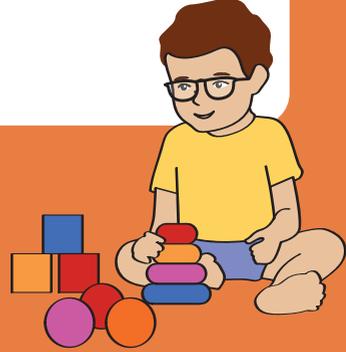
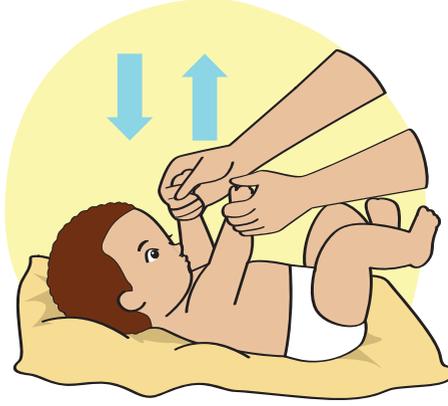




كتيب نشاط متعة اللعب مع الأبناء



مع وجود الطفل على ظهره، حرك ذراعيه ببطء لأعلى ولأسفل، وللداخل وللخارج



دع الطفل يرى وجهك



هز الطفل برفق من جانب إلى جانب آخر، الرقص مع الطفل

أثناء جلوس الطفل على الحجر، قم بهزه بلطف من جانب إلى جانب آخر، وإلى الأمام وإلى الخلف



قم بتهدئة الطفل، والربت عليه، وحمله برفق (تلامس الجلد مع الجلد أمر جيد)

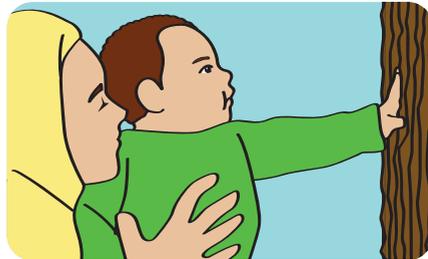


حرك الأشياء الملونة ببطء من أجل رؤيتها والوصول إليها



قم بإرضاع الطفل طبيعيًا حسب الطلب (التواصل بالعين أثناء التحدث أو الغناء)

دع الطفل يشعر ببنيات الأنسجة المختلفة واشرح له البنيات ودرجات الحرارة؛ مثل، القماش الناعم، والخشب الصلب، والإناء البارد، والمياه الرطبة



قم بتوفير الفرص لقضاء بعض الوقت في النوم على البطن تحت الإشراف





أشرك الطفل في الحياة الأسرية



القراءة للطفل

قم بتهدئة الطفل، والربت عليه،
وحمله برفق (تلامس الجلد مع
الجلد أمر جيد)، قم بالغناء أو
سرد ما تفعله



الرضاعة الطبيعية حسب الطلب
(التواصل بالعين أثناء التحدث أو
الغناء)



حرك الأشياء الملونة
ببطء من أجل رؤيتها
والوصول إليها



اشرح للطفل ما تفعله أثناء الأنشطة اليومية

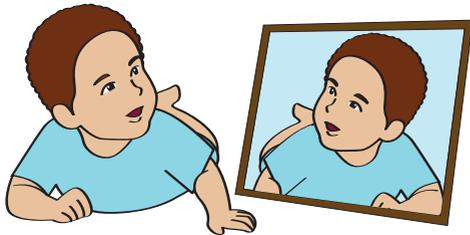


ضع الطفل على ظهره وحرك
يديك من رأسه إلى أصابع
قدميه قائلاً "هذا طووك" ومن
الصدر إلى الذراعين قائلاً "هذا
عرضك".

ابتسم للطفل



انظر إلى عيني طفلك، وتحدث معه



خلال وقت النوم على البطن،
ضع مرآة أمام الطفل



عينة لعبة:

الجسم كلعبة



قم بسررد ما تفعله حتى يتعلم الطفل الكلمات



استجب دائماً لصراخ طفلك على الفور



قم ببرد ما تفعله حتى يتعلم الطفل الكلمات



قم بتهدئة الطفل، والربت عليه، وحمله برفق (تلامس الجلد مع الجلد أمر جيد)، قم بالغناء أو سرد ما تفعله



الرضاعة الطبيعية حسب الطلب (التواصل بالعين أثناء التحدث أو الغناء)



