

بیایید بازی کنیم!

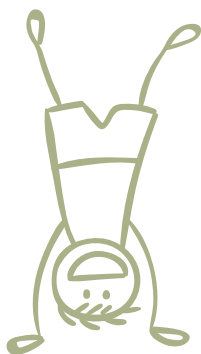
فعالیت‌هایی برای خانواده‌ها



مجموعه

۳

هویت‌ها، مسئولیت
اجتماعی، و گوناگونی



چکیده

«بیایید بازی کنیم! فعالیتهای برای خانواده‌ها» (*Let's Play! Activities for Families*) توسط وزارت آموزش و پرورش بی‌سی برای خانواده‌ها و پرستاران کودکان تدوین شده است تا تجربه‌های یادگیری آغازین کودکان را از طریق بازی و سرگرمی ارتقا بخشد.

هر فعالیت بازی با یکی از پرسمان‌های زندگی که در چهارچوب یادگیری آغازین بی‌سی توصیف شده است مرتبط می‌باشد، که عبارتند از:

- تعامل با دیگران، مواد و جهان
- ارتباط و سوادآموزی
- هویتها، مسئولیت اجتماعی، و گوناگونی
- بهزیستی و احساس تعلق

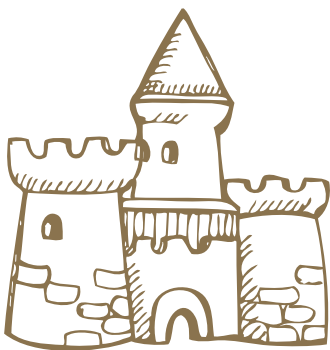
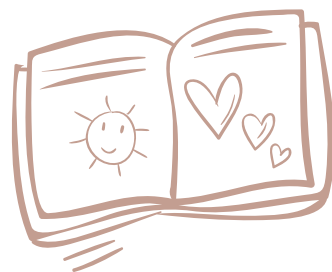
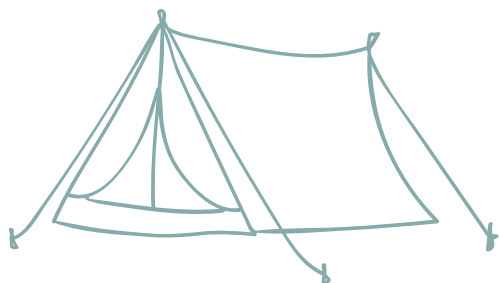
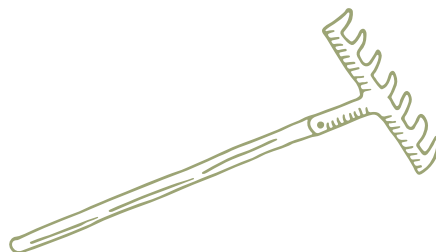
هدف از این فعالیتهای خلق تجربه‌هایی است که باعث تعامل با کیفیت درون خانواده‌ها می‌شود. این گونه تعامل پرورش اجتماعی و احساسی سالم کودکان را تقویت می‌کند. این فعالیتهای به دقت انتخاب شده‌اند تا بیان و گسترش علاقه‌های و ایده‌های کودکان را تشویق نموده و زمینه‌های تازه و انگیزه‌بخشی را برای کنجکاوی و اکتشاف به کودکان ارائه نماید. بخش «چگونه» ایده‌هایی ارائه می‌دهد تا بتوانید این فعالیتهای را برای کودکانی با توانایی‌های مختلف تطبیق دهید.

راهنمای‌های بیشتر:

- کودکان را تشویق کنید تا بر اساس علایق و/یا پرسش‌هایش، رهبری بازی را به دست گیرد؛
- هیچ راه درست یا غلطی برای کنجکاوی در این فعالیتهای وجود ندارد؛
- هنگامی که از کودکان پرسشهای دارای پایان باز می‌پرسید (نمونه‌های این پرسشها در متن آورده شده است)، به آنها وقت کافی بدهید تا پرسشها را پردازش کنند و پاسخ دهند؛
- با استفاده از کلمات هر کاری که کودکان در ضمن بازی انجام می‌دهد را توصیف کنید؛ و،
- در لحظه‌های چالش یا دشواری، با کمک به او برای حل مسئله، کودک را حمایت کنید. برای مثال، «می‌بینم که این خیلی مشکله. چه قسمتی رو می‌تونیم به شکل دیگری انجام بدیم؟» تشویق کودکان برای عمل کردن به این شکل پرورش مهارت‌های آنها را تقویت می‌کند و اعتماد به نفس آنها را ارتقا می‌بخشد.

از داستانگویی برای فرزندان لذت ببرید! هر فعالیتی یک کتاب یا کتاب‌هایی که مرتبط با درونمایه‌ها یا سرفصل‌های آن فعالیت هستند را معرفی می‌نماید. کتاب‌های پیشنهادی هم اینک در بسیاری از کتابخانه‌ها موجود بوده و نمونه‌ای از انواع کتاب‌های عکس دار و داستانی، کتاب‌های اطلاعاتی و کتاب‌های مقوایی کودکان می‌باشند. اگر نمی‌توانید کتابی را پیدا کنید، از کارمندان کتابخانه محلی درخواست کنید به شما کمک کند یا کتابی مشابه آن را پیشنهاد نماید. شما حتی می‌توانید دنبال کتاب‌ها و داستان‌هایی به زبان خانواده خود بگردید.

بیایید بازی و تفریح کنیم!





تنگناهای روزانه

موضوع

بسیاری از رویدادهایی که در طول روز اتفاق می‌افتند می‌توانند لذت بخش یا خوشحال کننده باشند، اما برخی از رویدادهای روزانه ممکن است خسته کننده، ناخوشایند یا ناامید کننده باشند. این فعالیت کودکان را ترغیب می‌کند تا در مورد برخی از این موارد صحبت کنند و راهکارهای مناسبی را برای بعضی مشکلات رایج پیدا کنند. صحبت کردن در مورد این مواقع دشوار، خارج از شرایط استرس آور، باعث می‌شود که کودکان دیدگاه‌های دیگران را متوجه شوند و یاد بگیرند که از طریق بحث با دیگران، چالش‌ها را حل کنند.

1

زمینه را فراهم سازید

- یکی از رویدادهای دشواری که ممکن است به سادگی در خانه، اجتماع یا مدرسه اتفاق بیفتد را در نظر بگیرید. به کودک بگویید که قصد دارید داستانی درباره یک مشکل تعریف کنید و کودک می‌تواند به شخصیت‌های داستان کمک کند تا مشکل خود را حل کنند.

