

التعلم في المنزل

الموارد التعليمية للتلاميذ في مرحلة الطفولة المبكرة

يجب الأطفال اللعب في أي وقت، وأي مكان، وبأي شيء تقريبًا. وبينما يلعبون، فإنهم يتعرفون على العالم من حولهم ويتدربون على مهارات مهمة. لدعم لعبهم، عادةً ما ترتب برامج الطفولة المبكرة مساحات التعلم الخاصة بهم إلى مجالات أو مراكز تعليمية. ويتم تنظيم اقتراحات الأنشطة التالية أيضًا حول نفس هذه المجالات التعليمية. وبالإضافة إلى ذلك، تتشابه هذه الأنشطة مع نوع الأنشطة التي يمارسها طفلك في برنامج الطفولة المبكرة الخاص به، وتتسق مع إطار نتائج التعلم المبكر لبرنامج تعليم الطفولة المبكرة (Head Start)، والأسس الأساسية المشتركة لبرنامج ما قبل الروضة في ولاية نيويورك، بالإضافة إلى معايير التعلم بولاية نيويورك لبرنامج ما قبل الروضة.

اختر أنشطة من كل مجال وفقًا للمواد المتوفرة لديك واهتمامات طفلك. تتضمن العديد من هذه الأنشطة مجموعة من المواد المقترحة. وفي حال لم تتوفر لديك المواد المقترحة، ابحث في أرجاء منزلك عن مواد مشابهة يمكن استخدامها أيضًا. بالإضافة إلى الأنشطة المقترحة هنا، من المحتمل أن تقدم الدمى المفضلة لطفلك، والألعاب، والكتب العديد من الفرص للتعلم، ولا سيما عندما تلعب وتحدث معه. من خلال التحدث مع طفلك بينما تلعب معه، والانخراط في محادثات متبادلة، فإنك تدعم تطور العديد من المهارات المهمة (مثل تطوير المفردات، ومهارات التواصل، ومهارات الاستماع، والمهارات الاجتماعية والعاطفية، ومهارات التفكير النقدي). **لك مطلق الحرية دائمًا في استخدام أي لغة تتحدث بها أسرتك عندما تتحدث مع طفلك وتلعب معه؛ لأن ذلك يدعم التعلم لاحقًا بأي لغة.**

إن الغرض من الأنشطة الواردة في هذا المستند هو تحقيق المتعة والتفاعل. وقد تم تصميم بعضها ليتم تنفيذها على مدار عدة أيام. وربما يحتاج طفلك أيضًا إلى تكرار بعض الأنشطة؛ إذ يستمتع الأطفال الصغار بالقيام بالأشياء التي يحبونها مرات عديدة. إذا أمكن، فاجعل المواد التي تستخدمها متاحة لطفلك ولا تتردد في العودة إليها مرارًا.

يحقق الأطفال النمو والتطور من خلال الأعمال الروتينية. وبعد اتباع روتين متوقع طريقة مفيدة للأطفال ليشعروا بالأمان ويعرفوا ما المتوقع منهم (مثل غسل اليدين قبل الإفطار، أو قراءة كتاب قبل القيلولة، أو اللعب في الخارج قبل الغداء). يساعدك الروتين أنت وطفلك على قضاء اليوم بثقة، ويشجع على ممارسة سلوك إيجابي. وفي الوقت ذاته، كن مرئيًا ومتجاوبًا مع احتياجات طفلك. أنت أفضل من يعرف طفلك!

جدول المحتويات

- 2.....أنشطة للأطفال الذين يبلغون 3 و4 سنوات.
- 8.....أنشطة للرضع والأطفال الصغار.
- 9.....معلومات إضافية.

المكعبات/البناء

البناء معًا. استخدم المواد المتاحة لديك للعمل على بناء مجسمات مع طفلك. على سبيل المثال، يمكنك استخدام مكعبات، أو مكعبات متشابكة (مثل مكعبات Duplos، وليغو)، أو صناديق كرتون، أو قدور ومقال، أو أكواب، أو مواد مُعاد تدويرها، أو مواد منزلية أخرى في البناء. وبينما تقوم بالبناء، تحدّث عن العملية المستخدمة، إلى جانب المجسمات التي يتم بناؤها. إذا أردت، فاستخدم ورقًا لإضافة ملصقات أو تفاصيل إضافية إلى المجسم. إذا أمكن/أردت، فربما يرغب طفلك في وضع المجسم جانبًا حتى عندما يبدو أنه أنهى العمل عليه. وقد يرغب في العودة إليه لاحقًا لمواصلة البناء أو اللعب.

