

بازی های ارتقای تکامل کودکان

مترجمین:

دکتر مصطفی صدیقی

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان (عضو هیأت علمی دانشگاه)

دکتر مازیار وکیلی امینی

فوق تخصص نوزادان (عضو هیأت علمی دانشگاه)

انتشارات مسافران

۱۳۹۷

- سرشناسه : بریگر، دایان دی، ۱۹۳۷ - م. Bricker, Diane D.
- عنوان و نام پدیدآور : بازی‌های ارتقای تکامل کودکان/اپدیدآورندگان دایان بریگر، جین اسکوایرز؛ مترجم مصطفی صدیقی، مازیار وکیلی‌امینی.
- مشخصات نشر : کرمانشاه: مسافران، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۴۷ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۷۵-۴۰۰ ریال ۱۵۰۰۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : Ages & stages questionnaires : a parent-completed
ed, crchild monitoring system, ۲۰۰۹.
- یادداشت : کتاب حاضر با عنوان "مجموعه آزمون‌های پایش تکامل کودکان از ۲ تا ۶۰ ماهگی" ترجمه رضا رستمی توسط موسسه آموزش عالی آزاد اکسین در سال ۱۳۹۲ به چاپ رسیده است.
- عنوان دیگر : مجموعه آزمون‌های پایش تکامل کودکان از ۲ تا ۶۰ ماهگی.
- موضوع : کودکان -- رشد -- آزمون‌ها
- موضوع : Child development -- Testing
- موضوع : نوزاد -- رشد -- آزمون‌ها
- موضوع : Infants -- Development -- Testing
- موضوع : کودکان -- موانع رشد -- تشخیص
- موضوع : Child development deviations -- Diagnosis
- شناسه افزوده : اسکوایرز، جین
- شناسه افزوده : Squires, Jane
- شناسه افزوده : صدیقی، مصطفی، ۱۳۴۶ - مترجم
- شناسه افزوده : وکیلی‌امینی، مازیار، ۱۳۴۸ - مترجم
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۵۱RJ ۴ب۵ /
- رده بندی دیویی : ۹۲۰۰۷۵/۶۱۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۸۳۰۱۰



عنوان: بازی های ارتقای تکامل کودکان
مترجمین: دکتر مصطفی صدیقی، دکتر مازیار وکیلی امینی
مدیر مسئول: فائزه یاری
مسئول اجرایی: حیدر یاری
صفحه آرایی: مسافران
چاپخانه: مسافر
نوبت چاپ: اول
تیراژ: ۱۰۰۰
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۷۵-۴-۰

آدرس: کرمانشاه، میدان انقلاب اسلامی (شهرداری سابق)، خیابان معلم غربی، مجتمع مسافران

تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۸۳۴-۳۷۲۸۲۸۵۰

✉ mosaferanbooks@yahoo.com

کلیه ی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ و حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از آن به صورت جزوه، فتوکپی، چاپ و حتی دست نویس برای اشخاص حقیقی و حقوقی ممنوع می باشد و متخلفین بر اساس بند (۵) ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشرین، تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مقدمه

این کتاب، ترجمه مجموعه ای تحت عنوان "فعالیت هایی برای کودکان" است. در این فعالیت ها به مجموعه منظم و طبقه بندی شده ایی از بازی ها بین سنین ۲ تا ۶۶ ماهگی اشاره شده که می تواند باعث بهبود رشد تکاملی کودک شود. مغز کودکان از نوزادی تا سالهای اولیه زندگی از نظر کمی و کیفی رشد بسیار سریعی دارد. مغز نوزادان در بدو تولد حاوی تعداد بی شماری سلول های عصبی است که با تحریک محیطی مثبت و با کمک تجربه های مکرر و مفید رشد مناسبی پیدا می کنند. تقریباً هیچ عضوی از بدن نیست که به اندازه سیستم مغز و اعصاب تا این حد دچار تحولاتی گسترده به سمت افزایش توانمندی و کارایی گردد. آنچه که باعث می شود تا عملکرد تکاملی کودک به نحو احسن رشد و تعالی پیدا کند ارتباط خوب عاطفی والدین به فرزندان در قالب بازی های مناسب در هر سن می باشد. در حقیقت شغل کودکان بازی کردن است. بازی های مختلف که بر پایه علمی برنامه ریزی شده باشند می توانند ضامن رشد سریعتر و مناسب سیستم اعصاب، عضلات، حس های پنج گانه و رشد عاطفی - اجتماعی کودک گردد. لازم به ذکر است که چنانچه کودکی از کندی رشد تکاملی رنج ببرد، در صورت عدم مداخله لازم، نمی تواند این تاخیر را در سنین بعدی جبران نماید و لذا عقب ماندگی خود را تا مدرسه و حتی سنین بالاتر به دوش خواهد کشید. والدین گرمایی، چنانچه دوست دارید که کودک شما آینده خوبی را با عملکرد ذهنی مناسب آغاز کند، شایسته است که از بدو تولد و اوان کودکی به فکر او باشید. این کتاب که در ضمیمه "پرسشنامه معتبر تکاملی سنین و مراحل" آورده شده، با در اختیار گذاشتن بازیهایی ساده، در دسترس و کم هزینه می تواند راهنمای خوبی برای شما باشد. در این کتاب سعی شده که ضمن حفظ امانت در ترجمه، متنی ساده تهیه شود.

در پاره ایی موارد محدود بعلت فقدان بازی های مشابه خارجی از مترادف نمونه ایرانی آن استفاده شده. امید است که با صرف وقت کافی و با بازیهای مناسب، زمینه رشد تکاملی مطلوبی را برای کودکان خود فراهم کنیم. در پایان از انتشارات مسافران که در چاپ این مجموعه به ما یاری نمودند تشکر و قدردانی می نماییم.

دکتر مصطفی صدیقی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه.

دکتر مازیار وکیلی امینی، فوق تخصص نوزادان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه.

فهرست

عنوان	صفحه
ارتقای ۱ تا ۴ ماهگی	۷
ارتقای ۴ تا ۸ ماهگی	۱۰
ارتقای ۸ تا ۱۲ ماهگی	۱۴
ارتقای ۱۲ تا ۱۶ ماهگی	۱۷
ارتقای ۱۶ تا ۲۰ ماهگی	۲۱
ارتقاء ۲۰ تا ۲۴ ماهگی	۲۴
ارتقاء ۲۴ تا ۳۰ ماهگی	۲۸
ارتقای ۳۰ تا ۳۶ ماهگی	۳۲
ارتقای ۳۶ تا ۴۸ ماهگی	۳۵
ارتقای ۴۸ تا ۶۰ ماهگی	۳۹
ارتقای ۶۰ تا ۶۶ ماهگی	۴۴

ارتقای تکامل ۱ تا ۴ ماهگی

*در هنگام شیر دادن، تعویض کهنه و یا آغوش گرفتن به آرامی و آهستگی با شیرخوار خود صحبت کنید. او ممکن است که معنی همه حرف های شما را نفهمد، اما صدای شما را می شناسد و باعث آرامش وی می شود.

*وقتی متوجه می شوید که کودک به صدای شما واکنش نشان می دهد او را در آغوش گرفته و تشویق کنید. با حرف زدن به او جواب بدهید و ببینید که آیا واکنش نشان می دهد.

*در هنگامی که بچه شما صداهایی در می آورد، شما هم به او جواب بدهید. یک گفت و گوی ساده با صداهای ساده ایی که کودک می سازد فراهم کنید.

*برای بچه خود آواز بخوانید. (حتی اگر خوب بلد نیستید). تکرار ترانه ها و لالایی ها کمک می کنند که کودک گوش کردن را از شما یاد بگیرد.

*در حالی که کودک در آغوش شما یا بند آغوشی بصورتی ایمن قرار دارد به آرامی وی را با ترانه خود یا رادیو تاب و نوسان دهید.

*یک آئینه نشکن را طوری در مقابل کودک خود بگذارید تا بتواند آن را ببیند. شروع به صحبت کنید و به آئینه تقه بزنید تا به آن نگاه کند. آئینه، بینایی را تحریک می کند. سر آخر کودک متوجه واکنش خود می شود.

*بچه را در آغوش گرفته و لالایی و یا ترانه ایی را بخوانید و با آن آهنگ به آرامی او را نوسان دهید.

*یک عروسک یا جوراب کوچک را روی انگشت خود بگذارید. در حالی که اسم کودک خود را به زبان می آورید عروسک یا جوراب را بالا و پایین ببرید. ببینید که آیا کودک حرکات را دنبال می کند؟ حالا بصورت دایره ایی

انگشت خود را حرکت دهید. هر وقت که کودک توانست عروسک را دنبال کند، حرکت جدیدی را انجام دهید.

*در حالی که کودک شما به پشت خوابیده، یک عروسک رنگی را بالای سر وی نگه دارید. در حالی که اسباب بازی را به آهستگی عقب و جلو می برید دقت کنید که آیا کودک به آن نگاه می کند؟

*طوری بچه را قرار دهید که بتوانید کف پایش را لمس کنید. به آرامی با پا و انگشتان کودک بازی کنید و به نرمی غلغلک دهید. آهنگ "لی لی لی لی" را بخوانید و سپس با پای مقابل این بازی را انجام دهید .

*بچه را طوری قرار دهید که شکمش روی بازوی شما و دست دیگر شما روی سینه اش قرار داشته باشد. دست دیگر شما باید کودک را در وضعیتی ایمن قرار داده و سر و گردن وی را محافظت نماید. به آهستگی وی را به عقب و جلو تاب دهید. با افزایش سن کودک، می توانید راه بروید تا مناظر مختلف را ببیند.

*کودک را روی ران های خود بخوابانید و سپس یک جغجغه را ابتدا در یک طرف سر و سپس در طرف دیگر سر به صدا در آورید. در ابتدا آهسته و سپس تندتر تکان دهید. بچه شما با چشمانش دنبال صدا می گردد.

*بچه خود را به شکم و روی پتو، حوله یا فرش بخوابانید، طوری که سرش به یک طرف قرار بگیرد. برای تشویق، در کنارش دراز بکشید. تا زمانی که خسته نشده بگذارید زمان مساوی در سمت راست و چپ بگذرانند. هر روز مدت به "شکم خوابیدن" را طولانی تر کنید. خیلی مراقب باشید تا صورت بچه روی زمین نباشد چون مانع تنفس وی می شود. با افزایش توان، کودک می تواند سرش را از زمین بلند نموده و یا روی بازوهای خود بلند شود که این کار او را قادر می سازد تا غلت بزند و یا سینه خیز برود.

