

## حرکات درشت بیش دستانی (42-48 ماهگی)

کودکتان حالا هماهنگ‌تر شده است و می‌تواند بدود، تاب بازی کند و با اطمینان بیشتری تعادل خود را حفظ کند. او می‌تواند بپرد، برقصد و روی یک پا برای بیش از یک ثانیه تعادل خود را حفظ کند. او می‌تواند با پاشنه و پنجه را برود و به سمت جلومعلق بزند. او ممکن است مهارت‌های تاب خوردن را داشته باشد.

### **دنبال کردن شما**

زمانی که در خانه یا در پارک در حال بازی هستید کودکتان را تشویق کنید شما را دنبال کند. فعالیت‌های ممکن شامل، دور زدن دور پتو، لی‌لی کردن در میان علف‌ها، عقب عقب رفتن یا سر خوردن از سرسره باشد. زمانی که شما تمام کردید، حالا نوبت اوست که بازی را شروع کند و شما باید او را تعقیب کنید.

### **توپ را بگیر**

اکنون سن خوبی برای شروع بازی گرفتن (توپ) با کودکتان می‌باشد. یک توپ نسبتاً بزرگ و نرم را ترجیحاً طوری که اگر او نتوانست توپ را بگیرد آسیبی نبیند، بردارید. با پرت کردن توپ بسمت وی از یک فاصله نزدیک شروع کنید، سپس کم کم به عقب حرکت کنید طوری که گرفتن توپ از فاصله 1.5 تا دومتری را تمرین کند.

### **مسابقه بی‌حرکت ماندن**

با پخش یک موسیقی با کودکتان و چند کودک دیگر از خود حرکات مختلف نمایشی در بیاورید. با قطع موسیقی زمان بی‌حرکت شدن کامل همه در هر وضعیتی است که داشته اند. همه باید در وضعیت خود «ثابت» بمانند. کودکتان را تشویق کنید که در وضعیت‌های مختلف بی‌حرکت شود بر روی یک پا، خم شده روی چیزی، نوک پنجه، با شروع موسیقی بعدی دوباره حرکت شروع میشود و همه می‌توانند دوباره حرکت کنند.

### **بالا انداختن حلقه**

با برش وسط در پلاستیکی قوطی‌های بزرگ مانند قهوه یا کنسروها آنها را بصورت حلقه درآورید. فرزندتان را تشویق کنید حلقه‌ها را به سمت یک ستون کوچک که با روزنامه ساخته اید یا یک چوب در زمین (اگر بیرون منزل بازی میکنید) پرتاب کند. در صورتی که حلقه‌ها در ستون بیافتند برنده است. همچنین ممکن است جعبه‌ای را که چند متری از او فاصله دارد مورد هدف‌گیری قرار دهد و اشیاء را داخل آن پرتاب کند.

### **پريدن**

زمانی که کودکتان می‌تواند بپرد و همزمان با دو پا به زمین بنشیند، به او نشان دهید چطوری از روی چیزی که دارای ارتفاع است به سمت دیگر آن بپرد. با یک جعبه دستمال کاغذی خالی یا آجر شروع کنید. ببینید آیا کودکتان می‌تواند با هر دو پا بپرد.

### **بسکتبال خانگی**

از یک کارتن گرد خالی یا یک سطل پلاستیکی بزرگ بعنوان یک سبد برای پرتاب توپ‌های کوچک از جنس گلوله‌های کاموا یا فویل آلومینیوم یا روزنامه یا کاغذ کادوی مصرف شده استفاده کنید. هنگامی که توپ داخل سبد افتاد کودک را در اغوش بگیرد.

## حرکات ریز بیش دستانی (42-48 ماهگی)

ماهیه‌های انگشتان کودکتان قوی‌تر شده‌اند و کودکتان در نقاشی کشیدن و نوشتن ماهرتر شده است. او می‌تواند قطعات پازل را در کنار یکدیگر قرار دهد و به راحتی مهره‌ها را به نخ بکشد او در بکارگیری قیچی ماهرتر شده است و ممکن است بدون کمک قادر به بریدن روی یک خط باشد. او ممکن است حتی قادر به دنبال کردن طرح‌های ساده باشد.

### **بریدن مجلات و جسیاندن**

به کودکتان یک مجله قدیمی و یک قیچی پلاستیکی بدهید. بگذارید او عکس‌ها را از مجله جدا کند او مجبور نیست آنها را دقیق جدا کند؛ با استفاده از چسب مایع، آنها را به یک قطعه کاغذ بچسباند. شما می‌توانید از کودکتان بخواهید که نوع خاصی از عکس را انتخاب کند و آنها را ببرد و روی کاغذ بچسباند.

