

مناسب برای

0-8

ساله ها

اسباب بازی های خانگی و فعالیت های رایگان برای کودکان

http://raisingchildren.net.au/articles/kids_homemade_toys_and_free_activities.html

کودکان کم سن و سال نیاز به اسباب بازی های خاص یا گرانبه برای یادگیری و رشد ندارند. در حقیقت، با کمی خلاقیت، می توانید اشیای معمولی در خانه را تبدیل به اسباب بازی خانگی و فعالیت های رایگان برای کودکان بکنید.

اسباب بازی های خانگی و فعالیت های رایگان: به چه دلیل خوب هستند

بازی های خانگی و فعالیت های رایگان در خانه شیوه بسیار خوبی برای سرگرم نگاه داشتن کودکان و کمک به یادگیری و رشد آنها هستند. هیچ هزینه ای ندارند و به راحتی می توانند خلاقیت فرزندان را بهبود ببخشند.

یافتن ایده هایی برای کودکان با بزرگ شدن آنها ساده است. اسباب بازی و بازی های بسیاری هستند که شما و فرزندان می توانید با یکدیگر خلق کنید.

همچنین می توانید وسایلی از خانه را برای بازی های آزاد به فرزندان بدهید- برای مثال، کودکان کم سن و سال عاشق باز و بسته کردن در ظرف ها هستند و کودکان بزرگتر اغلب از بازی های ساختگی با دستمال های آشپزخانه لذت می برند. اطمینان بیاورید که وسایلی که به فرزندان می دهید شکستی نیست و بزرگتر از آن است که خطر خفگی داشته باشند.

بازی با نوزادان

شما «اسباب بازی» هستید که نوزدانتان بیشتر از آن لذت می برد. تماس شما، صدای تان، تکان تکان خوردن در آغوش شما، یا نگاه کردن به صورت تان به اندازه کافی برای نوزادتان سرگرم کننده هستند.

وقتی هوا خوب است، نوزادتان همینطور دوست دارد که بیرون از خانه باشد، باد را احساس کند، صدای پرندگان را بشنود و رایحه های جدید بیرون از خانه را تجربه کند.

آب بازی کردن در آب کم عمق یا در وان حمام نیز بسیار سرگرم کننده است. فقط به خاطر داشته باشید که همیشه وقتی با او با آب بازی می کنید، دستان تان را دور کودکان نگاه دارید- نوزادان می توانند در آبی تنها به عمق چندین سانتیمتر غرق بشوند.

می توانید موسیقی ملایم برای آرام کردن نوزاد پخش کنید، یا زمان حمام کردن را با فضایی آرام و آب گرم و به دنبال آن ماساژ گرم آرامش بخش کنید.

نوزادان به موسیقی پاسخ می دهند ولی **بیشترین لذت را از صدای شما می برند**. کودک تان را در بغل تان نگاه دارید، آواز بخوانید، با او حرف بزنید و به چشمانش نگاه کنید. این فعالیت ها کودک تان را سرگرم کرده، به او در یادگیری و شناختن شما به یک باره کمک می کند.

تمامی نوزادان منحصر بفردند و برخی نوزادان به زمان بیشتری نیاز دارند تا از حس های جدید لذت ببرند، بنابراین مراقب باشید که نوزادتان چگونه پاسخ می دهد، از چه لذت می برد و به چه چیزی علاقمند است. ایما و اشارات نوزاد تان می تواند به شما کمک کند که بفهمید چه زمانی خوشحال است که بازی کند و چه زمانی خسته شده و می خواهد استراحت کند.

بازی با نوزادان

هنگامی که نوزادتان شروع به حرکت بیشتری می کند، ممکن است از بازی هایی با فعالیت بیشتر لذت ببرد – بخصوص با شما.

کودک تان عاشق این خواهد بود که از سر و کول شما بالا برود یا وسایلی را بگیرد و تکان بدهد تا مهارت های حرکتی جدید را امتحان کند. تمامی کودکان کم سن و سال نیاز به زمانی برای بازی در آرامش نیز دارند، بنابراین حواس تان به ایما و اشارات کودک تان باشد که به شما بگوید احتیاج به بازی در آرامش دارد.