الرسم والبناء. انظر مع طفلك في الخارج في المنطقة القريبة من المكان الذي تعيش فيه. اختر مبنى أو مجسمًا يبدو مثيرًا للاهتمام لكليهما. ارسم معًا صورة للمبنى/المجسم. تحدّث عما تراه بينما ترسمان معًا. وعلّق الصورة في مستوى رؤية طفلك، أو وضعها على الأرض بالقرب من المكان الذي ستبني فيه، ثم استخدم المواد المتوفرة لديك لتقومًا معًا ببناء المبنى/المجسم. على سبيل المثال، يمكنك استخدام مكعبات، أو مكعبات متشابكة (مثل مكعبات Duplos، وليغو)، أو صناديق كرتون، أو قدور ومقال، أو أكواب، أو مواد منزلية أخرى في البناء معًا.

اختيار رقم. أضف عنصر التحدي إلى تجربة البناء عن طريق اختيار عدد محدد من المكعبات لاستخدامها في البناء. على سبيل المثال، يمكنك اختيار الرقم خمسة وتحدي طفلك لتشييد مبنى/مجسم مستخدمًا خمسة مكعبات/مواد بناء. كرّر التحدي مع أرقام مختلفة. إذا أردت/أمكن، فربما يرغب الأطفال في وضع المجسمات جانبًا وعقد مقارنات بينها (مثل أيها أطول/الأطول؟ أقصر/الأقصر؟ وغير ذلك).

اللعب التمثيلي

متجر الألعاب. جمّع أغراضًا للبيع والشراء وتبادل مع طفلك دورّي الصراف والزبون. تناقشًا فيما يقوم الزبون بشرائه ولماذا، وكم عدد الأغراض التي يقوم بشرائها، وكذلك كم تبلغ تكلفة كل غرض على حدة ومعًا.

تقديم الرعاية. اشترك مع طفلك في تقديم الرعاية لدمية أو لعبة حيوان محشو. إذا لم تكن لديك دمية أو لعبة حيوان محشو، فابحث عن أغراض في المنزل يمكنك استخدامها لصنع واحدة، مثل حشو كيس ورقي أو جورب بمواد لينة وإضافة التفاصيل بقلم تمييز. واعمل معًا على الاعتناء بالدمية. وفكّر في النظار بإطعامها، وتحميمها، ووضعها في الفراش لتنام، وغير ذلك.

الوجوه والمشاعر. انظر مع طفلك إلى صور أشخاص في المجلات أو الكتب. وادع طفلك إلى إمعان النظر في التعبيرات المرسومة على وجوه الأشخاص. واطلب منه مشاركتك سبب اعتقاده في إحساس الشخص بذلك الشعور، إذا كان قد شعر به من قبل، ومتى. بعد مناقشة التعبيرات، ربما ترغب أنت وطفلك في تقليد نفس التعبيرات بنفسيكما. فكّر في القيام بهذا النشاط بالقرب من مرآة حتى يستطيع الطفل رؤية التعبيرات التي يصنعها بوجهه.

لنتناول الطعام. تظاهر مع طفلك بأنكما تتناولان الطعام معًا في مطعم تظاهري، أو في حفل شاي، أو اعمل على تنظيم نزهة تظاهرية معًا. فكّر مع طفلك في الأغراض التي ستحتاجان إليها واعمل معًا على العثور عليها أو صنعها. بعد تجهيز مشهد اللعب، تظاهر بأنك تتناول الطعام مع طفلك.

القيام برحلة. اذهب في رحلة تظاهرية مع طفلك. فكّر في المكان الذي ستذهبان إليه، وكيف ستصلان إلى هناك، وما شعوركما حيال القيام بهذه الرحلة معًا. واعمل على العثور على الأشياء التي ستحتاجان إليها في رحلتكما أو قوما بصنعها. بعد الاستعداد لرحلتكما، تظاهرا بالقيام بها معًا.

الصندوق الفارغ. إذا كان متاحًا، فضّص صندوق كرتون فارغًا وكبيرًا بما يكفي ليجلس طفلك فيه. وادع طفلك لاستخدام مخيلته لتحويل الصندوق إلى شيء آخر. إذا أراد، فيمكنه أيضًا تزيين الصندوق. قدّر جميع أفكاره وشاركه اللعب التخيلي الذي يتمحور حول أفكاره.

الفنون

المواد المُعاد تدويرها. احتفظ بالمواد التي يمكن إعادة استخدامها، مثل الصناديق الكرتون الفارغة والعبوات البلاستيكية النظيفة. استخدم هذه العبوات لصنع العديد من الأشكال مع طفلك، مثل المباني الموجودة في الحي الذي تعيشان فيه، أو سيارات، أو قطارات، أو أشياء أخرى يستمتع بها طفلك.