2

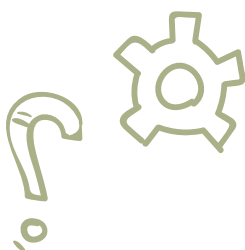
تنگنای روزانه

- به همراه یکدیگر، شخصیت‌های داستان را ایجاد کرده یا انتخاب کنید. توجه داشته باشید که هر چه تعداد شخصیت‌های داستان بیشتر باشد، وضعیت، پیچیده تر خواهد شد.
- یک داستان آشنا تعریف کنید. برای مثال، بهروز سخت کار می‌کرد تا یک برج لگوی خیلی بلند درست کند. پری متوجه این برج لگو شد و فکر کرد اگر آن را خراب کند، خیلی لذت بخش خواهد بود. درست و قتیکه بهروز آخرین لگو برج را در جای خود قرار داد، پری آن را خراب کرد.
- از کودک خود بپرسید "فکر می‌کنی بهروز چه احساسی دارد؟ به نظرت بعد از اینکه پری برج رو خراب کرد، بهروز چه کارهایی می‌تونه انجام بده؟ کارهایی که اونا میتونن بعد از خراب شدن برج با هم انجام بدن چی هستند؟"
- موقعیت دشوار را حل نکنید، سؤالاتی بپرسید تا به کودک کمک کند که راه حل پیدا کند.

هدف

این تجربه به کودکان کمک خواهد کرد تا

- رک بهتری از تفاوت دیدگاه‌ها داشته باشند
- استفاده‌ی از زبان و حافظه تقویت شود
- پرورش هویت کودک از طریق دفاع از دیدگاه‌ها و احساسات او
- تمرین حل مسأله برای چالش‌های واقعی زندگی



چگونه

کودک خود را ترغیب کنید تا درباره احساسات شخصیت‌های داستان، به خصوص احساساتی که ممکن است بلافاصله متوجه نشود، فکر کند.

برای کودک خود، یک داستان درباره یکی از وضعیت‌های دشوار در زندگی روزانه خود را تعریف کنید. از کودک بخواهید تا ایده‌هایی برای حل این مشکل ارائه دهد. تجربه‌های قبلی که داشته‌اید را به آنها بگویید یا با آنها در مورد سایر راه‌حل‌های احتمالی بحث کنید.

اگر کودکان در ارائه راه حل مشکل دارند، چند گزینه برای راه حل در اختیار آنها قرار دهید. فراهم کردن تجربه بصری با کشیدن تصویر یا عکس گرفتن از کودکان که در حال استفاده از راهکارهاست، می‌تواند باعث تقویت حافظه، ارتباط‌گیری و تفکر انتقادی شود. برخی از راهکارهای رایج برای وضعیت‌های چالشی با همسالان عبارتند از

- نفس عمیق بکشید
 - از یک دوست یا یک فرد بزرگتر کمک بخواهید
 - انتخاب جدیدی انجام دهید
 - بپرسید که آیا می‌توانید کمک کنید
 - به یک دوست بگویید که چه احساسی دارید یا به چه چیزی نیاز دارید
 - درخواست یا پیشنهاد در آغوش گرفتن بدهید
- از کتاب یا عروسک برای نشان دادن یک وضعیت دشوار و یکی از راه‌حل‌های پیشنهادی استفاده کنید. از کودک خود بخواهید تا داستان یکی از موقعیت‌های خود که برایش معضل‌آفرین بوده است را تعریف کند.

همراه با کودک خود، کتابی درباره حل مسأله یا موارد دیگری که مرتبط با این موضوع است بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

- Accident! نوشته‌ی Andrea Tsurumi
- I Love My Purse، نوشته‌ی Belle DeMont

زمان

این فعالیت در هر زمانی از روز، قابل انجام است. برخی کودکان ممکن است دوست داشته یا نیاز داشته باشند که قبل از رفتن به مهد کودک یا مدرسه یا پس از بازگشت به خانه، فرصتی به آنها داده شود تا یک چالش روزانه را تمرین کنند.

مکان

این فعالیت می‌تواند در هر جایی انجام شود.





همه چیز تغییر می‌کند

موضوع

این تجربه‌ای است که به کودک شما کمک می‌کند تا در مورد تفاوت‌ها و تغییرات یاد بگیرد.

1

زمینه را فراهم سازید

با کودک خود در مورد تغییراتی که هر روز اتفاق می‌افتد صحبت کنید، مانند آب و هوا، گل‌هایی که شکوفا شده‌اند، برگ‌هایی که افتاده‌اند، یا اینکه ناخن‌های دست یا پایشان که از هفته گذشته بلندتر شده است.

در مورد اینکه چطور برخی تغییرات بزرگ هستند و برخی تغییرات کوچک صحبت کنید. گاهی اوقات آنها ممکن است در مورد تغییرات احساس خوشی داشته باشند و بعضی دیگر ناراحتشان کنند و اینکه هر نوع احساسی طبیعی است.

2

اشتراک گذاری تجارب

از فرزندان بخواهید که به اطراف نگاه کند و یک چیز را پیدا کند که ثابت باقی مانده است، و چیز دیگری که تغییر کرده است. شاید آسمان آفتابی صبح هنوز آفتابی باشد. شاید پرندهای که بیرون دیده‌اید، پرواز کرده و رفته است. از فرزندان بپرسید: «چه می‌بینی؟»

هدف

از طریق این تجربه، بچه‌ها یاد خواهند گرفت که:

- توجهی و احترامی مثبت نسبت به خود، دیگران و اشیاء ابراز کند
- درک کند که همه افراد اهمیت دارند
- تغییرات و تفاوت‌هایی را که در خود و جهان اطراف بوجود می‌آیند را درک کنند، بپذیرند و از آن استقبال کنند

چگونه

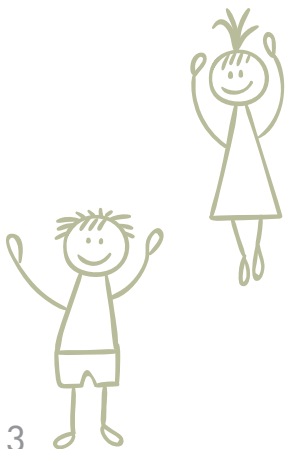
با فرزندان در مورد چیزهایی که ثابت باقی می‌مانند و چیزهایی که متفاوت هستند یا تغییر می‌کنند، کاوش کنید. آنها را نشان دهید.

با کودک خود کاوش کنید که این تغییرات و تفاوت‌ها را اگر نقاشی کنیم ممکن است بر روی کاغذ چه شکلی باشند، چه از طریق کلمات، چه از طریق نقاشی، یا از راه خلاقانه‌ی دیگری.