در اینجا به برخی ایده های بازی برای نوزادان اشاره شده است:

- هر روز زمانی را برای بازی یک به یک اختصاص بدهید – برای مثال، صحبت با نوزاد تان یا شمردن انگشتان پای او. می توانید این کار را به عنوان بخشی از کارهای معمول مانند تعویض پوشک انجام دهید.
- روی شکم نوزاد تان با زبان تان صدا بیاورید و انگشتان کوچک پای او را قلقلک بدهید.
- یک جغجغه درست کنید. یک ظرف آب میوه یا شیر خالی را که شسته و خشک کرده اید با برنج، پاستا، نخود، حبوبات خشک یا حتی دکه های قدیمی پر کنید (اطمینان پیدا کنید که در ظرف محکم بسته شده باشد تا از خطر خفگی جلوگیری کنید).
- آواز و اشعار کودکانه بخوانید. نوزادان از تکرار اعمالی مانند دست زدن یا تکان دادن انگشتان مانند ستاره های چشمک زن به هنگام خواندن این آوازها، واقعاً لذت می برند.
- به عنوان بخشی از برنامه معمول روزانه نوزادتان کتاب بخوانید. برای مثال، قبل از خواب. **کتابخانه محلی** تان مکانی عالی برای قرض گرفتن کتاب به صورت رایگان است.
- با برگرداندن جعبه، گلدان یا ظروف پلاستیک طبل درست کنید. به کودک تان یک قاشق چوبی بدهید که روی طبل بزند.

بازی با کودکان نوپا

کودکان نو پا مانند دانشمندان کوچک هستند. بازی آنها اغلب در مورد تجربه کردن، مشاهده، آزمودن، امتحان کردن ایده ها و درک این است که همه چیز چگونه کار می کند. برای مثال، کودک تان احتمالاً عاشق این است که وسایل را پست کند – اغلب داخل دستگاه نمایش سی دی یا دی وی دی!

می توانید این ایده های را برای بازی با نوپایان امتحان کنید:

- به کودک نوپای تان چند گیره لباس و ظرف گیره ها را بدهید. کودک تان با خوشحالی گیره ها را توی ظرف می گذارد و در می آورد – چندین و چند بار!

- قطعه هایی از مقوا را به صورت پاکت های کوچک ببرید و آنها را تزیین کنید. همچنین می توانید با ایجاد یک بریدگی در جلوی یک ظرف بستنی یا یک جعبه مقوایی، یک «صندوق پست» درست کنید.
- خمیر بازی درست کنید و برج های بلند، پن کیک، درخت یا فقط شکل درست کنید – هر چه کودک نو پائتان دوست دارد. می توانید فقط خمیر بازی را بین انگشتان دست تان له کنید.
- یک جعبه از لباس های قدیمی برای بازی پوشیدن لباس های مبدل و بازی های ساختگی تهیه کنید. می توانید از یک ظرف بستنی استفاده کنید تا یک کلاه عجیب درست کنید. آن را با کاغذ فویل بپوشانید تا کودک نوپای تان تبدیل به یک فضانورد شود. همینطور می توانید تکه های پارچه، گل های مصنوعی یا توپ های کاموایی را بر ظرفی بچسبانید تا کودک تان را تبدیل به یک مهمان تجملی در یک مهمانی عصرانه بکنید.
- برای بازی در بیرون از خانه به حیاط، زمین بازی محلی، ساحل یا پارک بروید.

