



ఆటలాడే సమయం

మనం మాట్లాడుకుందాం

మీ పాప/బాబు మాట్లాడడానికి మరియు సంభాషించడానికి సహాయపడే చిట్కాలు

Co developed by
**Dr. Ajay Sharma MRCP FRCPCH (UK) and
Nayi Disha Resource Centre**

నయీ దిశ రిసోర్స్ సెంటర్

ఒక ఆన్ లైన్ సమాచార వనరుల వేదిక

నయీ దిశ రిసోర్స్ సెంటర్ పిల్లల అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తూ మరియు మానసిక, అభివృద్ధి వైకల్యాలను కలిగి ఉన్న వ్యక్తుల కుటుంబాలకు మద్దతు ఇస్తున్న ఒక ఆన్ లైన్ సమాచార వేదిక.

మీ సూచనలు లేదా సందేహాలను మాకు వ్రాయడానికి సంకోచించకండి.

contactus@nayi-disha.org

గమనిక: ఈ బుక్ లెట్ లో చేర్చబడిన చిట్కాలు పిల్లలందరికీ వారి భాష మరియు సంభాషించే వైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడానికి మరియు వారి అభ్యాసానికి, దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను సృష్టించడానికి మరియు వారి సాంఘికీకరణ వైపుణ్యాల అభివృద్ధికి సహాయ పడతాయి.



విషయ సూచిక

మీ పిల్లవాడితో ఆటలాడుట

1

ఎలా ఆడాలి?

అందరితో కలిసి ఆడుట

6

ఆట వస్తువులతో పరిచయం

శారీరక ఆట

8

పిల్లవాడు రోజూ ఆడే విధానాన్ని
విస్తరింపచేయుట

అనుకరిస్తూ ఆడే ఆట

10

అందరూ కలిసి ఆడుకోవడానికి
సహాయం చేయుట

అదనపు ఆకర్షణలు

12

పిల్లవాడు తన వయసుకు తగని ఆటలు
ఆడుతూ ఉంటే ఏం చేయాలి?

పిల్లవాడు ఆడటం మానక పోతే
ఏం చేయాలి?

15

వివిధ వయసులకు తగిన ఆటలకు
సంబంధించిన ఆలోచనలు

బొమ్మల భద్రత

20



మీ పిల్లవాడితో ఆడండి

ఆట ఒక సరదా

ఆట మీ పిల్లవాడు బాగా
నేర్చుకోవడానికి సహాయం చేస్తుంది

ఆలోచన:

మీ పిల్లవాడిలో సమస్యను
పరిష్కరించడానికి కావలసిన
నైపుణ్యాలను పెంపొందిస్తుంది.



భాషా నైపుణ్యాలు:

ఆటలు మీ పిల్లవాడు తన భావాలను
బాగా తెలియజేయడానికి
ఉపయోగపడతాయి.

ప్రవర్తన:

ఆటలు మీ పిల్లవాడి నడతను
సరిదిద్దుతాయి.

సామాజిక నైపుణ్యాలు:

ఆటలు పిల్లవాడు అందరితో కలిసి తిరుగుతూ తన ఆలోచనలను,
అనుభవాలను పంచుకోవటానికి సహాయం చేస్తాయి.

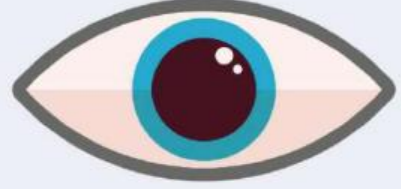


ఎలా ఆడాలి?

మీ పిల్లవాడితో ఆడుకోవాలి అని అనుకున్న ప్రతిసారి కొత్త బొమ్మ కొనవలసిన అవసరం లేదు. కొంచెం ఆలోచిస్తే మీ పిల్లవాడితో సరదాగా, ఇంకా ఆసక్తికరంగా ఉండే ఆటలు ఆడవచ్చు. రోజు చేసే పనులనే/ చర్యలనే ఎలా ఆటలుగా మార్చగలమో చెప్పడానికి ఇక్కడ కొన్ని చిట్కాలు:

మీ పిల్లవాని ఆసక్తిని గమనించండి.
అది మీ పనిని ప్రారంభించడానికి సులువు అవుతుంది.

ఉదా: మీ పిల్లవాడు ఆసక్తి చూపించే కొన్ని వస్తువులు మరియు చర్యలు.



వస్తువులు:

రైలు, బ్లాక్స్(blocks), సంగీతం, బొమ్మలు, పుస్తకాలు లేదా సినిమాలు.



విషయాలు(topics):

డ్రైనోసార్స్, మ్యాప్స్ (పటాలు) లేదా అక్షరమాల(alphabet).



పాత్రలు(characters):

సూపర్ హీరోస్, ఫిలిం స్టార్స్ (సినీ నటులు) లేదా కార్టూన్ పాత్రలు.



చర్యలు(activities):

బంతిని నేలకేసి కొట్టడం, తిరగడం లేదా పాడటం.