*بچه را به پشت بخوابانید و نواحی مختلف بازو و ساق او را لمس کنید. با هر بار لمس، صدایی مانند سوت در آورید. بچه شما ممکن است بخندد و با

نگاه به دست شما انتظار تماس مجدد را داشته باشد. با هر بار صدا در آوردن می توانید اعضای بدن کودک را که لمس می کنید نام ببرید.

*در هوایی مناسب کودک خود را به طبیعت گردی و یا پارک ببرید. در باره هرچه می بینید حرف بزنید. اگر چه ممکن است او همه حرف های شما را نفهمد اما از بیرون بودن و شنیدن صدای شما لذت می برد.

*کتاب های ساده برای فرزند خود بخوانید. هرچند که او داستان را نمی فهمد اما از نزدیک بودن به شما و شنیدن صدایتان وقتی کتاب می خوانید لذت می برد .

*روی ورقه های کوچک کاغذ سفید شکل هایی را بکشید که به راحتی قابل تشخیص باشند. ابتدا از طرح های ساده شروع کنید (خطوط مورب، چشم، طرح شطرنج، مثلث). کاغذ ها را طوری جلوی کودک خود بگذارید تا بتواند به راحتی آن ها را ببیند (۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر). آنها را جلوی تخت یا کالسکه بچه بچسبانید .

*بچه را روی سطحی نرم مانند رخت خواب یا پتو بخوابانید. در حالی که برای بچه شعر "دست دستی" یا شعر دیگر می خوانید، به آرامی دست یا پای او را نوازش کنید.

*یک جغجغه یا اسباب بازی دیگر که صدا در می آورد را به آرامی تکان دهید. آن را در دست کودک خود قرار دهید. ببینید که آن را حتی برای لحظه ایی کوتاه بر می دارد؟

ارتقای تکامل ۴ تا ۸ ماهگی

- * یک عروسک کوکی را کنار یا پشت کودک خود بگذارید. ببیند آیا کودک شما دنبال آن می گردد یا نه؟
- * یک قاشق به کودک خود بدهید تا آن را در دست گرفته و به دهان ببرد. نگه داشتن آن برایش راحت است و احساس خوبی در دهان دارد. قاشق همچنین وسیله خوبی برای کوبیدن، کشیدن و انداختن است.
- * در حالی که روی زمین نشسته اید کودک خود را بین پاهای خود قرار دهید. از پاها و سینه خود تا حدی استفاده کنید که صرفاً بتواند بچه را در حالت نشسته نگه دارد. این کمک می کند تا در حالی که کودک شما مستقلاً نشسته، بتوانید با او بازی کنید.
- * یک پارچه نرم، دستمال کاغذی و یا نایلون را به نرمی به بدن بچه خود بمالید. در مورد این که چیزها چه حسی دارند (نرم، زبر، لغزنده) با کودک خود صحبت کنید. روغن هم چنین حس خوبی را دارد .
- * اجازه دهید بچه خود را در آئینه ببیند. یک آئینه نشکن را در کنار تخت خواب و یا محل تعویض پوشک بچه قرار دهید تا ببیند. شما هم به همراه کودک خود به آئینه نگاه کنید. به بچه خود بخندید و دست تکان دهید.
- * با اشیای ساده مانند قاشق یا فنجان مدرج اسباب بازی هایی با شکل و

صداهای جالب بسازید. به آرامی یک سری از قاشق و فنجان هایی را که به ردیف دنبال هم آویزان کرده اید تکان دهید طوری که کودک بتواند به آنها برسد و یا به آنها ضربه بزند. اجازه دهید تا بچه شما هم بتواند آنها را نگه داشته، واریسی کرده و تکان دهد.

*بازی های صدا دار انجام دهید. با صدای بلند و یا آهسته حرف بزنید. با زبان صدا در بیاورید. پیچ پیچ کنید. نوبتی با بچه خود تکرار کنید. هر صدایی را که در می آورد تکرار کنید. بچه را طوری قرار دهید که با او چهره به چهره شوید، تا زمانی که شما صدا در می آورید کودکتان به شما نگاه می کند.

*یک ظرف کوچک پلاستیکی (ظرف داروی خالی با درپوش محافظت شده برای کودکان) را با دانه های لوبیا یا برنج پر کنید. بگذارید بچه شما با تکان دادن آن صدا تولید کند.

*یک اسباب بازی دیگر بسازید که با تکان دادن، صدای زنگ بدهد. کودک خود را تشویق کنید که هر کدام را در یک دست خود نگه داشته و هر دو را تکان دهد. ببینید آیا کودک صدای یکی را بیشتر از دیگری دوست دارد؟

*بچه خود را روی شکم بخوابانید و اشیاء و اسباب بازی های مورد علاقه اش را دور او و با کمی فاصله بچینید. او را تشویق کنید تا با حرکت کردن، خود را به آنها برساند.

*داخل یک جعبه دستمال کاغذی را با نوارهای کاغذی پر کنید. بچه شما عاشق بیرون آوردن آن هاست. (از کاغذهای رنگی و روزنامه پرهیز کنید؛ آنها سمی هستند. هیچوقت از کیسه و بسته بندی های پلاستیکی استفاده نکنید.

*یک اسباب بازی مورد علاقه را در وضعیتی مطمئن به کنار تخت، تاب یا گهواره کودک خود وصل کنید. مکرراً اسباب بازی ها را عوض کنید تا چیزهای جدید ببیند و انجام دهد.

*بچه خود را داخل صندلی، یا صندلی ماشین یا با کمک بالش، بصورت

نشسته، قرار دهید. یک توپ یا روسری را به بالا و سپس پایین و به طرفین به آهستگی حرکت دهید تا کودک شما بتواند با چشمان خود حرکات را دنبال کند.

*بچه خود را به پشت بخوابانید و یک اسباب بازی را در محدوده دید او و دور از دسترس وی قرار دهید و یا یک اسباب بازی را از مقابل چشمان وی عبور دهید؛ او را تشویق کنید تا با غلت زدن خود را به آن برساند.

*با دست ها، لباس یا پارچه، دالی موشه بازی کنید. اول لباس را جلوی صورت خود بگیرید. بعد بگذارید بچه شما قایم شود. اگر کودک نتوانست، لباس را کنار بگذارید. او را تشویق کنید که بازی کند. نوبتی بازی کنید. *کودک خود را داخل صندلی منزل و یا ماشین بنشانید تا بتواند فعالیت های روزمره را ببیند. به بچه خود بگویید که چه کاری انجام می دهید.

بگذارید کودک شما اشیاء معمولی را ببیند، صدایشان را بشنود و یا لمس کند. شما می توانید در حالی که کارها را انجام می دهید به کودک خود توجه نشان دهید.

*کودک خود را روبرو و روی زانوهای خود قرار دهید. با وزن و ریتم آهنگ مهد، او را بالا و پایین ببرید. با ریتم آهنگ بزنید و بخوانید. کمک کنید تا دست هایش را به هم نزدیک کند و بتواند با آهنگ دست بزند.

*بچه شما از پرت کردن اسباب بازی ها به زمین لذت می برد. کمی زمان را به این بازی "برو پیداش کن" اختصاص دهید. این باعث می شود که کودک توانایی ول کردن اشیاء را بدست آورد. به بچه یک جعبه یا ظرف بدهید تا انداختن اسباب بازی ها را به داخل آنها تمرین کند.

*زمانی که کودک شما شروع به غلت زدن و سینه خیز رفتن روی شکم می کند بازی "بیا من و بگیر" را شروع کنید. بگذارید بچه حرکت کند و شما نیز او را تعقیب کنید و پس از گرفتن، او را در آغوش بگیرید.

*بچه را روبروی خود قرار دهید. کودکتان می تواند تغییرات چهره شما

مانند (لبخند با دهان باز، بیرون آوردن زبان، درشت کردن چشم ها، ابرو بالا دادن، باد کردن لب ها و فوت کردن) را ببیند. بعد نوبت بچه شماست. شما هم حرکات او را تقلید کنید.

*کودک خود را نگه داشته یا روی سطحی نرم و صاف قرار دهید. طوری نزدیک او قرار بگیرید که بتواند شما را ببیند (۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر). در حالی که با بچه خود چهره به چهره هستید حرکات ساده را شروع کنید (زبان درازی کردن، لبخند با دهانی باز). اگر صبر کنید، متوجه می شوید که کودک می خواهد ادای شما را در آورد. با بزرگ تر شدن کودک خود می توانید با سر، دست و بازو حرکات بزرگتری را امتحان کنید. همچنین شما هم می توانید حرکات فرزند خود را تقلید کنید.

ارتقای تکامل ۸ تا ۱۲ ماهگی

*بگذارید بچه خودش غذا بخورد. این باعث می‌شود که کودک شما بتواند برداشتن چیزهای کوچک (غلات، نخود پخته شده) را تمرین کند و تجربه لمس شکل و قوام چیزها را با دست و دهان بدست آورد. به زودی بچه شما قادر خواهد بود همه غذا را با انگشتان خود بخورد.

*بچه شما به ضربه زدن به اشیاء برای تولید صدا علاقه مند خواهد شد. به کودک خود مکعب جهت کوبیدن به هم، جفجغه برای تکان دادن، یا قاشق چوبی برای زدن به قوطی بدهید. به او نشان دهید که چگونه اشیاء را به هم بزند.

*یک سرگرمی خوب، گذاشتن و درآوردن اشیاء داخل ظروف است. به بچه خود ظروف پلاستیکی بزرگ با تعدادی مهره و مکعب بدهید. بچه شما ممکن است از گذاشتن و برداشتن جوراب از کفش و یا جعبه کارتن و یا گذاشتن قوطی کنسرو روی قفسه لذت ببرد.

*در این سن، کودک با آیینیه هیجان زده می‌شود. بگذارید بچه شما به تصویر خود در آیینیه دست یا انگشت بزند. به همراه او در آیینیه بخندید و شکلک در بیاورید .

*کودک شما با انگشتان اشاره شروع به ضربه زدن خواهد کرد. بگذارید بچه شما به تلفن یا جعبه اسباب بازی ها انگشت بزند. ممکن است کودک شما

بخواهد به صورت افراد دست بزند. وقتی بچه شما به صورتتان دست می زند، نام اعضای چهره را ببرید.

*اسباب بازی ها را روی کانپه یا میز محکم بگذارید تا کودک شما بتواند بازی کردن در حالت ایستاده را تمرین کند .