### **جورچین با عکسهای بیشتر**

یک صفحه رنگارنگ از یک مجله را بردارید، آن را به 5 یا 6 قطعه برش دهید و کودکتان را تشویق کنید که قطعه‌ها را در کنار یکدیگر قرار دهد. برای پازل‌های مقاوم‌تر، عکس‌ها را قبل از اینکه ببرید بر روی مقوای نازک بچسباند. پازل‌ها را در یک پاکت برای استفاده دوباره نگهدارید.

### **دکمه کجاست؟**

برای کودکتان لباس‌هایی تهیه کنید که یک یا دو دکمه بزرگ داشته باشند. شما ممکن است همچنین اجازه دهید به شما در بستن یک دکمه لباس آویزان در چوب لباسی کمک کند. همانطور که او سعی در بستن دکمه دارد وانمود کنید که این یک بازی قایم باشک است، در وحله اول دکمه پنهان شده، سپس از سوراخ کم کم آشکار می‌شود و بعد کل آن پدیدار شود.

### **مسابقه بر چیدن**

به کودکتان یک موجین با انبر کوچک و دو فنجان بدهید. تعدادی نخود یا لوبیا یا دکمه‌های لباس، یا مهره‌های بزرگی در یکی از فنجان‌ها بگذارید و کودکتان را تشویق کنید که با موجین آنها را بردارد و در فنجان دیگر قرار دهد همین که کودکتان توانست این کار را انجام دهد، برای هیجان‌انگیزتر کردن، آن را به صورت مسابقه در آورید. آن را به سرعت انجام بده: آماده، برو!

### **کوک کردن ساعت**

اگر شما یک ساعت کوکی دارید، به کودکتان نشان دهید چطور زنگ آن را کوک کند یا دستانش را بچرخاند. این کار نه تنها باعث می‌شود که کودکتان تعدادی تمرین حرکت ریز را انجام دهد بلکه همچنین چیزی در مورد اینکه ساعتها چطور کار می‌کند یاد خواهد گرفت.

### **زمان کار با ابزار**

بگذارید کودکتان با تعدادی مهره‌های بزرگ و بیج‌ها بازی کند. ببینید آیا او می‌تواند مهره را در بیج بیچاند. همچنین اجازه دهید او با چکش زدن روی یک میخ کوتاه آن را در قطعه چوبی فرو کند. اگر شما یک بیج بزرگ شکافدار دارید اجازه دهید کودکتان از بیج‌گوشته برای بیچاندن استفاده کند. در ابتدا شاید لازم باشد است که شما بیج را با دست بگیرید. مطمئن شوید که سوراخ

به اندازه کافی بزرگ است طوری که بستن پیچ خیلی سخت نباشد. همیشه زمانی که کوچولوها در حال بکار بردن ابزارها هستند بر آنها نظارت کنید  
ارتباطات پیش دبستانی (42-48 ماهگی)

کودک‌تان اکنون از کتاب‌ها و داستان‌های طولانی‌تر لذت می‌برد. او می‌تواند یک داستان شنیده شده قبلی را بگوید یا از خودش داستان‌های خیالی بسازد. او اغلب «چرا» را نه فقط در مورد کتاب‌ها، بلکه همچنین در مورد رویدادهای روزانه می‌پرسد. می‌تواند رویدادهای جدید را با مقداری جزئیات شرح دهد. ممکن است علامت تابلوهای آشنا در حوالی را بخواند. او نام و نام‌خانوادگی‌اش را می‌داند و احتمالاً نامش را بصورت نوشته شده می‌شناسد.

#### صحبت کردن در مورد کتاب

عکس‌هایی که کودک‌تان انتخاب می‌کند در هر صفحه، در یک دفتر یادداشت یا در ورق‌های سفیدی که با گیره به هم متصل شده بچسباند. همانطور که با کودک‌تان به این کتاب عکس نگاه می‌کنید از او بخواهید در مورد عکس‌ها صحبت کند. بگویند «اینجا چی شده است؟» «چه رنگ‌هایی را می‌بینی؟»، «آیا آن‌ها، بو، نمک یا خوشحاله؟» ببینید آیا کودک‌تان می‌تواند در مورد هر عکس دو یا سه چیز به شما بگوید.

#### آنچه را که می‌توانی ببینی بگو

زمانی که در اتوبوس یا ماشین هستید، اشیاء زنده یا تصاویر را در طبقه خاصی ( حیوانات، ماشین‌های بزرگ، ماشین‌های سفید، موتور سیکلت‌ها، تابلوهای رانندگی و...) جستجو کنید. در ابتدا طبقه بندی را انتخاب کنید: شما ممکن است بگویند بگذار ببینم در حالی که ما در حال رانندگی هستیم چه تعداد حیوان را می‌توانیم ببینیم. هم شما و هم کودک‌تان می‌توانید به سگ‌ها، گربه‌ها و حیوانات روی آگهی‌ها، مجسمه‌ها و تصاویر اینها اشاره کنید. سعی کنید اشیاء دارای چرخ یا اشیایی که بلند هستند را پیدا کنید. بگذارید کودک‌تان خودش طبقه‌هایش را برگزیند .