కొన్ని రంగులు, అంకెలు(numbers) లేదా పాటలు



ఎలా ఆడాలి?



పిల్లవాడి దారిని అనుసరించండి



పిల్లవాడు ఏ ఆటలతో ఆనందిస్తున్నాడో గమనించండి. దానినే అనుకరిస్తూ వారితో కలవండి. పిల్లవాడు కోరుకునే విధంగా వస్తువులను వాడనీయండి.



పిల్లవాడిని వస్తువులతో ఎప్పుడు ఆడే విధంగా కాకుండా కొత్త పద్ధతిలో ఆడడానికి సహాయపడండి. ఉదా: ఒక 'కప్పు' ని చూసి 'టోపీ' అని చెప్పొచ్చు. వారిని దయచేసి సరి చేయవద్దు. పిల్లవాడిని ఆడిస్తున్న సమయంలో మీ చర్యలను ఎక్కువగా చేయండి. ఉదా: నేను కూడా నీ లాగా బిల్డింగ్ కడుతున్నాను, కానీ నా బిల్డింగ్ లో మూడు అంతస్తులు ఉన్నాయి అని చెప్పటం.



పిల్లవాడు పని పూర్తి చేయడానికి తగినంత సమయం ఇవ్వండి. పని సులువు చేయడానికి ఎప్పుడు తొందర పెట్టవద్దు.



పిల్లవాడి సంకేతాలను గమనించండి.

మీ పాప/ బాబుకు మీ సహాయం అవసరమైనప్పుడు లేదా వారు ఆడుకునే సమయంలో ఒక ఆట నుండి మరొక ఆటకు మారినప్పుడు, వారికి సహాయం చేయుట ద్వారా వారు చేసే మారాం/ పేచీ నుండి తప్పించవచ్చు.



ఎలా ఆడాలి?

సృజనాత్మకంగా ఉండండి

మీ పిల్లవాడి ఆసక్తికి తగినట్లుగా ఆటలను రూపొందించండి. ఉదా:వారికి ఇష్టమైన వస్తువులు/ జంతువుల బొమ్మలను కత్తిరించి బ్లాక్స్ మీదగాని లేదా పుస్తకంలో గాని అతికించండి. మీరు రోజు ఇంట్లో పనులు చేస్తున్నప్పుడు వారికి ఇష్టమైన పాటలు పాడండి.



.ప్రతిరోజు ఇంట్లో వాడే వస్తువులను ఉపయోగించి వారితో ఆడండి అది విద్యాపరంగా సరదాతో కూడుకున్నది మరియు తక్కువ ఖర్చుతో అయ్యేది. మీ పిల్లవాడిని వివిధ పరిమాణంలో (సైజులలో) ఉన్న మూతలను వాటికి తగ్గ సీసాలకు పెట్టడంలో ప్రోత్సహించండి.



మీ పిల్లవాడు రకరకాల ఆటలు ఆడేలా ప్రోత్సహించండి అది మీ పిల్లవాడు ఆడుకునే వస్తువులను అన్నింటినీ పెద్ద మొత్తంలో చేర్చండి. ఉదా: బ్లాక్స్, కలుపుతున్నట్లు ఉండే బొమ్మలు(connecting dolls) అట్టపెట్టెలు, ట్రాక్స్ మరియు కార్లు, రంగులు, పెన్సిల్స్, కాగితం, ఇంట్లో తయారుచేసిన బంక మట్టి, సంగీత వాయిద్యాలు మొదలైనవి.



ఎలా ఆడాలి?



రకరకాల ఆటలు ఆడండి

మొదటి రెండు సంవత్సరాలలో మీరు మీ పిల్లవాడితో కలిసి శారీరకమైన ఆటలు ఆడవచ్చు. ఉదా: చక్కిలిగింతలు పెట్టుట, మర్దన చేయుట(massage), చప్పట్లు కొట్టుట, ఒకరి వెనుక ఒకరు పరిగెత్తుట మరియు దీబూచులాట(Peek-a-Boo). తరువాత నెమ్మదిగా బిల్డింగ్ బ్లాక్స్ తో కూడా ఆడవచ్చు. 5c.పిల్లవాడు కొంచెం పెద్దగా అయిన తరువాత బోర్డు ఆటలు, పజిల్స్ మరియు దాగుడుమూతలు లాంటి ఆటలను ఆడనీయండి.



అందరితో కలిసి ఆడుట

అందరితో కలిసి ఆడుకోవడం వలన ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోవడాన్ని మరియు ఒకరిని ఒకరు గమనించడాన్ని ప్రోత్సహించండి. ఇటువంటి ఆటల వల్ల వారు ఇంకొకరి చర్యల/ ఆటల గురించి ఆలోచించే అవకాశం కలుగుతుంది. ఇది వారిని ఆనందింప చేస్తూ ఆటలను కొనసాగించడానికి సహాయం చేస్తుంది.



ఆట వస్తువులను పరిచయం చేయుట

మీ పిల్లవాడితో సులువైన ఆటలను ఆడండి. ఉదా: చక్కెరిగింతలు పెట్టుట, వేళ్ళతో కితకితలు పెట్టుట మొదలైనవి. మీ పిల్లవాడిని అనుకరించండి. వారి స్పందనలు గమనించి ఆనందించండి.

మీ పిల్లవాడికి చూడగానే సంతోషాన్ని ఇచ్చే బొమ్మలను వాడండి.



ఒకసారి మీ పిల్లవాడు బొమ్మ/వస్తువుతో కాని ఆడటం మొదలుపెట్టగానే మీరు కూడా వారితో చేరి అనుసరించండి. (వారు ఏది చేస్తే అదే చేయడం) పిల్లవాడు ఆడిన తర్వాత మీరు దాన్ని తిరిగి చేయండి. ఇలా ఒకరి తరువాత ఒకరు ఆడుతూ సమతుల్యం(balance) అయ్యేలా చూడండి.

ఉదా: పిల్లవాడు టవర్ కడితే మీరు కూడా బ్లాక్స్ ను కలుపుతూ టవర్ ఎత్తును పెంచండి.





శారీరక ఆట

చురుగ్గా ఉండటం పిల్లలకు చాలా ఇష్టం. ఇది వారి ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.



పిల్లలు చురుగ్గా కదులుతూ ఆడడానికి ఇష్టపడతారు. అటువంటి సమయాల్లో వారు, మీరు జాగ్రత్తగా ఉండండి.

చప్పట్లు కొట్టడం, ఒకరినొకరు తరుముకోవడం, పరిగెత్తడం, ఎగరడం వారి వయస్సుకు తగ్గినట్లు ఉంటాయి.



వీటిని ఆటలుగా చేసుకోవడానికి వారిని సరైన సమయంలో ప్రోత్సహించండి.

వారిలో కలిసి స్కూలుకు, ఆట స్థలానికి, స్నేహితులను కలవడానికి తోడు వేళ్ళండి.

పిల్లలు ఎప్పుడూ ప్రతి ఆటలో తామే 'ఫస్ట్' అని ఊహిస్తారు. తొందరగా నడిచినా లేదా పరిగెత్తినా, అది సురక్షితంగా ఉంటే.



పిల్లవాడు అలవాటుగా ఆడే సమయాన్ని విస్తరింపచేయండి

మీరు, మీ పిల్లవాడు ఒకరి తరువాత ఒకరు (turn) ఆడిన తర్వాత, రోజు ఆడే బొమ్మలను ఇచ్చి వాటితో ఆడుకోవడం. మీకు బాగా అర్థం అవ్వడానికి క్రింద ఇచ్చిన ఉదాహరణను గమనించండి.



మీ బాబు బ్లాక్స్ తో టవర్ కడుతుంటే మీ వంతు (turn)వచ్చినప్పుడు, బ్లాక్స్ ను కలుపుతూ టవర్ను పెంచండి. అన్ని బ్లాక్స్ అయిపోయాక, వాటిని చేతితో పడగొట్టమని బాబుని ప్రోత్సహించండి. ఆ బ్లాక్స్ అన్ని పడిపోతుంటే చాలా సరదాగా ఉండి, మళ్ళీ మీ బాబుకి టవర్ కట్టాలన్న ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. (టవర్ మళ్ళీ కట్టి, తిరిగి పడేయాలి).

ఒకసారి టవర్ని కట్టి కిందకి పడేయడం బాగా వస్తే, ఈ చర్యను ఎక్కువసేపు చేయడానికి ఒక బొమ్మను టవర్ ని పడవేసే ముందు జతచేయండి లేదా ట్రక్కును ఉపయోగించి టవర్ను పడేయండి.



అనుకరిస్తూ ఆడే ఆట(symbolic play)



18 నెలల వయసు నుండి 'అనుకరిస్తూ ఆడే ఆటలు' పిల్లల జీవితాల్లో ఒక మాయ(magic) లాగా ఉంటాయి. ఒక పెట్టె/ కారు/ రైలు / పెన్సిల్/ అరటిపండు ఫోన్ లాగా అవ్వచ్చు. స్నేహితుడు /స్నేహితురాలు అమ్మగా మరియు పిల్లవాడు ఒక టీచరు /డాక్టరు లాగా అవ్వచ్చు. బట్టతో లేదా ఇతర పదార్థాలతో చేసిన బొమ్మలకు పేర్లు పెట్టడం, అవి వారి ప్రేయమైన బొమ్మలుగా మారడం జరుగుతూ ఉంటుంది.

ప్రతిరోజు చేసే పనులతో/ చర్యలతో ఆటను ప్రారంభించండి. ఉదా: వంట చేయడం, తినడం, శుభ్రం చేసుకోవడం. ఈ పనులను వారితో పంచుకుంటూ వారు కూడా మిగిలిన వారితో పంచుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించండి. పిల్లలు పాత్రలను(Roles) చాలా ప్రేమిస్తారు. ఉదా: పిల్లి, సూపర్ హీరో, అమ్మ, టీచరు, పోలీస్ లేదా డాక్టర్ లాగా అవటానికి ఇష్టపడతారు. మీరు కూడా ఒక పాత్రను తీసుకుని వారితో పాటు కలవండి.



18 నెలల వయస్సు నుండి మట్టిని, ప్లే డోను(play dough) వాడుతూ వంట చేస్తున్నట్లు, చక్కగా ముస్తాబు అవుతున్నట్లు నటిస్తారు, లేదా చిత్రాలు గీస్తూ అనుకరించే ఆటలు ఆడతారు. రెండున్నర సంవత్సరాలు లేదా అంతకన్నా పెద్ద వయసు వారు కాగితం, సంచులు, జిగురు, రంగులు మొదలగు వాటిని ఉపయోగిస్తూ పరికరాలు తయారుచేస్తారు. వాటితో ఆడుకుంటారు.

అందరూ కలిసి ఆడుకోవడానికి సహాయం చేయుట

ఆటలు నియమాలు తెలుసుకోవడానికి, అందరితో కలిసిపోయి అన్ని పంచుకోవడానికి సహాయం చేస్తాయి.

- ❖ మీరు మీ తోబుట్టువులతో ఆడిన ఆటలను గుర్తు తెచ్చుకోండి. పిల్లవాడిని సమవయసు వారిని/ తోబుట్టువులను అడిగి వారి ఆలోచనలను తెలుసుకోమనండి.
- ❖ ఆటను సులువుగా ఎలా ఆడాలి, ఎవరెవరు ఎప్పుడు ఆడాలి మొదలగు విషయాలను తెలియ చేయండి. ఉదా: నువ్వే ముందుగా ఆడాలి.
- ❖ వారిలో ఒక్కొక్కరికి ఎలా చూపించాలి, అడగాలి లేదా వంతు(turn) తీసుకోవాలి అనే విషయాలను వివరించండి.
- ❖ పిల్లవాడు ఒంటరిగా ఆడటం మొదలు పెడితే సమవయసు వారిని వాడితో కలిసి ఆడమని చెప్పండి. వారిని గ్రూపులుగా చేసి, గ్రూప్ ని పొగుడుతూ, ఉత్సాహపరుస్తూ, వారితో సరదా అంతా పంచుకోండి. వారితో ఒక టీచర్ లాగా కాకుండా స్నేహితుడి లాగా ఉండండి.



అదనపు ఆకర్షణలు(Extra toppings)

క్రింది వానిని వీలైనంత ఎక్కువగా ఆటల్లో వాడండి



దృశ్య సంబంధమైన ఎంపిక: ఆడే సమయంలో లేదా ఆటలను/ చర్యలను మార్చే సమయంలో ఎంపికకు అవకాశం ఇవ్వండి. అంటే రెండు బొమ్మలు/ వస్తువులు/ పుస్తకాలు చూపించి అడగండి.' నీకు వీటిలో ఏది ముందుగా కావాలి'? అని. పిల్లవాడు జవాబు చెప్పే వరకు ఆగి చెప్పిన తరువాత, 'నీ ఎంపిక చాలా బాగుంది' అని మెచ్చుకోండి. సాధారణంగా ఆడే ఆటల/ ప్రదేశాల చిత్రాలను అచ్చు వేసి వరుసలో ఉంచి, వారు ఎంపిక చేసుకోవడానికి వీలు కల్పించండి.



పాటలు పాడుట: పిల్లలతో కలిసి పాటలు పాడుతూ, మీతో కలిసి పాడటాన్ని ప్రోత్సహించండి. ప్రతిరోజు వారికి ఇష్టమైన పాటలను ఇంట్లో కానీ లేదా కారులో కానీ వినిపిస్తూ ఉండండి. ఇలా చేస్తే అది వారు కూడా సంగీతాన్ని వింటూ మీతో కలిసి పాడటాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.



ఉమ్మడి శ్రద్ధ(joint attention): ఒక బొమ్మ లేదా వస్తువు మీద ఉన్న శ్రద్ధ అంటే 'చూపిస్తూ మాట్లాడుట'(show and tell) ద్వారా పిల్లవాడు ఎంతో సంతోషంతో బొమ్మను చూపిస్తూ దాని గురించి తోటివారికి వివరించుట. ఉదా: 'నేను గూడచారిని' అనే ఆటను ప్రారంభించండి. దానికి సంబంధించిన చర్యలను నటిస్తూ చెప్పడం. ఉదా: ఒక పిల్లి లేదా కుక్క బొమ్మను గెంతుతున్నట్లు లేదా మొరుగుతున్నట్లు తయారుచేయడం.



అదనపు ఆకర్షణలు

ఒకరితో ఒకరు పంచుకోవడం మరియు వంతు తీసుకోవడం:

కారుని లేదా బంటిని తోయడం లాంటి వాటిని వారితో ఆడించండి. పుస్తకాలు లేదా చిత్రాలు వంటివి కేవలం చూసి చదవడానికి కాదు, ఒకరితో ఒకరు పంచుకోవడానికి భాగుంటాయి. 'నేను కూడా దానినే చూస్తాను', వాటి పేరు చెప్పడం, అలా నటించడం, బొమ్మలతో జత చేయడం లేదా వాటితో సరదాగా ఉండటం.



చిన్న పదాలను లేదా గుర్తులను వాడుట:

మీరు చేసే పనుల గురించి అడగడం అంటే వాటి పేరు, ఏం చేస్తున్నారు?, వాటిని చూపించటం లేదా అడగడం మొదలైనవి. ఆట అన్నది ఒక అద్భుతమైన అవకాశం. దీని ద్వారా పదాలను పరిచయం చేయవచ్చు లేదా సాధన చేయించవచ్చు. కానీ బోధించాలని చూడొద్దు. దాన్ని సులువుగా సరదా కోసం చేయాలి. చిన్నపిల్లల మాదిరి మాట్లాడుతూ భావ ప్రకటనలు చేయండి.



వేరు చేయుట మరియు లెక్క పెట్టుట:

18 నెలల వయస్సు నుండి రంగులు, ఆకారాలు, చిత్రాలను మరియు వస్తువులను వేరు చేయడానికి (sorting) ఉపయోగించండి. 'నీకు ఏ రంగు కావాలి?', ఎరుపు రంగులో ఉన్న వాటిని ఈ పెట్టెలో వేయాలి. 'నీ దగ్గర ఇప్పుడు ఎన్ని ఉన్నాయి?'. ఇవన్నీ మీ పిల్లల సరదా కోసం చేస్తున్నాం కానీ టీచర్ గా కాదు అని గుర్తుపెట్టుకోండి.



ప్రయత్నాన్ని/ కృషిని మెచ్చుకోండి: మీ పిల్లలతో పాటు తోటివారి మరియు తోబుట్టువుల ప్రయత్నాలను, చర్యలను మరియు నడవడికను మెచ్చుకోండి. (భౌతిక రూపాన్ని లేదా ఫలితాలని కాదు). వారిలోని మంచి ప్రవర్తనను గమనిస్తూ మరియు అంత మంచిగా లేని వాటిని మర్చిపోవడానికి ప్రయత్నించండి.



పిల్లవాడు వయసుకు తగని/ సరికాని ఆటలు ఆడుతూ ఉంటే ఏం చేయాలి?



కొన్నిసార్లు అనుకున్న విధంగా పిల్లవాడు ఆడుకోకుండా వస్తువులను/ బొమ్మలను విసిరేస్తూ ఉంటాడు లేదా భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. అది ప్రమాదకరంగా కూడా ఉండవచ్చు.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మీ కోపం వారి మీద చూపించొద్దు మరియు పరిస్థితి దిగజారి పోకుండా ఆడే సమయాన్ని కొంత సరదాగా ఆనందించేలా ఉంచటానికి పరిష్కార మార్గాలను వెతకండి.

ఇటువంటి చర్యల నుండి వారి దృష్టి మళ్ళించి వారికి ఇష్టమైన దానికి మార్పండి. ఉదా: 'ఈ బంతిని ఆ బుట్టలో వేద్దామా!' అంటూ...

మీ బాబుని ఇంకొక ఆట వైపుకు తిప్పండి. (దృష్టి మరల్చుట) 'అటు చూడు! వాడు ఏం చేస్తున్నాడో?'. 'నీవు కూడా చేస్తావా?' ఇంకా సరదా పుట్టించే చర్యలు ప్రారంభించండి. 'నీకు నేను చక్కలిగింతలు పెడతాను.'



ఒకవేళ పిల్లవాడు ఎవరికీ నచ్చనిది చేస్తూ ఉంటే అంటే 'ఎవరినైనా కొట్టడం' లాంటివి. నెమ్మదిగా శాంత స్వరంతో 'వద్దు, అలా చేయకూడదు' అని చెప్పండి. కొద్దిగా పిల్లవాడి నుండి దూరంగా జరుగుతూ నెమ్మదిగా బొమ్మలను అక్కడి నుండి తీసివేయండి. అవసరమైతే పిల్లవాడిని కూడా ఆ ప్రదేశం నుండి దూరంగా తీసుకురండి. కానీ పిల్లవాడిపై కోపం తెచ్చుకోవద్దు. కొంచెం సమయం తర్వాత గొంతు మార్చుకుని (పాజిటివ్ గా) ఇంకొక ఆట ఆడదామని చెప్పండి. ఇప్పుడు మనం 'దీనితో ఆడుకుందాం.' పిల్లవాడు ఆడుకోవడానికి సంసిద్ధుడు అవ్వగానే వారితో చాలా అనుకూలంగా ప్రవర్తించండి. ఈ విధంగా మీరు వారి మంచి ప్రవర్తనను అభినందిస్తున్నార(చెడు ప్రవర్తనను కాదు)

పిల్లవాడిని వేరొక ప్రదేశానికి తీసుకు వెళ్ళడం ద్వారా పరిస్థితిని మార్పండి.



పిల్లవాడు ఆడటం మానకపోతే ఏం చేయాలి?

రోజూ ఆడే ఆటలోని మార్పుకి సిద్ధంగా ఉండండి: మనం దీనితో ఇంకొక్కసారి ఆడదాం లేదంటే ఇదే ఆఖరుసారి ఆడటం.

మార్పు కోసం అంకెలు లెక్క పెట్టడం లేదా టైమర్ వాడడం: నేను పది అంకెలు లెక్క పెడతా తరువాత ఆపేద్దాం లేదంటే మరో రెండు నిమిషాలా

ఏం జరిగిందో వివరించుట: మనం ఇప్పుడు ఆపేసి, భోజనం చేసిన తరువాత మళ్ళీ ఆడదాం.

వీటికి బదులుగా వేరే వాటిని గురించి చెప్పడం: నేను ఇంక ఆడలేను కానీ మీరు ఏదైనా గీయండి, రంగులు వేయండి, పుస్తకం చూడండి, పజిల్స్ సాల్వ్ చేయండి లేదా కారులో ఆడుకోండి.



పిల్లవాడి లోని నిరాశను గుర్తించండి: నాకు తెలుసు ఇలా ఆపేయడం బాగాలేదని కానీ దీన్ని కాసేపు ఆగి మళ్ళీ ఆడదాం.



వివిధ వయసులకు తగిన ఆటల ఆలోచనలు

ఆరు నెలల కన్నా తక్కువ వయసున్న
శిశువులకు



మీ పాప/ బాబు చేసే శబ్దాలను అనుకరించండి. వారితో 'ఊ' 'ఊ'
అంటూ, వారు అన్న తర్వాత అదే శబ్దాన్ని మీరు అంటూ వారితో
మాట్లాడండి.

మీకు ఇష్టమైన లాలి/ జోల పాటలు పాడండి.

మీ పాప/ బాబుతో వారి పనులు చేస్తూ మాట్లాడండి. "నేను ఇప్పుడు
నీ నేపి(nappy) మారుస్తాను. ముందుగా మనం పాంట్స్
తీద్దాము".



మీ పాప/ బాబుకి పరిసరాలలో ఉన్న వాళ్ళ వస్తువులను
చూపించండి. ఉదా: 'అన్న వైపు చూడు' 'అన్న ఏం చేస్తున్నాడు?'
లేదా అదిగో లైట్లు చూడు!

పుస్తకాలలో ఉన్న మంచి రంగుల చిత్రాలను వేలుపెట్టి
చూపించండి. రకరకాల నేతలు /అల్లికతో కూడిన వస్తువులను
వారు తాకేలా చేయండి.

బొమ్మను వారికి కొంచెం దూరంలో ఉండేలా పట్టుకోండి. దాన్ని
చేతులతో లేదా కాళ్ళతో కాసి పట్టుకోడానికి వారు ప్రయత్నిస్తారు.



వివిధ వయసులకు తగిన ఆటల ఆలోచనలు

6 నుండి 12 నెలల వయసు వారికి

ప్రతిరోజు చేసేవి అంటే నిద్రపోయే సమయం, వారితో పరస్పర చర్చలు చదువుట లేదా పుస్తకాల్లోని చిత్రాల గురించి చెప్పుట.

స్నానం చేయించే సమయంలో నీటితో నెమ్మదిగా ఆడడం, ఒకరి మీద ఒకరు నీటిని పోసుకోవడం/ చల్లకోవడం.

దోబూచులాట(peek-a-boo). చేతులతో ముఖాన్ని కప్పుకోవడం, మళ్ళీ వెంటనే చేతులు కళ్ళ మీద నుంచి తీస్తూ 'దోబూచి' అంటూ ఆశ్చర్యపరిచే ముఖ కవళికలతో ఆడటం.

ఒక బొమ్మను దుప్పటి కింద దాచి వారిని అడగడం 'అది ఎక్కడికి పోయింది?' అని, ఏమీ తెలియనట్లు వారితో పాటు వెతకడం.

దాగుడుమూతలు ఆడండి. మీరు దాక్కుని వారితో మీరు ఎక్కడ ఉన్నారో చూపించమని అడగడం.

డబ్బాలను, సీసాలను బొమ్మలతో / వస్తువులతో/ ఇసుకతో నింపడం. ఇలాగే వారికి ఇంకా వస్తువులను ఇచ్చి డబ్బాలను తిరిగి నింపమని చెప్పడం.

వారు చేసే శబ్దాలను అనుకరించండి. వంతులవారీగా మాటలు వినడం, వారు చేసే శబ్దాలను తిరిగి చేయడం.



12 నుండి 24 నెలల వయసు వారికి

12 నుండి 24 నెలల వయసు వారికి



నేపీని (nappy) మార్చేటప్పుడు లేదా నిద్రపుచ్చే సమయంలో పాటలను లేదా నర్సరీ రైమ్స్ పాడండి.

ఆడుకునే వస్తువులతో నటించవలసి వచ్చినప్పుడు... ఉదా: బొమ్మ టెలిఫోన్ వాడుతూ 'రింగ్' 'రింగ్' 'రింగ్' ఇది ఒక ఫోన్. హలో! ఓ.. టెడ్డి కోసం ఫోన్ చేసావా? టెడ్డి... ఈ ఫోన్ నీ కోసమే. బొమ్మ కారుని తీసుకుని నేల మీద అటూ ఇటూ పోనిస్తూ 'జూమ్' 'జూమ్' వెళ్ళు కారు వెళ్ళు అని అనడం మొదలైనవి.

మీ పాప/ బాబుతో మాట్లాడుతూ పుస్తకాన్ని చదవండి. పుస్తకంలోకి చూస్తూ అందులోని చిత్రాల గురించి వారిని అడగండి. ఉదా: "కుక్క ఎక్కడ ఉంది?" వారు దాన్ని చూపిస్తున్నప్పుడు ఎంతో ఉత్సాహాన్ని కనబరుస్తూ " నీకు తెలుసు ఆ కుక్క ఎక్కడ ఉందో" అని అనండి.

దాగుడుమూతలు(hide and seek) ఆడండి.

మీ పిల్లవాడు బ్లాక్స్ ను అమరుస్తూ ఉంటే సహాయం చేస్తూ, వాటిని కిందకు పడవేయగానే వారిలో కలిగే సంతోషాన్ని మీరు పంచుకోండి.


మీ పిల్లవాడిని ఆరు బయటకు తీసుకు వెళ్లి నడిపించండి. పార్కు కు తీసుకుని వెళ్ళండి లేదా లాస్ లో అటూ ఇటూ పరిగెడుతూ ఉంటే సహాయం చేయండి.




వివిధ వయసులకు తగిన ఆటల ఆలోచనలు

24 నెలలు కన్నా ఎక్కువ వయసు ఉన్న వారికి

మీ పిల్లవాడితో చదవడం మరియు మాట్లాడటం చేస్తూ ఉండండి. మీ ఇద్దరూ కలిసి పుస్తకాలు చూస్తున్నప్పుడు, అందులో ఉన్న పదాలను చదవడానికి ముందుగానే మీ పిల్లవాడు చిత్రాలను చూడటానికి తగినంత సమయం ఇవ్వండి.


మీ పిల్లవాడు ఆలోచించేలా ప్రోత్సహించండి. వాళ్ళు ఇంకా బాగా ఆలోచించేలా ఇటువంటి ప్రశ్నలను అడగండి. "వాడు అలా ఎందుకు చేశాడని నువ్వు అనుకుంటున్నావు?" మరియు తర్వాత 'ఏం జరుగుతుందని అనుకుంటున్నావు?'.


సంగీతం వింటున్నప్పుడు గెంతుతూ, డాన్స్ చేస్తూ మీ పిల్లవాడిని కూడా మీతో కలవమని ప్రోత్సహించండి.

మీ పిల్లవాడి ఊహలకు తగ్గట్టుగా మద్దతు ఇవ్వండి. వాళ్ళు తయారవడానికి వీలుగా స్కార్ప్, టోపీ, జేబులో పెట్టుకునే పుస్తకాలు మరియు మీ పాత చెప్పులు లాంటివి వాళ్ళకి ఇవ్వండి. ఇంకా ప్లాస్టిక్ వంటింటి సామాన్లు, చిన్న గిన్నెలు, ప్లేట్స్, సంగీత వాయిద్యాల బొమ్మలు కూడా ఉపయోగించండి.


క్రేయాస్స్, మార్కర్స్, ప్లే డో, వేళ్ళతో రంగులు వేయడం మొదలైనవాటితో ఆడిస్తూ మీ పిల్లవాడి సృజనాత్మకతను ప్రోత్సహించండి.

నిజమైన వాటిలా కనిపించే ఆడుకునే వస్తువులను వాడండి. ఉదా: చిన్న ఆకారంలో కనిపించే చీపురు, చేటలు, కుండలు, ముంతలు మొదలైనవి. వారు పెద్దవారు అవుతూ ఉంటే బొమ్మలు చిన్నవిగా అనిపిస్తాయి.

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళ అవుతున్నప్పుడు వారికి నిబంధనలతో ఆటలను పరిచయం చేయండి. మరియు రోజు ఆడే ఆటల్లోకి మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులను కూడా చేరుస్తూ ఉండండి. ఉదా: నాన్న, అమ్మ, అక్క, అన్న, చెల్లి మొ..




బొమ్మల భద్రత

పిల్లలు బొమ్మలను నోట్లో పెట్టుకొంటారు మరియు వారిని వారో గాయపరచు కుంటారు. బొమ్మ సరైనది కాకపోతే ఆరోగ్యం కూడా పాడవుతుంది. రోజు ఆడుకునే సమయంలో పిల్లల భద్రత కోసం క్రింది వాటిని తప్పకుండా పాటించండి.



బొమ్మలు తయారు చేయడానికి వాడబడే పదార్థం, వాటికి పూసే రంగులు విషపూరితమైనవి కాకూడదు (non toxic). లేదా పెయింట్ విషపూరితమైనది (toxic)

బొమ్మలు ఏలైనంత పెద్దవిగా ఉండాలి. కనీసం 1¼ అంగుళాల (3 సెం.మీ) వ్యాసం (diameter) మరియు 2¼ అంగుళాల పొడవు (6 సెం.మీ) కలిగి ఉండాలి. అలా అయితే వాటిని మింగలేదు లేదా గొంతులో ఇరుక్కుపోవడం శ్వాస పరిమితం చేయడం జరగదు.



గోలీలు, నాణాలు, చిన్న బంతులు వాడొద్దు. మరియు ఆటలు ఆడుకునే బంతులు 1.75 అంగుళాలు (4.4 సెం.మీ) వ్యాసం లేదా అంతకన్నా తక్కువ ఉంటే వాడొద్దు. ఎందుకంటే అవి గొంతులో అడ్డం పడి ఊపిరిని పరిమితం చేయవచ్చు.



బ్యాటరీతో నడిచే బొమ్మల్లో బ్యాటరీలు కేసులో ఉండి అవి స్కూలలో మూసేవేయబడి ఉండాలి. అప్పుడయితే పిల్లలు దానిని తెరవడానికి ప్రయత్నించరు. బ్యాటరీలు, వాటిల్లో ఉండే ద్రవం చాలా ప్రమాదాలకు దారితీస్తుంది. ఎలాంటివి అంటే ఊపిరి ఆగిపోవడం (choking) అంతర్గత రక్తస్రావం (internal bleeding) మరియు రసాయనాలతో కాలిన గాయాలు.



బొమ్మలు ఏలైనంత గట్టిగా ఉండాలి. బొమ్మల నుంచి పిల్లలు చాలా సులువుగా బయటకు తీయగలిగే చిన్న చిన్న వస్తువులు అంటే గుండీలు, కళ్ళు, చక్రాలు మొదలైనవి లేకుండా చూసుకోవాలి. ఏ బొమ్మలు అయితే పదునుగా ఉండే కొనలతో ఉంటాయో లేదా పొడుచుకు వచ్చిన (7 అంగుళాల కన్నా పొడుగ్గా ఉండే ఇనుప కడ్డీలు/ తీగలు) భాగాలతో ఉంటాయో వాటిని తొలగించండి, లేదంటే అవి నోట్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉంది.

మెత్తని లేదా బట్టతో చేసిన బొమ్మలను శుభ్రం చేయాలి. మంచి పరిశుభ్రమైన అలవాట్ల కోసం అన్ని బొమ్మలను ప్రతి రోజు శుభ్రంగా ఉండేలా చూడండి.



మా వెబ్ పేజీని ఇతర వనరుల కోసం చూడండి

ఇక్కడ ఇచ్చిన మరికొన్ని వనరులను మా వెబ్ సైట్ లో చూడవచ్చు
www.nayi-disha.org



పిల్లల భాషా వికాసం మరియు
దానిని ప్రోత్సహించే మార్గాలు



శిశువు యొక్క వినికిడి ప్రవర్తన:
తల్లిదండ్రుల కోసం చెక్ లిస్ట్



ప్రారంభ జ్యోక్యంలో ఆట యొక్క
ప్రాధాన్యత

మీ సూచనలను మరియు సందేహాలను మాకు రాయడానికి
సంకోచించకండి.

contactus@nayi-disha.org





బుక్ లెట్ లోని విషయాన్ని, నైపుణ్యంతో కూడిన సలహాలను
ఇస్తూ మార్గనిర్దేశం చేసిన వారు:

Dr. Ajay Sharma

Neuro - Developmental Pediatrician

వీరు అభ్యాసకుల మరియు తల్లిదండ్రుల జ్ఞానం మరియు
నైపుణ్యాలను పెంచడం పట్ల మక్కువ కలిగి ఉన్నారు.
మరియు ఈ వెబ్ సైట్ ను నడుపుతున్నారు.

www.enablenet.info

బుక్ లెట్ ను నయా దిశ సెంటర్ వారు తయారు చేశారు



Disclaimer (నిరాకరణ)

ఈ బుక్ లెట్ లో విషయాన్ని వైద్యుల సలహాగా
పరిగణించకూడదు. కేవలం సమాచార ప్రయోజనం కోసం
మాత్రమే పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