*یک جعبه بزرگ پیدا کنید که بچه شما بتواند سینه خیز به آن وارد و خارج شود. نزدیک او باشید و بگویید که چه کاری می کند. " رفتی تو! الان بیرون هستی!"

*با اشاره و توضیح عکس های کتاب کودکان و مجلات رنگی، برای فرزند خود کتاب بخوانید. بگذارید بچه شما به عکس های کتاب انگشت بزند .

*با اشیاء، "قایم کن و پیدا کن" بازی کنید. اجازه دهید تا کودک شما پنهان کردن یک چیز را در زیر پتو، پارچه یا بالش ببیند. اگر فرزند شما نتوانست شیئی را پیدا کند، فقط بخشی از آن را پنهان کنید. کمک کنید کودک شما شیئی را پیدا کند.

*با بچه خود توپ بازی کنید. یک توپ را به طرف او غل بدهید. خودتان یا کسی به کودک کمک کند تا توپ را به طرف شما غل بدهد. حتی بچه شما ممکن است که توپ را پرت کند بنابراین توپ مخصوص بازی در آب یا توپ سبک و رنگی برای این بازی عالی هستند.

*رادیو یا ضبط صوت را روشن کنید. کودک خود را در حالت ایستاده نگه دارید و بگذارید بچه شما پا بزند و برقصد. اگر بچه شما می تواند با اندکی کمک بایستد، دست های او را نگه داشته و دو نفره برقصید .

*بازی های تقلیدی مانند "چشم گذاشتن" و "چه گنده" انجام دهید. وقتی فرزندان حرکات و صداها را تقلید می کند، شادی خود را نشان دهید. بچه ها از تکرار همان بازی لذت می برند.

*بگذارید بچه شما با لیوان های مدرج پلاستیکی، لیوان های دسته دار، آب کش و صافی، اسفنج و تویی که در وان یا لگن آب شناور می شوند بازی کند.

یکی از زمان های عالی برای یادگیری اوقات استحمام است.

* با کودک خود "دست دستی" بازی کنید. دست های فرزند خود را به هم بزنید یا منتظر نوبت شوید. منتظر شوید تا ببینید آیا کودک شما علامت یا پیامی برای شروع مجدد بازی به شما می دهد؟ می توانید بازی را با کوبیدن مکعب یا قاشق و ایجاد صدای دنگ دنگ ادامه دهید.

* بچه شما می تواند بازی های مختلف با صداهای گوناگون مانند "لا-لا" و "دا-دا" انجام دهد. صداهایی را که کودک شما در می آورد تقلید کنید. یک صدای جدید در بیاورید و ببینید که آیا کودک شما هم تلاش می کند؟ از تلاش های اولیه فرزندتان برای حرف زدن لذت ببرید .

* با گذاشتن توپ های پینگ پنگ و یا مکعب در داخل شانه خالی تخم مرغ، برای بچه خود جدول ساده درست کنید.

* شما می توانید با ایجاد سوراخی در روی درپوش لیوان پلاستیکی یک اسباب بازی ساده درست کنید. به کودک خود توپ های پینگ پنگ و یا گیره چوبی بدهید تا آن ها را داخل آن بیندازد.

* وقتی با فرزند خود وارد یک اتاق می شوید دست تکان دهید و "سلام" کنید. کودک خود را تشویق کنید تا تقلید کند. دست تکان دادن برای "سلام" یا "خداحافظی" اولین حرکات نمایشی هستند .

* اجازه دهید تا کودک شما بتواند انتخاب کند. دو تا اسباب بازی و یا غذا را در اختیارش قرار دهید و ببینید کدام را بر می دارد. بگذارید بچه خود به شیئی انتخاب شده نزدیک شود یا به آن اشاره کند. کودکان علایق یا عدم علاقه کاملاً قاطع دارند!

* مکان ها و افراد جدید تجارب خوبی برای کودک شما هستند؛ اما این چیزها می توانند باعث ترس شوند. بگذارید بچه شما ببیند و گوش دهد و با سرعت دلخواه خود نزدیک شود. آهسته تر نزدیک شوید. بچه به شما خواهد گفت که کی آماده تجربه بیشتر است.

ارتقای تکامل ۱۲ تا ۱۶ ماهگی

*در این سن بچه‌ها بازی‌های مختلف را دوست دارند. اگر بچه شما تمایل نشان می‌دهد، به روش‌های مختلف با او بازی کنید. برای قایم باشک بازی کردن، پشت میز و صندلی و یا درها پنهان شوید؛ یا برای به هم زدن، از مکعب‌های چوبی یا در قابلمه استفاده کنید.

*دوتا عروسک را برای خیمه شب بازی انتخاب کنید. یکی برای خودتان و یکی برای بچه. یکی از آنها را از داخل جوراب و دیگری را از داخل پاکت کاغذی بیرون بیاورید. با عروسک خود با کودک و عروسک او حرف بزنید. بچه خود را تشویق کنید تا وی هم جواب دهد.

*برای تشویق اولین گام‌ها برای راه رفتن کودک خود، او را در حالت ایستاده و رو به فرد دیگری قرار دهید. بگذارید بچه شما برای رسیدن به خوراکی یا اسباب بازی مورد علاقه گام بردارد.

*به بچه خود یک ظرف پلاستیکی در دار و یا چند محفظه ایی بدهید که داخل آن از مکعب‌های چوبی و یا اسباب بازی پر شده باشد. بگذارید بچه شما درپوش را باز کرده و وسیله‌ها را داخل آن بیندازد. با او "چیزها رو بنداز اون تو" بازی کنید. این کمک می‌کند تا فرزند شما یاد بگیرد که چگونه اشیاء را در جایی که دوست دارد بگذارد.

*یک اسباب بازی را به سستی، داخل یک دستمال کاغذی یا کاغذ توالت، بدون نوار چسب زدن بپیچید. بچه شما می‌تواند با باز نمودن و پیدا کردن

آن غافلگیر شود. می توانید از کاغذ کادو نیز استفاده کنید. کاغذ کادو درخشان، رنگی و صدا دار برای او جذاب است.

*بچه‌ها از هل دادن و کشیدن اشیاء لذت می برند. با بستن نخ قرقره به طول ۶۰ سانتیمتر به جعبه های کارتن کوچک می توانید یک اسباب بازی بسازید. به سر دیگر نخ، یک مهره یا یک تکه پلاستیکی را بعنوان دستگیره ببندید.

*یک کاغذ توال ت بزرگ را روی صفحه میز بچسبانید. به بچه خود نشان دهید که چگونه با گچ های غیر سمی شکل بکشد. به نوبت، علامت هایی را روی کاغذ بکشید. نقاشی کردن با آب هم می تواند سرگرم کننده باشد. *صندلی ها را طوری کنار هم بچینید تا برای رفتن مسیر خود به دور یک اتاق بتواند از قدم زدن در فضای بین صندلی ها استفاده کند. این کار کمک به تعادل در هنگام راه رفتن می کند.

*بچه‌ها کماکان عاشق ایجاد سر و صدا هستند. با در بطری ها و نخ، تسبیح بسازید و یا اینکه ظروف دارو (با درپوش محافظ برای اطفال) را با چیزهای مختلف که تولید صداهای گوناگون می کنند، مانند تیل، برنج، نمک، پیچ و مهره و غیره پر کنید. از محکم بسته بودن درپوش اطمینان حاصل کنید. *الان زمانی است که کودک شما یاد بگیرد که بزرگسالان می توانند مفید باشند! وقتی بچه شما با سر و صدا و یا اشاره کردن چیزی "می خواهد" درخواست او را اجابت کنید. اسم چیزی را که بچه شما می خواهد به زبان آورده و او را به یک گفتگوی دو طرفه با ایجاد ارتباط مجدد تشویق کنید. *بازی "اسم گذاری" انجام دهید. نام اعضای بدن، اشیاء معمولی و افراد را ببرید. این کار کمک می کند تا فرزند شما بیاموزد که هر چیزی اسمی دارد و همچنین کمک می کند تا این اسامی را یاد بگیرد.

*یک دوره بازی با مانع بوسیله جعبه ها و مبلمان راه اندازی کنید، طوری که کودک شما بتواند از زیر و رو، داخل، اطراف و بالای آنها برود. جعبه بزرگ

یک جای عالی برای نشستن و بازی کردن است.

*بگذارید بچه شما در تمیز کردن به شما کمک کند. بازی "به سبد زباله غذا بده" و یا "این و بده به مامان یا بابا" انجام دهید .

*یک کیف سورپریز برای کودک خود درست کنید تا صبح ها آن را پیدا کند. داخل یک کیسه کاغذی و یا پارچه ایی را با اسباب بازی هایی که نرم هستند، چیزهایی که صدا در می آورند، ظرف پلاستیکی کوچک با درپوش پیچی یا یک کتاب با صفحات مقوایی پر کنید.

*بازی "تقلید کن" را با عروسک حیوانات، یا عروسک معمولی انجام دهید. به بچه خود نشان داده و بگویید که عروسک چه کاری می کند (راه می رود، به رختخواب می رود، می خورد، روی میز می رقصد). ببیند که آیا کودک شما اسباب بازی را حرکت داده و آنچه شما می خواهید را انجام می دهد؟ به نوبت این بازی را انجام دهید .

*غذاهایی که راحت با انگشتان گرفته شده و بی خطر هستند را به قطعات کوچک برش دهید تا بچه شما بتواند خودش غذا بخورد. برداشتن چیزهای کوچک و حس قوام مختلف (موز، بیسکویت نرم، توت فرنگی) تجربه خوبی است.

*بگذارید بچه شما در کارهای روزمره به شما "کمک" کند. اجازه دهید تا کودک شما در هنگام غذا خوردن فنجان و یا قاشق را "بگیرد"، کفش و پیراهن را هنگام تعویض لباس "پیدا" کند و شلوار و پوشک تمیز را در موقع تعویض "بیاورد". پیروی از دستورات یک مهارت مهم برای یادگیری فرزند شماست.

*بچه شما یاد می گیرد که اسباب بازی های مختلف کارهای مختلف انجام می دهند. به بچه خود چیزهای گوناگون بدهید تا بغلتانند، هول دهند، بکشد، بغل کند، بلرزاند، ضربه بزند، بچرخاند، رو هم جمع کند، مثل فرفره بگرداند، بییچاند.

*اغلب بچه ها از موسیقی لذت می برند. با موسیقی دست بزنید و برقصید. فرزند خود را تشویق کنید تا به جلو و عقب و طرفین بالانس بزند. اگر لازم بود دستهایش را برای کمک نگه دارید.