#### داستان‌های من

کودک‌تان می‌تواند شروع به ساختن داستان‌هایی از خودش بکند شما می‌توانید او را تشویق کنید تا همانطور که او آنها را به شما می‌گوید روی قطعه کاغذی در پایین صفحه داستان را بنویسید و مرتبط با موضوع داستان تصاویری ترسیم یا رنگ آمیزی کند شما می‌توانید این داستان‌ها را برای درست کردن کتابی به عنوان «داستان‌های خودم» در یک پوشه بگذارید .

#### جای خالی را پر کنید

در زمان خواندن داستان‌هایی که کودک قبلاً شنیده است ، یک کلمه یا بخشی از داستان را اینجا و آنجا جا بیان‌دازید و مکث کنید تا کودک‌تان آنرا بیان کند : «مامان اردک‌ها گفت .....».

#### آنچه را که من انجام می‌دهم انجام بده

یک عمل ساده مثل کف زدن را انجام دهید و به کودک‌تان بگویند «آنچه که من انجام می‌دهم انجام بده» سپس یک حرکت ساده را اضافه کنید نظیر مالش شکمتان، کودک‌تان را وارد کنید ابتدا آن حرکت را با شما و سپس به تنهایی انجام دهد. حالا حرکت سوم را اضافه کنید و ببینید کودک‌تان می‌تواند هر سه تا را بخاطر بیاورد. کف، کف، مالش، مالش، چشمک، چشمک، اینکار رانا جایی که کودک‌تان می‌تواند حرکات را به یاد بیاورد ادامه دهید و حرکاتی بیشتر اضافه کنید .

#### حل مسئله پیش دبستانی (42-48 ماهگی)

کودک‌تان در حال یادگیری درست شمردن می‌باشد. او می‌تواند بیش از سه یا چهار وگاهی از حفظ تا 10 را بشمارد. دانش او در مورد جهان رو به رشد است. او حالا تضادهای ساده و یا اینکه اشیاء یکسان یا متفاوتند را درک می‌کند. او الگوها یا شدت را می‌فهمد نظیر «آب سرد، آب گرم، آب داغ» یا «صدای بلند، صدای بلندتر، بلندترین صدا»

#### به خاطر بیاور آنچه را که اتفاق می‌افتد در زمانی که .....

کودک‌تان را تشویق کنید تا در مورد چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده با شما صحبت کند. شما می‌توانید با این عبارت شروع کنید: «یادته زمانی که شما به پیش مادر بزرگ رفته بودی و ما داشتیم حلیم می‌پختیم چی شد؟» پایان واقعه را با سئوالات بعدی بگیری کنید: «چه زمانی ما آن را انجام دادیم؟» «بهترین چیزی که تو دوست داشتی چی بوده؟» یا «آن باعث شد چه احساسی پیدا بکنی؟»

#### جستجوی رنگ

کودک‌تان را به کاوش کردن در باره اسم رنگ‌ها تشویق کنید. به کودک‌تان بگویند «رنگ.....را پیدا کن و آن را روی میز بگذار». سپس رنگ دیگری را تقاضا کنید. این یک مسابقه خوب برای بازی با همه افراد از جمله کودک‌تان بزرگتر یا بزرگسال است. سعی کنید از چهار یا پنج رنگ متفاوت استفاده کنید. حتی اگر دو رنگ را اشتباهی گفت، او را برای تلاش کردن تحسین کنید .

#### جوراب کجا رفت؟

یک جوراب (از هر نوعی) را روی سرتان یا هر جای دیگری که به آن تعلق ندارد بگذارید . بپرسید جورابم کجاست؟ زمانی که کودک‌تان اشاره می‌کند یا می‌گوید آن روی سر شماست، از او بپرسید آن واقعاً مال کجاست؟: «به پاهایم واقعا؟» با این بازی ساده سرگرمی داشته باشید. از شیء دیگری استفاده کنید مثلاً یک قالب صابون در کاسه جوبات .

#### چه کار میکنی وقتی که .....

از کودک‌تان سئوالات ساده‌ای بپرسید نظیر « زمانی که واقعا خسته هستی چه کار میکنی؟» « چه چیزی انجام می‌دهی زمانی که گرسنه باشی؟» چه کاری انجام می‌دهی زمانی که خیس شده باشی؟" ببینید آیا کودک‌تان می‌تواند جواب‌های منطقی به شما بدهد. در مورد آن صحبت کنید .