با کودک خود کاوش کنید که این تغییرات و تفاوت‌ها باعث چه تغییر احساسی در آنها می‌شوند. شما می‌توانید درباره‌ی تغییرات بحث کنید، آنها را بنویسید، آنها را نقاشی کنید یا آنها را از طریق روش‌های دیگری مانند بازیگری بیان کنید.

یک داستان با کودک خود درباره آب و هوا، تغییرات و ایده‌های دیگر مرتبط با فعالیت بخوانید. این یک پیشنهاد است:

• *The Apple Tree* نوشته‌ی Sandy Tharp-Thee & Marlena Campell Hodson



زمان

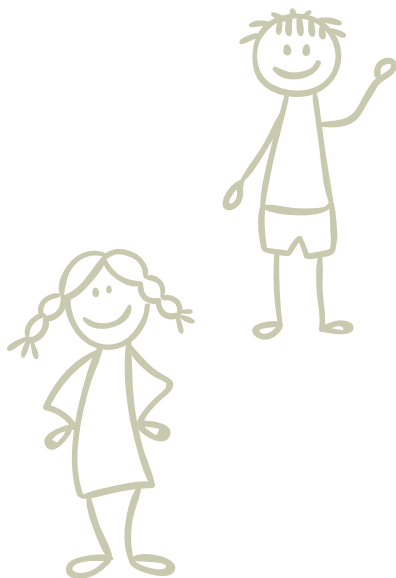
این فعالیت را می‌توان در هر زمان روز انجام داد.

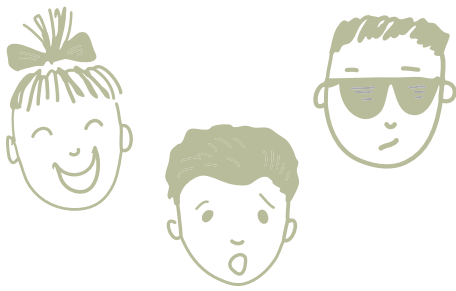
مکان

این فعالیت را می‌توان در هر مکان آشنایی برای فرزندان انجام داد.

منبع

Braun, M., & Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books





کُلّاژ صورت

موضوع

کُلّاژ صورت یک روش فوق العاده برای آموزش کودکان در مورد هویت شخصی، تفاوت و ایجاد حس تعلق است.

1

زمینه را فراهم سازید

- عکس‌های تمام رخ از فرزند، فرزندان یا اعضای خانواده خود بگیرید. عکس‌ها را روی یک کاغذ اندازه استاندارد چاپ کنید (بهتر است رنگی باشد). عکس را در چهار تا شش نوار به صورت عمودی برش دهید. برای دوام بیشتر قطعات می‌توانید آنها را پرس کنید یا روی هر نوار را با کاغذ گلاسه بپوشانید.
- قطعات را با هم داخل یک سبد مخلوط کنید و به کودکان فرصت اکتشاف بدهید.
- از کودک خود بپرسید که چه احساساتی را در برشهای عکس درون سبد می‌بیند و مشاهدات خود را به اشتراک بگذارد. "من یک لبخند خوشحال می‌بینم. اون به نظر مثل دهان تو است!"

2

کُلّاژ

کودکان می‌توانند چهره را با هم ترکیب کنند یا قطعات مخلوط شده را کاوش کنند و با استفاده از برشهای اعضاء صورت خود، خانواده یا دوستان چهره‌های منحصر به فردی بسازند.

هدف

از طریق این تجربه، بچه‌ها یاد خواهند گرفت که:

- طیف گسترده‌ای از احساسات، افکار و دیدگاه‌ها را تشخیص دهند، بپذیرند و بیان کنند
- روابطی سالم هم با بزرگسالان و هم کودکان ایجاد کنند
- درکی از تفاوت و شمول کسب کنند
- احساس تعلق و هویت شخصی داشته باشند
- مهارت‌های سواد عاطفی را توسعه دهند
- زبان و ارتباطات را توسعه دهند

چگونه

شما می‌توانید با یک یا دو چهره با چهار برش عمودی پهن شروع کنید. با پرسیدن اینکه فرزندان چه می‌بینند، یادگیری زبان را تشویق کنید. سعی کنید به اعضاء صورت (برای مثال، بینی یا چشم‌ها) اشاره کنید و چندبار نام آن را تکرار کنید تا به ارتباط واژگانی کمک کنید. همچنین، اگر کودک پازل چهره را کامل کرد، می‌توانید نام فرد را همراه فرزندان تکرار کنید. این کار به کودک کمک می‌کند تا روابط خود را با همسالان و اعضای خانواده تقویت کند.



چهره‌های بیشتری با چهار تا شش نوار عمودی اضافه کنید. سوالات دارای پایان باز بپرسید، مثلاً:

- “چه چیزی / چه کسی را می بینی؟”
 - “آیا به نظر تو آنها شبیه هستند؟”
 - “فکر می‌کنی این به چه دردی می‌خورد؟” (وقتی به اعضاء چهره اشاره می‌کنید، سعی کنید توضیح دهید که چگونه انسان‌ها و حیوانات دارای اندام‌های مشابه با عملکرد مشابه، اما گاهی اوقات بسیار متفاوت هستند)
 - “فکر می‌کنی چه احساسی دارد؟”
- گاهی اوقات مکالمه می‌تواند قوی‌ترین راه برای حمایت از رشد و پیشرفت کودکان باشد. ایجاد مکالمه‌های غنی براساس علایق و سوالات کودکان می‌تواند فرصت‌های یادگیری بی‌پایانی را فراهم کند.
- با توجه به اینکه بحث شما به کجا کشیده می‌شود، فرزند شما می‌تواند در مورد شمول و درک تفاوت‌ها در دیگران، سواد عاطفی، بدن انسان و ریاضیات پایه چیزهایی یاد بگیرد.
- از تصاویر افراد ناآشنا استفاده کنید و چهار تا شش برش عمودی و چهار تا شش برش افقی روی هر صورت ایجاد کنید. پس از ساخت چهره‌های جدید، داستانی درباره این بسازید که آنها کی هستند و از چه چیزی لذت می‌برند.
- در مورد احساسات، خانواده یا ایده‌های دیگر مرتبط با فعالیت داستانی همراه کودک خود بخوانید. این یک پیشنهاد است:

• Melanie Walsh نوشته‌ی *My Nose, Your Nose*

زمان

این فعالیت را می‌توان در هر زمانی از روز انجام داد و بهترین شکل انجام آن به صورت جداگانه یا در گروه‌های کوچک است.

مکان

این تجربه را می‌توان روی یک سطح صاف، داخل یا خارج از منزل انجام داد. شما همچنین می‌توانید آهنرباهایی را به پشت قطعات بچسبانید و آنها را روی یک تخته مغناطیسی یا در یخچال قرار دهید.