*قبل از انجام کار یا سفر می توانید پیشاپیش با صحبت کردن، کودک خود را آماده کنید. در این حالت فرزند شما خود را بخشی از آن چه که در حال رخ دادن است حس می کند تا این که فقط یک مشاهده گر. این کمک می کند تا مقداری از ترس "تنها رها شدن" کاسته شود.

ارتقای تکامل ۱۶ تا ۲۰ ماهگی

*بچه ها عاشق آب بازی هستند. چیزهای قابل فشرده شدن مانند اسفنج، بطری های جمع شونده را همراه وسایل ریختن (مانند فنجان و کاسه) را داخل وان یا تشت حمام بگذارید.

*بچه ها با حباب هیجان زده می شوند. بگذارید بچه شما به حباب ها فوت کند و یا به فوت کردن شما به نی برای ساختن نگاه کند. ترکاندن و دنبال کردن حباب ها هم سرگرم کننده است .

*در این سن، نشان دهید که بازی می تواند حتی سرگرم کننده تر هم باشد. بگذارید تا کودک شما یک عروسک به همراه داشته باشد تا کارهایی که فرزند شما انجام می دهد مانند راه رفتن، به بستر رفتن، رقصیدن، خوردن و پریدن را به همراه آن عروسک انجام دهد. عروسک را در فعالیت های روزمره و یا بازی ها همراه کنید. *با مشارکت کودک خود پیش غذای فرنی حاضری درست کنید. بگذارید کودک با ریختن فرنی و شیر داخل ظرف و هم زدن به شما کمک کند. محصول شما برای خوردن و حتی برای نقاشی با انگشت هم مناسب هستند.

*برای کودک خود از جعبه ها و سبدها جهت انداختن کیسه حبوبات و یا توپ استفاده کنید. از بالا پرت کردن توپ یا کیسه حبوبات را تمرین کنید. " *قایم باشک " بازی کنید. نوپای شما می تواند با فرد دیگری و یا خودش قایم شود تا شما پیدا کنید. بعد نوبت شماست که قایم شوید تا فرزندتان شما را پیدا کند .

*نوپاها عاشق حرکتند. آنها را به پارک ببرید تا سوار اسباب بازی های متحرک، تاب یا سرسره های کوچک شوند. ممکن است لازم باشد تا برای تاب یا سرسره بازی ابتدا بچه را روی ران خود بگذارید.

*با کودک خود ترانه هایی که با انجام فعالیت همراه هستند مانند "ما اینجوری دست می شوریم"، "اتل متل" و غیره بخوانید. فعالیت ها را با هم انجام دهید. با ریتم آهنگ حرکت کنید. منتظر شوید تا کودک شما حرکت را پیش بینی کند. *اسباب بازی های مورد علاقه کودک را داخل سبد لباس ها و یا مخزن تمیز با درپوش محکم و کمی دور از دسترس وی قرار دهید. منتظر شوید که بچه شما وسایل را درخواست کند تا بهانه ایی برای ارتباط باشد. به درخواست های او پاسخ دهید.

*ممکن است که فرزند شما به "فعالیت های هنری" علاقه مند شود. از مداد شمعی های غیر سمی و یک سفره بزرگ کاغذی برای زیر انداز استفاده کنید. ماژیک های نوک نمدی با رنگهای درخشان هیجان بیشتری دارند. در حالی که شما مشغول نقاشی هستید، بگذارید بچه شما هم نقاشی مورد علاقه خود را بکشد. *یک اسباب بازی مورد علاقه برای کودک کشیدن یک واگن کوچک یا کیف قدیمی با بند روی زمین است که می تواند داخل آنها چیزهایی را جمع آوری کند. کودک شما می تواند گذاشتن و برداشتن اشیاء را تمرین کند. از آن می شود همچنین برای نگهداری وسایل مورد دلخواه استفاده کرد.

*با بریدن تصاویر ساده مجلات و چسباندن آنها به آلبوم، می توانید یک کتاب عکس درست کنید. بچه شما از عکس خود و اعضای خانواده لذت می برد. عکس حیوانات خانگی هم مورد علاقه هستند.

*بچه ها توپ بازی را دوست دارند. از یک توپ آب بازی برای غل دادن، پرت کردن و لگد زدن استفاده کنید .

"*اون چیه؟" را بازی کنید. به لباس، قسمت های بدن، اشیاء، یا عکس ها اشاره

کرده و از او بخواهید تا نام آنها را بگوید. اگر بچه شما جواب نمی دهد، نام آن را بگویید و او را تشویق کنید تا کلمات را تقلید کند.

*یک ظرف پلاستیکی را با آرد ذرت یا بلغور پر کنید. در آشپزخانه قاشق، صافی، لیوان مدرج، قیف، یا مخزن پلاستیکی بگذارید. نو پایان می توانند پر و خالی کرده و یا بریزند و به قوام و بافت اشیاء و استفاده از آنها آشنا شوند. چشیدن آنها مضر نخواهد بود.

*کودکان شروع به چیدن اشیاء در کنار هم خواهند کرد. جورچین های ساده (با تکه های مجزا) با دستگیره برای گرفتن عالی هستند. قرار دادن کلید در جای قفل و یا نامه ها در شکاف صندوق پستی هم عالی هستند.

*دوتا ظرف (فنجان قهوه و یا کاسه) که شبیه هم باشند به همراه یک اسباب بازی کوچک تهیه کنید. در حالی که کودک نگاه می کند اسباب بازی را زیر یک ظرف قایم کنید. از او بپرسید که "آن کجا رفت؟" در آخر شما می توانید بازی قدیمی را انجام دهید که جای ظرف ها را بعد از پنهان کردن اسباب بازی عوض کنید.

*به نوپای خود کمک کنید تا اشیاء را به صورت کپه روی هم جمع کند. او می تواند با روی هم گذاشتن جواب ها در یک جا و پیراهن ها در جای دیگر به مرتب کردن لباس های شسته شده به شما کمک کند. "تمیز کردن" را با او بازی کنید. از او بخواهید که اسباب بازی ها را در جعبه یا قفسه های خاصی بگذارد.

*کارتن های مقوایی کوچک مانند شیر پاکتی، ژلاتین و یا پوره را جمع آوری کنید. بچه شما می تواند آنها را مرتب روی هم بچیند. شما همچنین می توانید داخل پاکت مقوایی را با روزنامه پر کنید و با چسب کاری آن، یک بلوک بزرگ درست کنید.

*لباس های بچه خود را بطور مرتب روی زمین پخش کنید. از او بخواهید که به شما شلوار، پیراهن، کفش و جوراب بدهد. این یک راه ساده برای یادگیری اسامی وسیله های معمولی است.

ارتقای تکامل ۲۰ تا ۲۴ ماه

*نوپایان از تماشای عکس های قدیمی خود لذت می برند. در حالی که شما به عکس نگاه می کنید یک داستان کوتاه در باره او تعریف کنید. در مورد اتفاقاتی که در زمان عکس گرفتن رخ می داد صحبت کنید .

*یک سوراخ چهار گوش را در بالای یک جعبه کفش درست کنید. اجازه دهید تا کودک دسته هایی از کارت های بازی و یا پاکت نامه مصرف شده را داخل داخل جعبه بگذارد. جعبه فوق یک "صندوق پست" ساده برای کودک شماست.

*شما می توانید برای خود با توپ های پلاستیکی و تنیس و یا بطری های خالی پلاستیکی بازی بولینگ را برای ضربه زدن به مهره ها درست کنید. به بچه خود نشان دهید که چگونه توپ را غل دهد تا مهره ها را بیندازد. سپس اجازه دهید تا کودکان هم امتحان کند.

*برای آموزش جور کردن اشیاء به فرزند خود، شما می توانید از خیلی از وسایل روزمره مانند (جوراب، قاشق، دستکش) استفاده کنید. یک وسیله را نگه داشته و از او بخواهید که یکی شبیه مال شما را پیدا کند.

*یک ساعت که صدای بلند تیک تاک دارد و یا یک رادیوی ترانزیستوری را

در یک اتاق پنهان کنید و از بچه خود بخواهید که آن را پیدا کند. حالا نوبت شماست تا کودک آن را قایم کرده و شما پیدا کنید .

*یک آهنگ خوب برای قسمت های بدن، ترانه "چشم، چشم، دو ابرو دماغ و دهن، یه گردو" است. با آوردن اسامی قسمت های دیگر بدن مانند دندان، ابروها، ناخن ها و غیره وارد جزئیات بیشتری شوید.

*با کودک خود بساط نقاشی خارج از منزل را با قلم نقاشی پهن، و یک کاسه و یا سطل آب راه بیندازید. "نقاشی" کردن دیوار جنب خانه، نرده و یا ایوان منزل برای او جالب خواهد بود .

*اشیاء را سر و ته بگذارید (مانند کتاب، فنجان، کفش ها) و ببینید که آیا کودک شما به اشتباه بودن آنها توجه کرده و آنها را به حالت درست بر می گرداند؟ کودک شما از بازی های مضحک لذت خواهد برد .

*بعضی از لباس های قدیمی خود را مانند (کلاه، پیراهن، روسری، کیف پول، گردن بند، عینک) را برای پوشیدن به کودک خود بدهید. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما خود را در آینه ببیند. از او بپرسید که چه کسی همه را پوشیده؟

*از عروسک حیوانات برای تعریف قصه جنگل استفاده کنید. می توانید روی حیوانات صدا گذاری هم بکنید .

*یک ساک کاغذی مخصوص خرید خواروبار را تا نیمه با روزنامه، کاغذ پاره و یا مچاله شده پر کنید تا شبیه بلوک شوند. لبه بالای ساک را تا کرده و چسب کاری کنید تا بسته بماند. بچه شما از پاره کردن ساک و مچاله کردن کاغذ ها و پر کردن آن لذت می برد. بلوک ها برای روی هم چیدن و ساختمان سازی عالی هستند. نگذارید کاغذ روزنامه با دهان تماس پیدا کند.

بعد از این فعالیت دست ها را بشویید.

"*شیک و پیک کردن" تمرین بیشتری را برای تعویض لباس ها مانند پیراهن، شلوار، کفش و جوراب می طلبد. بچه ها می توانند زیپ و دگمه های بزرگ را ببندند .

*ظروف کوچک، قاشق، فنجان های مدرج، قیف، سطل، بیل کوچک و یک آبکش را داخل یک گودال شنی بگذارید. برای راندن در جاده های شنی، ماشین و کامیون فراموش نشود.