الرسم معًا. إذا كان لديك ورق أو أسطح أخرى للرسم (مثل صندوق كرتون) وأدوات كتابة/رسم، مثل قلم جاف، أو قلم رصاص، أو أقلام تلوين شمع، أو أقلام تمييز، فأحضرها وارسمها معًا. ابتكرا أي شيء تريده، ثم اختلقا قصة معًا عما قمتمتا برسمه.

إنشاء لوحة جدارية. فكّر في أخذ صندوق كرتون كبير، أو عدة صناديق صغيرة، أو استخدام قصاصات من الورق ولصقها معًا. ويمكنك استخدام شريط لاصق، أو صمغ، أو دبائيس، أو مواد أخرى متاحة لديك لتثبيت الأجزاء معًا. استخدم أي أدوات كتابة أو رسم متاحة لديك، مثل أقلام جاف، أو أقلام رصاص، أو أقلام تمييز، أو أقلام تلوين شمع، أو ألوان لابتكار صورة. وادع أفراد الأسرة للانضمام إلى النشاط المرح.

رسم صورة عائلية. فكّر في الأشخاص المهمين لك ولطفلك، وارسم صورة معه تضم كل واحد منهم. وفكّر في إضافة أسماء الأشخاص إلى الصورة أيضًا وتعليقها في المكان الذي تعيش فيه.

آنذاك والآن. قارن بين صورة لطفلك بينما كان رضيعًا وشكله الآن، وسلط الضوء على التغييرات التي حدثت له منذ أن كان رضيعًا. استخدم صورة طفلك بينما كان رضيعًا لرسم لوحة له أو استخدم المواد المتوفرة لديك لصنع تصوير له عندما كان رضيعًا. وإذا لم تكن لديك صورة لطفلك بينما كان رضيعًا، فتناقش معه في التغييرات التي حدثت له في السنوات القليلة الماضية واصنع صورة معًا دون الرجوع إلى صورة فوتوغرافية فعلية.

الهزازات. اصنع هزازات مع طفلك من زجاجات مياه فارغة أو عبوات أخرى. بعد العثور على عبوة مناسبة، فكّر في المواد التي ستضيفها لإحداث ضوضاء. فكّر في تجربة الماء، أو الخرز، أو أشياء صغيرة أخرى، أو أي شيء يمكنك العثور عليه! ما المادة الأعلى صوتًا؟ الأهدأ؟ اعمل مع طفلك على وصف الأصوات التي تصدرها كل واحدة من الهزازات. ولمزيد من التحدي، جرّب ترتيب الهزازات من الأهدأ إلى الأعلى صوتًا.

العلوم/الاستكشاف

التنفّس. ضع شيئًا خفيفًا (مثل كرة قطنية، أو ريشة، أو قصاصة ورقية، أو قلم رصاص مستدير، أو كرة صغيرة، وغير ذلك) على طرف الطاولة، وانظر ما إذا كنت تستطيع أنت وطفلك نفخه إلى الطرف الآخر من الطاولة. كرّر النشاط مع أشياء أخرى بأوزان مختلفة.

الظلال. أطفئ الأضواء واستخدم مشعلًا أو مصباحًا يدويًا (أو ضوء هاتفك المحمول) لصنع ظلال على الحائط أو الأرضية. وحرك أنت وطفلك أجسامكما وأيديكما أقرب إلى الضوء وبعيدًا عنه، ولاحظ ما يحدث. وفكّر مع طفلك في طرق أخرى يمكنكما من خلالها صنع ظلال أيضًا.

أنا أراقب. انظر إلى الخارج وسجّل بعض الأشياء التي تراها. قم بإعداد قائمة بهذه الأشياء أو ارسم صورًا لها (مثل أرى طيورًا تحلق في السماء). ويمكن أيضًا القيام بهذا النشاط داخل المنزل.

المنحدرات. إذا كان متاحًا، فاستخدم أنبوب كرتون (مثل أنبوب المناديل الورقية) أو سطحًا مستويًا، مثل كتاب، لصنع منحدر. ادع طفلك لإمالة المنحدر بزوايا مختلفة، ودرج عربة لعبة صغيرة، أو كرة، أو شيئًا مستديرًا آخر داخل الأنبوب/على المنحدر. تحدّث مع طفلك عن مدى سرعة/بطء تدحرج الأشياء، بناءً على زاوية دحرجتها.

الدمى والألعاب/الوسائل التعليمية اليدوية في الرياضيات

كم عدد الخطوات إلى الباب؟ ادع طفلك لتخمين عدد الخطوات التي سيحتاج إليها للوصول إلى مكان محدد، مثل الباب. بعد أن يتوقع، اطلب منه السير إلى المكان المحدد. وساعد طفلك على عدّ الخطوات، إذا لزم الأمر. استبدل شيئاً آخر، مثل نافذة أو مرحاض بالباب.