ابتسم للطفل



احتضن الطفل وعانقه كثيراً



ساعد الطفل على فهم العواطف من خلال توضيحها له بالقول "أنت سعيد" و"أنت حزين"



أخبر الطفل أنك تحبه بشده

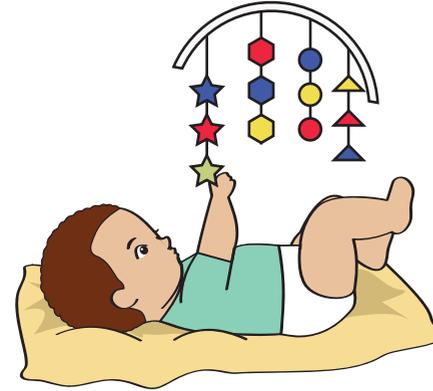
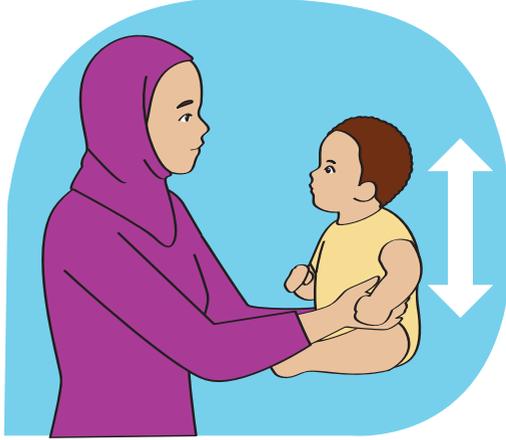


انظر إلى عيني طفلك، وتحدث معه



ابدأ محادثة مع الطفل عن طريق نسخ أصواته أو إيماءاته

احمل الطفل من وسطه، وارفعه
ببطء فوق رأسك ثم أعده لأسفل
قائلاً "لأعلى لأعلى، ثم لأسفل
لأسفل"



قم بتعليق الأشياء فوق الطفل مباشرةً
حتى يقوم بفرد جسمه للوصول إلى
الأشياء



الرضاعة الطبيعية حسب الطلب (التواصل بالعين
أثناء التحدث أو الغناء)

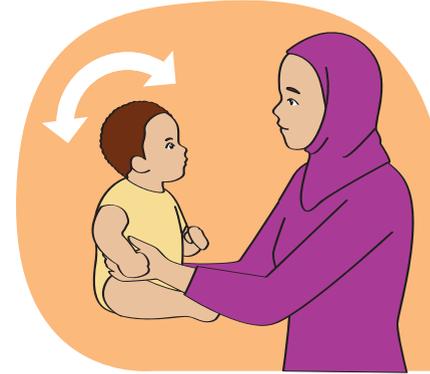


تدليك الطفل

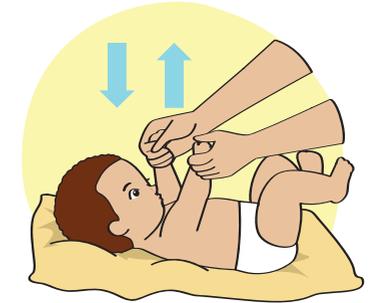
امنح الطفل فرصة
لرؤية وجهك



قم بتوفير الفرصة لقضاء بعض
الوقت في النوم على البطن



احمل الطفل من وسطه في وضع نصف وقوف وتحرك
به للخلف وللأمام



قم بتحريك ذراعيك ببطء لأعلى ولأسفل وللداخل
وللخارج (بحيث يكون الطفل على ظهره)

عينة ألعاب:



الهاتف المحمول
الملون



ألوان
متناقضة



الجسم كلعبة

وفر الألعاب التي
يمكن أن يهزها
الطفل





أشرك الطفل في الحياة الأسرية



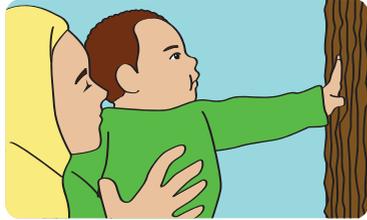
القراءة للطفل



قم بتهدئة الطفل، والربت عليه، وحمله برفق (تلامس الجلد مع الجلد أمر جيد)، قم بالغناء أو سرد ما تفعله



قم بإرضاع الطفل طبيعيًا حسب الطلب (التواصل بالعين أثناء التحدث أو الغناء)



دع الطفل يشعر ببنيات الأنسجة المختلفة وأشرك له البنيات، مثل، القماش الناعم، والخشب الصلب