*در این سن آهنگ و ریتم هایی که با حرکت همراه هستند خیلی مورد علاقه هستند (مثل "اتل متل توتوله.")

می توانید با اسم فرزند خود یک آهنگ مخصوص برای خودتان بسازید .

*با ترکیب دو فنجان آرد و سه چهارم فنجان نمک برای خودتان خمیر بازی درست کنید. به آن نصف فنجان آب و دو قاشق غذاخوری روغن سالاد اضافه کنید. آن را خوب ورز بدهید تا نرم شود و سپس رنگ دهنده غذایی اضافه کرده و مشت و مال دهید تا مخلوط شود. بچه ها از صدای چلپ چلوپ خمیر، چلاندن و کوبیدن آن لذت خواهند برد .

*بازی کردن با سایر بچه ها در پارک مفرح است اما نیاز به نظارت بزرگسالان دارد. پارک رفتن تمرین خوبی برای شروع تعامل با سایر کودکان است.

*در حالی که به کتاب نگاه می کنید، "به من نشون بده" بازی کنید. از کودک خود بخواهید که یک شیئی را در کتاب نشان دهد؛ بعد نوبت

شماست. اجازه دهید تا کودکتان از شما بخواهد تا چیزی را در کتاب پیدا کنید. بگذارید تا او کتاب را ورق بزند.

*به اسباب بازی های داخل وان یا تشت حمام پر از آب کودک خود چند تا

توپ پینگ پونگ جهت بازی "بالا جهیدن" اضافه کنید. توپ را زیر آب ببرید و سپس رها کنید تا بچه ببیند که چگونه توپ به بالا می‌پرد.
*ظروف پلاستیکی بزرگ با سرپوش درپچی جای عالی برای "قائم" کردن شیئی و یا خوراکی مورد علاقه است. بچه برای "حل مشکل" رسیدن به چیز مورد علاقه، کشیدن و پیچاندن را تمرین خواهد کرد. ببیند که آیا کودکان درخواست کمک می‌کند؟

*با چسباندن مواد با ویژگی های مختلف به هر صفحه، یک کتاب درست کنید. مواد مختلف مانند سمباده، پر، گوله پنبه، نایلون، ابریشم و دگمه صفت مختلف مانند خشن، صاف، سخت و نرم را به خود اختصاص می دهند.

ارتقای تکامل ۲۴ تا ۳۰ ماهگی

* به آهنگ های مورد علاقه مهد کودک او حرکاتی را اضافه کنید. آهنگ های با حرکت ساده می تواند: "عمو زنجیر باف"، "ما اینجوری لباسمونو می شوریم" و غیره باشد.

* می توانید از یک سطل، جعبه یا ظرف بزرگ حبوبات برای انداختن توپ استفاده کنید. کمک کنید تا بچه بتواند تعدادی هدف موفق داشته باشد. برای بازی خانگی کلاف کاموا و یا جوراب های گوله شده هم برای پرتاب مناسب هستند.

* انتهای یک سر نخ کاموا را با نوار چسب بپیچید تا مثل سوزن سفت شود و یک گره بزرگ در انتهای دیگر نخ بزنید. بگذارید تا کودک شما ماکارونی های حلقوی بزرگ، دگمه ها و دانه های درشت تسبیح را سوزن کند. می توانید با چیزهای خوراکی گردنبند درست کنید.

* در این سن بچه ها عاشق گردش اند. یک گردش خوب، رفتن به کتابخانه است. مسئول کتابخانه می تواند کمک کند تا شما کتاب های مناسب را پیدا کنید. زمان خاصی را برای خواندن (مانند داستان های زمان خواب) اختصاص دهید.

* وقتی راه می روید، می توانید با پریدن از روی ترک های پیاده رو "بپر بپر" بازی کنید. ممکن است اول لازم باشد بچه را نگه داشته و کمک کنید تا

بپرد.

* وقتی بچه شما کاغذ و مداد شمعی را در می آورد، شما هم وقت بگذارید تا با او نقاشی کنید. شکل های بزرگ بکشید و بگذارید تا کودک شما آنها را رنگ آمیزی کند. حالا برعکس، نوبت شماست .

* در هنگام شن بازی، سعی کنید بخشی از شن ها را خیس کنید. به بچه خود نشان دهید که چگونه مخزن را با شن مرطوب پر کند و با هم زدن آن ساختمان های شنی و یا کیک بسازد.

* به کتابخانه کودک خود یکی دوتا کاتالوگ قدیمی اضافه کنید. این یک کتاب "تصویری" خوب برای نامیدن اسامی است.

* به بچه خود صابون، یک لیف حمام و تشت آب بدهید. بگذارید تا کودک

یک عروسک "کثیف"، ظرف های اسباب بازی یا لباس های عروسک را

بشوید. این یک تمرین خوب برای شستشوی دستی و خشک کردن است .

* با استفاده از تخم مرغ رنگی پلاستیکی و یا لوپ لوپ، ظروف صدا دار

درست کنید. داخل تخم مرغ ها را با چیزهایی که صدا دارند مانند شن،

حبوبات، یا برنج پر نموده و با چسب ببندید. برای هر صدایی دو تا تخم مرغ

پلاستیکی درست کنید. به بچه کمک کنید تا صدا ها را با هم جور کند و

آنها را با هم داخل کارتن تخم مرغ بگذارد .

* به بچه خود نشان دهید که چگونه با خمیر بازی مار و توپ درست کند یا

با غلتک، پن کیک را پهن کند. از کاردک بزرگ برای برش خمیر بازی و

ساختن اشکال جدید استفاده کنید .

* در این سن بچه ها عاشق ادا درآوردن هستند و هنگامی که شما هم با آنها

ادا در می آورید واقعا از آن لذت می برند. وانمود کنید که شما حیوان

متفاوتی مثل سگ یا گربه هستید. حرکات و صداهای حیوانات را در بیاورید.

بگذارید تا فرزندتان صاحب حیوان دست آموزی باشد که شما را نوازش می

کند و غذا می دهد.

* در این سن کودک شروع به انتخاب کردن می کند. روزانه با در اختیار قرار دادن دو گزینه مانند دو جفت جوراب، دو تا پیراهن، و غیره به او در انتخاب لباس هایی که می خواهد بپوشد کمک کنید. به او گزینه هایی برای انتخاب کردن مثلا در هنگام چاشت و یا غذا بدهید (دو نوع نوشیدنی، بیسکویت، کلوچه و غیره).

* با روشن کردن سی دی و نوارهای کاست با آهنگ های تند و کند، مهارت های شنوایی کودک را تقویت کنید. آهنگ هایی که سرعت آنها تغییر می کند عالی هستند. به بچه نشان دهید که چگونه سرعت خود را با آهنگ تند و کند نماید. (شما ممکن است بتوانید از مراکز خرید سی دی، آهنگ های مناسب بچه را پیدا کنید).

* بچه ها مصرف کننده های نامحدود جعبه ها هستند. یک جعبه بزرگ با اندازه مناسب می تواند ماشین او شود. یک جعبه ابزار بزرگ که در آن سوراخ هایی برای پنجره و در تعبیه شده می تواند اتاق بازی بچه شما شود. تزیین کردن جعبه ها با مداد شمعی، شکل ها و رنگ ها می تواند برای او یک فعالیت خوشایند باشد.

" * دنبال فرمانده برو " بازی کنید . روی پنجه راه بروید، عقبی بروید، آهسته یا تند، با گام های بزرگ و کوچک راه بروید تا بچه دنبال شما برود .

* یک تحول جدید در نقاشی کردن انجام دهید. از خامه پر چرب روی یک صفحه قابل شستشو (میز فورمیکا، سینی آشپزی) استفاده کنید. کمک کنید تا خامه را روی صفحه پخش کند و با انگشتان خود شکل هایی بکشید. کمی رنگ دهنده غذایی برای رنگی کردن به آن اضافه کنید .

* بخش مهمی از زندگی کودک عکس العمل نشان دادن است. با یک توپ به این صورت بازی کنید که شما توپ را به جهتی هدایت می کنید و بچه شما واکنشی مانند "غل دادن توپ" نشان می دهد. شوت زدن، پرتاب کردن، هل دادن، زمین زدن و بالا آمدن و سپس گرفتن توپ فعالیت های خوبی هستند.

با تغییر جهت، نوبت را با بچه خود عوض کنید .

*یک دوره بازی با مانع را با مجموعه ای از صندلی، بالش، و کارتن های بزرگ راه اندازی کنید. از بچه خود بخواهید تا از رو، زیر، میانه، عقب، جلو و یا از لابلای اشیاء بخزد. موقع چیدن مراقب باشید که قطعات به بچه شما گیر نکرده و به او آسیب نرساند.

*اشیای کوچک و بزرگ مانند (توپ، مکعب و بشقاب ها) را جمع کنید. اشیای بزرگ و کوچک را نشان دهید و توصیف کنید. از بچه خود بخواهید که در ابتدا به شما توپ بزرگ و سپس تمام توپ های بزرگ را نشان دهد. همین کار را برای توپ های کوچک انجام دهید. جور دیگری از کوچک و بزرگ بازی کردن این است که با بالا بردن دست ها، خود را بزرگ، و با چنابانه زدن کوچک کنید.

ارتقای تکامل ۳۰ تا ۳۶ ماهگی

* یک داستان آشنا را تعریف کنید یا بخوانید و بطور مکرر مکث نمایید تا یک کلمه جا بیفتد و از فرزندتان بخواهید تا "آن را پر کند". برای مثال، شل قرمزی گفت، "مادر بزرگ، چه ... بزرگی داری".

* پشتک بارو زدن را یاد بدهید و اول بار خودتان انجام دهید. بعد بگذارید بچه شما انجام دهد. بگذارید به تنهایی تمرین کند. مطمئن شوید که مبلمان از مسیر دور باشد. برای امنیت، می توانید چند تا بالش روی زمین بگذارید .

* یک فنجان به بچه خود بدهید. از تکه های میوه و غلات استفاده کرده و یکی را در فنجان کودک خود ("یکی واسه تو") و یکی هم داخل فنجان خود ("یکی واسه من") بگذارید. بعد نوبت شماست. فنجان کودک خود را خالی کنید و کمک کنید تا تکه ها را بشمارد. این یک تمرین خوب برای مهارت های اولیه ریاضیات است.