التدرب على القياس. قم بقياس خيط أو شريط بطول ذراع طفلك وقصه. اطلب من طفلك البحث عن أشياء بنفس طول الخيط، ثم قارن بين الخيط والأشياء الأخرى. فكر في قص خيط بطول ذراعك أيضاً، والقيام بهذا النشاط مع طفلك.

البحث عن الأشكال. لاحظ شكل الأشياء من حولك. اطلب من طفلك البحث عن الأشكال، وعدّ جوانبها وزواياها، ثم ذكر اسم الشكل.

جمع المقتنيات. ادع طفلك إلى جمع أغراض متنوعة، مثل أغطية البرطمانات/العلب، أو البحث في أرجاء منزلك عن أغراض لإنشاء مجموعة مقتنيات، مثل أشياء بلون محدد، أو حصى من المنتزه. استكشف المواد التي تم جمعها مع طفلك، واستخدمها للتمرن على الفرز والعدّ.

غسل الملابس. اطلب من طفلك مساعدتك في فرز الغسيل. ويمكنه فرز الملابس وعدّها، أو البحث عن الجوارب المتطابقة، أو عدّ الملابس الموجودة في كومة مطوية.

لعبة البحث عن الكنز. اطلب من طفلك البحث في أرجاء المكان الذي تقيمون فيه عن أشياء تستخدمها أنت وطفلك لرعاية أنفسكما. على سبيل المثال، يمكنك استخدام أغراض معينة للاعتناء بشعرك، وصابون لغسل يديك، وغير ذلك، وبعد تكوين مجموعة صغيرة من الأشياء، اعمل مع طفلك على عدّها. إذا أردت، فاستخدم صوراً أو كلمات لإنشاء قائمة مرقمة من الأغراض.

الأنماط. صفّق بنمط بسيط، واطلب من طفلك التصفيق بنفس النمط (مثل تصفيقتين بطيئتين تتبعهما 3 تصفيقات أسرع). وتبادلا الأدوار لايتكار نمط معين.

الأنشطة الحسية

اللعب بالماء. العب مع طفلك بالماء. املا حاوية بالماء (مثل مغسلة، أو حوض استحمام، أو حاوية أخرى)، وأضف العديد من الأكواب والمغارف، مثل ملاعق أو دمي تحفز على اللعب التمثيلي (مثل قوارب لعبة) وانخرطاً معاً في اللعب بالماء.

ماذا يحدث؟ تحقق مما يحدث عندما توضع بعض الأشياء في الماء. جَمع أشياء متعددة، وتناقش مع طفلك فيما يمكن أن يحدث عندما تضع كل واحد منها في الماء، واختبر صحة أفكارك بوضع الأشياء في الماء كل واحد على حدة، وناقش ما حدث.

اللعب أثناء الاستحمام. غنّ مع طفلك في وقت الاستحمام لمساعدته على تذكر الكلمات الجديدة والتدرب على التقفية. واحرص على غناء أغنية تعرفها، بأي لغة. وضع في اعتبارك أيضاً أن تطلب من طفلك تعليمك أغنية يغنيها في المدرسة.

المكتبة

قراءة كتاب. اقرأ الكتب المفضلة لطفلك بأي لغة تستخدمها أسرتك، وأعد قراءتها. وإذا لم يكن هناك أي كتب، فيمكنك إنشاء كتب معاً عن طريق كتابة كلمات القصص التي قمتا بتأليفها معاً والعمل على إضافة رسوم توضيحية.

سرد قصة. شارك قصة مفضلة تعرفها بالفعل، أو قم بتأليف قصة جديدة مع طفلك. ويمكن أن تتمحور القصة حول أي شيء! على سبيل المثال، يمكنك إعادة سرد أمر وقع بالفعل، أو اختلاق القصة معاً.

وبعد ذلك... تبادل الأدوار لتخيل ما يحدث بعد ذلك في القصة. ابدأ أحداث القصة، ثم مرّرها إلى طفلك لتقرير ما سيحدث بعد ذلك بسطر، مثل "... وبعد ذلك...". ويمكن أن تستمر أنت وطفلك على هذا المنوال حتى تصل القصة إلى نهايتها.

السحاب. انظر خارج النافذة مع طفلك، وتناقش معه حول السحاب. تبادل الأدوار في سرد قصص عن أشكال السحاب لمساعدته على استخدام مخيلته والتعبير عن أفكاره بالكلمات. "هذه السحابة تشبه القطة! ماذا ترى؟"

الغناء والتقفية. غنّ أغاني والعب ألعاب تقفية الكلمات مع طفلك.