ضع الطفل على ظهره وقم بتحريك قطعة قماش خفيفة لأعلى ولأسفل مثل المظلة فوقه



امنح الطفل طرقًا للرؤية والسمع وتحريك الذراعين والساقين بحرية، ولمسك (مثل اللعب الذي يقوده الطفل)



ابدأ محادثة مع الطفل عن طريق نسخ أصواته أو إيماءاته

عينة ألعاب:



الأجسام كالألعاب، والألعاب ألوان متناقضة الأصابع / اليد



أشرك للطفل ما تفعله أثناء الأنشطة اليومية



شجع الطفل على الوصول إلى الأشياء وإمسакها بكلتا يديه

انظر إلى عيني طفلك وتحدث معه





استجب دائماً لصراخ طفلك على الفور



انخرط في اللعب تحت قيادة الطفل



ابتسم للطفل



قم بإرضاع الطفل طبيعياً حسب الطلب (التواصل بالعين أثناء التحدث أو الغناء)



انظر إلى عيني طفلك وتحدث معه



ابدأ محادثة مع الطفل عن طريق نسخ أصواته أو إيماءاته

ساعد الطفل على فهم العواطف من خلال توضيحها وشرح سبب العواطف "أنت حزين لأنك لم تتمكن من رؤية والدتك عندما غادرت الغرفة"



أخبر الطفل أنك تحبه بشده



احتضن الطفل وعانقه كثيراً



قم بسرده ما تفعله حتى يسمع الطفل الكلمات

عينة ألعاب:



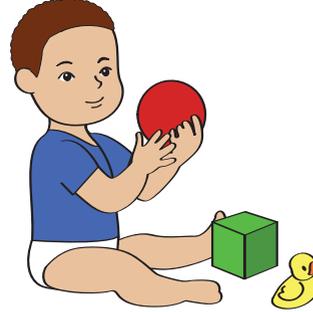
ألوان متناقضة
الأجسام كالألعاب، وألعاب الأصابع / اليد



وَقَرَّ فرصة للطفل للاستناد إلى الأثاث الآمن والدوران حوله



تأكد من أن المنطقة آمنة ونظيفة لكي يتمكن الطفل من استكشافها بحرية



امنح طفلك أشياء منزليةً نظيفةً وآمنةً للتعامل معها وضربها وإسقاطها.



العب الألعاب المعتمدة على اليد، مثل التصفيق



اجلب الأماكن الخارجية إلى الداخل - امنح الفرصة للمس وشم الزهور والأوراق والعشب والصخور



وَقَرَّ فرصة للطفل للعودة في الصناديق والخروج منها



احمل الطفل من وسطه، وارفعه ببطء فوق رأسك ثم أعدّه لأسفل قائلاً "لأعلى لأعلى، ثم لأسفل لأسفل"



قم بإخفاء لعبة الطفل تحت صندوق أو قطعة قماش ومعرفة ما إذا كان الطفل يمكنه العثور عليها أم لا.



عينة ألعاب:

استخدم أشياء آمنة في المنزل لصنع الألعاب.



قم بغناء الأغنية المفضلة أثناء فرك اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل



وَقَرَّ فرصة للطفل للزحف على الأرضيات النظيفة



اسمح للطفل بإطعام نفسه وتقسير الطعام بأمان



اشرح للطفل ما تفعله أثناء الأنشطة اليومية مثل الطهي



عد الأدوات المنزلية البسيطة (صخرة واحدة، صخرتان، 3 صخرات)



قم بتعليم الطفل الإيماءات مثل التلويح "وداعًا"



قم بإخفاء لعبة الطفل المفضلة تحت قطعة قماش أو صندوق. انظر ما إذا كان الطفل يمكنه العثور عليه.



ضع الطفل أمام مرآة



إنشاء إجراءات روتينية يمكن التنبؤ بها مع الطفل مثل وقت النوم، وتناول العشاء، ودخول الحمام، وسرد القصة، والاحتضان، وحلول وقت النوم



القراءة للطفل



العب الألعاب المعتمدة على اليد، مثل التصفيق



العب لعبة الغمضة مع الطفل



عينة ألعاب:

استخدم أشياء آمنة في المنزل لصنع الألعاب.



