

## فعالیت‌ها و بازی‌هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان گروه سنی ۱ تا ۲۲ ماه

اگر آغاز داستان را تغییر دهیم  
می‌توانیم کل داستان را عوض کنیم



پنج سال اول زندگی کودک شما سال‌های بسیار مهمی هستند. چرا که پایه‌های موفقیت‌های آینده کودک چه در دوران مدرسه و چه در سال‌های بعدی زندگی، و همچنین پایه و اساس سلامت جسمی، ذهنی، روانی و اجتماعی او در تمام عمر، در این دوران بنا گذاشته می‌شود. در دوره شیرخوارگی و سال‌های اول کودکی، کودک شما باید تجربیات فراوانی کسب کند و مهارت‌های زیاد فیزیکی و ذهنی را یاد بگیرد. همچنین تکامل روانی-اجتماعی مناسب در چند سال اول زندگی، کودک را آماده می‌کند که در آینده فردی با اعتماد به نفس، خوش بین، کنجکاو و متفکر باشد و بتواند ارتباطات مثبت و موثری با دیگران برقرار کند و احساسات و عواطف خود را به طور موثر تنظیم و کنترل نماید.

امروزه شواهد علمی زیادی حکایت از این دارند که آموزش مهارت‌های مناسب به کودکان در سنین پایین در قالب بازی‌های کودکانه، موثرترین راهکار برای پیشگیری از مشکلات فیزیکی، ذهنی، روانشناختی و اجتماعی در آینده است و باعث رشد و تکامل بهتر و کامل‌تر و نهایتاً موفقیت‌های بیشتر او در سنین بالاتر و حتی در بزرگسالی می‌شود.

استفاده از این مجموعه فعالیت‌ها و بازی‌ها و تمرینات که متناسب سن کودک شما از ۱ ماهگی تا ۲۲ ماهگی تهیه و تنظیم شده است، حاصل سال‌ها مطالعات علمی و تلاش بی‌وقفه پزشکان و روانشناسان و محققین در دنیا و در داخل کشور می‌باشد، که به شما کمک خواهد کرد تا شرایط بهتری را برای رشد و تکامل کودکان فراهم کنید و آینده بهتری را برای او رقم بزنید.



به نام خدا

توصیه هایی برای  
ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی  
و اجتماعی کودکان

سرگرمی  
و فعالیت های تکاملی





# توصیه‌هایی برای تکامل کودک

سن  
۱-۴ ماه

سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۱ تا ۴ ماهه این فعالیت‌ها را با کودک ۱ تا ۴ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

وقتی کودکتان صداهایی از ته حلقش در می‌آورد، شما هم با در آوردن صداهای ساده و مشابهی به او پاسخ دهید و به این ترتیب با هم گفتگویی داشته باشید.

زمانی که می‌بینید کودکتان به صدای شما واکنش نشان می‌دهد، او را تحسین و نوازش کنید. دوباره با او صحبت کنید و ببینید که آیا او دوباره پاسخ می‌دهد.

در حالیکه کودکتان را شیر می‌دهید، پوشکش را عوض می‌کنید و یا بغلش کرده‌اید، با او به آرامی صحبت کنید. او ممکن است همه کلماتی که می‌گویید را متوجه نشود، ولی صدای شما را می‌شناسد و با آن آرام می‌شود.

برای کودکتان آواز بخوانید. تکرار ترانه‌ها و لالایی‌ها به کودکتان کمک می‌کند که گوش دهد و یاد بگیرد.

در حالیکه کودکتان را به طور مطمئنی در آغوش گرفته‌اید، با خواندن ترانه‌ای یا در حین گوش دادن به موسیقی، حرکات موزون انجام دهید.

یک آینه نشکن را نزدیک به کودکتان قرار دهید، بطوری که بتواند آن را ببیند. شروع به صحبت کنید و با انگشتانتان به آینه ضربه بزنید تا توجه کودک به آینه جلب شود. آینه برای کودک محرک بینایی ایجاد می‌کند و به تدریج کودک متوجه تصویر خود در آینه می‌شود.

در حالی که کودک تان به پشت خوابیده است، یک عروسک یا حیوان پارچه‌ای با رنگ‌های روشن را بالای سرش نگه دارید. ببینید وقتی عروسک را به جلو و عقب حرکت می‌دهید، آیا کودک تان آن را نگاه می‌کند؟

یک عروسک پارچه‌ای کوچک یا یک لنگه جوراب را سرانگشت خود قرار دهید و با گفتن نام کودکتان، عروسک پارچه‌ای یا جوراب را بالا و پایین تکان دهید. ببینید آیا کودکتان حرکات انگشت شما را دنبال می‌کند؟ حالا انگشتان را به شکل دایره حرکت دهید. هر بار کودکتان موفق شد که عروسک روی انگشت شما را دنبال کنید، حرکت جدیدی را امتحان کنید.

در حالیکه کودک تان را در آغوش گرفته و برایش لالایی می‌خوانید، به آرامی او را با ریتم تاب دهید.

کودک تان را در وضعیتی قرار دهید که بتوانید انگشتان پایش را لمس کنید. به آرامی پاها و انگشتان پاهایش را قلقلک دهید و با آنها بازی کنید. در همین حالت برای کودک تان شعر بخوانید و با هر بیت شعر، یکی از انگشتان پایش را لمس کنید.

به آرامی یک جغجه یا هر اسباب بازی صدادار دیگری را تکان دهید. آنگاه آن را در دست کودکتان قرار دهید. ببینید آیا می‌تواند ولو برای لحظه‌ای، آن را بگیرد.



کودکتان را روی پایتان بنشانید و به آرامی یک جفغه را در یک طرف سرشو سپس در طرف دیگر تکان دهید. ابتدا آرامتر و بتدریج تندتر و محکم تر تکان دهید. کودک شما با چشمانش به دنبال صدا خواهد گشت.

در روزهایی که هوا خوب است، کودکان را برای گردش در طبیعت یا گردش در یک پارک ببرید. درباره هر چیزی که می بینید صحبت کنید. اگر چه او ممکن است همه صحبت های شما را درک نکند، از اینکه بیرون از خانه است و صدای شما را می شنود، خوشش خواهد آمد.

کتاب های ساده ای را برای کودکان بخوانید. او حتی اگر داستان را بخوبی نفهمد، از نزدیک شما بودن و گوش دادن به قصه گفتن شما، لذت خواهد برد.

کودک را به پشت بر روی یک سطح صاف و نرم مانند تختخوابش یا یک پتو، بخوابانید. به آرامی روی دست ها و انگشتان کودک ضربه بزنید یا آن را مالش دهید و در همین حال اشعار کودکانه بخوانید.

کودکتان را بر روی یک پتو یا حوله که روی فرش پهن کرده اید، به روی شکم بخوابانید و سر کودک را به یک طرف بچرخانید. کنارش دراز بکشید. تا جایی که فکر می کنید توانش را دارد، به همان وضعیت نگاهش دارید و سپس برای مدت زمان برابر، سرش را به طرف مقابل بچرخانید. هر روز این کار را تکرار کرده و زمان آن را طولانی تر کنید. به دقت مراقب باشید که کودک صورتش را روز زمین نگذارد، چون این کار ممکنست باعث مشکل در نفس کشیدن شود.

بتدریج که قدرتش بیشتر می شود، کودکان سرش را از زمین بلند خواهد کرد و سپس روی بازوهایش تکیه می کند و به زودی غلت زده و چهار دست و پایی رود.

یا کودک را بغل کنید یا او را بر روی یک سطح صاف و نرم بخوابانید و کنارش قرار بگیرید، بطوری که فاصله شما از کودک حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر باشد. در حالیکه صورت شما مقابل صورت کودک قرار دارد، شکلک های ساده ای از خود در آورید (مثلا زبان خود را بیرون بیاورید، لبخند بزرگی بزنید و دهان خود را باز کنید). اگر صبور باشید، ممکنست بتدریج کودکان شروع به تقلید از شما بکنند. کم کم با بزرگتر شدن کودک، می توانید حرکات بدنی درشت تری مانند حرکت دادن سر و دست ها و بازوها را امتحان کنید. شما حتی می توانید حرکات خود کودک را تقلید کنید.

کودکتان را طوری نگه دارید که شکم کودک روی ساعد و بازوی شما و سینه اش روی کف دست شما قرار داشته باشد. با دست دیگرتان سر و گردن کودک را حمایت کرده و مواظب باشید که تعادلش به هم نخورد. در این وضعیت به آرامی او را به جلو و عقب تاب دهید. بتدریج که سنش بالاتر می رود، در این وضعیت به این طرف و آن طرف حرکت کنید تا چیزهای بیشتری ببیند.

کودکتان را به پشت بخوابانید و دست ها و پاهایش را در نقاط مختلف لمس کنید. هر بار که لمسش می کنید، یک صدای شاد از خود در آورید. کودکان ممکن است لبخند بزنند و با نگاه کردن به دست های شما، تماس بعدی را پیش بینی کند و منتظر آن بماند. همراه با صدای شاد در آوردن، می توانید آن عضوی از بدن کودک را که لمس می کنید، نام ببرید.

با یک ماژیک مشکی روی چند کاغذ سفید اشکال متنوع و ساده و واضحی (مانند خطوط مورب، چشم های درشت، خطوط شطرنجی، مثلث، ...) بکشید. این تصاویر را جایی قرار دهید که کودکان بتوانند آنها را ببینند (در فاصله ۲۰-۳۰ سانتی متری صورت او). مثلا این تصاویر را کنار تختش یا صندلی کودک در ماشین بچسبانید.



## سن ۸-۴ ماه

**سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۴ تا ۸ ماهه**  
این فعالیت‌ها را با کودک ۴ تا ۸ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

در حالیکه روی زمین نشست‌اید، کودکان را هم در وضعیت نشست‌ه از پاهای خود قرار دهید. از پاهای و سینه خود بقدری که کودکان نیاز دارد، برای حفظ و حمایت او در وضعیت نشست‌ه، بهره ببرید. این کار به شما کمک می‌کند که ضمن بازی با کودکان، او را به نشستن مستقل تشویق کنید.

به کودکان یک قاشق بدهید که به دست بگیرد و آن را به دندان بکشد. قاشق وسیله‌ای است که کودکان به راحتی می‌توانند در دستش بگیرد و در دهان گذاشتن آن هم برایش لذت بخش است. همچنین قاشق را می‌تواند به راحتی به اطراف بکوبد یا آن را از دستش رها کند و زمین بیندازد.

یک قوطی کوچک پلاستیکی (مثلاً قوطی قرص که خالی شده و درب محکمی دارد) را با دانه‌های لوبیا و برنج پر کنید. بگذارید کودکان آن را تکان داده و صدا دهد.

**اسباب و لوازم معمولی در خانه، مانند قاشق‌ها یا پیمانه‌های اندازه‌گیری در آشپزخانه، می‌توانند به عنوان اسباب‌بازی‌هایی با اشکال و مدهای جالب مورد استفاده قرار گیرند. به آرامی یک دسته قاشق یا پیمانه‌های اندازه‌گیری متصل به هم را، درجایی که دست کودکان به آنها برسد یا بتواند با پایش به آنها ضربه بزند، آویزان کنید و تکان دهید. به کودکان اجازه دهید که او هم آنها را در دست بگیرد و حرکت دهد و کشف کند.**

**بگذارید کودکان خود را در یک آینه ببینند. یک آینه نشکن را در کنار گهواره کودکان قرار دهید که او بتواند آن را تماشا کند. شما هم همراه کودکان داخل آینه را نگاه کنید. به کودکان در آینه لبخند بزنید و بای بای کنید.**

**چند زنگوله کوچک تهیه کنید. کودکان را تشویق کنید که در هر دستش یکی از زنگوله‌ها را بگیرد و تکان دهد. نگاه کنید ببینید آیا کودکان صدای یکی را بیشتر از دیگری دوست دارد.**

**یک اسباب‌بازی کوکی صدا دار را کنار یا پشت سر کودکان قرار دهید. ببینید آیا کودکان صدا را جستجو می‌کند؟**

**به آرامی بدن کودکان را با یک پارچه نرم، یک دستمال کاغذی، یا یک چیز نایلونی مالش دهید. درباره هر یک از این حس‌ها (نرم، زیر، لیز، ....) با کودکان صحبت کنید. از لوسیون‌های بچه نیز می‌توانید استفاده کنید.**

**با کودکان بازی‌های صداسازی انجام دهید. مثلاً زبانتان را طوری حرکت دهید که صدای «کلیک» بدهد؛ یا با صدای کم و به صورت نجوا صحبت کنید. هر صدایی که او از خودش در می‌آورد را تقلید کنید. گاهی صورتتان را درست روبروی صورت او قرار دهید. در این حالت کودکان در حالیکه شما مشغول صدا در آوردن هستید، شما را تماشا خواهد کرد.**





یکی از اسباب بازی های مورد علاقه کودکان را کنار گهواره اش یا هر جایی که خوابیده یا نشسته، وصل کنید تا خودش تلاش کند دستش را به آن برساند و آن را بگیرد. مرتباً نوع اسباب بازی را تغییر دهید تا به او فرصت دیدن چیزهای جدید و انجام فعالیت های جدید داده باشید.

کودکتان را روی یک بلندی، مانند یک مندرلی یا روی چندین بالش، بنشانید (در همه حال مراقب کودک باشید) با یک شال که در هوا بالا و پایین می برید یا یک توپ بزرگ که به آرامی بالا و پایین می اندازید، بازی کنید، به طوری که کودک بتواند حرکات شما را با چشمانش تعقیب کند.

کودکتان را روبروی خود بنشانید. در حالی که کودک تان تماشا می کند، حالت های صورت خود را تغییر دهید: لبخند بزنید، زبانتان را از دهان بیرون بیاورید، چشمانتان را باز و درشت کنید، ابروهایتان را بالا بیاورید، دهانتان را پراز هوا کنید و بعد به بیرون فوت کنید. حالا به کودک تان فرصت دهید. هر کاری که کودک تان کرد، شما تقلید کنید.

یک جعبه دستمال کاغذی را پراز نوارهای کاغذی (کاغذ بریده شده به صورت نواری) کنید. (از روزنامه و مجلات رنگی استفاده نکنید؛ آنها می تواند برای کودک سمی باشد. هرگز از کیسه های پلاستیکی هم برای این منظور استفاده نکنید.)

در حالی که کودک تان را به پشت خوابانده اید، یک اسباب بازی را در دیدرس او قرار دهید، بطوری که در دسترس او نباشد. یا این که یک اسباب بازی را جلوی چشمان کودک، در طول میدان بینایی او حرکت دهید. کودک تان را تشویق کنید که غلت بزند تا بتواند اسباب بازی را بگیرد.

کودکتان را روی زانوهایتان رو به روی خودتان بنشانید. با خواندن یک شعر یا ترانه کودکانه، او را با ریتم شعر یا ترانه تکان دهید. به کودک تان کمک کنید که دستهایش را به هم برساند و هماهنگ با ریتم، دست بزند.

زمانی که کودک تان غلت زدن یا سینه خیز رفتن را شروع کرد، با او بازی «بیا منو بگیر» را بازی کنید. ابتدا بگذارید کودک تان حرکت کند، بعد او را دنبال کنید و وقتی به او رسیدید و او را گرفتید، او را در آغوش بکشید.

کودکتان را روی شکم بخوابانید و اسباب بازی ها یا اشیاء مورد علاقه اش را دورش بچینید، بطوری که کمی دور از دسترس او باشند. کودک تان را تشویق کنید که برای به دست آوردن آنها تلاش کند و به سمت آنها حرکت کند.

با استفاده از دستان خود، یا یک تکه پارچه یا حتی یک پوشک تمیز، با کودک تان دالی بازی کنید. به این صورت که تکه پارچه را ابتدا روی صورت خود قرار دهید. دفعه بعد پارچه را روی صورت کودک تان قرار دهید که او هم مثلاً قایم شود. اگر کودک تان بلد نیست که پارچه را از روی صورت خود بردارد، شما این کار را بکنید. او را تشویق به بازی کردن کنید. نوبتی صورتتان را زیر پارچه قایم کنید.

کودکتان را روی یک مندرلی بنشانید که فعالیت ها و وقایع روزمره را تماشا کند. هر کاری انجام می دهید، برای کودک تان بگویید که چکار می کنید. بگذارید کودک تان اشیاء آشنا را ببیند و لمس کند و صداها را بشنود. به این ترتیب در حالیکه کارهای روزمره خودتان را انجام می دهید، به کودک تان هم توجه کرده اید.

کودکتان از این که اسباب بازی ها را به زمین بیاندازد، خوشش خواهد آمد. این را به بازی «برو بیارش» تبدیل کنید. این به کودک تان کمک می کند که یاد بگیرد اشیاء را از دستش رها کند. یک جعبه یا قابلمه برای کودک تان فراهم کنید که انداختن اسباب بازی هایش را به داخل آن تمرین کند.