قراءة كل شيء. انتبه إلى الكلمات التي تراها أينما كنت. على سبيل المثال، يمكنك الإشارة إلى اللافتات في الشوارع، والملصقات، وحتى علب حبوب الإفطار التي تراها أنت وطفلك بينما تقضيان اليوم معًا.

اليوم. اطلب من طفلك رسم صور لما فعله اليوم. واطلب منه أن يروي لك قصة الصورة ويضيف كلماته إلى الصورة. وافعل ذلك يوميًا. احتفظ بالصور وجمّعها لإنشاء كتاب.

ماذا سيحدث بعد ذلك؟ ابدأ بغناء أغنية طفلك المفضّلة أو أغنية الروضة. غنّ السطر الأول، ثم توقف. وادع طفلك إلى غناء السطر التالي. استمر بهذا النمط طوال القافية أو الأغنية كاملةً.

القصص. شارك مع طفلك قصة عن شيء من ماضيه. ويمكن أن تدور هذه القصة، من بين أمور أخرى، حول أول مرة فعل فيها طفلك شيئًا جديدًا، أو قصة مضحكة عن تجربة أو مناسبة جعلك فيها الطفل فخورًا به.

الكتابة والتطور اللغوي

التحدّث. تحدّث مع طفلك باللغة التي تشعر بأكبر قدر من الراحة في استخدامها. بعدما تقول شيئًا ما لطفلك، انتظر حتى يستطيع الرد. وقد أظهرت الأبحاث أن المحادثات المتبادلة يمكنها مساعدة الأطفال على اكتساب حصيلة أكبر من المفردات.

أخبار الصباح. عندما تبدأ يومك، ضع خطة لما ستفعله أنت وطفلك معًا. ودوّن هذه الأشياء في قائمة. وضع علامة الإنجاز أمام كل عنصر تنتهيان منه.

لعبة البحث عن الحروف. ابحث عن الحروف حيث تعيش. وبيّن لطفلك. وامنح اهتمامًا خاصًا للحروف المهمة بشكل خاص لطفلك، مثل الحرف الأول من اسمه، بالإضافة إلى الحروف الأولى من أسماء أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين.

الاستماع. اطلب من طفلك التحلي بالهدوء التام واستخدام أذنيه في الاستماع. ما الأصوات في الغرفة؟ ما الأصوات التي نسمعها في الخارج إذا فتحنا النافذة؟ هل يمكننا الجلوس في صمت تام لمدة 10 ثوانٍ والإصغاء؟ لمدة 20 ثانية؟ لمدة 60؟! صف الأصوات التي نسمعها - مثل أبواق السيارات، وأصوات الحافلات المسرعة، ونباح الكلاب - لمساعدة طفلك على تعلّم كلمات جديدة لوصف العالم من حوله.

إلقاء نظرة. ادع طفلك للنظر معك من النافذة على الحي. ماذا تلاحظان؟ صفا ما تريانه أنتما الاثنان.

الصور. انظر إلى بعض الصور لأشخاص تهتم بهم أنت وطفلك (إما صور مطبوعة وإما على الهاتف المحمول). وأشر إلى الأشياء التي تلاحظها في الصور وادع طفلك للقيام بالمثل. وإلى جانب ملاحظة الأشياء في الصور، ادع طفلك إلى التحدّث معك عن هؤلاء الأشخاص.

إعداد قائمة طعام. شارك مع طفلك قائمة بالأطعمة التي تقدمها في وقت الوجبة. وادع طفلك لرسم هذه الأصناف من أجل إعداد قائمة طعام. أضف الكلمات التي تتطابق مع الصور أدناه إلى كل صورة. إذا كان طفلك مستعدًا، فيمكنه الكتابة بمفرده. واحتف بأي علامة يخطها طفلك؛ فالعلامات، والشخايبط، والتهجي الإبداعي جميعها خطوات أساسية لتعلّم الكتابة.

أحبك. تحدّث مع طفلك عن الأشياء التي تفعّلانها لإظهار حبكما لبعضكما البعض. وارسم صورًا أو استخدم كلمات لإنشاء وصف.

الخطوط. ادع طفلك لتجربة رسم الخطوط معك. ابدأ بالرسم ولاحظ أنواع الخطوط التي ترسمها، وأنواع الخطوط التي يرسمها طفلك، وكيف يمكنه تغيير الخطوط. على سبيل المثال، يمكنك البدء بخط مستقيم، ثم تغييره إلى خط متعرج أو متموج. ويمكنك أيضًا تجربة تغيير أداة الكتابة، أو مقدار الضغط المستخدم على أداة الكتابة لتغيير الخطوط.