* در این سن کودکان ممکن است به طرق مختلف به خلق آثار هنری علاقه مند شوند. می توانید یک سیب زمینی را به دو نیم کرده و یک شکل یا طرح ساده را حکاکی کنید تا آن را داخل رنگ فرو برده و روی کاغذ مهر بزنند.

* مقداری آب به آبرنگ اضافه کنید تا شل و روان شود. چند قطره را روی کاغذ بچکانید و با نی به آن فوت کنید تا رنگ به اطراف کاغذ حرکت کند، یا داخل یک مام زیر بغل رولی کهنه را با آب رنگ پر کنید. بچه شما می تواند رنگ را روی کاغذ بگرداند.

*یک فعالیت خوب برای یادگیری مفاهیم جاها، درست کردن جاده و پل با بلوک هاست. از ماشین اسباب بازی برای راندن در جاده، رو و یا زیر یک پل، بین خانه ها و غیره استفاده کنید .

*با بچه خود دور اشیاء ساده را خط کشی کنید. از فنجان های با اندازه های مختلف، بلوک ها، یا دست کودک یا دست خود استفاده کنید. استفاده از ماژیک و مداد شمعی با رنگ های مختلف باعث جذابیت آن هم می شود.

*از کودک خود بخواهید تا در چیدن میز به شما کمک کند. اول از او بخواهید تا بشقاب ها، سپس لیوان ها و بعد دستمال ها را بچیند. با کنار گذاشتن هر کدام در یک جا، او ارتباط یکدیگر را می فهمد. به بچه خود نشان دهید که وسایل آشپزخانه را کجا بگذارد .

*جعبه های خالی مختلف (مانند غلات، تخم مرغ، ظروف غذای حاضری) را جمع آوری کنید تا بچه شما مغازه خواربار فروشی مخصوص خود را دست و پا کند.

*به فرزند خود در یادگیری کلمات جدید برای توصیف اشیاء در صحبت های روزمره کمک کنید. بر اساس رنگ، اندازه و شکل (مثلا لیوان آبی، توپ بزرگ) آنها را توصیف کنید. همچنین تعریف کنید که بعضی چیزها چگونه حرکت می کنند (ماشین تند می رود، لاک پشت کند می رود) و چه حسی دارند (بستنی سرد است، سوپ گرم است).

*با بردن عکس آدم ها در مجلات برای خود جورچین درست کنید. از به بچه خود بخواهید تا در چسباندن عکس ها به کارتن مقوایی کمک کند. با خطوط انحنا دار عکس ها را به تکه های سه تایی تقسیم کنید. برای بچه شما، سر، تنه و پاها تکه های مناسبی جهت جور چین هستند .

*رنگ های مختلف را در وسط یا حاشیه یک کاغذ بچکانید. کاغذ را از وسط تا کنید. بگذارید بچه شما کاغذ را باز کند تا طرح بدست آمده را ببیند .

*یک سرگرمی خوب در مسافرت های زمینی جفت کردن دسته ایی از

کارت های شکل دار قدیمی است. جلوی بچه خود چند تا کارت بگذارید. برای بازی، یک کارت را به او داده و از وی بخواهید تا یک کارت مشابه آن را به شما بدهد.

*عکسهای مجلات را ببرید تا دو گروه مثل سگ ها، غذا، اسباب بازی ها و لباس ها را بسازید. دو جعبه را آماده کنید و تصویر یک سگ را در یکی و غذا را در دیگری بگذارید. از کودک خود بخواهید که عکس های دیگر را در جعبه مناسب قرار دهد تا تقسیم بندی کردن را تمرین کند .

*یک ورق سفت کاغذی را ببرید تا یک راکت دستی برای ضربه زدن به بادکنک ساخته شود. ببیند تا چه مدت کودک می تواند بادکنک را در هوا نگه دارد و یا چند بار می تواند آن را به سمت شما بزند. این فعالیت می تواند به هماهنگی قسمت های مهم بدن مانند چشم ها و دست ها کمک کند. همیشه در هنگام بادکنک بازی جهت احتیاط، نظارت داشته باشید .

*برای ارتقای تعادل و هماهنگی کودک خود، "مثل خرس" با دست و پاهای کشیده راه رفتن را نشان دهید. با جمع شدن و سپس جستن به جلو، "مثل خرگوش جهیدن" را امتحان کنید .

*از کمر به جلو خم شده و در حالی که گام های آهسته و سنگین بر می دارید بگذارید دست های قلاب شده شما تاب بخورد و از کودک خود بخواهید که "مثل فیل راه رفتن" را تقلید کند. این کار با آهنگ عالی خواهد بود .

*با چسباندن چیزهای مورد علاقه از مجلات قدیمی برای او پوستر دلخواه بسازید. از قیچی یا چسب بی خطر استفاده کنید تا این کار را مستقلا و بطور ایمن انجام دهد.

ارتقای تکامل ۳۶ تا ۴۸ ماهگی

* برای کودک خود یک کتاب بنام "در مورد من" درست کنید. در آن عکس های اعضای خانواده، برگ ها، عکس غذاهای مورد علاقه و نقاشی ها را جمع کنید. آنها را در آلبوم عکس بگذارید یا روی ورق کاغذ چسبانده و به هم منگنه کنید تا یک کتاب ساخته شود.

* با کره بادام زمینی و غذای پرندگان برای آنها جای دانه خوردن درست کنید. به بچه خود کمک کنید تا یک مخروط کاج و یا یک قطعه چوب را پیدا کند تا روغن بادام زمینی را روی آن بمالد. روی آن بذرها را بپاشید و یا داخل آنها غلت بدهید؛ سپس آن را پشت پنجره یا درخت آویزان کنید. در حالی که کودک شما پرندگان را تماشا می کند، از او در باره تعداد، اندازه، و رنگ پرنده هایی که می آیند سوال کنید .

* یک گیاه سبز کنید. از دانه هایی استفاده کنید که سریع رشد می کنند (لوبیا، نخود) و به همراه کودک خود آنها را در یک لیوان کاغذی بگذارید و روی آنها را تا لبه با خاک پر کنید . دانه ها را نصف بند انگشت زیر خاک قرار دهید. لیوان را در تاقچه آفتاب گیر بگذارید و بچه خود را تشویق کنید تا آن را آب بدهد و منتظر سبز شدن گیاه شود .

* قبل از خواب، با هم به مجله و کتاب کودکان نگاه کنید. از کودک خود بخواهید که وقتی شما اسم چیزها را می گوئید، به آنها اشاره کند، مثلا

"کامیون کجاست؟" شوخ طبعی کنید و مثلاً با آرنج یا پا اشاره کنید. از او بخواهید که یک چیز گرد و یا یک چیزی که تند می رود را به شما نشان دهد .

*جور چین بازی کنید. دو سری از عکس های ۱۰ تایی یا بیشتر را تهیه کنید. شما می توانید از دو سری عکس کپی شده از همان مجله یا یک دست ورق بازی استفاده کنید. عکس ها را رو به بالا بچینید و از بچه خود بخواهید دو تا که شبیه به آن هستند را پیدا کند. ابتدا با دو مجموعه از عکس ها شروع کنید و تدریجاً اضافه کنید.

*هنگام آشپزی و یا شام خوردن با فرزند خود "بیشتر یا کمتر" بازی کنید. بپرسید که کی سیب زمینی بیشتری دارد و کی کمتر؟ این بازی را با لیوان و فنجان های هم اندازه که با آب میوه و یا شیر پر شده اند انجام دهید .
*تعدادی دایره های بزرگ کاغذی را ببرید و به کودک خود نشان دهید. با بچه خود در باره چیزی هایی که در دنیای او "گرد" هستند (توپ، ماه) صحبت کنید. دایره را از وسط نصف کنید و از او بخواهید که آیا می تواند آن را دوباره گرد کند؟ سپس آن را به سه قسمت تقسیم کنید و همینطور کوچک تر.

*در هنگام استحمام، برای یاد دادن اسامی اعضای بدن، "اگه فهمیدی چیه؟" را بازی کنید. ابتدا با تقلید و ادا یک عضو را در نظر بگیرید و بعد از پیدا کردن، به کودک کمک کنید تا آن را بشوید. حالا نوبت فرزند شماست که ادا در بیاورد و سپس شما آن عضو را پیدا کنید. حتما اسم آن قسمت بدن را بگویید و به او فرصت دهید تا خود را بشوید.

*در باره شماره ۳ صحبت کنید. داستان هایی را که در آنها ۳ است تعریف کنید (سه تا بز شیطان، سه تا خوک کوچولو، سه تا خرس). بچه خود را تشویق کنید تا با استفاده از چیزهای مشابه (مانند سنگ ها، کارت ها، مکعب ها) تا ۳ بشمارد. درباره ۳ ساله شدن صحبت کنید. بعد از یادگیری فرزندان،

با اعداد ۴، ۵ و بالاتر، مادامی که کودک شما علاقه دارد تمرین کنید.
 *چند تا چیزی که کودک شما به آنها آشناست (برس، کت، موز، قاشق، کتاب) را کنار بگذارید. از کودک خود بخواهید که نشان دهد کدامیک خوردنی و کدامیک پوشیدنی است. به بچه خود کمک کنید تا اشیایی که هم گروه هستند مانند "چیزهایی که ما می خوریم" و "چیزهایی که ما می پوشیم" را در یک گروه بگذارد.

*در هنگام لباس پوشیدن، به او کمک کنید تا با دگمه و زیپ ها تمرین کند. با او چشم بندی بازی کنید تا ببیند چگونه دگمه ها از داخل سوراخ رد می شوند. وانمود کنید که زیپ یک قطار "چو چو" است و از ریل آهن " بالا و پایین" می رود.

*این دستورات را تمرین کنید. بازی خنده داری بکنید که در آن از بچه خود می خواهید که دو یا سه چیز سرگرم کننده و غیر عادی انجام دهد. برای مثال از او بخواهید که "آرنج شما را لمس کند و دور بچرخد" یا "یک کتاب پیدا کند و آن را روی سر شما بگذارد".

"*مهارت های به اشتراک گذاری" کودک خود را با کنج بازی کردن افزایش دهید. برای شروع فقط از دو کودک (یک برادر، خواهر یا دوست) استفاده کنید و تعدادی از همان اسباب بازی ها را در دسترس بگذارید تا بچه ها مجبور نباشند تمام مدت آنها را به اشتراک بگذارند. عروسک یا مکعب ها مناسب هستند چون باعث تشویق آنها برای بازی با هم می شوند. اگر لازم شد از یک تخم مرغ اسباب بازی و حتی زمان سنج با زنگ استفاده کنید تا بچه ها زمان مساوی با اسباب بازی ها صرف کنند.