سن  
۸-۱۲ ماه

سرگرمی و فعالیت هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۸ تا ۱۲ ماهه  
این فعالیت ها را با کودک ۸ تا ۱۲ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

یک سرگرمی خوب برای کودکان این است که چیزهایی را داخل قوطی بیاندازد و دوباره آنها را در آورد. برای این کار به کودکان قوطی های پلاستیکی حاوی مهره های درشت بدهید. او همچنین ممکن است از این که جوارب هایی را از داخل کشو در آورد و دوباره داخل کشو بگذارد، لذت ببرد.

کودکتان به کوبیدن اشیاء برای صدا در آوردن از آنها علاقمند است. به کودکان قاشق های چوبی بدهید که روی قوطی بکوبد و جغچه هایی که تکان دهد و از آنها صدا در آورد. به کودکان یاد دهید که چطور چیزهایی را به هم بکوبد.

کتاب داستان های کودکانه یا مجله های رنگارنگ را برای کودکان بخوانید و با نشان دادن تصاویر داخل آن، به کودکان بگویید که چه چیزی در تصویر دیده می شود. اجازه دهید که کودکان به تصاویر داخل کتاب دست بزنند.

آینه برای کودکان در این سن هیجان انگیز است. بگذارید کودکان تصویر خودش را در آینه نوازش کند و به آن انگشت بزند. همراه با او در آینه لبخند بزند و شکلک درآورد.

بگذارید کودکان خودش غذا بخورد. این به او فرصت تمرین برداشتن چیزهای کوچک (مثل نخود و لوبیای پخته) را می دهد. همچنین به این ترتیب او تجربه حس های مختلف را در دست ها و دهانش کسب می کند. به زودی کودک شما خواهد توانست تمام غذایش را با دست بخورد.

با اشیاء مختلف قایم موشک بازی کنید. به این ترتیب که ابتدا بگذارید کودکان شما را در حال قایم کردن یک شیء زیر پتو یا بالش، ببیند. اگر کودکان خودش پتو را کنار نزد، بگذارید کمی از شیء بیرون بماند و دیده شود. به کودکان کمک کنید که شیء را پیدا کند.

کودکتان در این سن شروع به استفاده از انگشت نشانه اش برای انگشت زدن به همه چیز، می کند. بگذارید او به اشیاء مختلف انگشت بزند. ممکنست بخواهد به صورت آدم ها انگشت بزند. وقتی به قسمت های مختلف صورت شما انگشت می زند، نام آن قسمت را بگویید.

با کودکان توپ بازی کنید. یک توپ را به سمت کودکان قل دهید. خودتان یا فرد دیگری بهتر است به کودک کمک کند تا او بتواند توپ را دوباره به سمت شما قل دهد. کودکان ممکن است حتی توپ را به سمت شما پرتاب کند. توپ های پلاستیکی و بادی برای این منظور خیلی مناسب هستند.



راديو را روشن كنيد. كودكتان را در وضعيت ايستاده نگه داريد بطوري كه بتواند بدنش را به بالا و پايين حركت دهد. دستش را بگيريد و در حركاتي كه متناسب با ريتم موسيقي مي كند، او را همراهي كنيد.

اسباب بازي هائيش را روي يك مبل يا يك ميز كوتاه ولي محكم بگذاريد تا كودكتان در حال بازي با آنها تمرين ايستادن كند.

يك جعبه بزرگ كه كودكتان بتواند بداخل آن بخزد و خارج شود، براي شما فراهم كنيد. نزديك كودكتان بمانيد و درباره كاري كه دارد مي كند، با او صحبت كنيد. مثلاً بگوييد: «رفتي تو! حالا اومدي بيرون!»

با كودكتان تاپ تاپ خمير يا دست دستي بازي كنيد. نوبتي بازي كنيد. مبر كنيد ببينيد آيا كودكتان به شما مي فهماند كه دوباره بازي را شروع كنيد. حالا به جاي كف زدن و دست زدن، وسايلي مثل قاشق يا مكعب هاي چوبي را به دستش بدهيد كه آنها را به هم بكوبد.

وقتي كودك را دروان يا تشت حمام مي كنيد، بگذاريد با پيمانه هاي پلاستيكي، ليوانهاي پلاستيكي دسته دار، آبكش، ابرو اسفنج، و توپهاي سبك كه روي آب مي ماند، بازي كند. زمان استحمام، زمان خيلي خوبي براي يادگيري است.

بازي هاي تقليدي بكنيد. وقتي او حركات و صداهاي شما را تقليد مي كند، كودكان از اين كه بازي را بارها بارها تكرر كنند، لذت مي برند.

يك قوطي با درب پلاستيك بگيريد و روي درب آن يك سوراخ دايره اي ببريد. به كودكتان توپ هاي كوچك پينگ پنگ يا گيره هاي رخت بدهيد كه از سوراخ روي درب قوطي به داخل قوطي بياندازد.

با قرار دادن مكعب هاي چوبي يا توپ هاي كوچك پينگ پنگ داخل يك شانه تخم مرغ يا ظرف مخصوص پختن كيك يزدی، براي كودكتان يك جورچين (پازل) ساده بسازيد كه با آن بازي كند.

در اين سن كودكتان بيش از پيش با در آوردن صداهايي مثل «لا-لا» يا «دا-دا» با خودش بازي مي كند. صداهايي كه كودكتان از خودش درمي آورد را تقليد كنيد. حالا شما صدای جديد از خود درآوريد و ببينيد آيا او هم مي تواند آن صدا را در آورد. اينها تلاش هاي نخستين كودكتان براي حرف زدن است. از آن لذت ببريد.

وقتي همراه كودكتان وارد اتاقی می شوید، سلام بگوييد. كودكتان را تشويق كنيد كه از شما تقليد كند. به كودكتان ياد دهيد و كمك كنيد كه وقتي ديگران را مي بيند به آنها سلام بگوييد و با دست تكان دادن با آنها خداحافظي كند و باي باي بگوييد.

به كودكتان اجازه انتخاب بدهيد. مثلاً دو نوع اسباب بازي يا دو نوع خوراكي مختلف را به او نشان دهيد و ببينيد کداميك را انتخاب مي كند. او را تشويق كنيد كه با دراز كردن دستش به سوي يكي از آنها يا با نشان دادن انگشت، اسباب بازي يا خوراكي مورد نظرش را مشخص كند. حتى كودكان در اين سن علايق خاصي دارند و يا از چيزهاي خاصي بدشان مي آيد.

رفتن به مكان هاي جديد يا ملاقات با آدم هاي جديد تجربه هاي خوبي براي كودك شما هستند، ولي ضمناً مي توانند براي او وحشت آور باشند. اجازه بدهيد در اين مورد كودكتان با سرعت دلخواهش براي ديدين و شنيدن چيزهاي جديد، پيش برود. به آرامي پيش برويد. كودكتان شما را متوجه خواهد كرد كه چه زماني براي تجربه هاي جديد و بيشتر، آمادگي دارد.





# سن ۱۶-۱۲ ماه

**سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهه**  
این فعالیت‌ها را با کودک ۱۲ تا ۱۶ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

برای تشویق کردن کودکان برای برداشتن اولین قدم‌هایش، او را در حالت ایستاده روبروی فرد دیگری نگه دارید. کودکان را تشویق کنید که با قدم برداشتن به سمت فرد مقابل، اسباب بازی مورد علاقه اشیا خوراکی دلخواهش را از دست او بگیرد.

از پارچه‌ها یا کاغذهای بدون استفاده یا جوراب‌های کهنه، یکی برای خودتان و یکی برای کودکان عروسک درست کنید. به وسیله عروسک خودتان با کودکان یا با عروسک او صحبت کنید. کودکان را تشویق به پاسخ دادن کنید.

کودکان در این سن عاشق بازی هستند (تاپ تاپ خمیر، قایم موشک). هر بار سعی کنید بازی‌ها را به روش‌های جدیدی بازی کنید. مثلاً برای قایم موشک بازی، در جاهای جدیدی مثل پشت مبل یا پشت در قایم شوید.

کودکان از اسباب بازی‌های هل دادنی یا کشیدنی خوششان می‌آید. خودتان اسباب بازی کشیدنی درست کنید. سطل‌های ماست خالی یا قرقره‌ها یا جعبه‌های کوچک را به قطعه‌ای کاموا یا نخ نرم به طول حدوداً ۶۰ سانت وصل کنید. به انتهای دیگر نخ، یک مهره یا حلقه وصل کنید که به جای دسته عمل کند.

یک اسباب بازی را به صورت شل و بدون چسب زدن، داخل دستمال حوله‌ای یا دستمال کاغذی بپیچید. حالا کودکان می‌توانند دستمال را بازکنند و با پیدا کردن اسباب بازی ذوق زده شود. برای این کار از کاغذهای رنگی یا کاغذ کادو هم می‌توانید استفاده کنید. آنها خوش آب و رنگ و صدا دار هستند.

به کودکان قوطی‌ها یا ظرف‌های درب‌دار پر از مکعب‌های چوبی یا اسباب بازی‌های کوچک دیگر، بدهید. به کودکان اجازه دهید که درب ظرف‌ها را باز کنند و اسباب بازی‌ها را از ظرف خارج کنند. بعد با کودکان بازی «همه چیز رو برگردونیم سر جاش» را انجام دهید. این کار به او کمک می‌کند نحوه رها کردن اشیاء را در جایی که می‌خواهد، یاد بگیرد.

یک تکه کاغذ سفید مناسب نقاشی را روی سطح یک میز بچسبانید. به کودکان نشان دهید که چگونه با مدادشمعی‌های درشت (غیر سمی) روی آن خط خطی کند. به نوبت شما و کودکان روی کاغذ علامتی بکشید. البته نقاشی کردن با آبرنگ هم خیلی لذت بخش است.

در این سن کودکان هنوز هم عاشق سرو و صدا در آوردن هستند. برای کودکان وسایل صداساز بسازید. مثلاً درب‌های کوچک بطری‌های نوشابه را به نخ بکشید. همچنین می‌توانید قوطی‌های دارو را که درب‌های محکمی دارند از چیزهای ریز و کوچکی مثل تیله، یا برنج یا نمک یا پیچ و مهره یا ... پر کنید که صداهای متفاوتی ایجاد کنند. از اینکه درب این قوطی‌ها محکم بسته شده است، اطمینان حاصل کنید.

اثاثیه منزل را طوری بچینید که کودکان بتوانند با گرفتن دست به اثاثیه و قدم برداشتن در فواصل آنها، دور اتاق راه بروند. این کار باعث کمک به حفظ تعادل او هنگام راه رفتن می‌شود.



در این سن کودکان یاد می‌گیرند که می‌توانند از بزرگترها کمک بگیرند. زمانی که کودکان با بیان کردن خواسته‌اش یا اشاره کردن، از شما چیزی را «درخواست» می‌کند، به این اقدام او پاسخ دهید. به این ترتیب که اول نام آن چیزی را که کودک خواسته است بگویید و او را تشویق به بیان آن کنید، و سپس آن را به او بدهید. سعی کنید به نوبت با کودکان در مورد شیء مورد درخواستش «مکالمه» کنید.

با عروسک‌ها یا حیوانات پارچه‌ای بازی‌های «خیالی» کنید. به کودکان بگویید که عروسک مثلاً در حال انجام چه کاری است (راه رفتن، خوابیدن، خوردن، ورزش کردن و...). ببینید آیا کودکان هم عروسک را به کارها و حرکاتی که شما می‌گویید، وادار می‌کند؟ به نوبت با کودکان این بازی را تکرار کنید.

قبل از یک فعالیت یا سفر که قرار است به زودی انجام دهید، با صحبت کردن درباره آن با کودکان، او را آماده آن کار کنید. به این ترتیب کودکان خود را بخشی از جریانی که در حال اتفاق افتادن است احساس می‌کند، نه فقط یک تماشاگر. این کار همچنین باعث کاهش ترس احتمالی او از «فراموش شدن» یا «جا ماندن» می‌شود.

با قرار دادن اثاثیه یا جعبه‌هایی سر راه کودکان، او را تشویق کنید که از زیر یا رو یا داخل آنها عبور کند. نشستن و بازی کردن داخل یک جعبه بزرگ هم می‌تواند خیلی برایش خوشایند باشد.

با کودکان بازی «نامگذاری» انجام دهید. به این ترتیب که اعضای مختلف بدن، اشیاء آشنا و افراد آشنا را نام ببرید. این به کودکان کمک می‌کند بدانند که هر چیزی یک اسم دارد و شروع به یادگیری این اسامی کند.

یک ساک کاغذی یا پارچه‌ای را با چیزهایی از قبیل یک اسباب بازی نرم، یک شیء سدادار، یک قوطی کوچک پلاستیکی با درب پیچاندنی، یک کتاب مقوایی، پر کنید. بگذارید صبح که کودکان از خواب بیدار می‌شود این کیف را پیدا کند و ذوق زده شود.

خوراکی‌هایی مانند موز، بیسکویت‌های نرم، توت‌فرنگی، گیل‌اس بدون هسته و... را به اندازه‌ها یا قطعات کوچک ببرید و اجازه دهید که کودکان خودش آنها را بخورد. مراقب باشید از خوراکی‌هایی که خطر خفگی برای کودکان دارد، مانند آجیل، پرهیز کنید.

کودکان در حال یادگیری این موضوع است که با اسباب بازی‌های مختلف کارهای متفاوتی می‌توان انجام داد. به همین دلیل به کودکان چیزهای متنوعی برای بازی کردن بدهید: چیزهایی که بتواند قل بدهد، هل بدهد، بکشد، بغل کند، تکان دهد، بچرخاند، بپیچاند، هم بزند، یا روی هم بچیند.

اکثر کودکان از موسیقی لذت می‌برند. برای او موسیقی بگذارید و با موسیقی دست بزنید و حرکات موزون انجام دهید. کودکان را نیز تشویق کنید که با حفظ تعادلش به جلو و عقب حرکت کند و بچرخد. اگر لازم بود، دست‌هایش را برای حفظ تعادل، نگه دارید.

به کودکان اجازه دهید به شما در تمیزکاری کمک کند. این کار را به بازی «به سطل زباله غذا بده» یا «بده به ماما و بابا» تبدیل کنید.

به کودکان اجازه دهید که در انجام برخی کارهای روزمره خود «کمک» کند. مثلاً او را تشویق کنید که لیوان پلاستیکی و قاشق خودش را برای خوردن غذا «بردارد»؛ برای پوشیدن لباسش کفش و ژاکت خودش را «پیدا کند»؛ یا شلوار و پوشک خود را برای تعویض پوشکش «بیاورد». اجرای دستوراتی از این قبیل یکی از مهارت‌های مهمی است که کودکان باید یاد بگیرند.



**سن**  
**۲۰-۱۶ ماهه**

**سرگرمی و فعالیت هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۱۶ تا ۲۰ ماهه**  
این فعالیت ها را با کودک ۱۶ تا ۲۰ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

**در این سن انجام بازی های خیالی خیلی بیشتر از گذشته برای کودکان جالب است. کودکان تشویق کنید که عروسک یا حیوان پارچه ای اش را وادار به راه رفتن، خوابیدن، خوردن، پریدن و ورزش کردن کند. در بازی ها یا فعالیت های روزانه که کودکان انجام می دهد، عروسکش را نیز بگنجانید و درگیر کنید.**

**نوپایان از دیدن حباب هیجان زده می شوند. بگذارید کودکان داخل دستگاه های حباب ساز مخصوص بچه ها، فوت کند یا در حالی که شما فوت می کنید، تماشا کند. دنبال حباب دویدن و آن را ترکاندن هم برای کودکان لذت بخش است.**

**نوپایان عاشق بازی کردن در آب هستند. وسایلی که آب به خود می گیرند، مثل اسفنج و ابرو همچنین اسباب بازی هایی که بشود آنها را از آب پرو خالی کرد (مانند کاسه و لیوان پلاستیکی)، را هنگام حمام کردن کودک، داخل وان بباندازید که با آنها بازی کند.**

**با کودکان قایم موشک بازی کنید. کودکان می تواند خودش به تنهایی یا همراه با فرد دیگری قایم شود تا شما او را پیدا کنید. بعد نوبت شما است که قایم شوید تا کودکان شما را پیدا کند**

**جعبه یا سطلی را در اختیار کودکان قرار دهید که توپ های کوچک یا کیسه های پارچه ای پر از نخود و لوبیا را داخل آن بیاندازد. سعی کنید با کودکان پرتاب از بالای سررا تمرین کنید.**

**همراه با کودکان کیک یا دسر فوری درست کنید. به کودکان اجازه دهید جعبه پودرآماده کیک یا دسر را داخل ظرفی خالی کند، شیر را روی آن بریزد و هم بزند. محصول را هم می توان خورد و هم می توان با انگشت زدن داخل مایه کیک، نقاشی کرد.**

**اسباب بازی های مورد علاقه کودکان را در جایی که نسبتا از دسترس کودکان به دور است یا در ظرف شفاف که نمی تواند درب آن را باز کند، قرار دهید. مبر کنید تا کودک نوپای شما آن اسباب بازی را از شما بخواهد و به این ترتیب تلاش کند برای خواسته اش با شما ارتباط برقرار کند یا صحبت کند. به درخواست او پاسخ دهید.**

**برای کودکان شعرها یا ترانه هایی بخوانید که او را به تحرک تشویق کنید. مانند عمو زنجیر باف. حرکت ها را همراه با هم انجام دهید. با ریتم حرکت کنید. مبر کنید تا با خواندن هر شعر یا ترانه، کودکان خود حرکت مورد نظر را آغاز کند.**

**نوپایان عاشق تحرک هستند. او را به پارک ببرید تا سوار اسباب بازی های متحرک، تاب و سرسره های کوچک شود. در ابتدا می توانید روی تاب کودکان را روی پای خود یا کنار خود بنشانید.**





با بریدن عکس‌های ساده و آشنا از یک مجله و قرار دادن آنها در یک آلبوم عکس، یک کتاب مصور برای کودکان درست کنید. کودکان از اینکه عکس خودش و اعضای خانواده اش را نیز در این کتاب مصور ببیند لذت خواهد برد. عکس‌های حیوانات هم مورد علاقه‌اش خواهد بود.