الاحتفاظ بدفتر يوميات. تحدّث مع طفلك عن الأنشطة التي يقوم بها كل يوم. خصّص بضع دقائق في نهاية اليوم لتجاذب أطراف الحديث باستخدام أسئلة ذات نهايات مفتوحة، مثل "ما أكثر شيء أعجبك؟ لماذا؟ هل كانت هناك أي أمور صعبة أو تمثل تحديًا؟ ولماذا؟". اكتب أفكار طفلك عن هذه الأنشطة، واطلب منه إضافة صور إلى دفتر اليوميات أيضًا.

كتابة خطاب. ادع طفلك إلى كتابة خطاب إلى شخص ما. ويمكنه رسم صور لإنشاء الخطاب، أو الكتابة بنفسه، أو مشاركة كلماته معك، ويمكنك أن تكتبها نيابةً عنه. إذا اختار طفلك الكتابة بمفرده، فاحتفِ بأي علامة يكتبها. فالعلامات، والشخايبط، والتهجي الإبداعي جميعها خطوات أساسية لتعلّم الكتابة. إذا أمكن، فشارك الخطاب مع الشخص الذي كتب إليه طفلك.

الطهي والمزج

تحضير وجبة. ادع طفلك إلى تحضير وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة معك. وبينما تعملان معًا، تحدّث عما يحدث بينما تمزج المكونات وتقلبها.

الطهي والعد. ادع طفلك إلى تحضير الطعام معك. وبينما تعملان معًا، احسب عدد المكونات التي تستخدمها.

عدّاد الوجبات الخفيفة. احسب عدد الأصناف المتاحة في وقت الوجبة الخفيفة أو الرئيسية. وبينما يأكل طفلك، تحدّث عن عدد الأصناف التي تناولها وعدد الأصناف المتبقية.

المكونات:

2 كوب من الدقيق الأبيض

2 كوب من الماء

½ كوب من الملح

¼ كوب من كريمة التارتار

2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي

ألوان طعام (حسب الرغبة)

التوجيهات:

سخّن جميع المكونات على نار متوسطة، وقلّب باستمرار، حتى

تتجانس معًا وتأخذ الملمس المألوف لعجينة اللعب. أفرغ العجينة على

ورق ألومنيوم أو ورق شمع واتركها تهدأ قليلاً حتى يمكنك لمسها.

احفظ عجينة اللعب في علبة محكمة الإغلاق.

عجينة اللعب. إذا توفرت المواد، فاصنع عجينة لعب مع طفلك. ويمكن استخدام عجينة اللعب أكثر من مرة.

تفضيلات الأسرة. ادع طفلك لطهي وجبة مفضّلة للأسرة معك. وبينما تطهوان معًا، تحدّث عن الوصفة، والمكونات، والتوجيهات. وقد ترغب أيضًا في التحدّث عن سبب استمتاع أسرتك بتناول هذه الوجبة.

الموسيقى والحركة

موسيقى بالفم. ادع طفلك لاستكشاف الأصوات المختلفة التي يمكنك إصدارها بفمك. يمكنك الغناء، والدندنة، والفرقة بشفتيك، وغير ذلك. اطلب من طفلك ملاحظة كيف يشعر تجاه إصدار كل نوع من الأصوات.

تفضيلات الأسرة. ادع طفلك للاستماع إلى بعض الموسيقى المفضلة للأسرة. ابحث عن أغنية يحبها كل أفراد الأسرة، واستمع إلى تسجيل لها.

الموسيقى الثقافية. شارك الموسيقى الثقافية لأسرتك مع طفلك. هل تتضمن هذه الموسيقى أي آلات خاصة من تراثك، أو شعائرك الدينية، أو مجتمعتك؟ وادع طفلك للاستماع إلى هذه الآلات أو الأصوات.

الإكسليفون المائي. املاً بعض أكواب الشرب بكميات مختلفة من الماء. استخدم ملعقة للطرق عليها برفق. ما الذي تلاحظه أنت وطفلك بشأن الأصوات؟ حاول أن تعزفا بعض اللحن معاً.

فرقة المطبخ. استخدم قدورًا ومقالي، أو علبًا، أو أسطخًا أخرى لصنع طبول المطبخ. اطرق عليها بيدك أو بشيء ما. وادع طفلك لاقتراح أغاني لغنائها، أو لتأليف أغاني جديدة معك.

الرقص. ادع طفلك للرقص معك. اعزف مجموعة متنوعة من القطع الموسيقية، واشعر بالموسيقى حقًا وتحرك معها. هل الموسيقى سريعة أم بطيئة؟ ما شعورك عند سماع الموسيقى؟ سعيد؟ حزين؟ متحمس؟ نشيط؟

الآلات الموسيقية المنزلية. فكر في المواد المتاحة لديك والطرق التي يمكنك استخدامها بها لعزف الموسيقى. على سبيل المثال، يمكن استخدام بكرة المناشف الورقية التي تحتوي على ثقب كفلوت، ويمكن أن تكون الملاعق الملتصقة معاً أجراس. العب بالأصوات، واستخدم صوتك أنت وطفلك للغناء معها.