شجره نامه خانوادگی

موضوع

کودکان در مراحل اولیه مایل هستند که حس تعلق به دنیای خود داشته باشند. اولین کلمات یک کودک در اغلب موارد، نام خواهر یا برادر، والدین، سرپرستان یا پرستاران او خواهد بود. هر چه کودک به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری پیدا می‌کند و ویژگی‌های شخصیت فردی او رشد می‌کند، از شباهت‌ها و تفاوت‌های خود با همسالانش آگاه تر می‌شود.

این کاوش در شجره نامه، روشی فوق العاده برای پرورش حس تعلق و هویت کودک و همچنین کسب آگاهی بیشتر درباره اصل و نسب و فرهنگ خانوادگی است. علاوه بر این، روشی مناسب برای کشف تنوع بین خانواده‌ها و شیوه‌های زندگی مختلف است.

1

زمینه را فراهم سازید

- مفهوم "خانواده" می‌تواند بیانگر معانی زیادی باشد. با صحبت در مورد خانواده، دیدن عکس‌های خانوادگی با یکدیگر یا خواندن داستان در مورد خانواده‌ها، ایده را به کودک معرفی کنید.
- با کودک خود درباره احساسات مختلفی که می‌تواند درون یک خانواده ایجاد شود، صحبت کنید (مثلاً یکی از برادران یا خواهران ممکن است از شکستن اسباب بازی‌اش ناراحت باشد، با بغل کردن خاله میشه که عشق خود را به او نشان داد).

2

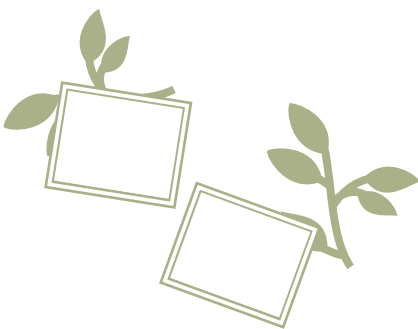
درست کردن شجره نامه

- تصاویر اعضای خانواده یا پرستاران را روی کاغذ یا پوستر قرار دهید و ساخت شجره نامه را آغاز کنید، این کار را با قرار دادن کودک در مرکز شروع کنید. تصاویر پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، عموها، دایی‌ها، عمه‌ها، خاله‌ها و بچه‌های آنها و خواهران یا برادران را اضافه کنید. همین کار را برای پرستاران نیز انجام دهید.
- سعی کنید با قرار دادن تصاویر بر روی قطعاتی از کاغذ که به شکل برگ، برش داده شده‌اند و یا استفاده از برگ‌های واقعی و قرار دادن تصاویر بر روی آنها، کاری کنید تا شجره نامه شما شبیه یک درخت واقعی به نظر برسد. تصاویر را می‌توانید از طریق خط، نخ یا تکه چوب متصل کنید. این کار، راهی مناسب برای نمایش تصویری ارتباط میان اعضای خانواده و عزیزان می‌باشد.

هدف

این تجربه به کودکان کمک خواهد کرد تا

- اعتماد به نفس، حس تعلق، خود بیانگری و تنوع در آنها پرورش یابد
- مهارت‌های ارتباطی، زبان و سواد آنان ارتقا پیدا کند
- مهارت‌های خلاقیت، تفکر انتقادی و حل مسأله آنان توسعه پیدا کند



چگونه

شما می‌توانید این فعالیت را به شیوه‌های مختلف، همراه با کودک خود انجام دهید؛ با این حال بهتر آن است که "مخاطب خود را بشناسید". خود را با نیازهای فردی کودک خود وفق دهید مثلاً استفاده از تصاویر یا نقاشی‌های شخصی یا با گفتن یا نوشتن نام‌ها.

می‌توانید از تصاویر در بازی‌های حدس زدن استفاده کنید (مثلاً حدس زدن نام شخص یا اطلاعات دیگری راجع به آنها).

کودک‌انی که هنوز صحبت نمی‌کنند می‌توانند تصاویر را با افراد دور و بر خود تطابق دهند. به جای اینکه از کودک بخواهید نام‌ها را بگوید یا تکرار کند، از او بپرسید "بابا کجاست؟" و از او بخواهید تا برود، جستجو کند و به فردی اشاره کند.

می‌توانید به جای استفاده از تصویر چاپ شده، تصاویری از اعضای خانواده بکشید. همچنین می‌توانید در پایین هر تصویر، اطلاعات مربوط به او را اضافه کنید (محل تولد، غذای مورد علاقه و سرگرمی‌های او).

کودک‌انی که هنوز در حال یادگیری نام اعضای خانواده یا پرستاران هستند، می‌توانند به تصاویر نگاه کنند. عکس‌ها را پرس کنید (این کار را می‌توانید با استفاده از پرس، چسب پهن یا روکشهای پلاستیکی انجام دهید) و آنها را در یک حلقه فلزی یا درون یک جعبه قرار دهید یا با گیره به هم متصل کنید. می‌توانید نام‌ها را نیز در جلو یا پشت عکس‌ها بنویسید. به طور مرتب در مورد عکس‌ها صحبت کنید تا کودک آشنایی بهتر و بیشتری با عکس‌ها پیدا کند.

اگر کودک شما کلاس درس را ترجیح می‌دهد، می‌توانید از کودک خود بخواهید تا شجره نامه خانوادگی خود را با دوستانش به اشتراک بگذارد. این کار می‌تواند موجب شکل‌گیری یک مکالمه عالی بین همسالان شود.

همراه با کودک خود، کتابی در مورد انواع مختلف خانواده‌ها بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

• Sara O'Leary نوشته‌ی *A Family Is a Family Is a Family*

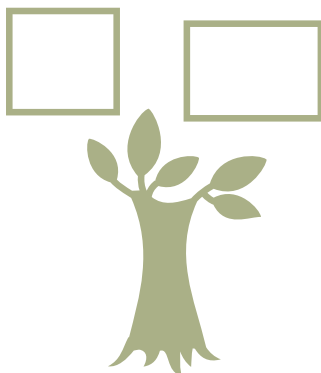
• Todd Parr نوشته‌ی *The Family Book*

زمان

این فعالیت در هر زمانی از روز، قابل انجام است.

مکان

این فعالیت در هر مکانی قابل انجام است؛ با این حال، بهتر است بر روی یک میز و در جایی انجام شود که بتوانید در تهیه شجره نامه خانوادگی به کودک کمک کنید. این فعالیت به صورت یک به یک با کودک یا با گروهی کوچک از کودکان قابل انجام است.