جعبه‌های کوچک محتوی شیر یا آبمیوه یا ژله یا ... را جمع آوری کنید. کودکان می‌توانند با روی هم قرار دادن آن‌ها برج بسازند. حتی می‌توان کیسه‌های کاغذی خریدتان را پر از روزنامه کرده، سرشان را چسب بزنید و از آنها به عنوان آجریا خشت برای ساختن خانه یا برج استفاده کنید.

دو ظرف گود (مثلا لیوان یا فنجان یا کاسه پلاستیکی) را که تقریباً شبیه هم باشند را بردارید. یک اسباب بازی کوچک را هم بردارید. در حالی که کودکان دارد تماشا می‌کند، اسباب بازی را زیر یکی از ظرف‌ها قایم کنید. از او بپرسید: «کجا رفت؟». بتدریج می‌توانید پس از قایم کردن اسباب بازی زیر یکی از کاسه‌ها، کاسه‌ها را حرکت داده و جا به جا کنید.

یکی از اسباب بازی‌های مورد علاقه ماشین کامیونی است که بتواند با نخ آن را بکشد. به جای آن می‌توان از کیف کهنه‌ای با دسته بلند هم استفاده کرد. کودکان با این اسباب بازی می‌توانند برداشتن و گذاشتن اشیاء به داخل کامیون یا کیف را نیز تمرین کنند. او همچنین می‌تواند وسایل محبوبش را داخل آنها حفظ و نگهداری کند.

با کودکان بازی «این چیه؟» را انجام دهید. به این ترتیب که با انگشتان اسباب بازی‌ها یا لباس‌ها یا اعضای بدن یا اشیاء یا تماویری را نشان دهید و از کودکان بخواهید که آنها را نام ببرند. اگر کودکان پاسخ نداد، شما نام آن را برای او بگویید و او را تشویق به تقلید از آن کلمات کنید.

به کودکان کمک کنید که اشیاء شبیه هم را در گروه‌هایی کنار یا روی هم قرار دهد. مثلا جوراب‌هایش را در یک طرف و بلوزهایش را در یک گروه قرار دهد. با کودکان بازی «حالا همه چی رو مرتب کنیم» انجام دهید. از او بخواهید که اسباب بازی‌هایش را در جعبه‌ها یا گنجه‌های مخصوص به آنها قرار دهد.

قبل از پوشاندن لباس به کودکان، لباس‌هایش را روی تخت پهن کنید. از او بخواهید که بلوزش، شلوارش، کفشش، و جورابش را به شما بدهد تا به او بپوشانید. این یک راه ساده برای یادگیری اسامی وسایل آشنا است.

ممکن است کودک نوپای شما به «فعالیت‌های هنری» علاقه نشان دهد. یک ورق کاغذ بزرگ همراه با مداد شمعی‌های غیرسمی یا ماژیک‌های رنگارنگ همچنان انگیز در اختیار کودکان قرار دهید. در حالی که شما هم روی کاغذ نقاشی می‌کنید، اجازه دهید که کودکان هم خط خطی یا نقش و نگار خودش را روی کاغذ بکشد.

یک تشت پلاستیکی را پر از آرد گندم یا ذرت کنید. داخل آن وسایل آشپزخانه مانند قاشق، فنجان‌های اندازه‌گیری، قیف، ظروف پلاستیکی، یا آبکش‌های کوچک قرار دهید. کودک نوپای شما می‌تواند با این وسایل، پر کردن و خالی کردن را یاد بگیرد. همچنین اشیاء با جنس‌ها و بافت‌های مختلف را لمس کند و یاد بگیرد که چگونه می‌توان از بعضی اشیاء به عنوان ابزار استفاده کرد. چشیدن احتمالی آرد هم خطرناک نیست.

در این سن کودکان نوپا شروع به در کنار هم قرار دادن اشیاء می‌کنند. بازی کردن با جورچین‌ها (پازل‌ها) ساده‌ای که قطعات آن دارای دستگیره کوچکی برای برداشتن هستند، برای کودک خیلی جالب است. همچنین فروکردن کلید داخل سوراخ کلید یا انداختن نامه داخل سوراخ جعبه پست هم برای کودک خیلی لذت بخش است.

کودکان نوپا به بازی با توپ علاقه دارند. از یک توپ پلاستیکی سبک برای بازی (قل دادن، پرت کردن، و شوت زدن) استفاده کنید.



**سن**  
**۲۴-۲۰ ماه**

**سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۲۰ تا ۲۴ ماهه**  
این فعالیت‌ها را با کودک ۲۰ تا ۲۴ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

با یک ترانه یا شعر کودکانه، اعضای مختلف بدن را نام ببرید. ابتدا از اعضای بزرگ‌تر مثل سر، شانه، زانو، انگشتان، دست‌ها، پاها، و... شروع کنید. بعد بتدریج کمی ریز تر و دقیق‌تر شوید و اعضای مثل دندان‌ها، ابروها، ناخن‌ها و... را نام ببرید.

یک سوراخ مستطیلی شکل روی درب یک جعبه کفش ببرید. اجازه دهید کودکان تکه‌های کاغذ یا مقوا یا کارت‌های بازی کودکانه یا پاکت‌های نامه استفاده شده را داخل سوراخ بیانند. به این ترتیب کودکان می‌توانند از جعبه کفش به عنوان «جعبه پست» برای نگهداری «نامه‌هایش» استفاده کنند.

کودکان نوپا از تماشای عکس‌های قدیمی خودشان لذت می‌برند. در حالی که به عکس‌ها نگاه می‌کنید، داستان‌های کوچکی هم درباره او برایش تعریف کنید. درباره آن چه در عکس اتفاق افتاده است برای کودکان صحبت کنید.

یک ساعت شماتپه 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 کنند. بعد نوبت او است که آن را قایم کند تا شما پیدا کنید.

می‌توانید 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 می‌دهید، اسم اشیاء را نیز بیان کنید.

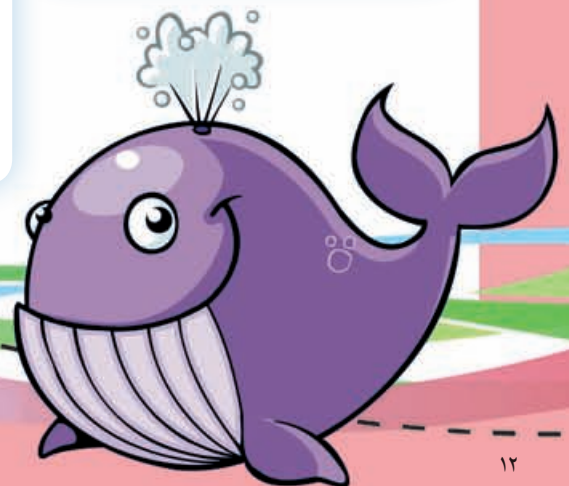
برای کودکان یک زمین بولینگ درست کنید. به این ترتیب که از قوطی‌ها یا بطری‌ها و ظروف سبک پلاستیکی به عنوان هدف استفاده کنید. به کودکان یاد دهید که چگونه توپ را به سمت هدف‌ها قل دهد تا آنها را واژگون کند. بعد بگذارید کودکان خودش امتحان کند.

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 نرده‌ها لذت خواهد برد.

تعدادی از لباس‌های 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 کنند. 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.

اشیاء مختلف (مثل کتاب، لیوان، کفش و...) را وارونه قرار دهید و ببینید که آیا کودکان متوجه می‌شود که آنها در وضعیت نادرست قرار دارند و آنها را به حالت درست برمی‌گرداند؟ کودکان از این چنین بازی‌هایی لذت می‌برد.



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

یک فضای را پر از شن و ماسه یا خاک تمیز کنید. درون آن ظرف‌ها و قوطی‌های کوچک، تعداد قاشق، فنجان‌های اندازه‌گیری، بیلچه، و آبکش کوچک قرار دهید. تعدادی ماشین و کامیون اسباب بازی هم داخل آن قرار دهید که کودکان با این وسایل بازی کند.

به اسباب بازی‌های قبلی که در وان حمام برای کودکان قرار می‌دادید، چند توپ پینگ‌پنگ اضافه کنید. به کودکان نشان دهید که وقتی توپ‌های پینگ‌پنگ را به زیر آب فشار می‌دهید و بعد رها می‌کنید، دوباره به روی آب می‌پرند.

شعرها و ترانه‌هایی که همراه با خواندن آنها باید فعالیت‌هایی انجام داد، (مثل شعر عمو زنجیرباف)، در این سن مورد علاقه کودکان هستند. شما خود می‌توانید شعرها یا ترانه‌هایی بسازید و در آن از نام کودکان هم استفاده کنید.

از کیسه‌های خرید از سوپر استفاده کنید و آنها را با روزنامه‌های مجله شده یا پاره شده، پر کنید. سپس درب کیسه‌ها را با چسب نواری ببندید. از این کیسه‌های پر شده به عنوان آجر و سنگ برای ساختن یک ساختمان همراه با کودکان، می‌توانید استفاده کنید. کودکان از مجله کردن و پاره کردن روزنامه برای پر کردن کیسه‌ها هم لذت خواهد برد. مراقب باشید کودکان روزنامه را با دهانش تماس ندهد و حتما بعد از این بازی، دست‌های کودک را بشویید.

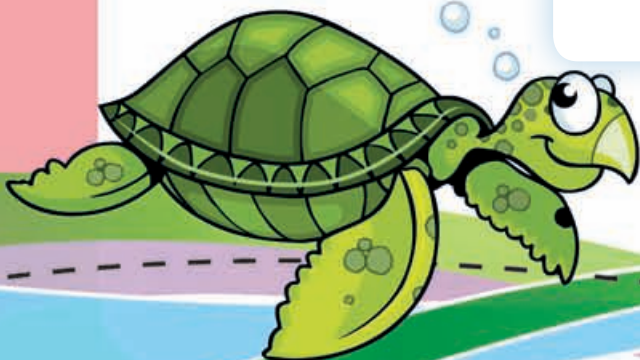
یک دفتر بگیرید و با چسباندن چیزهای مختلف با جنس‌های مختلف بر روی صفحات آن، کتابی بسازید. از چیزهایی مثل کاغذ سنباده، پر، گلوله‌های پنبه، نایلون، ابریشم، و دکمه می‌توانید برای یاد دادن مفاهیمی مثل زبر، صاف، سفت و نرم به کودکان استفاده کنید.

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 بخصوصی را در عکس پیدا کنید. بگذارید صفحات کتاب را کودکان ورق‌بزنند.

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

خودتان در منزل برای کودکان خمیر بازی درست کنید. به این ترتیب که به اندازه دو فنجان اندازه‌گیری 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. می‌توانید از رنگ‌های 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.

ظرف‌های تمیز پلاستیکی درب‌های فشاری یا پیچ‌دانی، جای مناسبی برای «قایم کردن» اشیاء یا خوراکی‌های مورد علاقه کودکان است. به این ترتیب، کودک نوپای شما برای حل «مشکل» به دست آوردن شیء یا خوراکی محبوبش، باز و بسته کردن درب این ظرف‌ها را تمرین می‌کند. ببینید آیا کودکان از شما برای این منظور کمک می‌خواهد؟





**سن**  
**۲۴-۳۰ ماه**

**سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۲۴ تا ۳۰ ماهه**  
این فعالیت‌ها را با کودک ۲۴ تا ۳۰ ماهه‌تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

**یک نخ کاموا را بگیرید. یک سرش را با چسباندن چسب نواری مانند سرسوزن سفت کنید. سر دیگر نخ کاموا را گره بزرگی بزنید. از کودکان بخواهید دکمه‌های درشت یا مهره‌های درشت یا ماکارونی‌های کوتاه و درشت توخالی را نخ کند. حتی می‌توانید با نخ کردن بعضی خوراکی‌های کوچک، یک «گردن بند خوردنی» بسازید.**

**برای نقاشی کردن همراه با کودکان، وقت بگذارید. کاغذ و مداد شمعی‌ها را بیاورید. اشکال بزرگی بکشید و بگذارید کودکان آنها را رنگ کنند. بعد از کودکان بخواهید شکلی بکشند و شما آن را رنگ کنید.**

**کودکان را به بازی با شن و ماسه یا خاک تمیز تشویق کنید. در حین بازی، مقداری از شن را خیس کنید. بعد به کودکان نشان دهید که چگونه ظرف‌هایی را که برای بازی به او داده‌اید، از ماسه پر کرده و برگرداند تا با آن ساختمان یا کیک یا چیزهای دیگری بسازد.**

**با کودکان بازی «هدف‌گیری» انجام دهید. به این ترتیب که یک سطل یا جعبه بزرگ و تعدادی توپ کوچک یا کیسه‌های کوچک حاوی نخود و لوبیا یا حتی یک توپ درست شده از نخ کاموا یا جوراب‌های در هم لوله شده را بگیرید. به کودکان کمک کنید که تعداد توپ‌هایی را که موفق می‌شود از یک فاصله‌ای به داخل سطل یا جعبه بیاندازد، بشمارد.**

**وقتی با کودکان در پیاده‌روی خیابان مشغول قدم زدن هستید، پریدن از روی چاله و چوله‌های پیاده‌رو را به یک بازی تبدیل کنید. ممکنست در اوایل کار مجبور شوید هنگام پریدن کودکان، او را نگه دارید و به او کمک کنید.**

**یک یا دو مجله قدیمی عکس‌دار را به کتابخانه کودکان اضافه کنید. از مجله‌ها می‌توان به عنوان کتاب‌های مصور برای نامگذاری و یادگیری نام اشکال آشنا موجود در عکس‌های مجله، استفاده کرد.**

**ترانه‌ها و شعرهای کودکانه مورد علاقه کودکان را با حرکات و فعالیت‌های مناسب شعر، همراه کنید.**

**در این سن کودکان عاشق گردش بیرون از خانه هستند. یکی از این گردش‌های بیرون از خانه را برای رفتن به کتابخانه صرف کنید. در کتابخانه می‌توانید برای کودکان کتاب‌های مناسب هم پیدا کنید. زمان مشخصی (مثلاً زمان رفتن به رختخواب برای خوابیدن) را برای کتاب خواندن اختصاص دهید.**

**به کودکان یک مابون، یک ابر یا اسفنج و یک ظرف حاوی آب بدهید. از او بخواهید که یک عروسک یا ظرف‌های اسباب بازی یا لباس‌های عروسکش که مثلاً چرک شده‌اند، را بشوید. این تمرین خوبی برای شستن و خشک کردن دست‌ها است.**



کودکان در این سن عاشق بازی های وانمودی و خیالی هستند و وقتی شما هم بتوانید همراه آنها وانمود کنید، خیلی لذت می برند. مثلا وانمود کنید که شما یک حیوان، مثل گربه یا سگ هستید. صدا و حرکات مشابه حیوان مورد نظرا در آورید. بگذارید کودکان وانمود کند که صاحب شما است و به شما غذا بدهد.

مهارت های شنیداری کودک را با پخش موسیقی های تند و ملایم تقویت کنید. آهنگ هایی که خود تند و کند می شوند، برای این منظور خیلی مناسب هستند. به کودکان نشان دهید که چطور مطابق با موسیقی حرکات تند یا کند انجام دهد. استفاده از موسیقی های مخصوص کودکان هم می تواند مفید باشد.

با وسایلی مانند مندلی، بالش، یا کارتن های بزرگ، یک مسیر با مانع برای کودکان درست کنید. به کودکان بگویید که از زیر، یا رو یا داخل یا پشت یا جلو یا بین این اشیاء باید حرکت کند. در چینش این وسایل دقت کنید که مبادا بیفتند و به کودکان صدمه ای بزنند.

از کودکان بخواهید پشت سر شما راه بروند و هر کاری شما می کنید را تقلید کنند. سرعت راه رفتن خود را تند و کند کنید، با قدم های بزرگ و کوچک راه بروید، پاورچین راه بروید، به عقب قدم بردارید.