أشرك الطفل في الحياة الأسرية على؛ سبيل المثال، دعه يجلس معك أثناء تناول العشاء



قم بتسمية الأشخاص والأشياء (حتى قبل أن يتمكن الطفل من التحدث)



العب الألعاب التفاعلية واصنع الموسيقى باستخدام جسميكما



أخبر الطفل أنك تحبه بشده



ساعد الطفل على فهم العواطف من خلال توضيحها وشرح سبب العواطف "أنت حزين لأنك لم تتمكن من رؤية والدتك عندما غادرت الغرفة"



استخدم إطعام الطفل كوقت لتقوية الترابط الاجتماعي والعاطفي



شجع طفلك على تقليدك من خلال لعب الألعاب الاجتماعية مثل "الغمضة" و"التصفيق" لإظهار المتعة



تدليك الطفل



دع الطفل ينضم إلى الأنشطة العائلية



استجب لأصوات طفلك واهتماماته



احتضن الطفل وعانقه كثيرًا

وَقَرَّ فرصة للطفل
للاستناد إلى الأثاث
والأمن والدوران حوله



وَقَرَّ الفرص للطفل للصعود في الصناديق
والخروج منها



ارقص مع طفلك

ساعد طفلك على
القيام



اجلب الأماكن الخارجية إلى الداخل -
امنح الفرصة للمس وشم الزهور
والأوراق والعشب
والصخور



وَقَرَّ فرصة للطفل
للزحف على
الأرضيات النظيفة



احتضن الطفل وعانقه كثيرًا



اقرأ لطفلك الكتب المصغرة
التي تحتوي على صور وكلمات
قليلة، مع السماح للطفل بقلب
الصفحات.



اسمح للطفل بإطعام نفسه بأمان
وتقشير الطعام

قم بغناء الأغنية المفضلة
أثناء فرك اليدين بالماء
والصابون لمدة 20 ثانية
على الأقل



قم بتوفير مساحة كافية وبيئة آمنة
لممارسة المشي



تأكد من أن المنطقة آمنة ونظيفة لكي يتمكن
الطفل من استكشافها بحرية



امنح طفلك أشياء
لتكديسها ووضعها في
حاويات



أخرج مع الطفل من المنزل
لتجربة بيئات مختلفة



اصنع الصلصال منزلي الصنع



اطرح الأسئلة عند قراءة الكتب

امنح طفلك أشياء
لنكديسها ووضعها في
حاويات وإخراجها منها



احتضن الطفل
وعانقه كثيرًا



قم بحل الألغاز محلية الصنع مع الطفل

اعرض الطبيعة والصور والكانتات
التي تراها وتحدث عنها

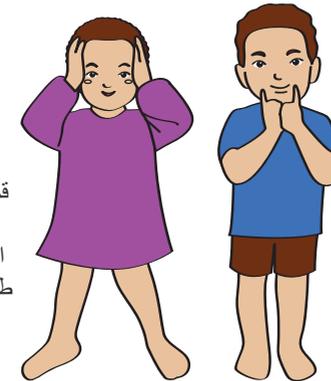
وفر فرصًا للطفل للمساعدة في ارتداء الملابس
مع تشجيعه على فعل أقصى ما بوسعه

اطرح على طفلك أسئلة بسيطة. استجب
لمحاولات طفلك للتحدث واحتفل بها

قم بالبناء باستخدام قطع بناء محلية الصنع



قم بذكر اسم بعض
الأشياء وأجزاء
الجسم واطلب من
طفلك أن يشير إليها

اقرأ لطفلك الكتب المصغرة المصورة والتي
تحتوي على كلمات قليلة.



قم بتهدئة الطفل عندما يطلب جذب انتباهك



استجب لمحاولات طفلك للتواصل معك، سواء شفهيًا أو غير شفهيًا، واحتفل معه بها.



دع الطفل ينضم إلى الأنشطة العائلية



قم بعزف الموسيقى أو الغناء بشكل تفاعلي



استخدم إطعام الطفل كوقت لتقوية الترابط الاجتماعي والعاطفي

امنح الطفل وقتًا للعب بحرية

ساعد الطفل على فهم العواطف من خلال توضيحها وشرح سبب العواطف "أنت حزين لأنك تشعر بالإرهاق"



أخبر الطفل أنك تحبه بشده



شجع الطفل على تعبئة اللعب مرة أخرى بعد اللعب



شجع الطفل على أن يكون لطيفًا مع الآخرين من خلال إظهار نموذج للعلاقات الصحية مع أفراد الأسرة



احتضن الطفل وعانقه كثيرًا، خاصةً عندما يكون الطفل منزعجًا أو يبدو عليه القلق عند تواجده بالقرب من الغرباء



اقض الوقت مع الطفل في اللعب وممارسة الأنشطة التي يستمتع بها طفلك: النظر إلى الكتب المصورة، والغناء، والرسم، وعمل الألعاب.