*به صدا ها گوش فرا دهید. یک جای دنج پیدا کرده و با فرزند خود بنشینید. همه صداهایی را که پیدا می کنید گوش کنید. از کودک خود بخواهید که آیا این صدا بلند است یا آرام. این فعالیت را داخل و یا خارج از منزل انجام دهید.

* یک گذرگاه پر ماجرا در بیرون درست کنید. از یک شلنگ آبیاری، طناب یا یک تکه گچ استفاده نموده و یک "جاده" درست کنید که از زیر نیمکت، دور درخت و کنار دیوار عبور کند. اول در حین توضیح دادن، بچه خود را از گذرگاه عبور دهید. بعد از این که موفق شد، یک مسیر نو بسازید و از او بخواهید که گذرگاه جدید بسازد.

* برای نقاشی کردن بچه خود ورقهای بزرگ کاغذ یا مقوا را تهیه کنید. با استفاده از مدادهای شمعی، قلم و ماژیک، یک بازی نقاشی دست و پا کنید که در آن، شما از او تقلید کرده و آنچه می کشد را کپی کنید. سپس کودک خود را تشویق کنید تا از نقاشی های شما مانند دایره ها و خطوط کپی کند. * شب ها وقتی یک داستان خانوادگی را تعریف می کنید یا می خوانید، مکث کنید و یک کلمه را جا بیندازید. منتظر شوید تا کودک شما "جای خالی را پر کند".

* با به نخ کشیدن پفک یا بیسکویت های حلقوی با بند یا نخ بافتنی یک گردن بند قابل خوردن درست کنید. یک تکه کوچک نوار چسب را دور انتهای نخ بپیچید تا برای نخ کردن نوک آن سفت شود.

* با بچه خود به موسیقی گوش داده و برقصید. شما می توانید برای یک لحظه موسیقی را متوقف کنید و "مکث نمودن" را بازی کنید که در آن همه "میخ کوب" شده یا به حالت مناسبی "بی حرکت" می ایستند تا شما دوباره آهنگ را شروع کنید. سعی کنید برای لذت بیشتر در موقعیت های غیر عادی "بی حرکت" شوید.

* با بردن یا پاره کردن ضایعات پارچه، لباس و پیراهن های کهنه، روسری بلندی درست کنید. از جنسی استفاده کنید که سبک باشد. لبه روسری را نگه داشته، دور خود تاب دهید، بدوید، و بپرید.

ارتقای تکامل ۴۸ تا ۶۰ ماهگی

"*کی، چی و کجا" بازی کنید. از کودک خود بپرسید چه کسی در مدرسه کار می کند، چی در مدرسه هست و مدرسه کجاست. پاسخ های کودک خود را با پرسش های اضافه تر بیشتر کنید. در مورد سایر موضوعات مانند کتابخانه، ایستگاه اتوبوس یا دفتر پست سوال کنید .

*وقتی میز غذا را می چینید "چی مال اینجا نیست" بازی کنید. یک اسباب بازی کوچک یا چیز دیگری را نزدیک بشقاب و ظروف غذا قرار دهید. از کودک خود بپرسید که آیا می تواند بگوید که چه چیزی به اینجا تعلق ندارد. شما می توانید این بازی را در هر زمانی از روز انجام دهید. مثلا در هنگامی که موهای کودک خود را برس می زنید یک برس، سنجاق سر، شانه و توپ را تهیه کنید .

*اجازه دهید تا فرزندتان در تهیه پیک نیک به شما کمک کند. به او نشان دهید که چه چیزهایی را می تواند برای گردش ببرد (نان، کره بادام زمینی و سیب). بساط کاغذهای ساندویچ و جعبه ظروف نهار، سبد یا پاکت بزرگ کاغذی را بچینید. آنگاه به پیک نیک بروید و خوش بگذرانید .

*در یک روز بارانی، وانمود کنید که یک کفش فروشی افتتاح کرده اید. از کفش های قدیمی، کاغذ، مداد و میز برای نشستن و امتحان کردن کفش ها استفاده کنید. تشویق کنید تا فرزندتان درخواست شما را "بنویسد". بعد نوبت بچه شماست که مشتری شده کفش ها را امتحان و خرید کردن را

تمرین کند.

* با کودک خود "حدس بزن چی می شه" بازی کنید تا مهارت های حل مشکلات و تفکر فرزندان پرورش یابند.

برای مثال، در هنگام استحمام، از بچه خود بپرسید، "فکر میکنی اگه من آب سرد و گرم رو همزمان باز کنم چه اتفاقی میفته؟" یا "اگه من مکعب ها رو بالای سقف جمع کنم چی میشه؟"

"* پرتاب به حلقه" بازی کنید. کودک خود را به اندازه ۴ قدم از یک سطل بزرگ یا سطل زیاله دور نگه دارید و از او بخواهید که توپ را داخل آن پرتاب کند. در روزهای تابستانی برای لذت بیشتر می توانید داخل سطل آب بریزید .

* اغلب اسم بچه خود را بنویسید. وقتی کودک شما نقاشی یک تصویر را تمام کرد، مطمئن شوید که اسم وی را روی نقاشی گذاشته اید. هنگام نوشتن، حروف را بلند بخوانید. اگر کودک شما علاقه داشته باشد، او را تشویق کنید تا حروف را بگوید و یا کپی کند. در طی روز به حروف اسم کودک خود بر روی جعبه های کارتن، تابلو و کتاب ها اشاره کنید.

* کودک خود را به "شمردن" بازی تشویق کنید. با استفاده از یک برگ کاغذ بزرگ یک صفحه مسابقه ساده با مسیر مستقیم درست کنید. برای شمارش از تاس استفاده کنید. به همراه او بشمارید، و وی را تشویق کنید تا روی هر کدام از مربع های صفحه بازی بپرد. با هر بار تماس، یک عدد را بشمارید.

* با خمیر بازی، گل رس و با استفاده از تکه های چوب، دگمه، خلال دندان، دانه های تسبیح و هر چیز کوچکی یک آدمک بسازید. ابتدا با خمیر بازی (یا گل رس) سر و تنه را بسازید و از اشیاء برای درست کردن بازو، پاها و چشم ها استفاده کنید. در باره آدمک کودک خود از او سوالاتی بپرسید .

*کودک خود را تشویق کنید تا نام کامل خود، نشانی و شماره تلفن را یاد بگیرد. برای جالب شدن آن را به شکل یک بازی ترانه یا شعر قافیه دار تبدیل کنید. وقتی سوار ماشین یا اتوبوس شده اید از کودک خود بخواهید که آن را برای شما تکرار کند.

*سه تا دایره بزرگ، سه تا متوسط و سه تا کوچک ببرید. هر دسته از دایره ها را با رنگ های مختلف رنگ آمیزی کنید (یا از کاغذ های رنگ شده مختلف استفاده کنید). بچه شما می تواند دایره ها را بر اساس رنگ یا اندازه جور کند. می توانید همچنین درباره اندازه دایره ها از کودک خود سوال کنید. مثلاً از او بپرسید، "کدام دایره از همه کوچک تر است؟" شما می توانید این بازی را با دگمه هایی که از پیراهن های کهنه جدا کرده اید هم انجام دهید.

*برای قدم زدن به بیرون بروید و چیزهایی که پیدا می کنید را جمع آوری کنید. آنها را به منزل ببرید و دسته بندی کنید. برای مثال گروه ها می تواند شامل سنگ ها، کاغذها و برگ ها باشد. کودک خود را تشویق کنید تا چیزهای خاص را جمع آوری کند. یک جعبه یا جای خاص را پیدا کنید تا مجموعه خود را جمع آوری کند.

"*حدس بزن این عکس چیه" بازی کنید. روی یک عکس از کتابی که آشناست را با یک تکه کاغذ بپوشانید و هر بار قسمت کوچکی از آن را آشکار کنید تا بچه شما بتواند آن عکس را حدس بزند.

*اجازه دهید تا کودک در آماده کردن غذا به شما کمک کند. او می تواند کره بادام زمینی و ژله را پخش کند، موز را پوست بکند، با کارد پلاستیکی ببرد، غلات و شیر را (با استفاده از ظروف کوچک) بریزد و یا اضافه کند. هیچوقت به او اجازه کار کردن با اجاق گاز و فر را دور از نظارت خود ندهید. *نامه ایی به یکی از دوستان یا بستگان "نوشته" و پست کنید. برای فرزند خود کاغذ، مداد شمعی یا خودکار و پاکت تهیه کنید. بگذارید کودک بکشد،

خط خطی کند یا بنویسد یا به شما بگوید که چه بنویسید. بعد از اتمام کار بگذارید که نامه را تا کند تا داخل پاکت جا شود، سپس لبه پاکت نامه را خیس کرده و بچسباند. شما می توانید نشانی را در جلوی پاکت نامه بنویسید. حتما اجازه دهید تا پاکت نامه را هم تزیین کند. بعد از این که تمبر را چسباند کمک کنید تا نامه را پست کند .

"سیرک" بازی کنید. لباس های رنگی و قدیمی پیدا نموده و کمک کنید تا کودک شما با پوشیدن آنها یک نمایش سیرک بدهد. یک طناب روی زمین افتاده برای ادای بند بازی در ارتفاع، یک جعبه میوه برای ایستادن و معرفی برنامه ها، اشیای جالب برای جادو بازی و اسباب بازی های حیوانات برای نمایش تهیه کنید. برای برنامه ریزی نمایش، تخیل و خلاقیت کودک خود را تشویق کنید. دست زدن برای تشویق را فراموش نکنید .

*یک بسته کارت بازی بردارید و چهار یا پنج سری از کارت های مشابه را انتخاب کنید. روی کارت ها را به بالا بگذارید و به او کمک کنید تا لنگه آنها را پیدا کند. به او بگویید که چه چیزی کارت های جفت را "شبيه" یا "متفاوت" می سازد.

*حباب بسازید. از یک چهارم فنجان مایع ظرفشویی و دو و دو سوم فنجان آب استفاده کنید. از نی برای فوت کردن به حباب ها روی جعبه شیرینی استفاده کنید. یا با بستن دو تا نی نوشیدنی توسط نخ یا یک تکه نخ کاموا دسته درست کنید. انتهای نخ ها را به هم گره بزنید تا یک حلقه درست شود. با نگه داشتن تکه های نی، حلقه را داخل مخلوط حباب وارد کنید. آن را خارج کنید و به آهستگی عقب و جلو ببرید. شما باید بتوانید حباب های بزرگ و زیبایی را ببینید.