الرقص والثبات في المكان. اعزف أغنية مفضلة والعب الرقص والثبات في المكان مع طفلك. عندما تعزف الموسيقى، ارقصا أو تحركا معاً. وعندما تقوم بإيقاف الموسيقى، يجب أن يثبت الجميع في المكان! تبادلوا الأدوار في تشغيل الموسيقى وإيقافها.

الأماكن الخارجية/المهارات الحركية الكبرى

أسرع وأبطأ. ادع طفلك لاستكشاف كيف يمكنه تغيير سرعته بينما يتحرك. على سبيل المثال، يمكنه تجربة التحرك بسرعة، ثم تغيير سرعته والتحرك ببطء.

تحريك جسمك. ادع طفلك لاستكشاف الطرق المختلفة التي يمكنه من خلالها تحريك جسمه. على سبيل المثال، هل يستطيع المشي، أو الركض، أو النط، أو القفز، أو الوثب، أو جرّ قدميه؟

تمديد الجسم. شغل بعض الموسيقى الهادئة وادع طفلك لتمديد جسمه. هل يمكنك تمديد جسمك إلى الأعلى مثل شجرة؟ هل يمكنك الاستدارة إلى جانب واحد؟ ماذا عن الجانب الآخر؟ هل يمكنك الانحناء إلى الأرض؟

أنشطة للرضع والأطفال الصغار

التلوين: علق أو ضع ورقة أو سطحًا آخر لوضع علامات، مثل قطعة كرتون على الأرض. وقّر أدوات رسم، مثل أقلام تمييز أو أقلام تلوين شمع، واسمح للطفل باستكشاف كيفية وضع علامات على الورقة. تحدّث مع طفلك عن أنواع العلامات التي يصنعها على الورقة.

ماذا ترى؟ تمشّ مع طفلك وتحدّث عن الأشياء التي تريانها معًا. وتحدّث عن أغراض استخدام الأشياء التي تريانها، وألوانها، وأحجامها، وأشكالها، وغير ذلك.

المرايات: اصطحب طفلك إلى المرأة وتحدّث معه عما تريانها في المرأة. ليلاحظ أحدهما الآخر والأشياء الأخرى التي تريانها في المرأة، وسميًا ما تريانها. ادع طفلك إلى العثور على أشياء أو أجزاء جسمه في المرأة.

التفريغ والتعبئة: قدّم لطفلك صندوقًا ومجموعة متنوعة من الأغراض المنزلية الصغيرة والأمنة. لاحظ ما يفعله بتلك الأغراض واستخدم كلمات لوصف ما يفعله. واعمل على تمديد وقت لعب طفلك عن طريق توضيح طرق مختلفة لوضع الأغراض في الصندوق وإخراجها منه، أو تعبئة الأغراض وتفرغها.

الأشياء المخفية: اعرض لطفلك دمية يستمتع بها. ومن ثمّ، ضع بطانية صغيرة أو قماشة فوق الدمية لإخفائها. غطّ الدمية وقل "أين ذهبت؟". امنح طفلك 5 ثوانٍ لمحاولة إزالة البطانية. إذا نجح، فجزّب باستخدام شينين وقطعتين من القماش. إذا كان طفلك أكبر سنًا، فقم بإخفاء الشيء في مكان ما في الغرفة بينما يغمض عينيه. وقدّم له تلميحًا بينما يبحث عنه.

الملابس: سدّد طفلك برفق بقطع قماش مختلفة الملمس (يمكن استخدام الملابس والإكسسوارات!). انتبه إلى ردود أفعاله وأخبره عندما يبدو أنه يشير إلى ما يحبه وما لا يحبه. استخدم الكلمات لوصف ملابس القماش، وألوانه، وأحجامه، وأشكاله. وادع طفلك لاستكشاف القماش بيده أيضًا.

الملابس: أحضر ملابس بأحجام مختلفة، وشجّع طفلك على تجربة قطع مختلفة من الملابس. وتحدّث عما إذا كانت الملابس ملائمة، أو كبيرة جدًا، أو صغيرة جدًا.

لعبة بيكابو: اجلس على الأرض في مواجهة طفلك، وغطّ وجهك بيديك والعب معه بيكابو. وإذا أبدى الطفل اهتمامًا باللعبة، فاجعله يبدأ باللعب.