ساعد الطفل على التوازن على عارضة

اسمح للطفل بإطعام نفسه بأمان وتقشير الطعام



قم بتوفير مساحة كافية وبيئة آمنة لممارسة المشي



اقرأ لطفلك الكتب المصغرة التي تحتوي على صور ملونة وكلمات قليلة، مع السماح للطفل بقلب الصفحات



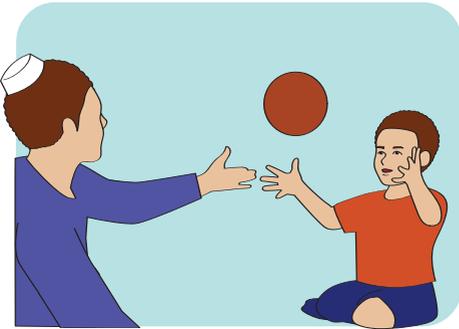
امنح طفلك حاويات لتعبئتها بأدوات منزلية آمنة و / أو بالرمال النظيفة



امنح طفلك أشياء لتكديسها ووضعها في حاويات وإخراجها منها.



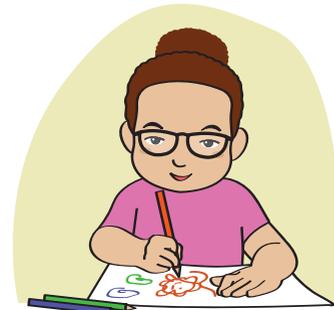
ارقص مع طفلك



مارس لعبة الإلقاء والالتقاط



تحدث مع الطفل عن ملمس الماء، هل هو بارد أم حار؟



قم بتوفير العناصر اللازمة للرسم والتلوين



اعرض الطبيعة والصور والكائنات التي تراها وتحدث عنها



اعرض الطبيعة والصور والكائنات التي تراها وتحدث عنها

امنح طفلك أشياء آمنة للعب بها، مع إظهار السبب والنتيجة



اطلب من طفلك التظاهر بأنه حيوان



ساعد الطفل على القفز بالحبل

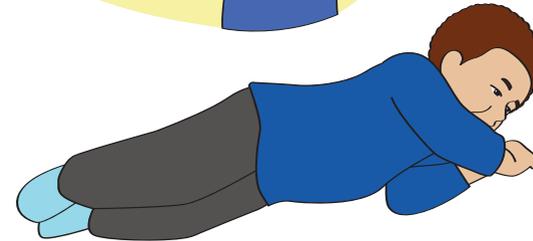
شجع طفلك على استخدام اللغة لخدمة احتياجاته الخاصة، مثل إخبارك عندما يكون جائعًا



قم بغناء الأغنية المفضلة أثناء فرك اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل

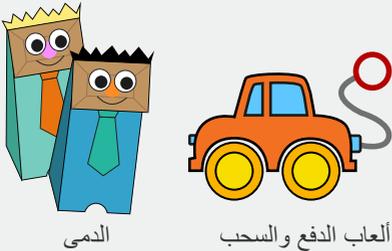


استخدم طرق التأديب الإيجابية



شجع الطفل على التدرج على الأرض بحيث يفرد جسمه بشكل مستقيم

عينة ألعاب:



الدمى

ألعاب الدفع والسحب



استجب دائمًا بعاطفة تجاه إبداء طفلك لتأثره



استجب بتعاطف عندما يكون طفلك
منزعجًا



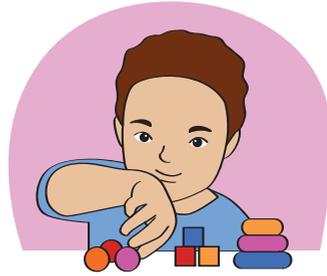
اصنع الصلصال منزلي الصنع



قم بحل الألغاز محلية الصنع مع الطفل



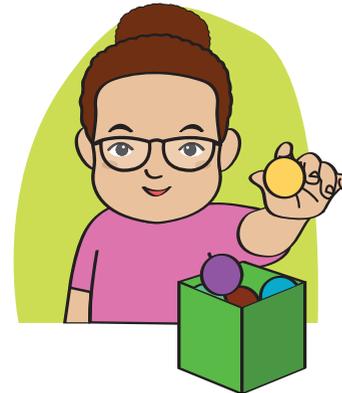
تحل بالصبر تجاه السلوك الذي ينطوي على
التحدي واستخدام طرق التأديب الإيجابية