به کودکان یاد دهید که با خمیر، مار یا توپ درست کند و خمیر را با وردنه روی میز یا زمین پهن کند. با استفاده از قالب های بزرگ شیرینی، از خمیر شکل های مختلفی درست کنید.

در این سن کودکان کم کم توانایی انتخاب کردن را به دست می آورد. به او کمک کنید لباسی را که هر روز می خواهد بپوشد، از بین دو نوع جوراب، دو نوع بلوز و ... خودش انتخاب کند. برای انتخاب خوراکی های میان وعده نیز به او اجازه انتخاب بدهید. مثلا انتخاب بین دو نوع آب میوه، دو نوع بیسکویت، و ...

تحرك بخش مهمی از زندگی یک کودک است. به همراه کودکان توپ بازی کنید، به طوری که شما دستور بدهید و او اجرا کند. مثلا بگویید توپ را قل بده، شوت کن، پرت کن، هل بده، به زمین بزن، بگیر، و ... حالا بگذارید کودکان دستور بدهد و شما اجرا کنید.

از خامه سفت و پرچرب برای نقاشی با انگشت استفاده کنید. به این ترتیب که روی یک سطح قابل شستشو مثل سینی فر یا میز شیشه ای یا پلاستیکی (فایبرگلاس) مقداری خامه سفت بریزید. به کودکان کمک کنید که خامه را روی سطح پخش کند و با انگشت نقاشی هایی بکشید. از رنگ های خوراکی برای رنگی کردن خامه می توانید استفاده کنید.

از تخم مرغ های پلاستیکی (تخم مرغ های مصنوعی مخصوص سفره هفت سین؛ یا تخم مرغ های شانسی) استفاده کنید و هر یک را با چیزهایی که صدا دار باشند، مثل شن و ماسه، نخود و لوبیا، یا دانه های برنج، پر کنید. درب آنها را با چسب محکم نمایید. برای هر نوع صدا، دو تا تخم مرغ آماده کنید. به کودکان کمک کنید که صداها را دو به دو با هم تطبیق داده و تخم مرغ های با صدای مشابه را جدا کند و داخل جعبه قرار دهد.

کودکان می توانند از جعبه های استفاده های متعددی بکنند. از جعبه های بزرگی که کودک داخل آن جا بگیرد می توان به عنوان ماشین استفاده کرد. جعبه های بزرگتری که بتوان برای آن درب و پنجره درست کرد، می توانند به عنوان خانه مناسبی برای بازی کودک قلمداد شوند. رنگ آمیزی و نقاشی کردن روی جعبه ها با مداد شمعی، ماژیک یا آب رنگ هم فعالیت جالبی است که شما می توانید با هم انجام دهید.

یک سری وسایل بزرگ و کوچک فراهم کنید (توپ های بزرگ و توپ های کوچک؛ یا بشقاب های بزرگ و بشقاب های کوچک). از کودکان بخواهید که ابتدا یک توپ بزرگ به شما بدهد. بعد از او بخواهید که همه توپ های بزرگ را به شما بدهد. همین کار را برای توپ های کوچک تکرار کنید.

یک نوع بازی دیگر برای یادگیری مفهوم بزرگ و کوچک این است که با کش دادن دست ها و پاهایتان خودتان را مثلا «بزرگ» کنید و با چمباتمه نشستن، خود را مثلا «کوچک» کنید.



## سن ۳۰-۳۶ ماه

**سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۳۰ تا ۳۶ ماهه**  
این فعالیت‌ها را با کودک ۳۰ تا ۳۶ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

کودکان در این سن به تولیدات هنری متنوع علاقه نشان می‌دهند. یک سیب زمینی شسته شده و تمیز را به دو نیم تقسیم کنید و یک طرح یا شکل ساده را در وسط مغز آن برش دهید. آنگاه کودکان می‌تواند با فرو کردن سیب زمینی در ظرف رنگ، و سپس فشردن آن روی کاغذ، از آن به عنوان یک مهر استفاده کند.

با انداختن یک پتو یا لحاف روی یک میز، یک خانه یا چادر درست کنید. یک سبد پیک نیک (سبد مخصوص گردش) هم برای کودکان آماده کنید. یک بالش هم برای استراحت و خواب نیم‌روز به کودکان بدهید که هنگام پیک نیک و کمپینگ (چادر زدن) از آن استفاده کند. استفاده از چراغ قوه هم خیلی لذت بخش خواهد بود.

با معلق زدن خودتان، این کار را به کودکان یاد دهید. بعد به او کمک کنید که این کار را انجام دهد. بعد اجازه بدهید که خودش به تنهایی این کار را انجام دهد. اثاثیه خانه را از سر راه بردارید و برای ایمنی بیشتر، تعدادی بالش روی زمین قرار دهید.

جعبه‌ها و کارتن‌های کوچک و بزرگ را جمع‌آوری کنید و به کودکان کمک کنید که با آنها برای خودش «مغازه» راه بیندازد.

کمی آب به رنگ گواش اضافه کنید که آبکی شود. چند قطره از رنگ را روی یک صفحه کاغذ بچکانید. از یک نی استفاده کرده و با فوت کردن داخل آن، رنگ را روی کاغذ به اطراف پخش کنید.

یک ورق کاغذ نسبتاً ضخیم که اندازه آن به حدی باشد که کودکان بتواند روی آن بخوابد و جا بگیرد، تهیه کنید. دور تا دور بدن کودکان را خط کشی کنید تا تصویر بدن او روی کاغذ بیفتد. انگشتان دست و پا را در تصویر فراموش نکنید. بعد با کودکان راجع به اعضای مختلف بدن صحبت کنید و نام هر عضورا روی کاغذ در محل خودش بنویسید. سپس بگذارید کودکان تصویر را رنگ آمیزی کند و آن را مانند یک پوستر بر روی دیوار اتاق کودکان آویزان کنید.

یک فعالیت و بازی جالب برای یادگیری مفاهیم رو و زیر و درون و .... ساختن جاده و پل با استفاده از مکعب‌های بازی یا لگو است. ماشین‌های اسباب‌بازی را در اختیار کودکان قرار دهید تا در جاده حرکت کند و زیری روی پل برود و از بین خانه‌ها عبور کند.

یک قصه آشنا که قبلاً کودکان آن را بارها شنیده است، را برای او بخوانید و در میان جملات بعضی کلمات را جا بیندازید. مثلاً بگویید: «شنگول به آقا گرگه گفت ... ها تو نشون بده ببینم.»

یک لیوان به کودکان بدهید و یک لیوان برای خودتان بردارید. قطعات میوه یا تکه‌های نان یا بیسکویت را به ترتیب داخل لیوان کودکان و داخل لیوان خودتان بیندازید و بگویید «یکی برای تو، یکی برای من». بعد لیوان کودکان را برگردانید و محتویات داخل آن را خالی کرده و به او کمک کنید که آنها را بشمارد. این تمرین خوبی برای کسب مهارت‌های اولیه ریاضی است.





به کودکان کمک کنید که در مکالمات روزمره خود از کلمات جدید برای توصیف و شرح دادن اشیاء مختلف استفاده کند. مثلاً رنگ یا اندازه یا شکل اشیاء را بیان کند (لیوان آبی، توپ بزرگ). همچنین از کلمات برای توصیف سرعت (ماشین تند میره؛ لاک پشت یواش میره) یا حس های مختلف (بستنی سرده؛ سوپ داغ) استفاده کند.

چند قطره از رنگ های مختلف آب رنگ یا گواش را در وسط یا یک سمت از یک ورق کاغذ بچکانید. سپس کاغذ را از وسط تا کنید. بگذارید کودکان کاغذ تا شده را باز کند و شکلی که بوجود آمده را ببیند.

کودکتان را تشویق کنید که «راه رفتن مثل فیل» را امتحان کند. به این ترتیب که از کمر به جلو خم شود و در حالیکه انگشتان دو دستش را در هم فرو برده است، بگذارد بازوهایش آزاد و رها به این سو و آن سو تاب بخورد و در همین حال قدم های سنگین و آرام بردارد. اگر این کار با صدای موسیقی همراه شود خیلی جالب تر خواهد بود.

اجازه بدهید که کودکان به شما در چیدن سفره یا میز غذا کمک کند. ابتدا به او بشقاب ها را بدهید که بچیند، بعد لیوان ها را و بعد قاشق ها را. با قرار دادن هر یک از این وسایل در جای مناسب خودش، او ارتباط بین چیزهای مختلف را یاد می گیرد. به کودکان در قرار دادن صحیح هر یک از ظروف در جای خود، کمک کنید.

با بردن تصاویر کامل بدن آدم ها از مجلات کهنه، برای کودکان جورچین یا پازل درست کنید. از کودکان بخواهید که به شما در چسباندن تصویر روی مقوا کمک کند. سپس تصویر را با برش های منحنی شکل، به سه قسمت (سرو تنه و پاها) ببرید. حالا از کودکان بخواهید که قطعات بریده شده را کنار هم قرار داده و تصویر کامل بدن آدم را دوباره ایجاد کند.

برای تقویت هماهنگی و تعادل، طرز راه رفتن حیوانات مختلف را به کودکان نشان دهید تا انجام دهد. مثلاً «راه رفتن مثل خرس» به صورت راه رفتن روی دست ها و پاها به طوری که زانوها و آرنج ها حتی الامکان خم نشوند؛ یا «پریدن مثل خرگوش» به صورت خم کردن کمر و زانو به حالت شبیه چمباتمه و سپس پریدن به جلو

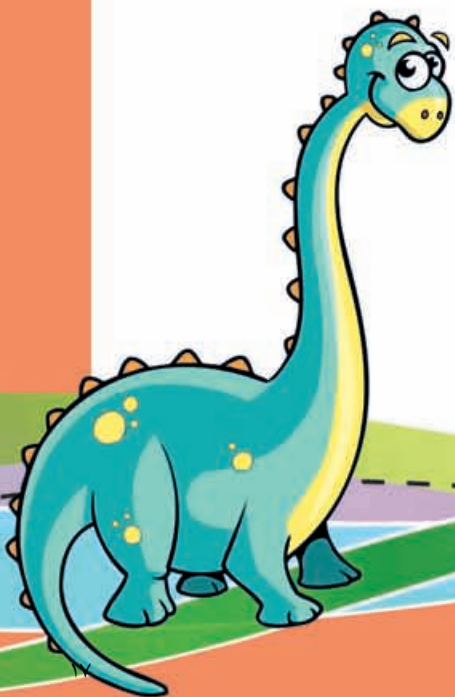
همراه با کودکان دور اشیاء ساده را خط کشی کنید. می توانید از لیوان های با اندازه های مختلف، مکعب و لگو، یا حتی دستان خودتان و کودکان برای این منظور استفاده کنید. با استفاده از ماژیک ها یا مداد شمعی های رنگارنگ این کار جالب تر و جذاب تر می شود.

با استفاده از تصاویر مجلات قدیمی، یک پوستر از چیزهای مورد علاقه کودکان درست کنید. با در اختیار قرار دادن قیچی بی خطر کودکانه و چسب ماتیکی، کودکان هم می تواند خودش به صورت مستقل و امن، این کار را انجام دهد.

تعدادی کارت های بازی کودکانه، که دو به دو مشابه هستند، را در مقابل کودکان بچینید. به کودکان یک کارت بدهید واز او بخواهید کارت دیگر حاوی شکل مشابه را در میان سایر کارت ها پیدا کند.

از مجلات قدیمی عکس هایی ببرید که به دو دسته متفاوت تعلق داشته باشند (مثل دسته حیوانات، دسته غذاها، دسته لباس ها، دسته اسباب بازی ها و...). دو جعبه تهیه کنید و مثلاً در یکی از جعبه ها تصویر یک سگ و در جعبه دیگر تصویر یک غذا را قرار دهید. حالا از کودکان بخواهید که سایر تصاویر بریده شده از مجله را نیز به طور صحیح در جعبه متناسب خود قرار دهد. به این ترتیب شما به کودکان کمک می کنید که «دسته بندی» یا «طبقه بندی» را یاد بگیرد.

یک بشقاب کاغذی محکم یا مقوایی را بگیرید و طوری برش دهید که دارای یک دسته شبیه بیلچه شود. بعد به کودکان نشان دهید که چطور می تواند با زدن آن به یک بادکنک که در هوا قرار دارد، بادکنک را در هوا نگه دارد. ببینید کودکان چقدر می تواند بادکنک را در هوا نگه دارد، یا این که چند بار می تواند با کمک بیلچه بادکنک را به سمت شما پرتاب کند. این فعالیت به رشد و تکامل حرکات در عضلات درشت بدن و نیز به هماهنگی چشم ها و دست ها کمک می کند. همیشه هنگام بازی کودکان با بادکنک، به دقت بر بازی او نظارت داشته باشید.



## سن ۳۶-۴۸ ماه

**سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۳۶ تا ۴۸ ماهه**  
این فعالیت‌ها را با کودک ۳۶ تا ۴۸ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

یک گیاه بکارید. دانه‌هایی را انتخاب کنید که به سرعت جوانه می‌زنند (مثل لوبیا و نخود فرنگی). همراه با کودکان یک لیوان کاغذی را پر از خاک کنید. دانه‌ها را حدود ۱ الی ۱/۵ سانت زیر خاک قرار دهید. لیوان را کنار یک پنجره آفتاب گیر قرار دهید و کودکان را تشویق کنید که مرتباً به آن آب دهد و رشد آن را تماشا کند.

زمان آشپزی یا خوردن غذا، بازی «بیشتر و کمتر» را با کودکان انجام دهید. به این ترتیب که مثلاً از او بپرسید چه کسی سیب زمینی بیشتری دارد و چه کسی کمتر دارد؟ همین بازی را با لیوان‌های هم اندازه محتوی مایعات (آب یا آبمیوه یا شیر) به میزان‌های مختلف انجام دهید.

چند دایره بزرگ از کاغذ را ببرید و آنها را به کودکان نشان دهید. با کودکان درباره چیزهایی که در دنیا دایره‌ای شکل هستند، صحبت کنید (مثلاً یک توپ؛ یا ماه). دایره را از وسط به دو نیم برش دهید و از او بخواهید که با آن دو نیم دوباره یک دایره درست کند. بعد یکی دیگر از دایره‌ها را به سه قسمت تقسیم کرده و همین کار را تکرار کنید. همینطور ادامه دهید.

از ۱۰ تصویر یا بیشتر، دو سری آماده کنید. برای این منظور می‌توانید از تصاویر مشابه مربوط به دو نسخه مجله مشابه استفاده کنید. همچنین می‌توانید از کارت‌های بازی کودکان استفاده کنید. عکس‌ها را روی زمین بچینید به طوری که همه تصاویر دیده شوند. از کودکان بخواهید که دو عکس مشابه را پیدا کند. بتدریج عکس‌های مشابه بیشتری را بخواهید که جفت کند.

**هنگام حمام کردن زمان خوبی برای یادگیری نام اعضای مختلف بدن است. ابتدا شما یکی یکی اعضای بدن را نام ببرید و سپس به کودکان کمک کنید که همان عضو بدن را شستشو دهد. سپس نوبت کودکان است که نام عضوی از بدن را بگویند و شما آن را بشویند. هر بخشی از بدن کودک را که شستشو می‌دهید، نام آن را نیز بیان کنید. به کودکان هم این فرصت را بدهید که خود را شستشو دهد.**

شب‌ها هنگام خواب، زمانی که دارید یک داستان آشنا را برای کودکان تعریف کرده یا می‌خوانید، مکث کرده و یک کلمه را جا بیاندازید. مبر کنید تا کودکان «جای خالی» را پر کنند.

یک کتاب به نام «درباره من» برای کودکان درست کنید. عکس‌های خانوادگی، تصاویر غذاهای مورد علاقه از مجلات، برگ درختان، و نقاشی‌های کودکان را داخل یک آلبوم عکس چسبانید یا آنها را روی ورق‌های کاغذ چسبانده و سپس ورق‌ها را به هم منگنه کنید تا تبدیل به یک کتاب شود.

قبل از زمان خواب، همراه با کودکان به یک مجله یا کتاب کودکانه نگاه کنید. به بعضی از تصاویر اشاره کنید و از کودکان بخواهید که آنها را نام ببرند. مثلاً: «کامیون کجا است؟». گاهی به شوخی از او بخواهید که با آرنج یا پایش تصویر مورد نظر را نشان دهد. از او بخواهید که یک چیز گرد یا یک چیزی که سریع حرکت می‌کند، را در تصاویر نشان دهد.

مقداری دانه پرندگان را در بالکن یا حیاط یا بیرون پنجره بپاشید. در حالی که کودکان پرندگانی که جمع می‌شوند را تماشا می‌کند، از او درباره تعداد و اندازه و رنگ پرندگان مختلف سوال کنید.



پیروی از دستورات و مقررات را با کودکان تمرین کنید. به این ترتیب که به صورت یک بازی، دو یا سه دستور مضحک و جالب یا غیرعادی را پشت سر هم بگویید تا کودکان انجام دهد. مثلا: «به زانوهات دست بزن» و بعد «دور اتاق بدو» یا «یک کتاب پیدا کن و بذار روی سرت».

