



## 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 اشیا داخل آنرا بیرون بریزد. بعدا بصورت بازی اشیا بیرون ریخته را به داخل ظرف برگردانید. این کار به او کمک میکند که یاد بگیرد چگونه زمانی که میخواهد اشیا 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 کودکتان اشیا 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 دست را به تکه های مناسبی ببرید (از غذاهایی که احتمال ایجاد خفگی دارن اجتناب نمایید) و اجازه بدهید کودک خود را بردارد و بخورد. این تمرین خوبی برای برداشتن اشیا کوچک و درک متفاوت بودن لمس اشیا 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 علفی

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



دانشگاه علوم پزشکی و  
خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان  
خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
معاونت بهداشت

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان



انجمن سالم زندگی سالم

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 مسی‌های 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، اشیا 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 بزیند 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 کودک نشان هم بگویید و هم نشان دهید که عروسک در حال انجام چه کاری است (راه رفتن، 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 کودک نشان 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 کودک نشان بتواند 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 کودک نشان 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 اسباببازیها لذت میبرند. با استفاده از بستن یک نخ به طول حدودا ۶۰ سانتی متر به یک جعبه کوچک اسباببازی 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 کودک نشان. با زبان عروسکها با عروسک او و خودش صحبت کنید. کودک نشان 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 کودک نشان سعی میکند 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 کودک نشان برای درخواست چیزی صدا درمی 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 اشیای داخل بطری را با چیزهای صدادر متفاوت عوض نمایید. (مثلا یکبار با تپله، یک بار با برنج، نمک،.....)