اللعاب في الماء: في حوض استحمام أو مغسلة، زودّ طفلك بالمواد التي يستطيع ملأها بالماء وسكبه، مثل أكواب، وأوعية، وعلب بلاستيك. أضف بعض الماء، وشجّع طفلك على استكشاف عملية الملء بالماء والسكب.

البناء: استخدم أي ألعاب أو مواد بناء متاحة لديك، واعمل على البناء مع طفلك وشجّعه على هدم الجسم. وإذا لم تتوفر لديك مكعبات أو ألعاب بناء أخرى للأطفال الرضع/الصغار، فجزّب استخدام الأكواب، أو العلب البلاستيك، أو المواد القابلة لإعادة التدوير، مثل الصناديق أو الحاويات الفارغة. وإذا لم يستطع طفلك البناء، فقم بتشديد مجسم صغير وشجّعه على هدمه.

نصائح الرعاية الذاتية للأسر ومقدمي الرعاية

عندما تخصص الوقت لرعاية نفسك، فأنت أكثر قدرة على رعاية طفلك. ويمكن حتى لبضع دقائق من "وقتك الخاص" مساعدتك على إعادة شحن طاقتك حتى تستطيع القيام بأقصى ما في وسعك.

- استمع إلى الموسيقى بينما تقوم بالأعمال المنزلية في أرجاء المنزل.
- اضبط المنبه لتذكير نفسك بالتوقف، وأخذ نفس عميق، أو استخدام تطبيق تأمل مهدئ للأعصاب. ويمكن لدقيقتين فقط من الاسترخاء أن يُحدثا فرقاً في شعورك.
- تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم. عندما يخلد صغيرك إلى النوم، جرّب أن تنام أنت أيضاً. وإذا كان يواجه صعوبة في النوم، فعنّ أغنية هادئة أحببتها عندما كنت صغيراً، أغنية تهدئك أنت أيضاً.
- خذ إجازة لمدة عشر دقائق. وبينما تحمم طفلك، اغمس يديك في الماء الدافئ.
- احتفظ معك بصورة عائلية مفضّلة. وإذا كنت تمرّ بيوم صعب مع صغيرك، فيمكنك النظر إليها حتى تتذكر الأوقات السعيدة التي قضيتها معها.
- تواصل مع الآخرين. إن الشعور بالوحدة أمر شائع بين الأسر ومقدمي الرعاية خلال الأوقات العصيبة، ولكنك لست مضطراً إلى التعامل مع هذه الأوقات بمفردك. تواصل مع أشخاص موثوقين من الأسرة والأصدقاء، وشاركهم مشاعرك، واطلب مساعدتهم.

التحدّث إلى الأطفال عن فيروس كورونا

مع انتشار الأخبار عن فيروس كورونا (كوفيد 19) في كل مكان، تتساءل العديد من الأسر عن كيفية التحدّث إلى أطفالها عن الفيروس. إليك بعض النصائح لدعم إجراء المحادثات مع طفلك:

- من المحتمل أن يكون الطفل قد سمع عن الفيروس؛ فلا تتردد في التحدّث معه عنه. وقد يجعله عدم التحدّث عنه في الواقع أكثر توتراً.
- ادع طفلك إلى مشاركتك ما يعرفه عن فيروس كورونا وشعوره إزاء الأمر.
- قدّم له القدر المناسب من المعلومات. قد يكون تقديم الكثير من المعلومات مخيفاً، وبدلاً من الإفراط في مشاركة المعلومات، أجب عن أسئلة طفلك عن الفيروس بطريقة مباشرة وواقعية.
- تذكر أن المشاعر مُعدية. وسيؤثر موقفك تجاه فيروس كورونا في شعور طفلك حياله. إذا حافظت على هدوئك، فمن المرجح أن يظل طفلك هادئاً أيضاً.
- سلّح طفلك بالمعلومات المتعلقة بكيفية البقاء آمناً. وشارك معه الأشياء التي تفعلها للبقاء آمناً، بالإضافة إلى ما يمكنه فعله لتجنب الإصابة بالفيروس، مثل غسل اليدين بشكل متكرر وجيد.
- استمر في التحدّث مع طفلك. وطمئننه إلى أنه يستطيع دائماً التحدّث معك عما يسمعه، ويراه، ويشعر به، وأنك ستفعل المثل أيضاً.

قد تكون الموارد التالية مفيدة في التحدّث إلى الأطفال عن فيروس كورونا:

- التحدّث إلى الأطفال عن فيروس كورونا

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

- التحدّث إلى الأطفال عن كوفيد 19 (فيروس كورونا): مورد مخصص للآباء

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

- التحدّث إلى الأطفال: نصائح لمقدمي الرعاية، والآباء، والمعلمين أثناء تفشي الأمراض المعدية

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>