شجع طفلك على تجربة الأشياء بمفرده



قم بالبناء باستخدام قطع بناء
محلية الصنع

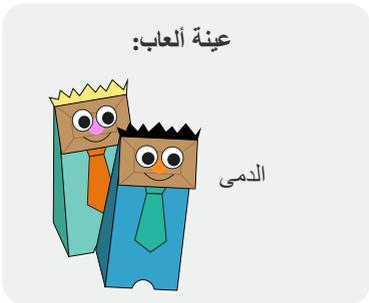


امنح طفلك أشياء لتكديسها ووضعها
في حاويات وإخراجها منها.



لون التفاحة أحمر

اطرح الأسئلة عند
قراءة الكتب



عينة ألعاب:

الدمى



شجع الطفل على القيام بشيء ما "في العالم" مثل قبول
لعبة من طفل آخر، وقطف الزهور، وما إلى ذلك



ساعد طفلك على تجميع الألغاز معًا
وتحديد الأشكال



احتضن الطفل وعانقه كثيرًا، واستجب
لجميع أشكال التأثر التي تظهر من الطفل



قم بتهنئة الطفل عندما
يطلب جذب انتباهك



دع الطفل ينضم إلى الأنشطة العائلية



كن متابعًا مهتمًا ومشاركًا لطفلك أثناء
اللعب التظاهري



تحدث عما تراه في الصور و / أو الكتب.



امنح الطفل وقتًا للعب
بحرية

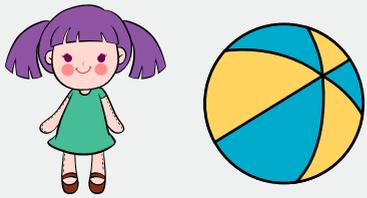


ساعد الطفل على فهم العواطف من خلال
توضيحها وشرح سبب العواطف "أنت
حزين لأنك تشعر بالإرهاق"



أخبر الطفل أنك تحبه بشده

عينة ألعاب:



شجع الطفل على
ارتداء ملابسه بمفرده،
وغسل يديه قدر
الإمكان



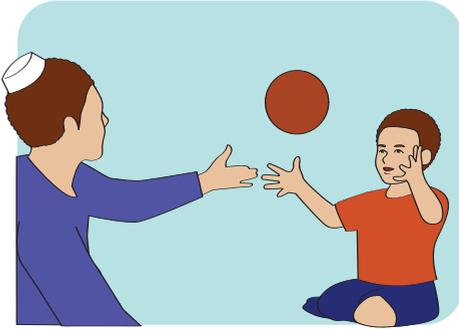
شجع الطفل على تعبئة اللعب مرة
أخرى بعد اللعب

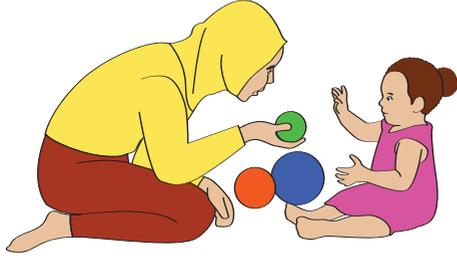


شجع الطفل على أن يكون
لطيفًا مع الآخرين من خلال
إظهار نموذج للعلاقات
الصحية مع أفراد الأسرة



قم بغناء الأغنية المفضلة أثناء فرك اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل





قارن أحجام الأشياء "الكبيرة والصغيرة"



قم بالبناء معه باستخدام قطع البناء منزلية الصنع



شجع الطفل على اللعب الخيالي وشاركه فيه



قم بعمل ألعاب بسيطة لطفلك ومعه، مثل الألغاز



قوما بغناء الأغاني معاً لتحديد أسماء أجزاء الجسم "الرأس والكتفين والركبتين وأصابع القدم"