مهارت «شریک شدن» در دارایی‌ها را در کودکان تشویق کنید. به این ترتیب که یک گوشه‌ای از خانه را برای بازی کردن کودکان اختصاص دهید. ابتدا فقط با دو کودک دیگر (مثلا خواهر، برادر یا یک دوست) شروع کنید. از هر نوع اسباب بازی چند تا مشابه هم تهیه کنید که لازم نباشد بچه‌ها همواره اسباب بازی‌ها را به شراکت بگذارند. اسباب بازی‌هایی بهتر هستند که بازی‌های دو یا سه نفره را تشویق کنند. از زنگ ساعت یا تایمر استفاده کنید تا به هر یک از کودکان زمان مساوی برای بازی کردن با هر اسباب بازی بدهید.

با استفاده از پارچه‌های کهنه، لباس‌ها یا شال‌های قدیمی، و بریدن آنها به قطعات دراز و وصل کردن آنها به هم، یک شال خیلی بلند بسازید. از پارچه‌های سبک استفاده کنید. به کودکان نشان دهید که چگونه یک طرف شال را بگیرد و آن را در هوا تاب دهد و در آن موج ایجاد کند و همزمان با این کار بدود و بپرد.



وقتی در حال لباس پوشاندن به کودکان هستید، او را تشویق کنید که باز و بسته کردن دکمه‌ها و زیپ‌های لباسش را تمرین کند. برای این منظور می‌توانید وارد کردن دکمه به جادکمه‌ای را تبدیل به دالی بازی کنید، یا اینکه وانمود کنید که زیپ لباس یک قطار است که سوت زنان روی ریل بالا و پایین می‌رود.

یک جای دنج و گرم و نرم در خانه پیدا کنید و همراه با کودکان آنجا بنشینید. خوب گوش دهید تا تمام صداهای اطرافتان را شناسایی کنید. از کودکان بپرسید که آیا این یک صدای بلند است یا صدای آرام است. همین فعالیت را در بیرون از خانه نیز انجام دهید.

تعدادی ورق کاغذ بزرگ یا ورقه‌های بزرگ مقوا فراهم کنید. با استفاده از مداد شمعی و مداد رنگی و ماژیک، یک بازی با کودکان انجام دهید. به این ترتیب که ابتدا هر چه او کشید، شما از او تقلید کرده و بکشید. بعد، کودکان را تشویق کنید که نقاشی‌های شما، مانند دایره و خطوط صافی که می‌کشید، را تقلید و کپی کند.

چند وسیله که برای کودکان آشنا هستند را فراهم کنید (مثل قاشق، موز، کتاب، ژاکت، شانه و ...). از کودکان بپرسید که کدامیک را می‌شود خورد و کدامیک را می‌شود پوشید. به کودکان کمک کنید که این اشیاء را براساس شباهت شان به هم، دسته بندی کند. مثلا: «چیزهایی که می‌شود خورد» و «چیزهایی که می‌شود پوشید».

راجع به عدد ۳ با کودکان صحبت کنید. مثلا داستان‌هایی که در آن عدد سه مطرح شده است (مانند سه بزغاله: شنگول و منگول و حبه انگور) را برای کودکان بخوانید. کودکان را تشویق کنید که اشیاء مختلف را تا سه بشمارد. درباره ۳ ساله بودن با کودکان صحبت کنید. وقتی کودکان به خوبی معنی و مفهوم عدد ۳ را متوجه شد، سراغ عدد ۴ و ۵ و بالاتر بروید و تا زمانی که کودکان علاقه نشان می‌دهد، این کار را ادامه دهید.

بیرون از خانه، برای کودکان جاده یا مسیر حرکت درست کنید. به این صورت که با استفاده از یک تکه گچ، یا شلنگ آب در باغچه، یا یک طناب بلند، مسیری را برای حرکت کودکان بسازید که از کنار دیوار و دور درخت و از زیر نیمکت و ... عبور کند. ابتدا خودتان به کودک برای طی کردن این مسیر کمک کنید و هر بار هم به کلمات «زیر»، «کنار»، «دور»، ... اشاره کنید. وقتی کودکان عبور از این مسیر را به خوبی یاد گرفت، مسیر جدیدی برایش بسازید. می‌توانید از کودک بخواهید که خودش یک مسیر جدید بسازد.

همراه با کودکان به موسیقی گوش دهید و حرکات موزون انجام دهید. قرار بگذارید که با قطع کردن موسیقی برای لحظاتی، همه باید کاملا بی حرکت شده و در همان حالتی که قرار دارید، «بی حرکت بمانید». بعد با شروع دوباره موسیقی، حرکات مجددا شروع می‌شود. برای جالب‌تر شدن این بازی، سعی کنید در حالت‌های عجیب و غیرعادی بی حرکت شوید.

با به نخ کشیدن خوراکی‌های کوچک، یک گردن بند خوردنی درست کنید. با چسباندن یک تکه چسب نواری به یک انتهای نخ، سر نخ را سفت کنید تا راحت‌تر بشود نخ را از داخل خوراکی‌ها رد کرد.



## سن ۶۰-۴۸ ماه

**سرگرمی و فعالیت‌هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۴۸ تا ۶۰ ماهه**  
این فعالیت‌ها را با کودک ۴۸ تا ۶۰ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت‌ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

اجازه دهید کودکان به شما کمک کند تا وسایل لازم برای یک پیک نیک (رفتن به گردش) را فراهم کنید. به او نشان دهید که چه وسایلی می‌توان برای پیک نیک آماده کرد: نان، پنیر، کره، ساندویچ، میوه، ... یک سبد یا ظرف یا کیسه‌ای را پر از مواد لازم کنید. بعد با کودکان به پیک نیک بروید و لذت ببرید.

در یک روز بارانی که نمی‌شود بیرون رفت، همراه با کودکان وانمود کنید که یک مغازه کفافی باز کرده‌اید. از کفش‌های قدیمی برای این منظور استفاده کنید. یک صندلی هم فراهم کنید که بشود روی آن نشست و کفش‌ها را امتحان کرد. یک کاغذ و مداد هم تهیه کنید. ابتدا شما مشتری کفافی شوید. کودکان را تشویق کنید که مثلاً دستور مورد نظر شما را با مداد روی کاغذ بنویسند. بعد نوبت کودکان است که مشتری کفافی شود و کفش‌ها را امتحان کند و از شما بخرد.

کودکان را تشویق کنید که نام و نام فامیل خود، آدرس و شماره تلفن منزل خود را یاد بگیرد. اینها را در قالب یک شعر یا آواز به او یاد دهید، برایش جالب تر است. زمانی که سوار ماشین یا اتوبوس هستید، از کودکان بخواهید که آن را بعد از شما تکرار کند.

وانمود کنید که یک حیوان هستید. کودکان را تشویق کنید که از تخیلش استفاده کند و یک بچه گربه شود. از او بپرسید: «گربه‌ها چی دوست دارند بخورند؟» یا «گربه‌ها کجا زندگی می‌کنند؟». به همین صورت به بازی ادامه دهید و ببینید تا کجا می‌توانید بازی را پیش ببرید.

زمانی که دارید برای صرف غذا سفره یا میز را می‌چینید، با کودکان بازی «چه چیزی به بقیه چیزها ارتباط ندارد» رو انجام دهید. به این ترتیب که یک شیء بی ربط مثل یک اسباب بازی را کنار بشقاب و وسایل روی سفره قرار دهید. از کودکان بپرسید که آیا می‌داند جای چه چیزی روی سفره غذا نیست؟ همین بازی را می‌توانید در اوقات دیگر روز هم انجام دهید. مثلاً وقتی می‌خواهید موهای کودکان را شانه کنید، چند وسیله مرتبط مانند شانه و برس و آینه و یک وسیله غیر مرتبط مثل توپ را آماده کنید و از کودکان بخواهید شیء غیر مرتبط را مشخص کند.

با کودکان بازی «نشانه‌گیری» را انجام دهید. یک سطل بزرگ را حدود ۱/۵ الی ۲ متر دورتر از جایی که کودکان ایستاده است، قرار دهید و از او بخواهید که یک توپ با اندازه متوسط را داخل سطل پرتاب کند. همین بازی را می‌توانید در یک روز تابستانی بیرون از منزل انجام دهید و داخل سطل را پر از آب کنید.

یک لنگه جوراب کهنه یا جوراب شلواری را بگیرید و داخل آن سه چهارم لیوان نخود و لوبیای خشک بریزید. سر جوراب را بدوزید یا با کش محکم ببندید. از کیسه نخود و لوبیا به عنوان توپ استفاده کرده و با کودکان توپ بازی کنید. کودکان را تشویق کنید کیسه را هم از بالای سر پرتاب کند و هم از پایین به بالا بیندازد.

با کودکان بازی «کی، چی، کجا» را انجام دهید. مثلاً از کودکان بپرسید «کی توی مدرسه کار می‌کنه؟ توی مدرسه چی هست؟ و مدرسه کجا است؟» به همین صورت در مورد موضوعات و مکان‌های مختلف از او سوال کنید: مغاره، ایستگاه اتوبوس، کتاب‌فروشی، پارک، و ... بر اساس پاسخ‌هایی که کودکان می‌دهد، سوالات بیشتری را طرح کنید.

برای رشد و تقویت مهارت‌های ذهنی و حل مسئله کودکان، همراه با او بازی «حدس بزن چی میشه» را انجام دهید. به عنوان مثال در زمان حمام کردن از کودکان بپرسید که: «اگر آب داغ و آب سرد را همزمان با هم باز کنم، فکر می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد؟»، یا اینکه: «اگر تعداد زیادی بالش را روی هم بچینم، فکر می‌کنی چی میشه؟»

یک دسته کارت بازی کودکان بگیرید و ۴ یا ۵ جفت تصویر مشابه را از میان آنها انتخاب کنید. کارت‌های منتخب را در حالیکه تصویر آنها دیده شود، روی زمین بچینید و به کودکان کمک کنید که تصاویر جفت را پیدا کنند. با کودکان درباره مشخصاتی که کارت‌ها را به هم شبیه می‌کند، یا آن‌ها را از هم متفاوت می‌کند، گفتگو کنید.



با خمیر بازی یک آدمک درست کنید و روی آن چیزهای دیگری مثل تکه های کوچک چوب، دکمه، خلال دندان، مهره یا... بچسبانید. سرو تنه آدم را با خمیر درست کنید و از سایر چیزها برای درست کردن دست ها و پاها و چشم ها و... استفاده کنید. از کودکان در مورد آدمکی که ساخته است، سوالاتی بپرسید.

سه دایره کوچک، سه دایره متوسط و سه دایره بزرگ را از کاغذ ببرید. هر گروه از دایره ها را به رنگ متفاوتی رنگ کنید (یا این که از ابتدا از کاغذهای رنگی مشابهی برای بریدن دایره های هم اندازه، استفاده کنید). حالا از کودکان بخواهید که دایره ها را بر اساس اندازه یا رنگ آنها دسته بندی کند. درباره اندازه دایره ها هم از کودکان سوالاتی بپرسید. مثلا: «کدام یک از همه کوچکتر است؟». انجام همین بازی را با استفاده از دکمه هایی در اندازه های مختلف هم امتحان کنید.

با کودکان «سیرک بازی» کنید. لباس های قدیمی رنگارنگ پیدا کنید و به کودکان کمک کنید که یک نمایش سیرک راه بیاندازد. یک طناب روی زمین قرار دهید که کودکان از روی آن راه بروند، یک جعبه سنگین و محکم در اختیارش بگذارید که روی آن بروند و مانند مجری برنامه ها را اعلام کند، وسایلی به او بدهید که با آن شعبده بازی کند، و حیوانات پارچه ای به او بدهید که با آنها نمایش حیوانات را اجرا کند. سعی کنید قوه تخیل و خلاقیت کودک را برای برنامه ریزی نمایش ها برانگیزید. یادتان نرود که برایش دست بزنید.

همراه با کودکان بازی «تصویرا حدس بزنی» انجام دهید. به این ترتیب که روی یک تصویر از تصاویر کتاب داستان آشنایی را با یک ورق کاغذ بپوشانید. کم کم ورق کاغذ را کنار ببرید، تا کودکان حدس بزنند تصویر چیست.

کودکتان را به انجام یک بازی شمارش اعداد تشویق کنید. یک ورق کاغذ بزرگ بردارید و یک مسیر صاف که به چندین خانه مربع شکل تقسیم شده است، روی کاغذ بکشید. تاس بیاندازید. بر اساس رقمی که تاس نشان می دهد، مهره ای را روی خانه های مربع با حرکت پرشی به جلو حرکت دهید. دفعاتی که مهره با خانه های جدول تماس پیدا می کند را همراه با کودکان بشمارید.

با کودکان بیرون از خانه قدم بزنید. بعضی چیزهایی که در مسیر پیدا می کنید را بردارید و به منزل بیاورید. به کودکان کمک کنید که آنها را گروه بندی کند. مثلا: گروه سنگ ها، گروه برگها، گروه کاغذها،.... به کودکان کمک کنید که یک مجموعه یا کلکسیون از چیزهای خاص جمع آوری کند. یک جعبه یا فضای مخصوصی را در اختیار او بگذارید که محتویات مجموعه یا کلکسیون خود را در آن به نمایش بگذارد.

به کودکان نوشتن نامه را یاد دهید. کاغذ و مداد یا مداد شمعی همراه با پاکت نامه در اختیار کودکان قرار دهید. بگذارید کودکان روی کاغذ نقاشی کنند، خط خطی کنند یا مثلا چیزی بنویسند. ممکن است او چیزی بگوید و از شما بخواهد که آن را در نامه بنویسید. وقتی کار کودکان تمام شد، بگذارید کاغذ نامه را تا کند و داخل پاکت بگذارد، سرچسبناک پاکت را با زبان خیس کند و آن را بچسباند. شما آدرس مورد نظر را روی پاکت بنویسید. حتما بگذارید که کودکان روی پاکت را هم تزئین کند. تمبر را به کودک بدهید که روی پاکت بچسباند و آنگاه به او کمک کنید که پاکت را در صندوق پستی بیاندازد.

مکررا نام کودکان را روی کاغذ بنویسید. مثلا وقتی یک نقاشی می کشد، حتما نامش را زیر نقاشی بنویسید و در حال نوشتن آن، حروف آن را برایش نام ببرید. اگر کودکان علاقه مند بود، حتی می توانید او را تشویق کنید که حروف داخل اسمش را نام ببرد و یا از روی نوشته شما تقلید کند. در تمام طول روز، هر جا به حروف داخل نام کودک خود برخورد کردید، مثلا در کتاب داستان، یا روی تابلوهای خیابان یا روی جعبه های خوراکی، آن را به کودکان نشان دهید.

به کودکان اجازه دهید به شما در آماده سازی غذا کمک کند. مثلا او می تواند روی نان، پنیر یا کره و مربا بمالد، یا پوست موز را بکند، یا در یک کاسه شیر بریزد. مراقب باشید هیچگاه به او کاری که با اجاق گاز سرو کار داشته باشد، نسپارید، مگر با نظارت بسیار دقیق.

حباب درست کنید. یک کاسه بگیرد. در آن به اندازه یک چهارم (¼) لیوان مایع ظرفشویی بریزید و روی آن ۲/۳ لیوان آب اضافه کنید. دو تا نی را بگیرید و کاموا یا نخ را از میان آن دو رد کنید. دو انتهای آزاد نخ را طوری به هم گره بزنید که یک دایره درست شود. با نگه داشتن نی ها، نخ دایره ای شکل را داخل مایع ظرفشویی که آماده کرده اید، فرو کنید. سپس آن را بیرون کشیده و به جلو و عقب حرکت دهید تا حباب های بزرگ و زیبایی تشکیل شود.



**سن**  
**ماه ۶۰-۶۶**

**سرگرمی و فعالیت هایی برای ارتقای تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودکان ۶۰ تا ۶۶ ماهه**  
این فعالیت ها را با کودک ۶۰ تا ۶۶ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی کودک شما است.

کودکتان را تشویق کنید که نمایش اجرا کند. به او کمک کنید که داستان یک شعر کودکانه، یا یک کارتون، یا یک قصه را به نمایش درآورد. لباس های قدیمی و بزرگتر از سایز خودش را به او بدهید که هنگام نمایش به تن کند.

با کودکان نوشتن نام دوستان، فامیل، یا اسباب بازی هایش را تمرین کنید. ابتدا ممکن است لازم باشد کودکان از روی نوشته شما کپی کند. سعی کنید اسامی را با حروف درشت بنویسید.

برگ های درختان، گوش ماهی، و تکه های چوب را از بیرون خانه جمع آوری کرده و آنها را روی یک تکه مقوا بچسبانید و با آنها یک کلاژ (تکه چسبانی) درست کنید.