باغبانی همراه بچه‌ها

موضوع

همراه کردن بچه‌های کوچک‌تر در کار باغبانی راهی عالی برای برقراری ارتباط با طبیعت، یادگیری در مورد غذا و نحوه رشد غذا است. در باغ، کودکان فرصت دارند که از تمام حواس خود (لامسه، چشایی، بینایی، شنوایی و بویایی) استفاده کنند. برای مثال، آنها می‌توانند تغییر گیاه را حین رشد آن ببینند، و امید است که حتی بتوانند غذای را بچشند. کودکان اغلب مشتاق هستند تا چیزی را امتحان کنند که به رشد یا آماده سازی آن کمک کرده‌اند. اوایل بهار زمان خوبی برای شروع کشت بذر در داخل خانه و صحبت با کودکان در مورد فصل کشت است.

1

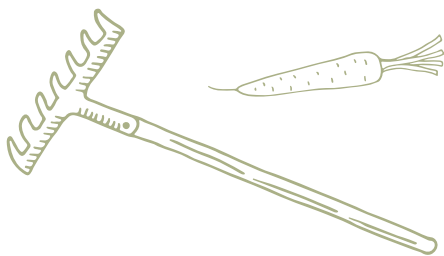
زمینه را فراهم سازید

- کاوش کنید که دریابید باغچه چیست و چه چیزهای مختلفی را می‌توان در باغچه مشاهده نمود.
- از کودک خود درباره نظرش برای مراقبت از گیاهان و باغچه پرسید.
- به تصاویر در کتاب‌ها یا باغچه‌های محله خود نگاه کنید.
- پرسید آیا آنها علاقه دارند که باغچه خود را در خانه داشته باشند!

2

فعالیت‌های باغبانی

- تصمیم بگیرید که می‌خواهید گیاهان را در خارج یا فقط داخل خانه پرورش دهید. اگر خارج از خانه فضایی برای یک باغچه گل‌دان دارید، فرزند خود را تشویق کنید تا در آمادگی خاک کمک کند، مثلاً با وجین کردن، بیل یا بیلچه زدن، و به هم زدن کمپوست یا دیگر کودهای طبیعی (از انتخاب کودهای شیمیایی پرهیز کنید چون اگر از راه دست کودکان وارد سیستم گوارش‌شان شود سمی است).
- بذرها را همراه فرزند خود انتخاب کنید. همراه هم تصمیم بگیرید که با توجه به فضا و نور خورشیدی که در دسترس دارید، و اینکه خانواده و/یا اجتماع شما به طور سنتی چه چیزهایی می‌کاشته کدام نوع سبزی‌ها یا بنشن‌ها را می‌توانید کشت کنید. برای مثال، کدو نیاز به گسترش برگ‌های خود در امتداد زمین دارد و به فضای بیشتری از باغچه یا جعبه گل‌دان نیاز دارد. گوجه فرنگی، گیاهان علفی، کاهو، برگ چغندر و کلم‌برگ بیشتر به طور عمودی رشد می‌کنند و می‌توان آنها را در گل‌دان کاشت. نخود لوبیاها برای رشد نیاز به یک داربست یا حصار در کنارشان دارند. بسته‌های بذر را نگه دارید تا به یاد داشته باشید که گیاهان شما برای رشد به چه چیزی نیاز دارند.
- رشد بذره‌های خود را در داخل خانه شروع کنید و آنها را داخل حوله‌های کاغذی خیس توی کیسه‌های پلاستیکی کوچک بگذارید. روی هر کیسه برچسب بزنید تا کودکان شروع به تشخیص کلمات کند. هر کودک را تشویق کنید که (به طور ایده‌آل) دو نوع دانه انتخاب کند چون ممکن است یکی رشد نکند. اینها را پشت یک پنجره‌ی آفتابی بگذارید. روزانه چک کنید تا اطمینان حاصل شود که حوله‌ها مرطوبند و مراقب باز شدن بذر باشید. از آنها پرسید که وقتی بذر شکوفا می‌شود چه می‌بینند. آنها را تشویق کنید تا آنچه را که هر روز می‌بینند نقاشی کنند و آن را با یک یا دو کلمه برچسب گذاری کنند.
- هنگامی که جوانه زد، همراه با کودک خود، آنها را به یک گل‌دان کوچک یا یک کارتن خالی تخم مرغ حاوی خاک گل‌دان تازه (خاکی که به طور خاص برای رشد گیاهان غذایی باشد انتخاب کنید) منتقل کنید. کارتن‌های تخم مرغ از این جهت خوب هستند که می‌توان آنها را در یک گل‌دان بزرگ‌تر یا باغ کاشت و کاغذ در نهایت تجزیه می‌شود (توجه داشته باشید که این مسئله در مورد کارتن‌های تخم مرغی استیروفوم اتفاق نخواهد افتاد).



- وقتی دیگر خطر یخزدگی در بیرون وجود ندارد گیاهان نورسته را از منزل خارج کنید (اگر می‌توانید). بعضی از گیاهان ممکن است نیاز به زمان بیشتری برای گرم ماندن داشته باشند، مانند گوجه فرنگی. بعضی از گیاهان ممکن است نیاز به چوب بست داشته باشند.
- فرزندان را تشویق کنید تا نقش‌های مختلف باغبانی را امتحان کند، مانند آبیاری، وجین کردن، و در نهایت برداشت سبزیجات. اگر بیش از یک فرزند دارید، از آنها بخواهید تا وظایف مختلف باغبانی را به نوبت انجام دهند. اگر محصول شما به اندازه کافی نبود که به همه برسد، می‌توانید کمی اضافی هم از فروشگاه مواد غذایی تهیه کنید. امتحان کنید که طعم کدام محصول بهتر است!

هدف

از طریق این تجربه، بچه‌ها یاد خواهند گرفت که:

- متوجه می‌شوند که عملکرد آنها - از طریق باغبانی - چگونه می‌تواند بر طبیعت و کره زمین تأثیر بگذارد
- در مورد خانواده، جامعه و جهان پیرامون از طریق رشد مواد غذایی که برای جامعه اهمیت دارد کاوش و یادگیری خواهند داشت
- با کاشت بذر و آب دادن و شخم زدن، مهارت‌ها / توانایی‌های حرکتی مناسبی را پرورش می‌دهند
- تغذیه و طبیعت را درک می‌کنند
- احساس همدردی را تقویت کرده و تأثیر اعمال خود را بر محیط اطراف می‌بینند

چگونه

بعضی از کودکان ممکن است برای انجام فعالیت‌های فوق نیاز به راهنمایی یا کمک داشته باشند. فعالیت‌ها را با فرزند خود انجام دهید، حرکات او را مثلاً با گذاشتن دست روی دست به صورت عملی با حرکات خود هدایت کنید به طوری که کودک تجربه انجام کار را داشته باشد.

