلی خوشحالی» یا «تو واقعا خیلی عصبانی شدی».





به کودکان اجازه بدهید که در چیزهای کوچک حق انتخاب داشته باشند. مثلاً اجازه بدهید خودش بین یک بلوز قرمز یا آبی، یکی را انتخاب کند؛ یا اینکه هنگام ناهار بین شیر و آبمیوه، خودش انتخاب کند.

همراه کودکان روی زمین قرار بگیرید و با او بازی کنید. سعی کنید در بازی با اسباب بازی هایی که او انتخاب می کند و نظراتی که او برای بازی کردن می دهد، دنباله روی کودکان باشید.





فراموش نکنید که به کودکان
بگویید چقدر دوستش دارید! او
را بارها بغل کنید و ببوسید و به
آرامی نوازش کنید تا این را بداند.

به امید آینده ای
روشن برای
فرزندان سرزمینمان