توپ بزرگ بگیرید و با کودکان بازی های ساده ای با توپ انجام دهید. مثلا توپ را به آرامی به سمت او قل دهید و ببینید که آیا او می تواند توپ را شوت کند

وقتی برای کودکان کتاب داستان می خوانید، به او اجازه دهید که آخر داستان را خودش بسازد؛ یا وقتی قصه های آشنا و مورد علاقه اش را می گوئید به او اجازه دهید که آخر داستان را به میل خودش تغییرات مسخره و خنده داری بدهد.

به کودکان اجازه دهید که در انجام کارهای ساده آشپزی به شما کمک کند. مثلا سیب زمینی های پخته را له کند، لقمه یا ساندویچ پنیر درست کند، یا یک کاسه را با تکه های بیسکویت و شیر پر کند. سپس، ببینید آیا او می تواند کارهایی را که شما به ترتیب برای آشپزی انجام داده اید، نام ببرد. کودک باید از هر طرف ۱ متر با اجاق گاز فاصله داشته باشد. خیلی به دقت مراقب او باشید.

وقتی سوار ماشین یا اتوبوس هستید، همراه با کودکان پلاک ماشین ها را نگاه کنید و اعداد مختلف را در آنها شناسایی کنید. ابتدا به دنبال پلاک ماشینی بگردید که حاوی عدد ۱ است. بعد به ترتیب روی پلاک ماشین ها به دنبال عدد ۲، ۳، ۴ و ... تا ۱۰ بگردید. وقتی کودکان شمارش اعداد را از کمتر به بیشتری یاد گرفت، می توانید شمارش را از اعداد بزرگتر به کوچکتر تغییر دهید. یعنی اول از عدد ۹ شروع کرده و بعد به ترتیب ۸، ۷، ۶، ۵، و ... تا ۱ را روی پلاک ماشین ها پیدا و شناسایی کنید.

با کودکان «بیست سوالی» بازی کنید. یک حیوان را در نظر بگیرید و بگذارید کودکان ۲۰ سوالی که جواب آنها فقط بله یا نه است را از شما درباره حیوان مورد نظر بپرسد، تا سرانجام نام حیوان را حدس بزند. (ممکن است در ابتدا لازم باشد که به کودکان برای پرسیدن سوالات دارای جواب بله و نه، کمک کنید). حالا بگذارید کودکان یک حیوان را انتخاب کند و شما شروع به پرسیدن ۲۰ سوال بکنید. همین بازی را با اسامی غذاها، اسباب بازی ها و آدم ها، انجام دهید.

همراه با کودکان «پانتومیم» بازی کنید. بعضی چیزهایی که می توانید به صورت پانتومیم اجرا کنید عبارتند از: خوردن پیتزای داغ با پنیر چسبنده (۱) و کشی؛ (۲) برنده شدن در یک مسابقه؛ دو؛ (۳) پیدا کردن یک عنکبوت بزرگ؛ (۴) راه رفتن در گل چسبنده و غلیظ؛ و (۵) گذاشتن رد پا در ماسه های خیس.

با کودکان بازی «جوراب اسرار آمیز» را انجام دهید. یکی از اشیاء منزل را در یک عدد جوراب قرار دهید و انتهای جوراب را گره بزنید. بگذارید کودکان جوراب را لمس کرده و حدس بزنند که درون آن چیست. حالا نوبت او است که چیزی را داخل جوراب قایم کند تا شما حدس بزنید





یک بازی تمرکزی ساده با کودکان انجام دهید. دو یا سه جفت کارت بازی کودکان با تصاویر مشابه بردارید. خودتان هم می‌توانید با استفاده از دو نسخه مشابه از یک مجله، چند تصویر جفت آماده کنید. آنها را طوری روی زمین بچینید که تصاویر آنها دیده نشود. بعد جای کارت‌ها را تغییر دهید. بگذارید کودکان دو کارت را بردارد و ببیند که آیا حاوی تصاویر مشابه است یا خیر. اگر تصاویر مشابه نبودند، باید دوباره کارت‌ها را رو به زمین سرجایشان بگذارد. این بازی به همین صورت ادامه می‌یابد تا کودکان همه تصاویر جفت را پیدا کند. شما می‌توانید در بازی‌های بعدی از تعداد کارت‌های جفت بیشتری استفاده کنید.

با کودکان بازی «کدوم کلمه با بقیه فرق داره» را انجام دهید. به این ترتیب که حدود شش یا هفت کلمه را بیان کنید که یکی از آنها با بقیه فرق داشته باشد و از کودکان بخواهید کلمه‌ای را که با بقیه فرق دارد، پیدا کنید. مثلاً یکی از کلمات ممکن است قافیه اش با بقیه نخورد، یا این که از دسته دیگری از اشیاء باشد. از این مثال‌ها می‌توانید استفاده کنید: (۱) گوش، موش، خرگوش، صابون، کیانوش، شوش؛ (۲) شام، بام، رام، سیب، دام، پیام؛ (۳) زرد، قرمز، آبی، سوسک، سبز، بنفش؛ (۴) قاشق، چنگال، چاقو، بشقاب، شلوار، قابلمه. حالا بگذارید کودکان سه یا چهار کلمه دیگر که با کلمه ناجور، همخوانی دارد را بیان کند.

بعد از شستن دست‌هایش، می‌تواند نوشتن اعداد یا حروف را روی شیربرنج یا فرنی یا سیب زمینی پخته شده له شده که بر روی سینی پخش کرده‌اید، تمرین کند. لیسیدن انگشتان هم مجاز است!

در داخل یا خارج از خانه برای کودکان یک مسیر با مانع درست کنید. شما می‌توانید از جعبه‌های مقوایی برای پریدن از روی آنها یا عبور از داخل آنها، استفاده کنید. همچنین می‌توانید با قرار دادن دسته بلند یک جارو یا تی بین دو صندلی، مانعی برای رد شدن از زیر آن بسازید، و نیز بالش‌هایی روی زمین قرار دهید که باید آنها را دور بزنند. بگذارید کودکان در چپش موانع در مسیر، به شما کمک کند. بعد از چند بار تمرین کردن، از او بخواهید که مسیر با مانع را با حداکثر سرعت ممکن طی کند. آنگاه از او بخواهید سعی کند همین مسیر را با لی لی کردن یا جفت پا پریدن طی کند.

یک پوستر با نام «من میتونم بخونم» برای کودکان درست کنید. کلمات یا اسامی که کودکان می‌توانند آنها را بخوانند از روی جعبه‌های خوراکی ببرید. همچنین می‌توانید نام خود کودک، یا نام سایر افراد فامیل یا دوستانش را که می‌تواند بخواند، روی کاغذ بنویسید و همه اینها را روی پوستری که با یک مقوا یا یک ورق کاغذ بزرگ درست کرده‌اید، بچسبانید. بتدریج که کودکان خواندن کلمات بیشتری را یاد می‌گیرند، آنها را به پوستر اضافه کنید.

بازی «صدای اسرار آمیز» را با کودکان انجام دهید. چند وسیله صداساز مانند ساعت زنگ دار، کیسه چپس، ظرف نخود و لوبیا، و .... را فراهم کنید. روی چشمان کودکان چشم بند ببندید و از او بخواهید حدس بزند که هر یک از صداهایی که از طریق اشیاء فوق‌الذکر ایجاد می‌شود، مربوط به کدام شیء است. حالا نوبت شما است که چشمانتان را ببندید و حدس بزنید.

چهار لیوان یا فنجان که شفاف نباشند و داخل آنها دیده نشود را فراهم کنید. یک توپ یا شیء یا خوراکی کوچک که زیر فنجان‌ها یا لیوان‌ها جا بگیرد را پیدا کنید. بگذارید کودکان ببیند که شیء یا خوراکی را زیر یکی از فنجان‌ها می‌گذارید. آنگاه همه فنجان‌ها را حرکت داده و جا به جا کنید. از کودکان بخواهید به یاد بیاورد که شیء یا خوراکی مورد نظر زیر کدام فنجان است. حالا نوبت کودکان است که فنجان‌ها را جا به جا کند تا شما جای شیء یا خوراکی را حدس بزنید.

با کلمات، قافیه بسازید. به صورت نوبتی، نام یک شیء یا نام افراد را بگویید و کلمه هم قافیه برای آن پیدا کنید. مثلاً: میز، تیز؛ گل، بلبل؛ آب، خواب؛ سارا، دارا.

با کودکان بازی «حافظه» انجام دهید. به این صورت که پنج یا شش شیء آشنا را روی میز قرار دهید و از کودکان بخواهید که بعد از دیدن آنها، چشمانش را ببندد. یکی از اشیاء را بردارید و بقیه را جا به جا کنید. آنگاه از کودکان بخواهید چشمانش را باز کند و بگوید کدام یک از اشیاء برداشته شده است. حالا نوبت شما است که چشمانتان را ببندید تا کودکان همین بازی را تکرار کند.

با استفاده از چوب بستنی، کیسه‌های کاغذی، جوراب، و شانه خالی تخم مرغ، آدمک درست کنید. آدمک‌ها را با کاموا، دکمه، خودکار و کاغذ رنگی تزئین کنید. با خواباندن یک میز کوچک عسلی به پهلو روی زمین، صحنه نمایش عروسکی آماده کنید. در حالی که کودکان به پشت میز وارونه شده رفته و نمایش عروسکی را شروع می‌کند، شما در نقش تماشاگر ظاهر شوید.









توصیه‌هایی  
برای ارتقای تکامل اجتماعی-هیجانی کودک

سرگرمی و فعالیت‌های  
اجتماعی-هیجانی (عاطفی)





سن  
۱-۳ ماه

### سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)

این فعالیت ها را با کودک ۱ تا ۳ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکتان است.

#### در حالیکه کودکتان

به پشت خوابیده، یک دستمال کاغذی بردارید و بالای سرش تکان دهید که ببیند. همین دستمال کاغذی را می توانید در هوا به پرواز درآورید یا به آن حرکت موجی بدهید یا با آن بخش هایی از بدن کودکتان را قلقلک ملایمی بدهید. ببینید کودکتان چگونه عکس العمل نشان می دهد. اگر نق نق کرد، این بازی را متوقف کنید.

ترانه هایی را که از کودکی خود به یاد دارید، برای کودک خود بخوانید. کودکتان را بغل بگیرید به آرامی با کودکتان حرکات موزون انجام دهید.

وقتی کودکتان گریه می کند، سعی کنید بفهمید چه چیزی نیاز دارد. او دارد با گریه اش به شما چیزی می گوید. وقتی شما عکس العمل نشان می دهید، او یاد می گیرد که به بودن شما در کنارش اعتماد کند.

کودکتان را بغل کنید و صورت خود را نزدیک صورت او ببرید. قیافه های مسخره از خودتان درآورید. به او لبخند بزنید. زبانتان را بیرون بیاورید. خمیازه بکشید. چند ثانیه صبر کنید و ببینید که آیا او سعی می کند در پاسخ به شما، رفتارهای شما را تقلید کند؟

چیزهای جالب و جذاب را کنار تخت کودکتان قرار دهید تا او آنها را تماشا کند. اشیاء یا اسباب بازی هایی را از فاصله ای که دستش به آنها نرسد، آویزان کنید. عکس های ساده ای را از مجلات ببرید و روی دیوار کنار تختش بچسبانید.

با کودکتان درباره کارهایی که می کند، چیزهایی که می بیند و می شنود و احساس می کند، صحبت کنید. مثلا بگویید: «من دارم پوشکتو عوض می کنم تا جات تمیز و خشک بشه. من دوستت دارم!»

اشیاء جدید و بی خطری را به کودکتان بدهید تا او آنها را کشف کند. مثلا لیوان یا فنجان پلاستیکی یا قاشق های بزرگ چوبی برایش تازگی خواهد داشت.

چند قدم دورتر از کودکتان قرار بگیرید به طوری که نتواند شما را ببیند. به آرامی اسم او را صدا کنید. تماشا کنید چکار می کند. آیا او برای لحظه ای از حرکت باز می ایستد؟ آیا سعی می کند سرش را به سمت صدای شما بچرخاند؟ بعد او را بغل کنید و بگویید: «من اینجام!»





زندگی را برای کودک خود جذاب کنید. با او به پیاده روی بروید. در حالیکه در بازوان امن شما قرار دارد، مکان‌ها و صداهای جدید را به کودکان معرفی کنید.

بگذارید کودکان صداهای ملایم و جدیدی را بشنود. اسباب بازی‌هایی که از آنها صدای موسیقی خارج می‌شود (موزیکال) یا زنگوله‌های کوچک، برای کودکان جالب خواهد بود. در همین حال از کودکان بپرسید: «این صدا رو شنیدی؟ از صدا خوشت اومد؟»

در حال حاضر، صورت شما، لبخند شما و لمس دستان شما برای کودکان مهمترین چیزها هستند. نیازی به اسباب بازی‌های متنوع نیست. کودکان می‌خواهند که با شما بازی کنند و شما را بشناسند.

بگذارید کودکان روی یک پتو که روی زمین پهن کرده‌اید، دراز بکشند و خودتان نیز کنارش دراز بکشید. دنیا را از نگاه او ببینید. با او درباره چیزهایی که از آن زاویه می‌بیند، صحبت کنید. مثلاً بگویید: «اون چراغه!»

شما می‌توانید انجام بازی‌های ساده‌ای مثل دالی بازی را با کودکان آغاز کنید. پارچه‌ای را روی سر خودتان بکشید. بعد یواشکی سرتان را از پشت پارچه بیرون بیاورید و بگویید: «پس تو اونجایی!»

برای شروع کتاب خواندن همراه کودکان، هیچوقت زود نیست. ابتدا از کتاب‌های با عکس‌های ساده و رنگی شروع کنید و با او درباره تصاویری که می‌بیند، صحبت کنید. این کار را در حالی که او را به خودتان چسبانده‌اید، انجام دهید.

بعد از حمام کردن یا عوض کردن پوشک، ماساژ کوچکی به کودکان بدهید. به آرامی شکمش را مالش دهید. در عین حال با او حرف بزنید. مثلاً بگویید: «دارم شکمتو می‌مالم. خوشت میاد؟»

سعی کنید زبان خاص کودک خود را یاد بگیرید. او با ایجاد صداهایی و ایما و اشاره‌هایی با شما «صحبت» می‌کند و به شما می‌فهماند که چه زمانی خوشحال، ناراحت، گرسنه یا تنها است.



**سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)**

این فعالیت ها را با کودک ۳ تا ۹ ماهه تان انجام دهید - این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکان است.

سعی کنید روال های معمول و مخصوص کودک خود را بشناسید و بتدریج به یک برنامه منظم روزانه برای غذا خوردن، خوابیدن و عوض کردن پوشک کودکان دست یابید. درباره این برنامه منظم روزانه با کودک خود صحبت کنید. این باعث خواهد شد که کودک شما راضی و خشنود باشد.

روی زمین کنار کودکان قرار بگیرید و هم سطح او با او به بازی بپردازید. با هم به اسباب بازی ها، کتاب ها یا سایر اشیاء نگاه کنید. بخندید و از این زمان با هم بودن لذت ببرید.

کودکتان را به مکان های جدید ببرید که چیزهای جدیدی ببیند. با او به پارک یا فروشگاه های بزرگ بروید. او را با خود به خرید ببرید. او عاشق دیدن چیزهای جدید است.

اجازه دهید که کودکان خودش غذاهای کوچکی را بردارد و بخورد. همچنین به او اجازه دهید که خودش از قاشق و فنجان یا لیوان استفاده کند. او بتدریج از این که کارهایی را خودش انجام دهد، لذت خواهد برد.

زمانی که دارید به کودکان لباس می پوشانید یا به او غذا می دهید یا پوشکش را عوض می کنید، نامش را صدا بزنید. مثلاً بگویید: «این دستای مریم. این پاهای مریم.»

به ملاقات دوستی که او هم یک بچه کوچک دارد، بروید. در کنار کودکان بمانید و به او بفهمانید که این آدم های جدید، خوب هستند. کمی زمان می برد تا کودک گرم شده و یخ هایش آب شود.

وقتی کودکان گریه می کند، به او پاسخ دهید. برای آرام کردنش در گوشش نجوا کنید. او را به خود نزدیک کنید و صداهایی آرامی از خود در آورید. این باعث خواهد شد که او بداند شما همیشه در کنارش هستید و او را دوست دارید.

حمام کردن کودک یک زمان عالی برای نزدیک بودن و تفریح کردن با کودکان است. ابر (اسفنج)، لیوان های پلاستیکی، و دستمال های پارچه ای، اسباب بازی های ساده و ارزانی برای زمان حمام کردن هستند.







برای کودکان کتاب بخوانید. خود را به او نزدیک کنید، به عکس‌ها اشاره کنید و درباره چیزهایی که می‌بینید با او صحبت کنید. بتدریج با بزرگتر شدن کودکان، او کتاب‌هایی را که بیشتر دوست دارد و برایش محبوب‌تر است، انتخاب خواهد کرد.

کودک شما دوست دارد صداهای جدیدی بشنود. صداهایی مثل صدای زنگ و زنگوله، سوت، و واق واق سگ همه برای او جدید و جذاب هستند. درباره صداهایی که می‌شنود با کودکان صحبت کنید.