فضایی برای کودکان ایجاد کنید که فعالیت‌ها را به طور مستقل انجام دهد، و از حاشیه نگاه کنید. علائق آنها را مشاهده کنید و سؤالاتی پرسید که این علائق را بیشتر بررسی کند.

کودک خود را تشویق کنید که به بازی‌ها و ایده‌های جدیدی فکر کند که شامل موضوع باغبانی هستند.

در مورد باغبانی یا ایده‌های دیگری که مرتبط با فعالیت هستند، یک داستان همراه کودک خود بخوانید. این یک پیشنهاد است:

• Nicola Campbell & Julie Flett نوشته‌ی *A Day with Yahya*

زمان

این فعالیت‌ها را می‌توان هر زمانی بین صبح تا اوایل شب انجام داد.

مکان

این فعالیت را می‌توان داخل یا خارج از منزل انجام داد، با توجه به اینکه باغچه کجا قرار دارد.



این لیست گیاهان و زمانی از سال که آنها در بریتیش کلمبیا رشد می‌کنند را بررسی کنید:

<https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/seasonally-available-british-columbia-fruits-and-vegetables>



خمیر مجسمه بازی

موضوع

کودکان از طریق بررسی و مشاهده، از دنیای اطراف خود آگاهی می‌یابند. آنها توسط افرادی که در پیرامونشان وجود دارد شناخت پیدا می‌کنند و در نهایت کشف می‌کنند یا متوجه می‌شوند که بین آنها و دیگران شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود دارد. بسیار مهم است که والدین، مراقبان و مربیان در طول این فرایند، به کودک کمک کنند تا تصویر ذهنی مثبتی از خود داشته باشد و همچنین بدانند که تنوع یا تفاوت، یکی از واقعیت‌های جهان ماست و چیزی است که باید از آن استقبال کنیم.

1

زمینه را فراهم سازید

یکی از راه‌های انجام این فعالیت، خواندن داستانی در مورد تنوع است، مثلاً «پوستی که درون آن زندگی می‌کنی» (The Skin You Live In) که توسط Michael Tayler نوشته شده است. همانطور که همراه با کودک خود کتاب را می‌خوانید رنگ‌های مختلف را نام ببرید. پس از خواندن کتاب، به بازوی خود نگاه کنید و از کودک بخواهید بگوید که رنگ پوست شما چیست. اگر در یک گروه هستید، می‌توانید با پرسیدن رنگ پوست کودکان دیگر، آنها را نیز وارد این فعالیت نمایید. سؤالاتی در مورد اعضای خانواده پرسید، اینکه ظاهر آنها چگونه است، و از همه مهم‌تر، چه چیزی موجب منحصر به فرد بودن یا ویژه بودن آنها می‌شود.

2

خمیر مجسمه‌سازی!

مقادیر نسبت‌های رنگ خوراکی برای رنگ‌های مختلف پوست:

- قهوه‌ای روشن: 3 قطره زرد، 2 قطره قرمز، 1 قطره آبی
- قهوه‌ای: 3 قطره زرد، 3 قطره قرمز، 3 قطره آبی
- زیتونی/خرمایی: 10 قطره زرد، 8 قطره قرمز، 6 قطره آبی
- صورتی/قرمز خجالت زدگی: یک خلال دندان داخل رنگ خوراکی قرمز فرو برده و آن را داخل آب برده و هم بزنید، به همین شکل، کم‌کم رنگ اضافه کنید تا به رنگ مورد نظر برسید

ترکیبات خمیر مجسمه‌سازی

- 2 قاشق غذاخوری روغن گیاهی
- 4 قاشق غذاخوری کرم تارتار
- 2 فنجان آرد
- 1 فنجان نمک
- رنگ خوراکی (نسبت‌های زیر را مشاهده نمایید)
- 2 فنجان آب

دستورکار

تمام مواد اولیه خشک را در یک کاسه با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید. درون یک ماهیتابه، مواد اولیه مایع را با هم مخلوط کرده و بر روی شعله متوسط به مدت 3-5 دقیقه هم بزنید، سپس به تدریج مخلوط خشک را اضافه کنید تا خمیر شکل گرفته و سفت شود. پس از سرد شدن، می‌توانید خمیر را روی تخته گوشت که با لایه نازی از آرد پوشیده شده، ورز دهید. توجه: ساخت خمیربازی خانگی، ممکن است کمی نیاز به مهارت داشته باشد. اگر خیلی خوب از کار درنیامد، بنا به شرایط، کمی آرد یا آب به آن اضافه کنید. خمیر مجسمه‌سازی به راحتی خراب نمی‌شود، بنابراین روی آن کار کنید تا به استحکام مناسب برسد.

3

بازی کنید!



این فعالیت کودک محور می‌تواند روی یک میز با خمیر مجسمه‌سازی یا مجموعه‌ای از وسایل از قبیل قالب‌های کلوچه به شکل بدن انسان، دکمه، چشم اسباب بازی و مجموعه‌ای از نخ‌ها (نارنجی، زرد، قهوه‌ای، سیاه و سفید) انجام شود. کودک شما می‌تواند استفاده از این وسایل را تمرین کند و الگویی از خود، دوستان یا هر فرد دیگری که دوست دارد بسازد.

هدف

این فعالیت به کودک کمک می‌کند تا

- مهارت‌های تفکر خلاق کودک پرورش یابد
- درک بهتری از تنوع، استقلال فردی و تصویری مثبت از خود داشته باشد
- هم دردی و آگاهی اجتماعی و عاطفی او ارتقا پیدا کند
- مهارت‌های حرکتی (دستی) ظریف او تقویت شود
- بردباری او برای انواع تجارب حسی ارتقا پیدا کند

چگونه

یک آینه دستی کوچک به کودک خود بدهید. با یکدیگر، در مورد آنچه کودک در آینه می‌بیند بحث کنید و از او بخواهید رنگ پوست خود را تشخیص دهد.

سعی کنید با استفاده از خمیر مجسمه‌سازی و سایر وسایلی که روی میز قرار دارد، مدلی از خودتان، دوستان یا عزیزان‌تان بسازید. تجربه‌ها و اکتشافات آنها را با جملات مثبت بیان کنید. برای مثال اگر کودک رشته‌های نخ را روی شکم مدل خمیری بدن خود قرار می‌دهد، به جای جمله منفی “تو روی شکمت مو نداری، روی سرت مو داری” می‌توانید بگویید “داری روی شکمت مو می‌داری”. کارهایی که کودک انجام می‌دهد را مشاهده کنید و او را ترغیب کنید تا توضیح دهد و بحث کند. به یاد داشته باشید که فعالیت‌مهم است، نه نتیجه!