بازی با کودکان پیش دبستانی

برخی از این ایده های بازی را امتحان کنید. این ایده ها سرگرم کننده هستند و به مهارت های حرکتی ظریف و مهارت های حرکتی بزرگ کودک تان کمک می کنند:

- به کودک تان نشان بدهید چگونه جوراب های ساق بلند را با کاغذ یا خرده های پارچه پر کنند تا حیواناتی مانند مار یا کرم پبله ساز درست کنند.
- با استفاده از جوراب های قدیمی یک عروسک خیمه شب بازی درست کنید. روی آنها دکمه بدوزید یا تکه پارچه های دیگر را برای درست کردن چشم، بینی و مو بچسبانید.
- لباس های تمیز قدیمی را در یک جعبه برای بازی پوشیدن لباس های مبدل بگذارید.
- روزنامه را به شکل کلاه دزد دریایی یا جادوگر تا کنید. بگذارید کودک پیش دبستانی تان عکس های رنگی را از مجلات قدیمی ببرد و روی آن بچسباند.
- اجازه بدهید کودک تان با استفاده از تخیلش جعبه های مقوایی قدیمی را به اسباب بازی تبدیل کند- یک ماشین، خانه کوچک، پیشخوان مغازه یا فر آشپزخانه.
- به پارک محلی یا خانه دوست تان بروید، یا در محله تان قدم بزنید. این ها منابع سرگرمی و تفریح برای کودک تان هستند.
- چند کاغذ اضافی را به یکدیگر بچسبانید تا یک کتاب ساده درست کنید. بگذارید کودک تان داستان را خلق کند و صفحات را یا با ترسیم شخصیت های داستان یا بریدن و چسباندن آنها از روزنامه های قدیمی تزیین کند.

بازی با کودکان دبستانی

فرزندتان را با این ایده های بازی تشویق کرده و سرگرم کنید:

- چندین جعبه بزرگ و قدیمی پیدا کنید و ببینید که فرزندتان با آنها چه می کند. این جعبه ها می توانند یک خانه کوچک، موشک یا محلی برای قایم شدن بشوند. می توانید از سوپرمارکت محلی یا فروشگاه لوازم برقی تان سوال کنید که جعبه هایی برای بردن به خانه در اختیار تان بگذارند.
- با کودکان آشپزی کنید- از غذاهای ساده ای شروع کنید که مورد علاقه خانواده است.
- به کودکان اجازه بدهید که دوستی را برای هم بازی شدن برای مدت کوتاهی به خانه دعوت کند.
- ملافه های قدیمی را روی پشت صندلی ها بکشید و یک چادر درست کنید، یا با کشیدن یک ملافه روی لبه های میز یک خانه کوچک درست کنید.
- به فرزندتان اجازه بدهید که در کارهای سبک خانه به شما کمک کند. کودکان اغلب از آوردن نامه ها، کمک به تا کردن لباس های شسته شده یا آب دادن به باغچه لذت می برند.
- بازی با کلمات را انجام دهید- برای مثال، شعرهای هم قافیه یا معماهای بچگانه درست کنید.

بازی شیوه اصلی یادگیری برای نوزادان و کودکان کم سن و سال است. اما اگر بازی کردن مفرح نباشد، واقعاً بازی نیست. اگر به فرزندتان اجازه بدهید که بازی را رهبری کند به این امر کمک می کنید که بازی سرگرم کننده نگه دارید. برای نوزادان، پایان دادن به بازی هنگامی است که خسته هستند. برای کودکان پیش دبستانی، این امر ممکن است اجازه دادن به آنها در انتخاب وسیله ای است که می خواهند با آن بازی کنند.

بازی آزاد (Open-ended play): بازی که کودک آن را رهبری می کند و مواد ساده ای مانند جعبه، پارچه و کاغذ مورد استفاده قرار می گیرد و به تخیل کودک این اجازه را می دهد که به کار گرفته شده، خلق کرده و رشد کند.

مهارت های حرکتی ظریف (Fine motor skills): مهارت های جسمانی مورد نیاز برای حرکات هماهنگ شده عضلات مانند برداشتن اشیای کوچک با انگشت شست و یک انگشت دیگر.

مهارت های حرکتی بزرگ (Gross motor skills): مهارت های جسمانی که با استفاده از ماهیچه های بزرگ بدن انجام می شود مانند چهار دست و پا حرکت کردن، راه رفتن، دویدن، پرتاب کردن و پریدن.