

بازی، یادگیری، رشد:

راهنمای والدین کودکان زیر 5 سال در دوره کرونا

قسمت چهارم

هم بازی کنیم هم یاد بگیریم و هم سالم بمانیم

خوش بگذره حرکت کن و بازی کن

برای هر روز خود برنامه ریزی کنید

برای روز های خود برنامه ریزی داشته باشید. داشتن یک برنامه روزانه برای شما و فرزند خردسال شما مهم است. برنامه های روزانه به کودکان کمک می کنند تا احساس امنیت کنند ، زیرا در آن نوعی **اطمینان** وجود دارد. این به ویژه در دوره ای که ما با کرونا سر و کار داریم برای کودک شما (و شاید هم برای خود شما) از اهمیت بسیاری برخوردار است. بنابراین ، مهم است که شما برای روز خود و روز فرزندتان فعالیتهایی در زمانبندی مناسب داشته باشید. به این ترتیب کودکان یاد می گیرند که در اوقات مختلف روزانه انتظار چه چیزی را داشته باشند. آنها همین کار را در مهد کودک نیز انجام می دهند. برنامه روزانه همچنین به کودکان حس کنترل "روز" خود را می دهد و به کودکان خردسال کمک می کند که مهارتهای زندگی مهم را زود هنگام یاد بگیرند ، به عنوان مثال مسواک زدن دندانها ، بهداشت عمومی مانند شستن دست ، مدیریت زمان ، مسئولیت و اعتماد به نفس آنها.

بیاد داشته باشید: فرزند شما با شما برنامه های زندگی را یادگیری می گیرد. آنها خودشان به تنهایی متوجه این موضوع نخواهند شد و آن را درک نخواهند کرد. بنابراین صبور

و در صورت لزوم ، کمی انعطاف پذیر باشید. وقتی فرزندتان در خانه است ، هر روز همان برنامه اساسی را دنبال کنید.

ایجاد یک فضای بازی



فضایی را در خانه پیدا کنید که بتوانید آن را بصورت فضای بازی را درآورید. لازم نیست خیلی بزرگ باشد. چند مورد از اسباب بازی ها یا چیزهایی را انتخاب کنید که کودک شما می تواند در این فضا با آنها بازی کند. وقتی اسباب بازی ها را عوض کنید ، او فکر خواهد کرد که با "اسباب بازی های جدید" بازی می کند.

برای والدین این مهم است که نوزادان و کودکان خردسال شان سالم و سلامت باشند. کودکان با ماندن در منزل از محافظت می شوند زیرا با بسیاری از افراد در تماس نمی باشند. مثلاً رنگ امروز رنگ قرمز است با کودک خود همه چیز قرمز را در خانه کشف کنید.

یادگیری و تفریح باهم

در اینجا برخی فعالیت های همراه با بازی برای انجام کار با کودکان خردسال شما آورده شده است. که می توانید امروز(ونیز در روز های دیگر) با کودک خردسال خود انجام دهید.

شروع فعالیت در صبح

یک ترانه یادگیری و همراه خانواده و با کودکان آن را بخوانید: اشاره به سر ، شانه ها ، زانوها و انگشتان پا. این کارها را هنگام خواندن انجام دهید. آواز خواندن بخش مهمی از پیشرفت زبان کودک شما است. اگر هر یک از فرزندان شما در حین ایستادن قادر به انجام این کارها نیست ، به آنها اجازه دهید هرچوکه برایش ممکن است کارها را انجام دهند ، بنشینید. کودک را در این آهنگ درگیر کنید. کودک جزئی از خانواده است و از تقلید فرزندان بزرگتر می تواند یاد بگیرد.

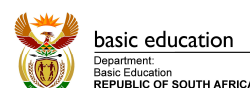
کوچکتر از 18 ماه

هنگام گفتن کلمات ، آنها را بشمارید:

به عنوان مثال یک پا ، دو پا؛ یک بازو ، دو بازو. کلمات را بگویید و قسمت کودک را لمس کنید. همانطور که با کودک خود صحبت می کنید ، او شروع به یادگیری نحوه شمارش ، و یادگیری نام قسمت های بدن خود می کند. این کار بعداً در ریاضیات و زبان به او کمک می کند.

18 ماه تا 36 ماه

بازی به این ترتیب است که یک خط مستقیم با انگشت یا چوب خود در ماسه بکشید یا یک روزنامه را بچسبانید تا یک خط مستقیم ایجاد شود. به فرزند خود کمک کنید تا بر روی خط مستقیم راه برود. به او اجازه دهید قدم هایش را بشمارد وقتی که روی خط مستقیم راه می رود.



شمارش برای شروع یادگیری ریاضیات بسیار مهم است. قدم زدن روی یک خط مستقیم یک مهارت فوق العاده برای رشد عضلات بزرگ در پاها و بازوها و همچنین ایجاد ارتباط محکم بین مغز و پاهای او است.

3 تا 5 سال

یکی از فعالیتهای مناسب این سن پرش از روی طناب است :

یک انتهای طناب بلندی را به یک درخت یا دسته درب ببندید و انتهای دیگر را نگه دارید ، اجازه دهید طناب در زمین قرار داشته باشد. کودک شما در یک طرف طناب ایستاده و با دو پا از روی آن میپرد. اگر فرزندان دیگری هم باشند ، به نوبت این کار را میکنند. طناب کمی بالاتر می رود و کودک شما از آن می پرد. فعالیت بلند کردن طناب را تکرار کنید تا وقتی که پرش از روی آن برایشان دشوار باشد ، فرزند خود را به خاطر تلاش ستایش کنید و کمی آن را پایین بیاورید تا فعالیت با موفقیت پایان یابد. اگر فرزندی دارید که نمی تواند از طناب پرش کند ، به او اجازه دهید تا انتهای دیگر طناب را با شما نگه دارد تا او هم در فعالیت مشارکت باشد. کودکان دارای معلولیت نیز قادرند در بخشهایی از بازی قرارگیرند و نباید در خارج از بازی بنشینند .

خواندن داستان ها

خواندن و قصه گویی با کودک شما در رشد مغز و تخیل او کمک می کند. این کار زبان و احساسات را به فرزند شما می آموزد. همچنین باعث می شود پیوند بین شما و فرزند خردسالتان قوی تر شود. اغلب کتاب داستان بخوانید و یا قصه بگویید. بگذارید کودک شما در حین خواندن سؤالاتی از شما پرسد ، همچنین باید از آنها سؤالاتی بپرسید (متناسب با سن آنها) ، برای مثال: "کدام شخصیت را بیشتر از همه دوست داشتید؟" و "چرا؟" کودکان می توانند کلمات جدید یاد بگیرند و یاد بگیرند چگونه سؤال کنند. و به سؤالات پاسخ دهید ، که برای رشد زبان بسیار مهم است .

به یاد داشته باشید که همه این کارها به صورت جذاب و مفرح و همراه با فعالیت کودکان باشد. کودکان یاد میگیرند.

منبع:

دپارتمان رشد اجتماعی آفریقای جنوبی

دپارتمان آموزش ابتدایی آفریقای جنوبی

بهمکاری اتحاد ملی رشد زود هنگام کودک و کنگره ی آفریقای جنوبی برای تولید محتوای رشد زودرس کودک مبتنی بر چارچوب برنامه درسی ملی برای کودکان از تولد تا 4سال

ترجمه : فاطمه سادات میرمحمدی استاد مربوطه: دکتر گیتامولی

کاری از گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، بهار 1399