وقتی در خانه هستید، جای کودکان را تغییر دهید و او را در بخش‌های جدیدی از خانه قرار دهید. دنیا از زاویه‌های جدید، طور دیگری به نظر می‌رسد!

اشیاء جدید و بی‌خطری را در اختیارش قرار دهید که آنها را کشف کند. همه چیز برای او جالب و جذاب است. مثلاً قاشق‌های بزرگ چوبی و برس‌های نرم مخصوص نوزاد، برایش جدید و جالب خواهد بود.

با کودکان صحبت کنید. وقتی کودک شما صداهایی از خود در می‌آورد، در پاسخ به او صدا را تقلید کنید. همین‌طور تا آنجایی که ممکن است به تقلید صداهای همدیگر ادامه دهید.

با کودکان بازی‌های کودکانه مثل دالی بازی و تاپ تاپ خمیر بازی کنید. بازیگوشی کنید، بخندید و در کنار کودکان لذت ببرید. او بالبخند و خنده به شما پاسخ خواهد داد.

برای کودکان آواز بخوانید و برایش شعرهای کودکستانی بگویید. از خودتان شعرهایی درباره کودکان بسازید که اسم او در آن باشد. این باعث خواهد شد که احساس کند شخص خاصی است و دوستش دارند.

همراه با کودکان از موسیقی لذت ببرید. کودکان را بغل کنید، او را به جستن و ورجه ورجه کردن وادارید و در حالیکه در آغوش شما قرار دارد، او را پیچ و تاب دهید. هر بار با موزیک‌های جدید و متفاوتی حرکات موزون انجام دهید.



**سن**  
**۹-۱۵ ماه**

**سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)**

این فعالیت ها را با کودک ۹ تا ۱۵ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکان است.

با کودکان برای پیاده روی به یک پارک یا جایی که سایر بچه ها در حال بازی هستند، بروید. به کودکان اجازه دهید که تماشایشان کند و اگر احساس می کنید آمادگی اش را دارد، کمی از نزدیک تر با بچه ها ملاقات کند.

هر روز وقتی که صبح از خواب بیدار می شود و شب که می خواهد بخوابد، به او بگویید که چقدر برای شما خاص و دوست داشتنی است.

همراه با کودکان با موزیک حرکات موزون انجام دهید. در حالیکه خودش را خم و راست می کند، دستش را نگه دارید. زمانی که خودش به تنهایی می تواند برقصد، برایش دست بزنید و تشویقش کنید.

با قلقلک دادن ملایم کودکان با او بازی کنید، ولی حتما وقتی به شما می فهماند که دیگر برایش کافی است، قلقلک دادن را قطع کنید. اگر به دقت او را نگاه کنید، خودتان متوجه می شوید که چه زمانی قلقلک دادن دیگر بس است.

وقتی دارید لباس کودکان یا پوشک او را عوض می کنید، راجع به قسمت های مختلف بدنش با او حرف بزنید و همان قسمت ها را در بدن خودتان به او نشان دهید. مثلا بگویید: «این دماغ بابا است. این هم دماغ مینا است.»

هر روز روی زمین با کودک خود بازی کنید. هم سطح او قرار گرفته و با او بازی کنید یا حتی با او روی زمین چهار دست و پا بروید. او واقعا از این که شما مال او هستید، لذت خواهد برد.

با کودکان روی زمین بنشینید و توپی را به جلو و عقب قل بدهید. وقتی کودکان موفق می شود توپ را قل دهد، یا توپی که شما برایش قل داده اید را بگیرد، برای او دست بزنید و تشویقش کنید.

کودکان را به آرامی به این طرف و آن طرف بچرخانید و تاب دهید. او از بازی هایی که کمی جست و خیز داشته باشد لذت خواهد برد، ولی حتما وقتی متوجه می شوید که دیگر برایش کافی است، این کار را قطع کنید.





کودکتان می‌تواند در غذا پختن به شما «کمک» کند. یک کشو یا کمدی پر از وسایل بی‌خطر آشپزخانه، مانند پیمانه‌های اندازه‌گیری و قاشق‌های بزرگ فراهم کنید تا او بتواند آن را خالی کند.

با کودکتان بازی‌های ساده‌ای مانند تاپ تاپ خمیر، دالی بازی، قایم موشک، یا دنبال کردن هم، بازی کنید. با هم بخندید و لذت ببرید.

برای غذا خوردن، خوابیدن، عوض کردن پوشک، و بازی کردن، برنامه روزانه منظمی را دنبال کنید. با کودکتان درباره این برنامه روزانه و اینکه برنامه بعدی چیست، صحبت کنید. این به او کمک می‌کند که احساس امنیت کند.

همراه با کودکتان، با آینه‌هایی که برای کودکان بی‌خطر هستند بازی کنید. در آینه شکلک‌های مسخره درآورید و با او درباره چیزهایی که در آینه می‌بیند، صحبت کنید.

همراه با کودکتان کتاب بخوانید. قبل از هر نوبت خوابیدن وسط روز یا خوابیدن در شب زمان‌های عالی برای کتاب خواندن با هم است. به کودکتان اجازه دهید که کتاب را خودش انتخاب کند و آنگاه برای کتاب خواندن به آغوش شما پناه ببرد.

با استفاده از اسم دیگران، با کودکتان بازی و صحبت کنید. مثلاً از او بپرسید: علی کو؟

تا آنجا که امکان دارد به کودک خود اجازه دهید که او غذايش، لباسش، اسباب‌بازی‌هایش، و کارهایی را که می‌خواهد انجام دهد، خودش انتخاب کند. او از انتخاب کردن لذت خواهد برد.

یکی از دوستانتان را که او هم کودک خردسالی دارد به منزلتان دعوت کنید. حتماً برای بازی هر دو کودک اسباب‌بازی به قدر کافی فراهم کنید. آنها هنوز برای درک شریک بودن در اسباب و وسایلشان، کوچک هستند.





**سن**  
**۱۵-۲۱ ماه**

**سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)**

این فعالیت ها را با کودک ۱۵ تا ۲۱ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودک تان است.

کودک نوپای شما برای حرکت به این طرف و آن طرف و تحرک نیاز به فرصت زیادی دارد. با او به پیاده روی بروید، یا او را به یک زمین بازی یا یک فروشگاه بزرگ ببرید.

با عروسک ها یا حیوانات پارچه ای یک میهمانی خیالی ترتیب دهید. شما می توانید از عکس های یک مجله، عکس هایی را ببرید و به عنوان «هدیه» از آن استفاده کنید. یا اینکه یک کیک خیالی درست کنید و ترانه تولد مبارک را بخوانید.

کودک نوپای شما دوست دارد که یک برنامه منظم روزانه داشته باشد. با او درباره آنچه اکنون انجام می دهید و آنچه بعد از این انجام خواهد شد، صحبت کنید. برای او زمان هایی برای فعال بودن و زمان هایی برای ساکت و آرام بودن، فراهم کنید.

با کودک نوپای خود حرکات موزون انجام دهید. با استفاده از وسایل دم دست، آلات موسیقی ساده درست کنید. مثلا با استفاده از کاسه های پلاستیکی، طبل درست کنید و با تکان دادن قوطی های محتوی حبوبات یا برنج، ساز بسازید.

برنامه هایی برای بازی کردن کودکان با بچه های دیگر ترتیب دهید. از آنجایی که کودکان هنوز معنی شراکت را نمی داند، از اینکه اسباب بازی به اندازه کافی برای همه بچه ها موجود باشد، اطمینان حاصل کنید. شما هم در همان نزدیکی ها باشید و به او کمک کنید که بازی کردن با سایر کودکان را یاد بگیرد.

به کودکان کمک کنید که هیجانانگیز و احساسات مختلف را بشناسد. در کنار کودکان در مقابل آینه بایستید و شکلک های خوشحال، غمگین، عمبانی، و مسخره بسازید. این تفریح خوبی برای کودکان است.

کودک نوپای شما خیلی از این که به شما در انجام کارهای روزانه کمک کند، خوشش می آید. به او وظایف کوچکی بدهید و به او بفهمانید بزرگ شده است. او می تواند میز را تمیز کند، اسباب بازی هایش را جمع کند یا در جارو زدن کمک کند.

قصه گفتن قبل از زمان های چرت روزانه یا خواب شبانه، راه خیلی مفیدی برای آرام کردن کودک قبل از خواب است. به کودکان اجازه دهید که کتاب قصه ای که می خواهد برایش بخوانید را خودش انتخاب کند و صفحه های کتاب را هم خودش ورق بزند. به او کمک کنید نام تصاویری را که می بیند، بگوید.





با کودکان بازی های ساده ای مانند قایم موشک و دنبال هم دویدن، انجام دهید. بخندید و از با هم بازی کردن لذت ببرید.

کودک نوپای شما از قلقلک بازی ملایم لذت می برد. اما حتما اجازه بدهید که او بتواند هر وقت دیگر برایش کافی بود، این را به شما بفهماند. او همچنین از زمان های ساکت و آرام در آغوش شما بودن هم خوشش می آید.

کودک نوپای شما عاشق این است که بارها بغلش کنید و بارها او را ببوسید. گاهی او را محکم و گاهی ملایم بغل کنید. گاهی بوسه های بلند و صدادار و گاهی بوسه های ملایم به او بدهید. به او بگویید که او را خیلی دوست دارید.

کودکتان ممکن است از اینکه یک مخفی گاه کوچک داشته باشد لذت ببرد. با یک ملحفه یا پتو برایش یک چادریا مخفی گاه درست کنید تا بتواند داخل آن بازی کند.

کودک شما می تواند بعد از اتمام بازی اش، در تمیز و مرتب کردن وسایل بازی کمک کند. برای این که کار او را راحت تر کنید، یک جعبه در اختیارش قرار دهید که همه اسباب بازی هایش را داخل آن بریزد. آنگاه برای او دست بزنید و او را تشویق کنید.

در زمان صرف غذا، به کودک نوپای خود اجازه دهید که با انداختن سفره یا آوردن چیزهایی برای روی میز یا روی سفره، به شما کمک کند.

کودک نوپای شما بزرگتر شده است و می خواهد کارهایی را خودش انجام دهد. به او اجازه بدهید غذا خوردن با قاشق و نوشیدن آب با فنجان یا لیوان را تمرین کند. آماده کمی ریخت و پاش هم باشید!

با استفاده از جعبه های مقوایی برای کودکان وسایلی برای «خانه بازی» بسازید. مثلا برای ساختن اجاق گاز اسباب بازی، جعبه ای را سر و ته کنید و روی آن شعله های اجاق گاز را نقاشی کنید. از قوطی های ساده به عنوان قابلمه استفاده کنید و از قاشق های چوبی یا چوب های کوچک برای هم زدن غذای خیالی استفاده کنید.



## سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)

این فعالیت ها را با کودک ۲۱ تا ۲۷ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکان است.

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

با کودکان به این صورت بازی کنید که پشت سر هم حرکت کرده و هر کاری 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.

هر روز زمان بخصوصی را برای کتاب خواندن با کودکان تعیین کنید. او را در آغوش خود جای دهید. قبل از چرت روزانه و خواب شبانه، زمان های خیلی مناسبی برای کتاب خواندن با هم است.

کودکان دارد خیلی چیزها درباره هیجانات و احساسات یاد می گیرد. زمان هایی که او عصبانی، غمگین، خوشحال یا لوس می شود، به او کمک کنید که نام این احساسات خود را بداند. مثلا به او بگویید: «تو واقعا خیلی خوشحالی» یا «تو واقعا خیلی عصبانی شدی».

کودکان را به انجام بازی های خیالی تشویق کنید. مثلا چند مندلی 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 کودکان بپرسید: «امروز کجا میریم؟»

به کودکان ترانه های ساده و بازی های انگشتی، مثل لی لی حوضک را یاد بدهید.

به کودکان اجازه بدهید که در چیزهای کوچک حق انتخاب داشته باشد. مثلا 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 کودکان بفهمانید که او چقدر برای شما خاص است! او عاشق این است که برای کارهای جدیدی که یاد می‌گیرد انجام دهد، تحسین شود. مثلاً به او بگویید: «چقدر به من کمک کردی.» یا «آفرین. این کارو خودت انجام دادی.»

کودک شما دارد کم کم قوانین را یاد می‌گیرد ولی هنوز به یادآوری‌های مکرر نیاز دارد. قوانین را ساده و کوتاه کنید و در مورد اجرای آنها ثابت قدم باشید (ثبات داشته باشید).

برای کودکان زمان زیادی را برای بازی کردن با سایر کودکان، فراهم کنید. البته هر چقدر هم که کودکان فعال و پر جنب و جوش باشد، به زمان‌های استراحت نیز احتیاج دارد. سعی کنید روال طبیعی و متناسب با کودکان را بشناسید و مطابق آن پیش بروید.

در حالیکه کودکان با سایر بچه‌ها بازی می‌کند، شما همان نزدیکی‌ها باشید و به کودکان کمک کنید که نوبت گرفتن و منتظر نوبت خود شدن را یاد بگیرد. در این سن هنوز برای او زود است که بداند چگونه باید با کسی در چیزی شریک شد. اما صحبت کردن درباره نوبت گرفتن به یادگیری او کمک خواهد کرد.

اگر کودکان عصبی شد و قشقرق راه انداخت، خودتان را آرام نگه دارید و با یک لحن آرام با او صحبت کنید. اگر امکان داشته باشد، اجازه بدهید خودش آرام شود.

اجازه بدهید کودکان خودش کارهای خودش را بیشتر انجام دهد. مثلاً یک چهارپایه کنار دستشویی قرار دهید تا او بتواند دستانش را بشوید و دندانش را مسواک بزند. یا به او اجازه بدهید لباس‌هایش را از جالباسی بیرون آورده و در لباس پوشیدن خود، کمک کند.

همه چیز برای کودک نوپای شما تازگی دارد. او ممکن است به تماشای علف‌های خودرو در پیاده‌روها بپردازد یا پرنده‌ای را که به دانه‌هایی نوک می‌زند، نگاه کند. برای تماشای این چیزهای کوچک همراه با او، وقت بگذارید.



## سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)

این فعالیت ها را با کودک ۲۷ تا ۳۳ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکان است.

## همراه با

## کودکتان یک «کتابچه من»

درست کنید. به این صورت که چند ورق کاغذ بردارید و عکس هایی از کودکان، اعضای خانواده، حیوانات خانگی، و یا چیزهایی که او دوست دارد، را روی کاغذها بچسبانید. آنگاه کاغذها را با منگنه یا چسب نواری به هم بچسبانید تا مثل یک کتابچه شود.

به کودکان دستورات دو مرحله ای بدهید. مثلا بگویید: «همه عروسک ها رو داخل جعبه بذار و بعد جعبه رو بذار توی کمد.» بعد به او بگویید که چقدر به شما کمک کرده است.

به کودکان اجازه دهید زمانی که در حال آشپزی یا تمیزکاری هستید، به شما کمک کند. مثلا او می تواند کارهایی مثل هم زدن غذا، ریختن آرد داخل یک فنجان، یا گذاشتن قاشق ها و چنگال ها در کشو، انجام دهد.

## کودکتان عاشق تقلید کردن از

شما است. سعی کنید کلمات جدید بیان کنید، و صدای حیوانات جدید یا سرو صداهای دیگر از خودتان در آورید، و ببینید که آیا کودکان می تواند چیزهایی که می گویند و صداهایی که درمی آورید را تقلید کند؟

به کودکان اجازه دهید که کارهای خودش را خودش بیشتر انجام دهد. مثلا او می تواند زمانی که می خواهید بیرونش ببرید، کاپشن و کفشش را خودش بپوشد.

## بازی های خلاقانه،

مانند نقاشی کردن با مداد رنگی یا مداد شمعی یا آبرنگ، و بازی کردن با خمیر بازی را تشویق کنید. بازی کردن با تکه ای گچ در پیاده رو هم برای کودکان لذت بخش خواهد بود.

با کودکان بازی کنید و به او کمک کنید که شراکت را یاد بگیرد. به او نشان دهید که چطور در اسباب هایش با شما شریک شود و وقتی این کار را به خوبی انجام می دهد، او را تحسین کنید. این کار برای او تازگی دارد، پس هنوز در این سن از او توقع زیادی نداشته باشید.

یکی از دوستانتان که او هم کودک خردسالی دارد را دعوت کنید تا بچه ها با هم بازی کنند. بازی کودکان با هم بهتر است بیشتر از ۲ ساعت طول نکشد. برای بازی دو نفر اسباب بازی کافی در اختیارشان قرار دهید، وسط بازی به آنها یک خوراکی بدهید، و بخشی از بازی را بیرون از خانه ترتیب دهید. وقتی میهمان کوچک تان می خواهد برود، بگویید: «خیلی خوش گذشت! باز هم بیا خونه ما!»





برای کودکان یک شعر کودکانه مورد علاقه‌اش را بخوانید و از او بپرسید که شخصیت‌های داخل شعر، چه احساسی داشتند.

