

- ولا تحتاج لذلك ألعابا غالية الثمن. إذ يستطيع الأطفال أن يلهوا ويتعلموا بألعاب رخيصة الثمن (قطع خشبية، مجموعات حيوانات، تلوين، أوراق). والواقع أنك "اللعبة" الأكثر إثارة لطفلك، وطفلك يستمتع للعب معك أكثر من أي شيء آخر.



- استعمل أشياء موجودة في المنزل مثل علب الكرتون والملاعق الخشبية والعلب البلاستيكية وحلل الطبخ والملابس القديمة للبسها والتتكر بها.
- وقد تكون هناك مكتبة ألعاب* في منطقتك – استفسر من مركز صحة الطفولة المبكرة المحلي أو المكتبة المحلية.

إيجاد وقت للعب مع الأطفال

- تكون الحياة مليئة بالمشاغل أحيانا، وقد يشعر الوالدان بالتعب، غير أن هناك أموراً لا تحتاج لكثير من الوقت والجهد. يستطيع الأمهات والآباء أيضا:
- التحدث مع الأطفال والغناء لهم عندما يؤدون عملهم في المنزل
 - إشراك الأطفال بالأعمال البسيطة التي يستطيعون تدبرها مثلا: إعطاء الإسفنجة للبابا عندما يغسل السيارة، إعطاء الملاقط عند نشر الغسيل، المساعدة بنفض الغبار.
 - الدلالة على الأشياء عندما تكون في الباص أو عند شراء الحاجيات.
 - الجلوس معا بهدوء للنظر في كتاب صور أو قراءة قصة.

اطلب من الأطفال الأكبر سنا أو الأقارب المساعدة في اللعب أو التحدث مع الأطفال.

دع الأطفال يلعبون بطريقتهم

- "يسيطر" البالغون غالبا على طريقة لعب الأطفال بإخبارهم كيف يجب أن يلعبوا (مثلا بناء بيت بقطع خشبية). تحتاج أحيانا لتعليم الأطفال طريقة عمل الأشياء (مثلا كيف تضع قطعة خشبية فوق أخرى). لكن من المهم أيضا إتاحة المجال للأطفال كي يكونوا أحرارا ويأتوا بأفكار من أنفسهم. إذ أن ذلك يساعدهم على أن يفكروا بأنفسهم وأن يحلوا المشاكل. إن ترك الأطفال يلعبون بطريقتهم لا يعني ترك المجال لهم ليفعلوا أي شيء يريدونه – كالتلوين على الجدار مثلا. بل يظل عليك التأكد من عدم إلحاق الأذى بأنفسهم أو الضرر بأي شيء في البيت.
- دع طفلك يكون القائد، إذ يجب الأطفال أن يفعلوا أشياء بأنفسهم أحيانا. كل ما يريدونه هو أن تكون أنت على مقربة منهم، لكنهم في أحيان أخرى يريدونك أن تلعب معهم. دعهم يقررون. ومن الطبيعي أن يلعب الأطفال في هذه السن "بطريقة محاذية"، أي أنهم يلعبون إلى جانب الآخرين وليس معهم. والألعاب التي يمكن أن تقوم بها بصورة محاذية مع طفلك (كالرسم) قد تريح الطفل بدرجة كبيرة.
- لا تضغط على الطفل للعب بأشياء لا يريدونها.

اللعبة معهم

- اجلس على الأرض والعب بالألعاب معهم. كن جزءا من اللعب وليس مجرد مشرف عليهم.
- بدلا من طرح سؤال مثل: لماذا لا تبني بيتا؟ من الأفضل أن تعلق على ما قام به الطفل، مثلا:

"إنك الآن تبني بيتا"

"لقد وضعت بعض القطع الخشبية في الشاحنة"

إن هذه طريقة جيدة لمتابعة ما يفعلونه بدلا من إخبارهم ما يجب عليهم أن يفعلوه. فذلك يعطيهم الانطباع بأنك مهتم بهم أيضا.

اعرف متى يريد الأطفال أن يلعبوا ومتى يريدون أن يتوقفوا

الأوقات الجيدة للعب مع الرضع والأطفال هي عندما يكونون متيقظين تماما، وليس تعبانين أو جائعين. ولا يستطيع الرضع والأطفال الصغار التركيز لفترات طويلة. وقد يكون من الأفضل اللعب لمدة قصيرة في فترات متقاربة. ومن الدلائل على أن الطفل يريد التوقف عن اللعب:

- التناوب
- الابتعاد عن اللعب
- التملل.

فهذه الدلائل يجب أن تعني لك أن عليك تجربة ألعاب جديدة أو أخذ قسط من الراحة.