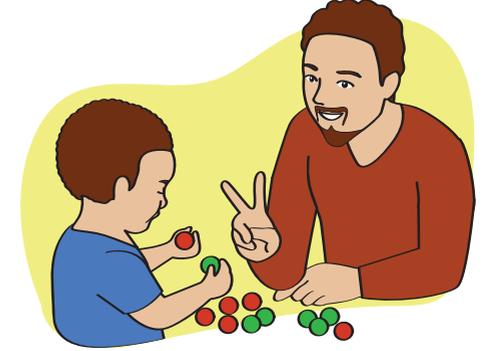
قم بابتكار أنماط تصفيق لطفلك ليقلدها



اصنع الصلصال منزلي الصنع



احتضن الطفل وعانقه كثيراً، واستجب لجميع أشكال التأثر التي تظهر من الطفل



ساعد طفلك على عد الأشياء وتسميتها ومقارنتها



عينة ألعاب:

عينة ألعاب - سيارات لعبة ودمى وكرات وكتب مصورة



ما لون التفاحة؟

اطرح الأسئلة عند قراءة الكتب



شجع طفلك وساعده على تجربة الأشياء بمفرده، مثل التغذية الذاتية



قم بتوفير كائنات بأشكال وألوان مختلفة للفرز



احتفل مع الطفل عندما يكون سعيدًا،
وكن صبورًا عندما يكون حزينًا

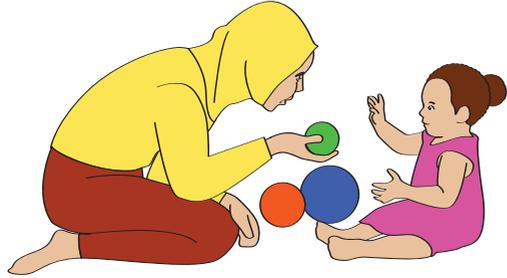
خصص وقتًا
لارتداء الملابس
ولعب الأدوار
للتعرف على
العلاقات



استمع جيدًا لطفلك، وأظهر اهتمامًا بمصالحه،
وتعاطفًا مع مشاعره



شجع الطفل على اللعب الخيالي
وشاركه فيه



شجع الطفل على المشاركة مع الآخرين، ولكن كن
صبورًا لأن هذا يمثل تحديًا



قم بإعطاء الطفل مهام منزلية
بسيطة وأمنة للقيام بها معك



وفّر الفرص للعب الاجتماعي مع الأطفال
الآخرين



استخدم طرق التأديب الإيجابية

عينة ألعاب:



الدمى



علم طفلك الأغاني والألعاب، أو ارو
له القصص، أو اقرأ الكتب معه



احتضن الطفل وعانقه كثيرًا، واستجب لجميع
أشكال التأثر التي تظهر من الطفل

اجمع بين الموسيقى
والرقص



العب لعبة يقول سيمون (يقول سيمون،
المس أنفك)



اطلب من طفلك
التظاهر بأنه
حيوان



قم بإعطاء الطفل الخرز لتجميعه
في الخيط



مارسا لعبة إلقاء الكرة معًا



مارس لعبة إلقاء الكرة لتدخل في
قدر كبير

"أفهم أن هذا يمكن أن يكون مخيفًا.
نحن نتخذ خطوات للحفاظ على
صحتنا، ونحن على استعداد جيد!"



اشرح الأشياء المقلقة ببساطة وهدوء. اسأل
طفلك عما يعرفه وأجب عن أسئلته، ورد على
أي معلومات مضللة. تحقق من مشاعرهم، مع
طمأنتهم - "أفهم أن هذا يمكن أن يكون مخيفًا.
نحن نتخذ خطوات للحفاظ على صحتنا، ونحن
على استعداد جيد!"

إذا كنت سعيدًا وتعلم ذلك، فصقّ بيدك



غنّ معه أغاني عن المشاعر (إذا كنت
سعيدًا وتعلم ذلك، فصقّ بيدك)

قلّد للطفل وجوهًا تعبر عن عواطف
مختلفة وقم بإخباره بأسماء المشاعر
المرتبطة بها



شجع الطفل على أن يكون لطيفًا مع
الأخرين من خلال إظهار نموذج
للعلاقات الصحية مع أفراد الأسرة





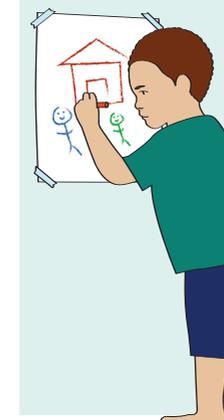
تأكد من أن البيئة المنزلية بها الكثير من المواد المطبوعة المتاحة، على سبيل المثال الكتب والملصقات على الجدران



