

# العقل

nobody's perfect



## دور الوالد في اللعب

### اللعب الخطر

من المرجح أن يسمح الآباء لأطفالهم بالمخاطرة. حيث يستمتع أغلب الأطفال باختبار حدود قدراتهم ويحاولون اللعب بطريقة قد تبدو غير آمنة. وبصفتك البالغ، تحتاج إلى أن تدرك مقدار المخاطرة والاستعداد للتدخل عندما يصير اللعب خطرًا. ومن المهم ألا تتدخل في وقت مبكر للغاية حيث إن اللعب الخطر يمنح طفلك الفرصة لاختبار قدراته وحل المشكلات وخوض المخاطر، ما يساعد على تطوير الثقة والاستقلالية والمرونة.

**أنت اللعبة المفضلة لطفلك.**



### أدوار مختلفة للآباء في أثناء اللعب

عندما يلعب طفلك مع نفسه، يمكنك أن تشاهده أو تشجعه أو تلعب بجانبه دون المشاركة بشكل مباشر. فيمكن لكل منكما تبادل الأدوار بين مسؤول الترفيه والمعلم مع اختلاف الظروف. تبادل دور القيادة خلال اللعب، حيث يمكن لكل منكما اتباع الآخر.

### اللعب الفوضوي والعنيف

يستمتع الأطفال عادة باللعب الفوضوي والعنيف. ومع ذلك، فمن المهم أن تدرك وقت انتهاء طفلك من اللعب. فعلى سبيل المثال، قد يتعد رضيعك أو يتوقف عن الضحك عندما يشعر بالارتباك. بينما قد يفقد طفلك الأكبر سنًا الاهتمام باللعب ويحتاج إلى استراحة أو لعب شيء مختلف. ولا بأس أن تخبره أيضًا عندما تكتفي من اللعب. فهذه الطريقة لن يتضرر أي منكما.

### اللعب هو إحدى الوسائل المثلى التي تمكنك كوالد من تكوين رابط مع طفلك.

حيث يميل الآباء إلى اللعب بأسلوب مميز ومختلف عن الأسلوب الذي تلعب به الأمهات. فعلى المرجح يزخر لعب الآباء بالنشاط كما يستخدمون أجسامهم كجزء من اللعب. وهذا الأمر لا بأس به. حيث يؤدي أسلوب اللعب البدني دورًا مهمًا في نمو الأطفال.

### أهمية اللعب

يمكن لطفلك من خلال اللعب أن يتعلم ويختبر البيئة المحيطة به. يمكنك توفير الكثير من الفرص لطفلك كي يلعب معك أو من دونك. وقد يترتب على مشاركة طفلك في اللعب تكوين ذكريات ممتعة وإيجابية لكل منكما. فاللعب طريقة ممتعة لفهم طفلك وتكوين رابط معه.



لمزيد من المعلومات عن برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect"، أو تنزيل هذه الوثيقة، يرجى البحث عن أوراق النصح لبرنامج "Nobody's Perfect" على الموقع الإلكتروني [Canada.ca](http://Canada.ca).

# أنشطة ممتعة وسهلة

**اللعبة النشط** يشمل: الدغدغة والمصارعة والدوران والتأرجح وركل الكرة والمطاردة والشقبة والتدحرج؛ وكلها أنشطة عادة ما تكون مفعمة بالطاقة. وأهم ما في الأمر أن يستمتع الجميع.

## من 3 إلى 4 سنوات

**سباق السيارات المصنوعة من الصناديق:** أعط طفلك صندوقًا كبيرًا من الورق المقوى أو سلة غسيل ليدفعها حول الغرفة. اقترح أن يضع طفلك دمية أو دمية محشوة على شكل حيوان في "السيارة". شجع طفلك أيضًا على الدخول إلى الصندوق ويمكنك دفعه في أرجاء الغرفة.

**كرة السلة بغرفة المعيشة:** اجلس على بعد متر واحد من طفلك. ثم أمسك بسلة غسيل بلاستيكية كبيرة. ودع طفلك يرمي كرة لينة كبيرة على السلة. ثم قدم لطفلك أشياء مختلفة لرميها (جورب أو حقيبة ورقية مليئة بالصحف المتكدسة وما إلى ذلك).

## من 5 إلى 6 سنوات

**مرح لعبة المظلة:** ابحث عن ملاءة كبيرة، واجعل طفلك يمسك أحد طرفيها. ثم ارفعها لأعلى لصنع موجات أو دعها تسقط عليكما. أضف كرات من القطن أو أكياس الفول أو دمية محشوة وشاهدها تقفز ثم تعود إلى الملاءة.

الأنشطة مقبوضة من:  
[www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/BSRC\\_Daddy\\_and\\_Me\\_EN.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_EN.pdf)



## من 0 إلى 6 أشهر

**أغنية الحركة:** اجلس على الأرض ثم ساعد رضيعك على الاستلقاء على قدميك، بينما يواجهك. وقم بغناء أغاني الحركة، مثل أغنية عجلات الحافلة "Wheels on the Bus" أو أغنية العنكبوت إيتسي بيتسي "The Itsy-Bitsy Spider" أو أغنية أعضاء الجسم "Head, Shoulder, Knees, and Toes". قم بأداء الحركات بهدوء مع رضيعك بينما تغني.

## من 6 إلى 12 شهرًا

**تسلق جبل:** اصنع كومة من الوسائد والأجسام اللينة الأخرى التي يمكن لرضيعك الزحف فوقها. كن قريبًا للمساعدة والمحافظة على سلامة رضيعك.

## من سنة إلى سنتين

**أغنية هامتي دامتي "Humpty Dumpty":** ضع طفلك الصغير فوق ركبتيك، بينما يواجهك. ارفع طفلك لأعلى وأنزله لأسفل بينما تغني على إيقاع أغنية هامتي دامتي "Humpty Dumpty". عندما تصل إلى كلمة "سقط fall"، افتح قدميك وأنزل طفلك بهدوء على الأرض وقلد صوت السقوط "بوم" عندما يصل إلى الأرض.

## من سنتين إلى 3 سنوات

**أعلى وأسفل:** استلقي على الأرض بينما يسير طفلك فوقك. ثم اصنع شكل الجسر باستخدام يديك وقدميك بينما يزحف طفلك من تحتك. واجلس على الأرض ثم باعد بين رجليك بينما يقفز طفلك من فوقهما.

تعرب وكالة الصحة العامة بكندا عن امتنانها لتعاون وخبرات مؤسسة داد سنترال بكندا ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) وشبكته الوطنية في تطوير أوراق نصائح برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect" المخصصة للآباء.