#### چه چیزی تعلق ندارد؟

چهار شیء را جمع‌آوری کنید. مطمئن شوید که سه شیء بسیار بهم شبیه هستند یا در یک طبقه قرار می‌گیرند نظیر سه تا لیمو ترش، مورد چهارمی که تعلق ندارد اضافه کنید نظیر یک قالب صابون از کودک‌تان بپرسید تا به شما بگوید کدام شیء به این طبقه تعلق ندارد. چیز متفاوتی را بسنجید: سه شیء از حمام را جمع‌آوری کنید نظیر صابون، شامپو یا دستمال توالت و چیزی نظیر پیچ‌گوشتی را اضافه کنید. از کودک‌تان بپرسید تا به شما بگوید که کدام شیء به این طبقه تعلق ندارد چرا؟

#### شخصی اجتماعی پیش دبستانی (42-48 ماهگی)

کودکتان در منتظر نوبت بودن را بهتر درک میکند . اگر چه او با تشریک مساعی با کودکان بازی می‌کند، ولی هنوز گاه‌گاهی در حل مسئله به کمک بزرگسالان نیاز دارد. احساساتش می‌تواند نیرومند باشد. اما زمانی که شما احساس‌ها را نامگذاری می‌کنید ممکن است آنها را راحت‌تر بفهمد. او دوست دارد خودش لباس‌هایش را انتخاب کند و در پوشیدن لباس به تنهایی ماهر شده است.

### پر کردن ظروف خالی

به کودکان یک پارچ کوچک با فنجان پیمانه‌گیری بدهید و اجازه دهید او شیر را از پارچ به درون فنجان بریزد. برای احتیاط یک دستمال حوله‌ای زیر آن بگذارید. بگذارید موقع صرف غذا او اَبلیمو یا شیر را بریزد. موفقیت او را تحسین کنید .

### لباس ویژه‌ای را پوشیدن

کودکان دوست دارند از بزرگسالان خانواده‌هاشان و افراد جامعه تقلید کنند. برای بازی لباس‌هایی تن کودک کنید. کودکان را به پوشیدن لباس‌هایشان، بستن دکمه‌ها، گیره‌ها، زیپ‌ها آن تشویق کنید. لباس‌ها نباید خیلی رسمی باشد: پیراهن‌های کشاد، روسری‌ها، کلاه‌ها، دامن‌ها، کفش‌ها . در کنار آن بگوئید: «آیا قصد داری امروز به سر کار بری؟» «آیا قصد داری به مهمانی بری؟»

### عروسکهای خیمه‌شب‌بازی

عروسکهای خیمه‌شب‌بازی روش دیگری برای درآوردن تقلید و تفریح می‌باشند. شما می‌توانید آنها را از فروشگاه خریده و یا خودتان آنها را درست کنید. یک عکس مجله از یک فرد یا یک حیوان پیدا کنید و با عکسی را نقاشی کنید، آن را جدا کنید و روی مقوا بچسبانید یک چوب را به آن متصل کنید چوب قابل حرکت را رنگ کنید. بگذارید کودک شما یک شخصیت باشد و شما شخصیت دیگر باشید. با صداهای شخصیتی که ساخته‌اید گفتگو با کودک را آغاز کنید .

### کمک کننده خاص

به کودکان اعلام کنید برای امروز به یک کمک‌کننده خاص نیاز دارید. بگذارید او به شما در شستن لباس‌ها، آشپزی، آب دادن گلها، جارو زدن و شستن ظرف‌ها و....کمک کند. او می‌تواند به روش‌های مختلف در هر چیزی به شما کمک کند. مطمئن شوید که شما وقت اضافه‌تری از آنچه که کمک کننده جواناتان به آن نیاز دارد به او بدهید. این کمک کردن سرانجام بخشی از کارهای روزمره و عادی کودکان خواهد شد. بنابراین او را تحسین کنید و آن را بصورت سرگرمی حفظ کنید. در زمان صرف شام به دیگران بگوئید که او چه نقش مهمی در کمک کردن داشته است .

### انتخاب‌های خود کمکی

برای فعالیت‌های کودک امکان انتخاب فراهم کنید. گاهی اوقات زمانی که او امکان انتخاب دارد راحت‌تر همکاری میکند. برای مثال ممکن است به او پیشنهاد کنید که بین مسواک زدن قبل یا بعد از پوشیدن پیژامه‌اش برای رفتن به تخت خواب تصمیم بگیرد. این گونه تصمیم‌گیریها فعالیت‌هایی هستند که کودک باید به‌رحال انجام بدهد ولی اگر امکان انتخاب وجود داشته باشد این فعالیت‌ها سرگرم کننده تر و جذاب‌تر خواهند بود .

