



فعالیت‌هایی برای کودکان ۱۶-۱۲ ماهه

یک اسباب بازی کوچک را با دستمال کاغذی، بدون استفاده از نوارچسب، بصورت شل پیچید. شیر خوار شما میتواند آن را باز کرده و شگفت زده شود شما همچنین میتوانید از پارچه یا کاغذی استفاده کنید که پر سر و صدا باشد و رنگ روشنی داشته باشد.

به کودک یک ظرف پر شده بابلوک یا سایر اسباب بازیهای کوچک دیگر بدهید که در دار باشد. اجازه بدهید که او آن را باز کرده و اشیاء داخل آنرا بیرون بریزد. بعداً بصورت بازی اشیاء بیرون ریخته را به داخل ظرف برگردانید. این کار به او کمک میکند که یاد بگیرد چگونه زمانی که میخواهد اشیاء را رها سازد.

برای اینکه شیر خوارتان را تشویق نمایید که اولین قدمهای خود را بردارد، او را در وضعیت ایستاده در مقابل فرد دیگری نگه دارید، کودک را طوری حمایت کنید که برای گرفتن اسباب بازی یا خوراکی مورد علاقه اش، بطرف فرد روبرو قدم بردارد.



فرزندتان یاد میگیرد که اسباب بازیهای مختلف کارهای متفاوتی انجام میدهند. به کودکان اشیاء زیادی برای غلتاندن، هل دادن، کشیدن، بغل کردن، لرزاندن، ضربه زدن، چرخاندن، پیچاندن، چرخاندن و حرکت دادن بدهید.

اجازه بدهید کودک به شما در انجام فعالیتهای روزمره کمک کند. او را به گرفتن فنجان و قاشق در موقع صرف غذا، پیدا کردن کفشها و کلاه برای پوشیدن و آوردن پوشک برای تعویض تشویق کنید. پیروی از دستورات یک مهارت مهم است که او یاد میگیرد.

غذاهای نرم و قابل خوردن با دسست را به تکه های مناسبی ببرید (از غذاهایی که احتمال ایجاد خفگی دارن اجتناب نمایید) و اجازه بدهید کودکان خودش آنها بردارد و بخورد. این تمرین خوبی برای برداشتن اشیاء کوچک و درک تفاوت بودن لمس اشیاء متفاوت را فراهم میکند (مثل موزها، کلوچه های نرم، خیار، کشمش).



مرکز جامع
رشد و تکامل
کودکان تبریز

ترجمه و تهیه و تنظیم:

دکتر سیف اله حیدرآبادی، ناهیده حسنی خیابانی، سهیلا علافی

بر گرفته از بروشور آموزشی برای والدین از مرکز ایالتی تکامل کودکان - استرالیا



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی تبریز

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



استان تبریز

تبریز، خیابان شهید بهشتی (منصور سابق)، روبروی خیابان دانشسرا
کوچه میرزارضا، کوچه دوم دست چپ، مرکز جامع رشد و تکامل کودکان

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۷۷۴۳۰

با استفاده از جعبه ها یا صندلی ها مسیرهای پر مانع درست کنید تا کودک بتواند از آن بالا رود. داخلش شود از رویش، زیرش و از میانش رد شود. یک جعبه بزرگ میتواند مکانی عالی برای نشستن و بازی کردن باشد.

بازی اسم بازی را انجام دهید نام قسمتهای بدن، اشیاء معمول و اشخاص را بگوئید. این به کودک اجازه میدهد که بداند هر چیزی یک اسمی دارد و کمک به یادگیری این اسامی میکند.

با صحبت درباره انجام یک فعالیت یا مسافرت در آینده او را از قبل آماده نمائید. او احساس خواهد کرد فقط مشاهده کننده نبوده بلکه قسمتی از یک اتفاق است. اینکار ممکن است به کاهش ترسهای نابجای وی کمک کند.



اکثریت کودکان از موزیک لذت میبرند با موزیک کف بزنید و برقصید. کودکان را به تمرین تعادل با حرکت به جلو گرداگرد و به عقب تشویق کنید. اگر نیاز دارد، دست هایش را جهت حمایت نگه دارید.

با یک عروسک بازی نمادین انجام دهید. به کودکان هم بگویید و هم نشان دهید که عروسک در حال انجام چه کاری است (راهرفتن، رفتن به رختخواب، خوردن، و...). ببینید آیا کودک شما عروسک را حرکت می دهد و کارها را طبق درخواست شما انجام می دهد. بنوبت بازی کنید.



یک کیف هیجان برانگیز برای کودک درست کنید تا در هنگام صبح آن را پیدا کند. کیف را با اسباب بازی نرم، چیزی که صدا ایجاد میکند، یک لیوان پلاستیکی در دار یا یک نی در سر آن یا یک کتاب با صفحات مقوایی پر کنید.



از کودکان برای تمیز کردن کمک بخواهید. استفاده از سطل زباله، یا جمع کردن زباله های کف اتاق را با کمک وی انجام دهید..

وسایل خانه را طوری بچینید که کودکان بتوانند در اطراف اتاق با گام زدن از عرض شکافهای موجود بین وسایل تمرین کند. این موجب تشویق کودک جهت ایجاد تعادل ضمن راه رفتن میشود.

یک قطعه بزرگ از کاغذ نقاشی را روی میز بچسبانید. به کودکان نشان دهید چگونه با یک مداد شمعی بزرگ روی آن را خط خطی کند. بنوبت کاغذ را خط خطی کنید. همچنین نقاشی کردن با آبرنگ نیز سرگرمی خوبی است.



بچه ها از هل دادن یا کشیدن اسباب بازیها لذت میبرند. با استفاده از بستن یک نخ به طول حدودا ۶۰ سانتی متر به یک جعبه کوچک اسباب بازی کشیدنی خود را درست نمایید. برای گرفتن راحت تر نخ به سر آن یک دسته ببندید.

با استفاده از جوراب یا پاکت های کاغذی عروسکهای دستکشی درست کنید- یکی برای خودتان یکی برای کودکان. با زبان عروسکها با عروسک او و خودش صحبت کنید. کودکان را تشویق کنید که او نیز با عروسک شما صحبت کند.

بچه ها در این گروه سنی عاشق بازیهای مثل لی لی حوضک و یا تاپ تاپ خمیر هستند. سعی کنید شیوه های مختلف این بازی را انجام دهید و ببینید آیا کودکان سعی میکنند که آن را با شما انجام دهد. برای قایم موشک بازی پشت مبل یا در قایم شوید.



این سن زمانی است که کودک می آموزد که بزرگسالان میتوانند مفید باشند. وقتی کودکان برای درخواست چیزی صدا در می آورد و اشاره میکند، به او یا علائمش پاسخ دهید. نام اشیائی را که میخواهد بگوئید و تشویق کنید که دوباره با شما ارتباط برقرار کند - به نوبت با یکدیگر در یک گفتگو شرکت کنید.

کودکان همچنان عاشق ایجاد سر و صدا هستند. بوسیله یک بطری پلاستیکی دارو (که در محافظ کودک دارد) که حاوی اشیای صدا دار است یک جفجفه درست کنید هر بار اشیائی داخل بطری را با چیزهای صدادر متفاوت عوض نمایید. (مثلا یکبار با تپله، یکبار با برنج، نمک،.....)