به کودکان عکس‌های خانوادگی را نشان دهید. با او درباره افرادی که در عکس هستند و این که آنها چه کسانی هستند، صحبت کنید. مثلاً بگویید: این عمو احمد. ببینید کودکان می‌تواند بگوید کسانی که در عکس دیده می‌شوند، چه کسی هستند؟

هر روز به کودکان بگویید که چقدر دوستش دارید. بوسه‌های کوچکی روی بینی، گوش‌ها و انگشتانش بزنید و بگویید: «دماغتو دوست دارم! گوشتو دوست دارم! انگشتاتو دوست دارم! من تو رو دوستدارم!»

کودکان را تشویق کنید که اسم و سن خود را به شما بگوید. گاهی ساختن یک شعر یا ترانه با اسمش، به او کمک می‌کند که به یاد بیاورد. ببینید آیا او می‌تواند نام دوستانش یا مربیان‌ش را به شما بگوید.

برای کودکان قصه‌های خنده‌دار درباره زمانی که کوچکتر بود تعریف کنید. یکی از قصه‌های محبوبش را شروع کنید و ببینید که آیا او می‌تواند بقیه‌اش را تعریف کند؟

با کودکان آواز بخوانید و حرکات موزون انجام دهید. موزیک‌های مختلفی برایش پخش کنید. با استفاده از کاسه‌ها و جعبه‌ها و قوطی‌های خالی، آلات موسیقی برایش بسازید.

صورتک‌هایی که احساسات مختلف مانند عصبانیت، خوشحالی، و خستگی را نشان می‌دهند، نقاشی کنید و آنها را ببرید. کودکان را تشویق کنید که با نشان دادن تصاویر مناسب، احساسات خود را به شما بیان کند.

هر روز یک زمان خاص و معین برای کتاب خواندن داشته باشید. به او نزدیک شوید و او را در آغوش خود بگیرید. سعی کنید کتاب‌هایی را انتخاب کنید که داستان‌هایی درباره احساسات کودکان در آن نوشته باشد. از کودک خود بپرسید: «وقتی عصبانی میشی، چکار می‌کنی؟»





**سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)**

این فعالیت ها را با کودک ۳۳ تا ۴۲ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکان است.

**برای کودکان داستان ساده ای درباره کارهای جالب و خنده داری که قبلا انجام داده است، تعریف کنید. ببینید آیا او خودش می تواند داستان دیگری را در مورد خودش تعریف کند.**

نقاشی های ساده ای از صورتک هایی که هیجانانی مثل خوشحالی، غمگینی، هیجان زدگی، یا حالت مسخرگی از خود نشان می دهند را بکشید. بعد صورتک ها را ببرید و روی یک مداد یا چوب بستنی بچسبانید. بعد از کودکان بخواهید که با این عروسک هایی که ساخته اید، نقش احساسات و هیجانانی که هر یک نشان می دهند، را بازی و ایفاء کند.

سر میز شام، از اعضای خانواده بخواهید که توضیح دهند روزشان چگونه گذشته است. به کودکان کمک کنید که او هم درباره روز خود صحبت کند. مثلا بگویید: «من و مریم امروز رفتیم پارک. مریم جان، به خواهرت توضیح بده که امروز تو پارک چکارها کردی.»

زمان هایی که کودکان دارد به شما در آشپزی، تمیزکاری و پوشاندن لباسش کمک می کند، دستورات دو یا چند مرحله ای به او بدهید. مثلا بگویید: «اون کاسه رو بذار تو ظرفشویی و بعد قاشق چوبی رو بردار.»

**همراه با کودکان لطیفه و جوک تعریف کنید. گفتن معماهای ساده که در پایان آن می پرسید: «حالا من چی هستم» هم لذت بخش هستند. خلاصه با کودکان بخندید و خوش بگذرانید.**

برای کودکان یک قصه محبوبش را تعریف کنید. بعد ببینید آیا او می تواند به شما بگوید شخصیت های داستان چه احساسی در قصه داشتند.

بازی هایی را با کودکان انجام دهید که نیاز به رعایت برخی قوانین ساده داشته باشد. مانند معلم بازی و بازی با چراغ راهنمایی (چراغ قرمز و سبز).

بین عروسک ها و حیوانات اسباب بازی، یک بحث و مشاجره ساختگی و خیالی راه بیندازید. با کودکان درباره آنچه بین عروسک ها رخ داده است، احساسات هر یک از آنها و این که چطور می شود مشکلات بین آنها را حل کرد، صحبت کنید.





کودکتان را تشویق کنید که هیجانانگیز و احساسات خود و سایر بچه‌ها یا بزرگترها را نامگذاری کند.

هر روز به کودکتان بفرمایید که دوستش دارید و او فوق العاده است. این کار را می‌توانید با کوبیدن کف دست هایتان به هم (بزق قدش)، یک لیخنه بزرگ، زدن به پشتش، یا در آغوش کشیدن او، انجام دهید. به او بگویید که او فوق العاده، با حال، شیرین و بامزه است.

هر روز یک زمان خاصی را به خواندن کتاب اختصاص دهید. به کودکتان نزدیک شوید و او را در آغوش خود قرار دهید. بتدریج قصه‌ها را طولانی‌تر کنید تا کودکتان بتواند کمی بیشتر بنشیند و گوش دهد.

همراه با کودکتان نامه‌ای برای پدر بزرگ و مادر بزرگش، یا یکی از دوستانش بنویسید. ببینید آیا کودکتان می‌تواند چیزهایی درباره خودش به شما بگوید که در نامه بگنجاند.

برای کودکتان فرصت بازی کردن با سایر کودکان در همسایگی شما یا در یک پارک را فراهم کنید.

بسیاری از کودکان در این سن دوستان خیالی دارند. اگر چنین است، بگذارید کودکتان با این همبازی‌های خیالی صحبت و بازی کند.

با کودکتان بازی‌هایی انجام دهید که در آن به نحوی نوبت گرفتن وجود داشته باشد. مانند بازی لی لی.

با کودکتان روی زمین قرار بگیرید و بازی کنید. سعی کنید دنباله‌رو کودکتان باشید و با اسباب بازی‌هایی که او می‌گوید بازی کنید و نظرات و عقاید او را در بازی اجرا نمایید.



**سن**  
**۴۲-۵۴ ماه**

**سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)**

این فعالیت ها را با کودک ۴۲ تا ۵۴ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکان است.

برای کودکان انجام فعالیت هایی که به نحوی نیاز به شراکت دارد را تشویق کنید، مانند ساخت و ساز با مکعب های مخصوص بازی یا با لگو، یا نقاشی کردن با مداد رنگی و مداد شمعی. به کودکان یاد بدهید که چگونه از دوستش بخواهد که به او هم نوبت دهد. برای بازی با سایر کودکان، فرصت های زیادی را برای کودک خود فراهم کنید.

وقتی دارید کارهای منزل را انجام می دهید به کودکان اجازه دهید که او هم کار کوچکی را انجام دهد. مثلا به او اجازه دهید سطل زباله داخل اتاقش را خالی کند یا خرده نان های ریخته شده روی میز یا سفره را پاک کند.

برای زمان های قصه گویی، کودک خود را به کتابخانه ببرید. به این ترتیب او یاد می گیرد که چگونه می توان در یک جمع نشست و به قصه ها گوش داد.

کودکتان را به یک مغازه، رستوران یا کتابخانه ببرید. با او مکان های جدید را کشف کنید. با او درباره شباهت ها و تفاوت های آدم ها با هم، صحبت کنید.

با استفاده از سورتک های نقاشی شده روی کاغذ و بریدن و چسباندن آنها روی چوب بستنی و اضافه کردن کاموا برای موها و کارهایی از این قبیل، عروسک هایی بسازید. با استفاده از عروسک ها نمایشی درباره دو کودکی که با هم آشنا می شوند و دوست می شوند، اجرا کنید.

هر روز یکی از هیجانانگیزات و احساسات جدید را به کودکان معرفی کنید. مثلا: بی حوصلگی. این کار را با استفاده از تصاویر، ایما و اشاره و ژست و کلمات انجام دهید. کودکان را تشویق کنید که با استفاده از کلمات متنوعی که در مورد هیجانانگیزات و احساسات یادش داده اید، احساسش را بیان کند.

برای کودکان فرصت هایی برای خلاق بودن فراهم کنید. با در اختیار گذاشتن قوطی های خالی، چسب مایع، روزنامه، کش و مجلات، به او اجازه دهید اختراعات جدید انجام دهد.

بین عروسک ها و حیوانات اسباب بازی بحث و مشاجره ای ساختگی راه بیندازید. ابتدا با کودکان درباره احساسات حیوانات مختلف صحبت کنید. بعد درباره راه های مختلفی که آنها می توانند مشکلشان را با هم حل کرده و به توافق برسند، گفتگو کنید.







### یادتان باشد که حداقل

روزی یکبار کودکان را بغل کنید،

او را به خود بچسبانید و او را برای مهارت‌های جدیدی که یاد گرفته است، تحسین کنید. او را برای کارهایی که توانسته مستقل انجام دهد، خلاقیت‌هایی که نشان داده است، ابراز کردن احساسات و هیجاناتش، و شریک کردن دیگران در اسباب بازی‌هایش، تحسین کنید.

کودک شما دارد کم کم درباره قوانین چیزهای بیشتری یاد می‌گیرد ولی هنوز نیاز به یادآوری دارد. با او در مورد قوانین در خانواده‌تان صحبت کنید. البته قوانین ساده و کوتاه را با او مطرح کنید و درباره قوانین ثابت قدم باشید.

وسایلی مانند لباس‌های کهنه، جعبه‌ها و سندی‌های تاشو در اختیار کودکان قرار دهید که بتواند مغازه بازی یا مدرسه بازی کند.

یک شعر یا داستان کودکانه که او دوست دارد را بخوانید. با او در مورد آنچه در این شعر و داستان تخیلی و آنچه واقعی است، صحبت کنید.

با کودکان در مورد خطرات احتمالی در محیط خانه، مانند پریزهای برق یا شعله اجاق گاز، صحبت کنید. همچنین در مورد خطرات بیرون از خانه، مانند رد شدن از خیابان و صحبت کردن با غریبه‌ها با او گفتگو کنید.

کتاب داستانی درباره عصبانیت پیدا کنید. با کودکان در این باره گفتگو کنید که وقتی شخصیت داستان عصبانی می‌شود، بدنش چه حس و حال و تغییراتی پیدا می‌کند. بعد در این باره که وقتی خود او عصبانی می‌شود چکار می‌تواند بکند، با کودکان به بحث و گفتگو بپردازید.

کودک خود را به استقلال داشتن تشویق کنید. مثلاً به او اجازه دهید که خوراکی ساده‌ای، مثل نان و پنیر یا نان و مربا را برای خوردن خود آماده کند. شب‌ها قبل از خواب به او اجازه دهید که لباسی را که فردا می‌خواهد بپوشد، خودش انتخاب کند.

سعی کنید در طول روز برنامه‌های منظم و روشنی داشته باشید. بگذارید کودکان بدانند که برنامه بعدی چیست. هر روز زمانی را برای کتاب خواندن و نیز زمانی را برای ساکت و آرام بودن، در نظر بگیرید.



**سن**  
**۷۲-۵۴ ماه**

**سرگرمی و فعالیت های اجتماعی-هیجانی (عاطفی)**

این فعالیت ها را با کودک ۵۴ تا ۷۲ ماهه تان انجام دهید. این فعالیت ها یک روش خوب برای داشتن سرگرمی با یکدیگر و حمایت از تکامل اجتماعی-هیجانی کودکان است.

**وقتی دوستان کودکان در منزل شما هستند، آنها را تشویق کنید بازی هایی انجام دهند که نیاز به همکاری با هم داشته باشد. مثلا ساختن یک چادر با استفاده از پتوهای قدیمی، اجرای داستان هایی که بلد هستند به صورت نمایش، یا وسطی بازی کردن.**

با استفاده از جعبه های قدیمی، یک مغازه، خانه، صحنه نمایش عروسکی، یا ماشین آتش نشانی برای کودکان درست کنید. کودکان می توانند بچه های دیگر را هم به منزل دعوت کند تا با هم مغازه بازی یا خونه بازی کنند یا نمایش عروسکی راه بیندازند و یا آتش نشان بشوند.

از کودکان تاریخ تولدش، شماره تلفن منزل، نام و نام خانوادگی اش را بپرسید. با او در این مورد که اگر مثلا در فروشگاه از شما دور شد و شما را پیدا نکرد، چه باید بکند، تمرین انجام دهید.

با کودکان بازی های مختلف که روی تخته و همراه با تاس و مهره انجام می شود، یا بازی های مختلف با کارت، انجام دهید. بازی هایی که در آنها سه قانون یا بیشتر برای بازی وجود دارد، برای این منظور خیلی خوب هستند.

**برای کودکان یک شعر یا داستان کودکانه که مفاهیم «درست» و «غلط» را در بر می گیرد بخوانید. آنگاه با کودکان در این مورد گفتگو کنید که شخصیت های داخل شعر یا داستان، چه انتخاب های درست و چه انتخاب های غلطی داشتند.**

با استفاده از نقاشی یا تصاویر بریده شده از مجلات، درباره خطرهای جدی و واقعی (مثل آتش، ماشین ها در خیابان، ترقه و ...) و خطرهای غیرواقعی و خیالی (مثل هیولا و دیو ...) با کودکان صحبت کنید.

پیراهن ها، کلاه ها و سایر لباس های کهنه خودتان و دوستانتان را جمع آوری کنید. کودکان را تشویق کنید که با این لباس ها نمایش اجرا کند. مثلا او می تواند داستان های کتاب قصه هایش یا ترانه هایی که بلد است یا حتی صحنه هایی که در کوچه و خیابان دیده است، را به نمایش بگذارد.

به کودکان عکس هایی در مجلات از مردم با فرهنگ های مختلف نشان دهید. درباره چیزهایی که بین خانواده شما و سایر خانواده ها مشترک یا متفاوت است، با او صحبت کنید.





### کودکتان را تشویق کنید

که حتی الامکان خودش بین چیزها یا کارهای مختلف، انتخاب کند. مثلاً از او بپرسید: «دلت می‌خواه بری پارک یا توی خونه بمونی؟» او خودش می‌آید که تا حدودی بر روی کارهایی که می‌کند، کنترل داشته باشد.

بیشتر اوقات کودکتان از این که وظایف کوچکی را در منزل انجام دهد، احساس خوبی خواهد داشت. وقتی کاری را به خوبی انجام می‌دهد، او را خیلی تحسین کنید و به او بگویید که چه کمک بزرگی به شما کرده است.

از این که کودکتان، مقدار کافی زمان برای استراحت و سکوت و تنهایی دارد، اطمینان حاصل کنید.

جوک‌ها و معماهای ساده تعریف کنید. کودکتان عاشق این است که به جوک‌های او بخندید. هر چه جوک و معما لوس‌تر باشد، بهتر است.

کودکتان را تشویق کنید که درباره قوانین خانه و نیز قوانین مدرسه صحبت کند. با او در این باره که چرا قوانین وجود دارند، صحبت کنید.

### وقتی کودکتان با یکی از

دوستانش یا خواهر و برادرهایش بحث و جدل می‌کند و با آنها مخالفت می‌نماید، ممکن است به کمک شما احتیاج داشته باشد. در این مواقع به او یادآوری کنید که احساساتش را با کلمات بیان کند و نیز به او یادآوری کنید که او همیشه می‌تواند برای کمک به شما مراجعه کند.

هر روز زمان معینی برای کتاب خواندن داشته باشید. درباره آنچه در داستان اتفاق می‌افتد، صحبت کنید. از کودکتان سوال‌هایی بپرسید. به پاسخ‌های او گوش دهید. او حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

بگذارید کودکتان بفهمد که چقدر برای شما خاص و مهم است. هر روز به او کلی عشق و تحسین اهدا کنید و به دفعات زیاد او را در آغوش بگیرید.







عنوان و نام پدیدآور: فعالیت‌ها و بازی‌هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان گروه سنی ۱ تا ۲۲ ماهه. (به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت خانواده جمعیت و مدارس، اداره سلامت کودکان، مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۷، ۴۴ ص.)  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۴-۹۱-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: کتابنامه.  
موضوع: کودکان / تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی، هیجانی.  
شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت کودکان.  
رده بندی کنگره: ۷/ت۲م۴۱۳۹۷/RC۹۴۱  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۹۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۶۵۴۹

### فعالیت‌ها و بازی‌هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان گروه سنی ۱ تا ۲۲ ماهه

به سفارش: وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت خانواده جمعیت و مدارس  
اداره سلامت کودکان  
ناشر: اندیشه ماندگار  
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷  
تیراژ: ۲۰۰۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۳۴-۹۱-۰



انتشارات اندیشه ماندگار

قم ■ خیابان صفائیه ■ انتهای کوی بیگدلی (شماره ۲۸)  
نیش کوی شهید گلدوست ■ پلاک ۲۸۴  
تلفن: ۰۲۵-۲۷۷۴۲۱۴۲-۲۷۷۳۶۱۶۵  
همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳

