بهترین تمرینات کلامی برای کودکان کم‌حرف و خجالتی چیست؟

دسترسی سریع به بخش‌های مقاله:

- چرا برخی از کودکان در جمع‌های شلوغ سکوت می‌کنند؟
- بهترین بازی‌ها و تمرینات کلامی در خانه برای کودکان کم‌حرف
  - تمرین اول: بازی شاد «گزارشگر تلویزیون»
  - تمرین دوم: معجزه بلندخوانی و شعرهای ریتمیک
  - تمرین سوم: بازی هیجان‌انگیز «تندگویی» و رفع تپق
  - تمرین چهارم: تکنیک عروسک‌گردانی برای ابراز احساسات
- اشتباهات والدین: در برخورد با کودک کم‌حرف چه نگوییم؟
- چگونه با آموزش‌های تخصصی، صدای قدرتمند فرزندمان را بیدار کنیم؟
- نتیجه‌گیری: سکوتِ کودک شما، پر از حرف‌های نگفته است

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در یک مهمانی خانوادگی، کودکتان پشت پاهای شما پنهان شود و حتی در جواب یک «سلام» ساده، فقط سرش را پایین بیندازد؟ آیا نگران هستید که این سکوت و کم‌حرفی، در آینده باعث شود حقِ فرزندتان در مدرسه یا محیط کار پایمال شود؟ دیدن اینکه فرزند باهوش و دوست‌داشتنیِ ما نمی‌تواند توانمندی‌هایش را به زبان بیاورد، یکی از بزرگترین دغدغه‌های پدر و مادرهاست.

بسیاری از والدین گمان می‌کنند که «خجالتی بودن» یک بیماریِ غیرقابل درمان است یا اینکه کودکشان ذاتاً ضعیف است. اما آیا می‌دانستید خجالت، تنها یک «احساسِ ناامنیِ موقت» است که به دلیلِ نداشتنِ مهارت‌های ارتباطی در ذهن کودک شکل می‌گیرد؟ کودکانِ کم‌حرف، در دنیای درونِ خود هزاران داستان و حرف برای گفتن دارند، اما ابزارِ کلامیِ مناسب برای بیرون کشیدنِ آن‌ها را پیدا نکرده‌اند. خبر خوب این است که مهارت‌های کلامی، دقیقاً مانند راه رفتن یا دوچرخه‌سواری، کاملاً آموختنی هستند. در این مقاله بسیار جذاب و کاربردی، بهترین تمرینات و بازی‌های کلامی را به زبان ساده به شما آموزش می‌دهیم تا با استفاده از آن‌ها در محیطِ امنِ خانه، اعتماد به نفس و شیرین‌زبانیِ فرزندتان را شکوفا کنید.

چرا برخی از کودکان در جمع‌های شلوغ سکوت می‌کنند؟

آیا می‌دانید در ذهن یک کودکِ کم‌حرف چه می‌گذرد؟ وقتی کودک وارد یک محیط جدید می‌شود یا با افراد غریبه روبرو می‌گردد، مغز او شروع به تحلیلِ شرایط می‌کند. اگر او قبلاً تجربه کافی برای صحبت در جمع نداشته باشد، یا اگر به خاطرِ اشتباه گفتنِ یک کلمه مورد تمسخر یا اصلاحِ تند قرار گرفته باشد، مغز به او دستورِ «سکوت» می‌دهد تا از آسیبِ روانی در امان بماند.

کودکان کم‌حرف معمولاً از قضاوت شدن می‌ترسند. آن‌ها فکر می‌کنند: «اگر حرفِ اشتباهی بزنم چه؟» یا «اگر به من بخندند چه اتفاقی می‌افتد؟». به همین دلیل، ما هرگز نباید کودک را مجبور به حرف زدن کنیم. فشار آوردن به کودک برای اینکه در جمع شعر بخواند یا سلام کند، استرسِ او را صد برابر می‌کند. راهکارِ درست، استفاده از تمرینات و بازی‌های غیرمستقیم در خانه است. آیا می‌خواهید بدانید چگونه باید پایه‌های فن بیان فرزندتان را با روش‌های علمی و شاد بسازید؟ مطالعه مقاله آموزش فن بیان کودکان: چگونه با بازی و تمرین، آینده فرزندمان را تضمین کنیم؟ یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی است که به عنوان یک والدِ آگاه می‌توانید بردارید.

بهترین بازی‌ها و تمرینات کلامی در خانه برای کودکان کم‌حرف

کودکان با «نصیحت» چیزی یاد نمی‌گیرند؛ دنیای آن‌ها دنیای «بازی» است. اگر می‌خواهید فن بیان کودکتان تقویت شود، باید تمرینات کلامی را در قالبِ بازی‌های شاد و پرانرژی طراحی کنید. در ادامه ۴ تمرینِ جادویی را برای شما آماده

کرده‌ایم:

تمرین اول: بازی شاد «گزارشگر تلویزیون»

یکی از دلایلِ کم‌حرفیِ کودکان، عدم توانایی در توصیفِ اتفاقات است. آن‌ها نمی‌دانند چگونه یک جمله طولانی بسازند. **نحوه انجام بازی:** یک کنترل تلویزیون، یک برس مو یا حتی یک میکروفون اسباب‌بازی را به دست کودک بدهید. از او بخواهید به عنوان یک گزارشگر، یکی از اتفاقاتِ روزمره را گزارش کند. مثلاً: «گزارشگر عزیز، آیا می‌تونی برامون توضیح بدی که امروز توی پارک چه اتفاقاتی افتاد؟» شما هم به عنوان فیلمبردار یا تماشاچی با ذوق و شوق به او گوش دهید. این بازی به کودک یاد می‌دهد که چگونه بدون استرس، افکارش را به جملاتِ پیوسته تبدیل کند.

تمرین دوم: معجزه بلندخوانی و شعرهای ریتمیک

آیا می‌دانستید شعرهای کودکانه، قدرتمندترین ابزار برای باز کردنِ قفلِ زبان و تقویتِ حنجرهِ کودکان هستند؟ وقتی کودک یک شعرِ ریتمیک را می‌خواند، درگیرِ پیدا کردنِ کلمات نمی‌شود (چون کلمات از قبل آماده‌اند)؛ در نتیجه، تمامِ تمرکزِ او روی «بلند و رسا حرف زدن» قرار می‌گیرد. هر شب همراه با کودک، شعرهای شاد را با صدای بلند، همراه با دست زدن و تغییرِ لحنِ صدا بخوانید. آیا می‌خواهید بدانید چه متن‌ها و شعرهایی برای این تمرین مناسب‌ترند؟ حتماً مقاله [شعر برای فن بیان کودکان: معجزه متن‌های ریتمیک برای تقویت صدای کودک](https://rahkar.me/article/detail/children-elocution-poems-rhythmic-texts/) را با دقت بخوانید و از متن‌های آماده‌ی آن استفاده کنید.

تمرین سوم: بازی هیجان‌انگیز «تندگویی» و رفع تپق

بسیاری از کودکانِ خجالتی، به این دلیل حرف نمی‌زنند که از تپق زدن (اشتباه تلفظ کردن کلمات) می‌ترسند. ما باید به آن‌ها نشان دهیم که اشتباه گفتنِ کلمات، نه تنها ترسناک نیست، بلکه می‌تواند خیلی هم خنده‌دار باشد! **نحوه انجام بازی:** جملاتِ سخت و خنده‌دار (که به آن‌ها تندگویی می‌گویند) را انتخاب کنید. مثلاً: «قوریِ گل قرمزی» یا «شیش سیخ کباب سیخی شیش هزار». با کودک مسابقه بدهید که چه کسی می‌تواند این جمله را سه بار پشت سر هم و سریع بگوید. وقتی خودتان تپق می‌زنید، با صدای بلند بخندید تا کودک متوجه شود که اشتباه کردن کاملاً طبیعی است. آیا به دنبال جملات تمرینیِ جذاب‌تری برای این مسابقهِ خانوادگی هستید؟ لیستِ کاملی از این جملات را در مقاله [جملات تمرینی فن بیان کودکان: ۲۰ بازی کلامی شاد برای رفع تپق](https://rahkar.me/article/detail/children-elocution-sentences-joyful-verbal-games/) پیدا خواهید کرد.

تمرین چهارم: تکنیک عروسک‌گردانی برای ابراز احساسات

کودکان در پشتِ یک ماسک یا یک عروسک، احساسِ امنیتِ بی‌نظیری پیدا می‌کنند. کودکی که خجالت می‌کشد حرف بزند، به راحتی اجازه می‌دهد که «خرسِ عروسکی‌اش» به جای او صحبت کند! **نحوه انجام بازی:** دو عروسک بردارید. یکی برای خودتان و یکی برای فرزندتان. پشت مبل پنهان شوید و یک نمایشِ عروسکی اجرا کنید. با صدای عروسک‌ها از کودک سوال بپرسید. مثلاً عروسک شما بگوید: «سلام آقا خرسه، امروز چرا این‌قدر خوشحالی؟» خواهید دید که کودکتان با تغییرِ صدایِ خودش، شروع به حرف زدن و ابراز احساسات می‌کند. این تمرین، سدِ خجالتِ او را به طور کامل می‌شکند.

اشتباهات والدین: در برخورد با کودک کم‌حرف چه نگوییم؟

همان‌قدر که انجام دادن این تمرینات مهم است، پرهیز از رفتارهایِ مخرب نیز حیاتی است. گاهی اوقات، کلماتِ خودِ والدین باعثِ تثبیتِ خجالت در کودک می‌شود.

- **هرگز روی کودک برچسب نزنید:** بدترین کاری که می‌توانید بکنید این است که در مهمانی‌ها بگویید: «ببخشید، بچه من یه کم خجالتیه!» وقتی شما این برچسب را به او می‌زنید، او آن را به عنوان «هویتِ» خودش می‌پذیرد و دیگر تلاشی برای حرف زدن نمی‌کند.
- **جای کودک جواب ندهید:** وقتی کسی از فرزندتان می‌پرسد: «کلاس چندمی عزیزم؟»، بلافاصله شما جواب ندهید که «کلاس اوله». چند ثانیه صبر کنید و با یک لبخندِ تشویق‌کننده به کودک نگاه کنید تا خودش جواب بدهد.

- **اشتباهات کلامی او را در جمع اصلاح نکنید:** اگر کودک کلمه‌ای را اشتباه تلفظ کرد یا جمله‌بندیِ درستی نداشت، هرگز در میانِ جمع حرف او را قطع نکنید و به او نخندید. این کار اعتماد به نفسِ او را برای همیشه نابود می‌کند.

چگونه با آموزش‌های تخصصی، صدای قدرتمند فرزندمان را بیدار کنیم؟

انجامِ این بازی‌های خانگی، قدمِ اول و بسیار بزرگی برای خارج کردنِ کودک از لاکِ تنهایی و کم‌حرفی است. وقتی شما در خانه با او تمرین می‌کنید، او متوجه می‌شود که «صحبت کردن» یک فعالیتِ شاد، امن و دوست‌داشتنی است.

اما آیا می‌خواهید فرزندتان در مدرسه بتواند از حقِ خودش دفاع کند؟ آیا می‌خواهید او در آینده تبدیل به نوجوانی شود که بدونِ استرس و با اعتماد به نفسِ کامل در جمع‌ها اظهار نظر می‌کند و می‌درخشد؟ مهارتِ ارتباط موثر، مهم‌ترین سرمایه‌ای است که می‌توانید برای آینده فرزندتان به جا بگذارید. با استفاده از آموزش‌های تخصصی، بازی‌محور و علمی در دوره فن بیان کودک و نوجوان، می‌توانید ترس‌های درونیِ کودک را به طور کامل از بین ببرید و از او یک سخنرانِ کوچک، شجاع و شیرین‌زبان بسازید که باعثِ افتخار شما در هر جمعی باشد.

نتیجه‌گیری: سکوتِ کودکِ شما، پر از حرف‌های نگفته است

کودکِ کم‌حرفِ شما، نه لجباز است و نه توانایی کمتری نسبت به کودکانِ پُرسروصدا دارد؛ او تنها در حالِ تماشای جهان است و منتظرِ یک دستِ امن می‌گردد تا کلماتش را به بیرون هدایت کند.

به عنوان پدر یا مادر، شما اولین و قدرتمندترین مربیِ فن بیانِ فرزندتان هستید. با اختصاص دادنِ تنها ۱۵ دقیقه در روز به بازی‌های کلامی، مسابقه‌ی تندگویی، شعرخوانیِ ریتمیک و نمایش‌های عروسکی، می‌توانید دنیای ساکتِ او را پر از صدا، خنده و کلماتِ زیبا کنید. فراموش نکنید که هر کلمه‌ای که امروز با اعتماد به نفس از دهانِ او خارج می‌شود، خشتی است که آینده‌ی شغلی و اجتماعیِ درخشانِ او را می‌سازد. آیا آماده‌اید تا از همین امشب، بازیِ شادِ کلمات را با فرزندتان آغاز کنید؟