اللعب في أعمار مختلفة

فيما يلي أفكار للأطفال في مراحل مختلفة من العمر. يمكنك الحصول على مزيد من الأفكار من مركز صحة الطفولة المبكرة أو مجموعة اللعب.

إن الكلام أو الغناء أو إخبار القصص أو قراءة الكتب من الأمور الجيدة في أية سن. عندما يكون الطفل في شهوره الأولى أراه الصور في الكتب وقل له قصصا بسيطة. وإذا كنت لا تستمتع بالقراءة فإنه من المفضل أن تظل هناك كتب في البيت، إذ يمكنك الدلالة إلى الصور لطفلك. أخبر الأطفال في مرحلة الحبو والأكبر سنا قصصا عن نفسك وعائلتك، مثلا "عندما كنت طفلا صغيرا كان والدي يأخذني إلى..." أو "عندما كانت جدتك صبية كانت تقوم بكذا و...". إن مثل هذه الأشياء تجعل الأطفال يعتادون على أصوات الكلمات وأنماط اللغة.

إذا لم يكن هناك مكان للعب فقد يبدو من الأسهل أن تترك الطفل يشاهد التلفزيون. لكن هذا معناه أن للطفل مجالا أقل للعب والتعلم (إلا إذا جلست معه وشرحت له عما تشاهدانه). إن الكثير من أفكار اللعب التالية مناسبة للمساحات الصغيرة.

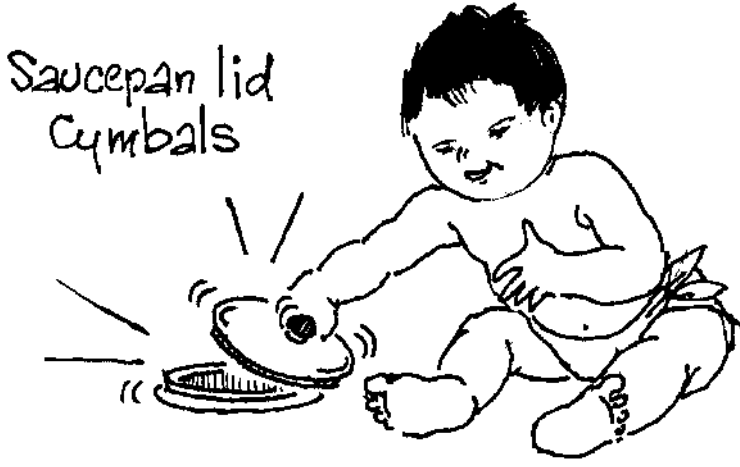
من سن الولادة إلى 9 أشهر

- تحدث إلى الطفل وغني له. فالتحدث إلى الأطفال يساعدهم على تعلم نطق وفهم الكلمات. تحدث إليهم أثناء قيامك بالأشياء المختلفة، "الآن وقت العشاء"، "الآن سنذهب إلى السوق". دلهم على الأشياء عندما تذكرها. وعندما يصدر الطفل الرضيع صوتا رد عليه. قل تعابير وجوه الأطفال وابتمس لهم وشجعهم عندما يقلدوا تعابير وجهك. يحاول معظم الأطفال تقليد التعابير الوجهية منذ الأسبوع الأول لولادتهم.
- إن مسك الأشياء وتلمسها يساعدان الأطفال على التعلم. والرضع والأطفال في مرحلة الحبو لا تكون تصرفاتهم سيئة عندما يمسكون الأشياء. إذ أنهم يريدون معرفة عالمهم. أعط الأطفال ألعابا مأمونة وأشياء يمسكون بها، مثل الألعاب الطرية والقرقعات والملاعق وكرات الصوف أو الخيطان. إن جعل القرقعة تصدر صوتا تجعل الأطفال يدركون أن باستطاعتهم جعل الأشياء تحصل.
- دع الأطفال يلعبون على بطونهم لمدة من الزمن كل يوم. فهذا يساعدهم على التعلم على رفع رؤوسهم. وهذا يجعلهم أقوى ويمكنهم من أن ينظروا حولهم. ابحث عن مكان آمن على الأرض وضعهم على بطانية نظيفة على الأرض، لكن ابق معهم ولا تدعهم يغفون وهم على بطونهم.

9 أشهر – 18 شهرا

- * إخبار القصص أو قراءة كتب قصص بسيطة. أو اصنع دفتر فيه قصصات وأشر إلى الصور. قل للطفل عما يحصل في الصورة.
- * "الشحيرة" بالقلم. دع الطفل "يشحبر" بقلم تلوين غير سام على الورق.

* أغاني وأناشيد.



* اللعب بالماء – ألعاب العوم وملء وإفراغ العبوات. (دائما ابق مع الأطفال عندما يكونون قرب الماء)
* قطع البناء.
* املا علبه بأشياء مختلفة مأمونة الجانب وبعض قطع القماش. ولتكن بأشكال وألوان مختلفة. دع الطفل يستكشف ما بداخل العلبه. قل له أسماء الأشياء.
* إصدار أصوات باستعمال حلل الطبخ.

18 شهرا إلى سنتين ونصف

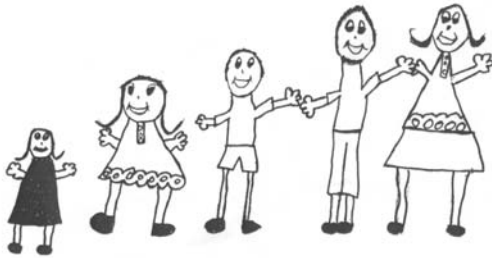
- لبس ثياب مختلفة.
- التلويين بالأصابع.
- علب كرتون. لصنع أبراج أو بيوت اللعب.
- ألعاب الكلمات.
- الكرة. لرميها أو رطمها أو ركلها.
- عجبن اللعب. فيما يلي طريقة بسيطة لصنعها. تحتاج لكوب من الطحين العادي ونصف كوب ملح وملعقة كبيرة من الزيت وملعقة أو اثنتين كبيرتين من كريم الترتار وكوب ماء مع إضافة شيء من صبغة الطعام. اطبخ الخلطة على نار متوسطة الحرارة لمدة 3 إلى 5 دقائق. حرك الخلطة باستمرار إلى أن تصبح سميكة ويصبح بالإمكان رفعها من حلة الطبخ دون أن يلصق منها شيء. بردها واعجنها إلى أن تصبح ناعمة الملمس، واحفظها في البراد.

اللعب مع الطفل الصغير عندما يكون هناك طفل جديد للاعتناء به

- حضر للقيام بنشاط يستطيع طفلك القيام به وأنت على مقربة منه مع الطفل الجديد. ابدأ النشاط (كالرسم على الورق بأقلام التلوين) مع طفلك قبل إطعام طفلك الصغير أو تحميمه.

وماذا أفعل إذا كان اللعب يجعل البيت غير مرتب؟

خصص علبه أو خزانة للألعاب بحيث يكون باستطاعتك ترتيب المكان بسرعة. اجعل عملية الترتيب لعبة يستطيع الأطفال مساعدتك بها. من الجميل أن يكون البيت مرتبا، لكن من المهم أيضا أن نعرف أن اللعب يساعد الأطفال على التعلم والنمو.



مجموعات اللعب – إنها مفيدة للأمهات والآباء والأطفال

- إن مجموعات اللعب موجودة في معظم المناطق. وهي تعتبر طريقة تتميز بالود لجمع الوالدين والأطفال مع والدين وأطفال آخرين. وفي بعض هذه المجموعات أشخاص يتحدثون لغتك. لا تدع الحياء يمنعك من الانضمام إلى إحدى هذه المجموعات لمجرد أن لغتك الإنكليزية محدودة أو لأنك لا تتحدث الإنكليزية بناتا، إذ يستطيع

الأطفال المساعدة على تعريفك بوالدي أطفال آخرين دون حاجة لاستعمال الكثير من الكلمات. وفي مجموعات اللعب يلعب الأطفال مع أطفال آخرين ويعقدون صداقات جديدة. كما أن مجموعات اللعب تعطي الوالدين فرصة لمشاركة أفكارهما عن تربية الأطفال ومشاكلها.

- تدار بعض مجموعات الأطفال من جانب مجموعات من السكان، بينما يقوم والدو الأطفال أنفسهم بإدارة بعضها الآخر. وهي إما مجانية أو يدفع أعضاؤها أحياناً رسماً بسيطاً للمساهمة في تغطية تكاليف شراء الأشياء التي يلعب بها الأطفال. والوالدون هم المسؤولون عن الإشراف على الأطفال في مجموعات اللعب، غير أن هناك مرشدين مدربين في بعض المجموعات يساعدون في الأنشطة.

لمعرفة المزيد من المعلومات عن مجموعات اللعب في منطقتك يمكن الاتصال بمركز صحة الطفولة المبكرة المحلي أو بجمعية مجموعات اللعب لولاية نيو ساوث ويلز. وإذا أردت أن تبدأ مجموعة لعب في منطقتك (للآباء والأمهات من خلفيتك اللغوية) فباستطاعة جمعية مجموعات اللعب مساعدتك.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفوية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication □ على شبكة الإنترنت. العنوان هو: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

تم إعداد ورقة المعلومات هذه على أساس معلومات من اختصاصيين صحيين في دائرة صحة نيو ساوث ويلز وكاريتاني وتيسيليان وجمعية مجموعات اللعب لولاية نيو ساوث ويلز.

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسب الحاجة. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.