

## بسمه تعالی

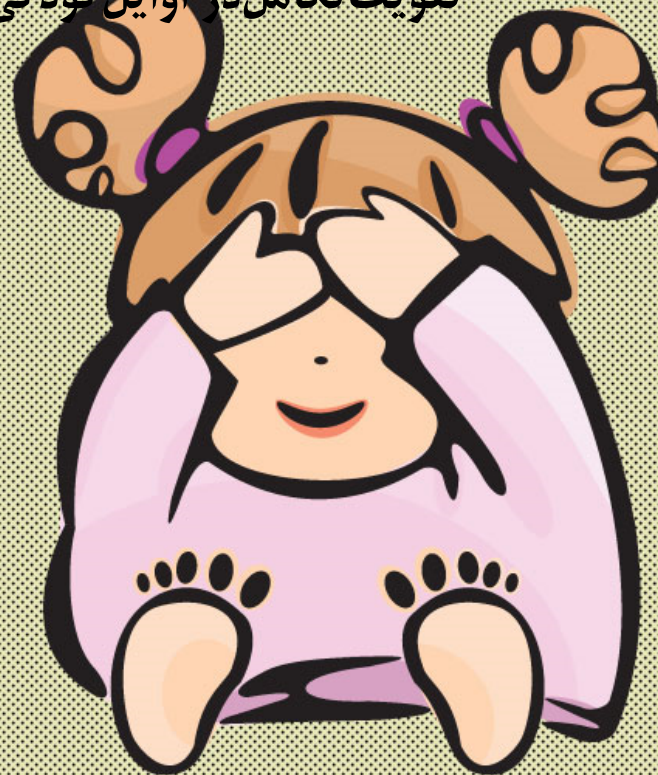
# فعالیتها و بازیهای ارتقاء تکامل کودکان ۱۲ تا ۱۶ ماهه

تهیه شده توسط: فاطمه شریفی

کارشناس سلامت کودکان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

### منابع:

فعالیتها و بازی هایی برای حمایت از تکامل حرکتی، ذهنی، ارتباطی، اجتماعی و هیجانی کودکان ۱ تا ۲۲ ماهه  
نقویت تکامل در اوایل کودکی (دستنامه ای برای متخصصان کودک)





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

از پارچه ها یا کاغذهای بدون استفاده یا جوراب های کهنه، یکی برای خودتان و یکی برای کودکتان عروسک درست کنید. به وسیله عروسک خودتان با کودکتان یا با عروسک او صحبت کنید. کودکتان را تشویق به پاسخ دادن کنید.





برای تشویق کردن کودکان برای برداشتن اولین قدم هایش، 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.

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 صدادار 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.

کودکان از اسباب بازی‌های هل  
دادنی یا کشیدنی خوششان می‌آید.  
خودتان اسباب‌بازی 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.





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

یک تکه کاغذ سفید مناسب نقاشی را روی سطح یک میز بچسبانید. به کودکان نشان دهید که چگونه با مدادشمعی های 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 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.





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.

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.





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 بپرند. اگر لازم بود، دست‌هایش را برای حفظ تعادل، نگه دارید.

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







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

خوراکی هایی مانند موز، بیسکویت های نرم، توت فرنگی، گیلان بدون هسته و... را به اندازه ها یا قطعات کوچک ببرید و اجازه دهید که کودکان خودش آنها را بخورد. مراقب باشید از خوراکی هایی که خطر خفگی برای کودکان دارد، مانند آجیل، پرهیز کنید.





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

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





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 پوششش «بیاورد». اجرای دستوراتی از این قبیل یکی از مهارت‌های مهمی است که کودکان باید یاد بگیرند.





با قرار دادن اثاثیه یا جعبه هایی 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 می تواند خیلی برایش خوشایند باشد.

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.



# سرگرمی برای تکامل اجتماعی، هیجانی، عاطفی ۹ تا ۱۵ ماهه



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.

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 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.

وقتی دارید لباس کودکتان یا پوشک او را عوض می‌کنید، راجع به قسمت‌های مختلف بدنش با او حرف بزنید و همان قسمت‌ها را در بدن خودتان به او نشان دهید. مثلا بگویید: «این دماغ بابا است. این هم دماغ مینا است.»





با قلقلک دادن ملایم  
کودکتان 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.

کودکتان 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.





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.

با کودکان بازی های ساده ای 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 کودکان درباره این برنامه روزانه و اینکه برنامه بعدی چیست، صحبت کنید. این به او کمک می‌کند که احساس امنیت کند.

همراه با کودکان کتاب بخوانید. قبل از هر نوبت خوابیدن وسط روز یا خوابیدن در شب زمان‌های عالی برای کتاب خواندن با هم است. به کودکان 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.  
مثلا از او بپرسید: علی کو؟

همراه با کودکان، با آینه هایی که  
برای کودکان بی خطر هستند بازی  
کنید. در آینه شکلک های مسخره  
درآورید و با او درباره چیزهایی که در  
آینه می بیند، صحبت کنید.





تا آنجا که امکان دارد به کودک  
خود اجازه دهید که او غذایش،  
لباسش، اسباب بازی هایش، و  
کارهایی را که می خواهد 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.  
حتما برای بازی هر دو کودک اسباب  
بازی به قدر کافی فراهم کنید. آنها  
هنوز برای درک شریک بودن در  
اسباب و وسایلشان،  
کوچک هستند.





به امید سلامتی و آینده  
روشن برای فرزندان  
سرزمینمان