برای کودکانی که هنوز در حال یادگیری حرف زدن هستند، با یکدیگر مدلی از افراد بسازید و به کودک کمک کنید تا آنها را با نام‌هایی از قبیل مراقب، مربی، دوست یا اعضای خانواده‌نام گذاری کند. اگر نشان دادن عکس به کودک کمک می‌کند تا ارتباط بهتری برقرار کند، این کار را انجام دهید.

جهت ایجاد لایه‌ای دیگر از اکتشاف حسی، رنگ خوراکی را با مواد اولیه طبیعی از قبل خرنوب، کاکائو، زنجبیل، پودر خردل، پاپریکا، دارچین، فلفل قرمز و تاکو جایگزین کنید تا بتوانید علاوه بر رایحه‌های مختلف، تنوع رنگی پوست مورد نظر را ایجاد نمایید. این کار کودکان را ترغیب خواهد کرد تا رایحه گسترده غذاهای مختلف را کشف کنند و وارد بحث در مورد آنها شوند.

همراه با کودک خود، کتابی درباره تنوع، ساخت انواع خمیر یا ایده‌های دیگر مرتبط با این موضوع بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

- *Shades of People*، نوشته Shelley Rotner
- *Suzie's Sourdough Circus*، نوشته Kathy Sager

از وبسایت MOSAIC BC که سازمانی خیریه در بریتیش کلمبیا می‌باشد دیدن کنید. این خیریه با برنامه‌ها و رویدادهایی که در سراسر بریتیش کلمبیا برگزار می‌کند، به مهاجران، تازه واردان و پناهندگان خدمات ارائه می‌نماید:

<https://www.mosaicbc.org/about>

زمان

این فعالیت در هر زمانی از روز قابل انجام است. اطمینان حاصل کنید که زمان زیادی وجود دارد تا کودکان عجله‌ای در انجام این فعالیت نداشته باشند.

مکان

این فعالیت بیشتر مناسب برای یک تا چهار کودک، روی یک میز و در مکانی که بتوانند با یکدیگر صحبت کرده و به بررسی و کشف مسائل بپردازند، می‌باشد.

مرجع

Hollander, D. (2012, Oct. 6). *Flesh Tone Play Dough Tutorial*. [پست وبلاگ].

برگرفته از <https://littlestarslearning.blogspot.com/2012/10>

flesh-tone-play-dough-tutorial.html?_sm_au_=iVVqMmmV7VpV5WbS



بازی رستوران داری

موضوع

کودکان دوست دارند که در فعالیت‌های شبیه سازی مشاغل مختلف شرکت کنند، از جمله غذا بازی. این فعالیت، فرصتی در اختیار کودکان قرار می‌دهد تا در یک بازی نمایشی شرکت کنند و وانمود کنند که در حال برنامه ریزی، آماده کردن و سرو غذا هستند.

1 زمینه را فراهم سازید

ایده یک رستوران خیالی را با کودک در میان بگذارید. با یکدیگر در مورد غذاهایی که در رستوران خود سرو خواهید کرد، تصمیم بگیرید. می‌توانید غذاهایی را انتخاب کنید که هر دوی شما دوست دارید، غذاهایی که مورد علاقه کودک شماست یا حتی غذاهای خیالی.

2 رستوران بازی!

اگر کودکانان برای شروع مشکل دارد، چند انتخاب در اختیار او قرار دهید. در اینجا چند کار که برای رستوران داشتن باید انجام دهید، آمده است:

- ساخت یک منوی غذا
- چیدن میز
- آماده کردن غذا
- لباس مناسب پوشیدن (پیش بند، کلاه، روسری یا هر چیزی که تصویرش را بکنید!)
- شستن ظروف
- دعوت کردن مهمانان

هدف

این تجربه به کودکان کمک خواهد کرد تا

- مهارت‌های تفکر خلاق کودک توسعه یابد
- درک بهتری از جهان بینی‌های متنوع داشته باشند
- مهارت‌های ارتباطی و سوادآموزی آنها تقویت شود
- هنگام ایفای نقش خود-تنظیمی کنند



چگونه

کودک را ترغیب کنید تا غذاهایی که قبلاً تصمیم گرفته را درست کند؛ به عنوان مثال با استفاده از خمیر مجسمه‌سازی، لگو، نقاشی، بریدن تصاویر از روزنامه‌ها، مجلات یا رنگ آمیزی.

به همراه یکدیگر، منوی غذایی و تابلوی رستوران را درست کنید. کودک می‌تواند در مورد نام رستوران، اینکه چه غذاهایی در رستوران سرو شود و قیمت آنها چقدر باشد تصمیم بگیرد و تصاویری از این غذاها بکشد.

در مورد این موضوع صحبت کنید که دیگر باید چه چیزهایی برای این رستوران آماده کنید (مثلاً محلی برای نشستن، لیوان، قاشق و چنگال، دستمال سفره). همچنین کودک حتی می‌تواند در مورد موزیکی که در زمانی که افراد غذا می‌خورند، در پس زمینه پخش می‌شود نیز تصمیم بگیرد!

اگر کودک شما برای شروع نیاز به کمک دارد، نحوه انجام یک کار (شستن ظرف، هم زدن قابلمه) را به او نشان دهید و او را تشویق کنید تا از شما تقلید کند. همانطور که کودک در حال بازی کردن است، به او کمک کنید تا چندین کار را به ترتیب انجام دهد: یک فنجان بردارد، چیزی درون آن بریزد، آن را هم بزند و سپس بنوشد!

سعی کنید از کودک‌تان سؤالات پایان باز پرسید از قبیل "چه کارهایی به خوبی انجام شد؟" یا "به چیزهای دیگری نیاز داری؟" کودک خود را ترغیب کنید تا در دور بعدی بازی، این نکات را رعایت کند.

با کودک خود صحبت کنید و پرسید که چه افراد دیگری را دوست دارد به رستوران خود دعوت کند. این افراد می‌توانند اعضای خانواده، سایر افراد مورد علاقه او یا حتی اسباب بازی‌هایش باشند. سعی کنید دعوت نامه‌هایی تهیه کرده و آن‌ها را به این افراد ارسال کنید و از آنها بخواهید تا در رستوران کودک‌تان با او غذا بخورند.

همراه با کودک خود، کتابی درباره بازی رستوران داری یا موارد دیگری که مرتبط با این موضوع است، بخوانید. کتاب‌های پیشنهادی:

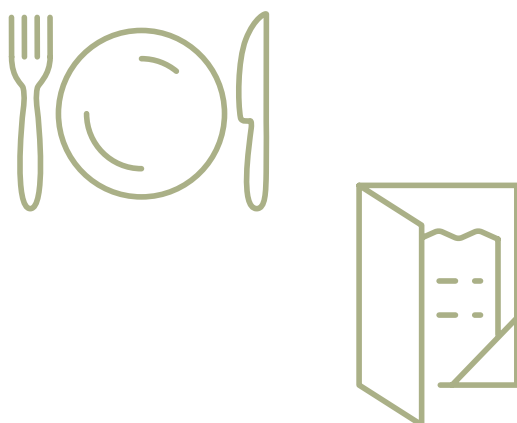
- Eat، نوشته Elizabeth Verdick
- Soup Day، نوشته Melissa Iwai
- There's a Fly Guy in My Soup، نوشته Todd Arnold

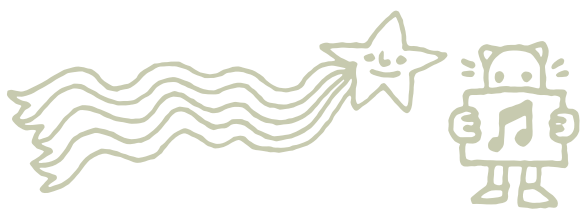
زمان

این فعالیت در هر زمانی از روز، ماه یا سال قابل انجام است.

مکان

این فعالیت می‌تواند در داخل یا بیرون از خانه در جایی که فضای کافی برای درست کردن یک رستوران فرضی وجود دارد انجام شود.





قصه‌گویی

موضوع

اگر پی برده‌اید که فرزندان علاقه‌مند به گوش دادن به داستان است یا شروع به خلق داستان‌هایی از خود می‌کند، این فعالیت را انجام دهید. برای آنکه با گفتن یک قصه فرزندان را شاد کنید لازم نیست که استاد قصه‌گویی باشید. شما می‌توانید یک داستان پر با محتوای شخصی از دوران کودکی خود بگویید. بچه‌ها همچنین دوست دارند داستان‌هایی درباره خودشان بشنوند، مانند داستان تولدشان و اینکه چقدر منتظر دیدنشان بوده‌اید. اشکال ندارد که کودکان داستان را قطع کنند و پرسشی مطرح کنند. هیچ راه درست یا غلطی وجود ندارد، و این کار باعث رشد عزت نفس می‌شود. فقط آرام باشید، لذت ببرید، و همراهی کنید!

هدف

از طریق این تجربه، کودکان یاد می‌گیرند که:

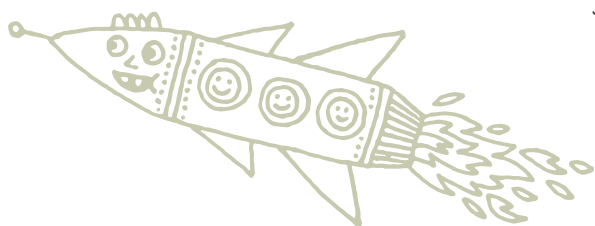
- به ارزش‌ها و باورهای شما و همچنین فرهنگ شما علاقه‌مند شوند
- در مورد خانواده، جامعه و جهان پیرامون کاوش کنند و یاد بگیرند
- واژگان جدید و درک زبان را آموخته، درک کنند و به آنها علاقه‌مند شوند.
- اگر آنها را در داستان شریک می‌کنید، از مهارت‌های تفکر انتقادی استفاده کنند. برای مثال، از آنها بپرسید که فکر می‌کنند چه اتفاقی بیفتد
- داستانی درباره خود و خانواده‌شان بگویند
- یک مدل قصه‌گویی را ببینند و بشنوند که آنها را تشویق می‌کند تا به خلق داستان‌های خود بپردازند
- با یادگیری درس‌های زندگی از والدین یا پرستاران خود احساس قدرت کنند

این فعالیت می‌تواند به احساس نزدیکی میان شما و فرزندان کمک کند. اغلب کودکان دوست دارند در حال گوش دادن به قصه در آغوش گرفته شوند. تماس فیزیکی باعث می‌شود آنها در حین گذراندن وقت به صحبت کردن و گوش دادن باهم احساس نزدیکی و ارتباط کنند.

چگونه

اگر تجربه زیادی در قصه‌گویی ندارید، می‌توانید با چیزی کوتاه شروع کنید. برای مثال، سعی کنید برای فرزندان چیزی خنده دار تعریف کنید که برایتان اتفاق افتاده است یا چیزی خنده دار که فرزندان زمانی که کوچکتر بوده گفته است.

داستان‌های طولانی‌تری را که خوب بلد هستید تعریف کنید. کودکان دوست دارند از طریق داستان اطلاعات بیشتری درباره فرهنگ و اعضای خانواده خود بیاموزند. شما می‌توانید برای آنها در مورد چیزهایی که در زمان کودکی از آنها لذت می‌بردید تعریف کنید یا چیزهایی که شما را می‌ترسانده و اینکه چگونه بر ترس خود غلبه کرده‌اید. به فرزندانتان درباره افرادی بگویید که برای شما اهمیت داشته و اینکه چگونه آنها بر زندگی شما تاثیر گذاشته‌اند. شما می‌توانید داستان‌هایی در مورد فرزندان و چیزهایی که دوست داشته یا از آنها می‌ترسیده بگویید و نشان دهید که آنها چطور تغییر و رشد کرده‌اند.



فرزندتان را در تعریف کردن داستان همراه کنید و سؤالاتی بپرسید مانند: "به نظرت بعدش چه اتفاقی می افتد؟" یا "فکر می کنی که از این چه احساسی دست می دهد؟" شما همچنین می توانید داستان هایی بسازید که در آن فرزندتان قهرمان داستان است و کسی را نجات می دهد. شخصیت مورد علاقه فرزندتان را در داستان قرار دهید. شما می توانید خلاق باشید یا داستانی را که می دانید تعریف کنید. در هر صورت، بچه ها توجه و وقتی را که صرفشان می کنید دوست دارند.

داستان های موجود در کتابخانه محلی خود را مرور کنید:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries>

زمان

این فعالیت را می توانید زمان خواب، زمانی که می خواهید فرزندتان را سرگرم کنید، در زمان انتظار برای ویزیت یا در حین سفر انجام دهید. این کار را می توانید هر زمانی که شما یا فرزندتان حوصله اش را دارید انجام دهید!

مکان

شما می توانید در هر جایی داستان بگویید.

مرجع

Community Action Program for Children (CAPC)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/childhood-adolescence/programs-initiatives/community-action-program-children-capc.html>