قم بإنشاء الألعاب والأغاز مع الطفل

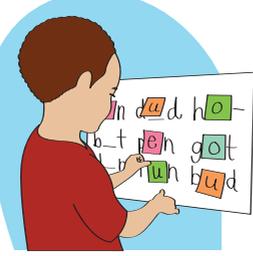


انقر بالعصا على الخرز لإصدار أصوات موسيقية



وفر الأشياء المراد رسمها

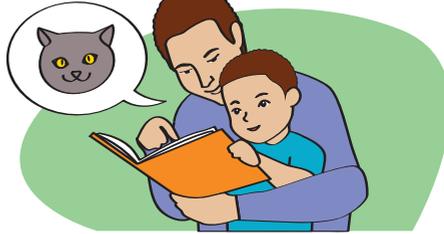
لعب لعبة "حرف الأسبوع" والألعاب تعلم القراءة والكتابة الأخرى



انخرط مع الطفل في أنشطة "حقيقية الرياضيات"



العب ألعاب الذاكرة عن طريق إعطاء بعضكم بعضاً التوجيهات (ضع يديك على رأسك، واستدر، ثم اجلس)



قوما باختلاق القصص معاً



لعب ألعاب التوازن، مثل التوازن أثناء حمل كيس من الفول على الرأس

القفز بحبل القفز



قم بتحريك حبل على الأرض واجعل الطفل يقفز فوقه



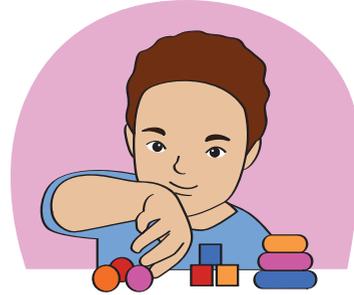
قم بغناء الأغنية المفضلة أثناء فرك اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل



وفر المواد اللازمة للعب التظاهري



العب ألعاب الاختباء



امنح الطفل وقتًا للعب بحرية

قلّد للطفل وجوهًا تعبر عن عواطف مختلفة وقم بإخباره بأسماء المشاعر المرتبطة بها



عَنّ معه أغاني عن المشاعر (إذا كنت سعيدًا وتعلم ذلك، فقللي بيديك)



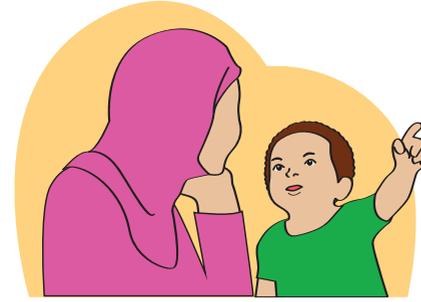
اشرح الأشياء المقلقة ببساطة وهدوء. اسأل طفلك عما يعرفه وأجب عن أسئلته، ورد على أي معلومات مضللة.



خصص وقتًا لارتداء الملابس ولعب الأدوار للتعرف على العلاقات



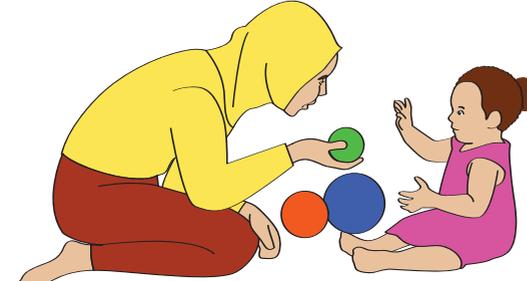
اطرح على الطفل أسئلة شتيقة عن يومه ("هل جعلك أي شيء تشعر بالسعادة اليوم؟ هل هناك أي شيء يجعلك تشعر بالحزن؟")



استمع عندما يتحدث الطفل إليك



شجع الطفل عند بذل الجهد



شجع الطفل على المشاركة مع الآخرين، ولكن كن صبورًا لأن هذا يمثل تحديًا



أخبر الطفل كثيرًا أنك تحبه



"أفهم أن هذا يمكن أن يكون مخيفًا. نحن نتخذ خطوات للحفاظ على صحتنا، ونحن على استعداد جيد!"

تحقق من مشاعرهم، مع طمأننتهم - "أفهم أن هذا يمكن أن يكون مخيفًا. نحن نتخذ خطوات للحفاظ على صحتنا، ونحن على استعداد جيد!"



قم بتهدئة الطفل ومساعدته على الشعور بالأمان عندما يبدو أنه يشعر بالخوف.



رد على إظهار الطفل لمشاعره بالمثل