*یک کیسه حبوبات برای گرفتن و پرت کردن درست کنید. پنجه یک جوراب کهنه یا جوراب زنانه را با سه چهارم فنجان حبوبات خشک پر کنید. قسمت باقیمانده را کوک بزنید و یا با کش گره زده و کور کنید. "سیب

زمینی داغ" یا "اینو بگیر" بازی کنید. کودک خود را تشویق کنید تا توپ را بالای سر و یا زیر دست بیندازد.

*وانمود کنید که یک حیوان هستید. تشویق کنید تا کودک شما از تخیل خود استفاده کند و یک بچه گربه بشود. می توانید از او بپرسید که "بچه گربه ها چی دوست دارن که بخورن؟" یا "بچه گربه ها کجا زندگی می کنن؟" همینطور بازی کنید و ببینید که بازی تا کجا پیش می رود؟

ارتقای تکامل ۶۰ تا ۶۶ ماهگی

- * یک مجموعه طبیعی گرد آوری کنید. برگ ها، سنگریزه ها و شاخه های کوچک را از بیرون جمع آوری کنید و آنها را روی تکه ایی مقوا و یا ورق کاغذی محکم بچسبانید. (کارتن مقوایی و جعبه شیرینی را می توانید بریده و بعنوان صفحه مقوا استفاده کنید) .
- * نوشتن اسم کوچک دوستان، اسباب بازی ها و بستگان را تمرین کنید. ممکن است لازم باشد تا در ابتدا کودک شما حروف این اسامی را ترسیم کند. مطمئن شوید که با حروف بزرگ چایی نوشته شوند.
- * تاثیر بازی کردن را تشویق کنید. کمک کنید تا کودک شما ترانه مهد مورد علاقه خود، کارتون، یا داستان را نمایش دهد. برای مشتریان از لباس های قدیمی و بزرگ استفاده کنید.
- * با توپ، بازی های ساده کنید. یک توپ بزرگ (توپ پلاستیکی) استفاده کنید و آن را به آرامی به سمت کودک خود غل بدهید. ببینید که آیا بچه شما می تواند به توپ لگد زده و به سمت "دروازه" برود .
- * هنگام خواندن داستان به فرزند خود، بگذارید تا آخر قصه را او بسازد و یا داستان های مورد علاقه را باز خوانی کرده و پایان جدید "مضحکی" را بسازد.
- * اجازه دهید تا کودک شما در کارهای ساده پخت و پز مانند له کردن سیب زمینی، تهیه لقمه نان و پنیر و درست کردن یک کاسه غذای غلات به شما کمک کند. بعد از آن ببینید که آیا بچه شما می تواند ترتیب کارهایی که شما انجام دادید مانند پختن و له کردن سیب زمینی ها یا خارج کردن نان از

جای مخصوص و گذاشتن پنیر روی نان را ذکر کند. وقتی که کودک شما نزدیک اجاق داغ هست مواظب او باشید.

"* بیست سئوالی" بازی کنید. به یک حیوان فکر کنید. به کودک خود اجازه دهید تا ۲۰ سئوال بله / خیر را درباره حیوان بپرسد تا حدس بزند چه حیوانی است. (برای کمک به فرزندان ممکن است لازم باشد تا در ابتدا شما سوالات بله / خیر را بپرسید). حالا اجازه دهید تا کودک شما یک حیوان را انتخاب کند و شما بیست سئوال بپرسید. شما می توانید از سایر دسته ها مانند غذا ها، اسباب بازی ها، و افراد هم استفاده کنید .

* شما می توانید در خودرو یا اتوبوس "شماره پلاک ماشین به بالا" بازی کنید. دنبال پلاک ماشینی که عدد یک را دارد بگردید. بعد سعی کنید تا سایر پلاک هایی که شماره های ۲، ۳، ۴ و به همین ترتیب تا ۱۰ بالا برود را پیدا کنید. وقتی که کودک شما توانست "شمارش به بالا" را بازی کند "شمارش به پایین" را با شماره ۹، و سپس ۸، ۷، ۶، و همینطور تا یک بازی کنید.

* بازی نمایشی یا پانتومیم تمرین کنید. در اینجا بعضی چیزها برای انجام دادن هست: (۱) خوردن پیتزای داغ با پنیر کش دار؛ (۲) برنده شدن در یک رقابت؛ (۳) پیدا کردن عنکبوت بزرگ؛ (۴) راه رفتن در گل چسبنده و غلیظ؛ و (۵) رد پا درست کردن در ماسه مرطوب.

* یک بازی ساده تمرکزی با دو سه جفت از کارت های بازی همسان (دو پادشاه قلب ها) درست کنید، یا کارت های همسان خود را با خارج کردن عکس ها و آگهی مجله ها تهیه کنید. با دو یا سه جفت از کارت ها شروع کنید. آنها را رو به پایین برگردانید و با هم مخلوط کنید. بگذارید تا کودک شما دو تا از کارت ها را برگرداند و ببیند که آیا با هم جور هستند. اگر نبودند، کارت ها را دوباره رو به پایین برگردانید. با افزایش تدریجی تعداد کارت ها شما می توانید با تعداد بیشتری از کارت های جفت بازی کنید .

*داخل یا خارج خانه یک مسیر با مانع درست کنید. شما می توانید از کارتن های مقوایی برای پریدن یا بالا رفتن از میان آن، دسته جارو برای خواباندن بین صندلی ها برای ایجاد "محدودیت" (از زیر رد شدن)، و بالش ها برای دور زدن آنها استفاده کنید. اجازه دهید تا کودک خودش چیدمان کند. بعد از چند بار تمرین کردن از او بخواهید که مسیر با مانع را هر چه سریع تر تکمیل کند.

*بعد از شستن دست ها، نوشتن حروف و اعداد را در دسر یا پوره سیب زمینی که روی سینی یا تخته پهن کرده اید تمرین کنید. لیسیدن انگشت ها مجاز است!

*جوراب جادو بازی بکنید. یک وسیله آشنا را داخل یک جوراب بگذارید. ته جوراب را گره بزنید. از کودک خود بخواهید که جوراب را لمس کند و حدس بزند چه چیزی داخل آن است. حالا نوبت شماست تا حدس بزنید که چه چیزی داخل آن است .

*قافیه های رنگی بسازید. به نوبت برای یک رنگ و یک کلمه قافیه بسازید: آبی، خوابی؛ قرمز، پونز؛ زرد، درد. شما همچنین می توانید با اسامی قافیه بسازید (پدر، پسر؛ عسل، کچل). حالا به نوبت قافیه بسازید .

*یک پوستر "من می توانم بخوانم" درست کنید. نام ساندویچی ها، اسامی روی کارتن های غلات و سایر غذا هایی که فرزند شما می تواند بخواند را برش دهید. شما می توانید اسم کودک خود و همچنین، نام بستگان، اسامی دوستان را روی یک تکه کاغذ نوشته و آن را روی پوستر بگذارید. وقتی که بچه شما نام های بیشتری را یاد می گیرد آنها را به پوستر اضافه کنید.

"*چه کلمه ایی ناجور است" را بازی کنید. بگذارید تا کودک شما بتواند کلمه ایی که متعلق به فهرستی از شش یا هفت کلمه گفته شده نیست را پیدا کند. کلمه ناهمگون می تواند کلمه ایی باشد که قافیه متفاوتی داشته یا کلمه ایی که از گروه دیگری است باشد. بعضی مثال ها مانند (۱) بخر، ببر،

سپر، "شلوار"، جگر، کمر؛ ۲) مادر، خواهر، لاغر، "صندوق"، شکر، ۳) قرمز، نارنجی، بنفش، سبز، زرد، "سوسک"؛ ۴) قاشق، چنگال، "پیراهن" بشقاب، کفگیر، چاقو. از کودک خود بخواهید که سه تا چهار کلمه را بگوید که یکی از آنها متفاوت باشد.

*بازی "حافظه" انجام دهید. پنج یا شش وسیله آشنا را روی میز بگذارید. از کودک خود بخواهید که چشم های خود را ببندد. یکی از وسیله ها را بردارید، و بقیه را دوباره بچینید. از او خود بپرسید که کدام وسیله گم شده. نوبت شماست تا شیئی گم شده را پیدا کنید .

*با چوب بستنی، پاکت کاغذی، جوراب، یا شانه تخم مرغ آدمک بسازید. آدمک ها را با نخ، مداد، دگمه، و کاغذ های رنگی تزئین کنید. با برگرداندن یک میز کوچک به پهلو، یک صحنه خیمه شب بازی درست کنید. در هنگامی که بچه شما پشت میز دولا شده و عروسک گردانی می کند شما تماشاچی باشید.

*بازی قدیمی لیوان های سر و ته شده را انجام دهید. چهار عدد فنجان یا لیوان غیر شفاف را تهیه کنید. یک توپ کوچک، شیئی، یا چیز خوراکی که زیر لیوان جا شود مانند، کشمش، بیسکویت را فراهم کنید. از کودک خود بخواهید که هنگامی که شما چیزی را زیر یک لیوان قرار داده و سپس لیوان ها را جابجا می کنید نگاه کند. از او بخواهید که شیئی مذکور زیر کدام لیوان است. حالا از کودک خود بخواهید که لیوان ها را حرکت دهد تا شما حدس بزنید .

"صدای اسرار آمیز" بازی کنید. نمونه هایی از اقلام خانگی را انتخاب کنید که صداهای خاص دارند مانند، ساعت، جعبه سرلاک، درپوش تابه فلزی، یا پاکت چیپس. چشم های بچه خود را ببندید و از او بخواهید تا حدس بزند کدام وسیله صدا می دهد. حالا جای خود را با بچه عوض کنید.

«پایان»

NEW



بیجونیور
Bebejunior

پودر شیر غنی شده
مخصوص کودکان در حال رشد

Prebiotics
هضم بهتر

Iron & Omega 3
تکامل مغزی

Vit D & Calcium
رشد استخوانها



تامین ۱۰۰٪ ویتامین D با مصرف روزانه ۲ لیوان

milupa
محصولی از میلویا آلمان

دارای گواهی مدیریت کیفیت
و ایمنی مواد غذایی
FSSC 22000 & ISO 9001:2008

دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت
درمان و آموزش پزشکی

پاسنگویی به مصرف کنندگان
۰۲۱ - ۸۸۲۵۲۲۲۲