2-0
سنوات

الأسرة
AL USRA

هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early Childhood Authority

100+
فكرة للحظات أسرية
Family Moments

العبوا • تواصلوا • استكشفوا
Play • Talk • Explore



كل لحظة تصنع فرقاً

ندعو الوالدين ومقدمي الرعاية والأجداد لقضاء وقت ممتع وهادف مع أطفال الأسرة، من خلال أنشطة يومية بسيطة.

بحلول سن الخامسة، يصل دماغ الطفل إلى 90% من حجمه عند البلوغ، وتتشكل فيه خلال هذه المرحلة أكثر من مليون رابطة عصبية جديدة كل ثانية. ولهذا تعد مرحلة الطفولة المبكرة، الممتدة من الولادة حتى سن الثامنة، مرحلة حاسمة لتنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية التي تشكل أساساً للرفاه والفرص مدى الحياة، وتسهم في تشكيل مستقبل الطفل.

فكل مرة تتحدثون فيها وتنصتون وتلعبون وتستكشفون معاً، يحظى الأطفال الصغار بالفرصة لاكتساب مهارات حياتية مهمة، وصنع ذكريات تدوم مع الأشخاص الأقرب إليهم.

ولكل فرد في الأسرة دور في تنمية مهارات الأطفال الاجتماعية والعاطفية، وتهيئة البيئة التي تساعدهم على الازدهار.

لكل طفل طريقته في التعّلم

لكل طفل طريقته الخاصة وإيقاعه الجميل في التعّلم، لذا يمكنكم تكييف كل نشاط بما يناسب طفلكم إذا كان من ذوي التنوع العصبي، أو كان ضمن طيف التوحد، أو لديه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، أو احتياجات نمائية وتعليمية، أو كان ببساطة يستمتع بأداء الأمور بطريقة مختلفة.

- تأكّدوا من وجود إشراف مناسب من البالغين وإعطاء الأولوية للسلامة.
- هيّئوا طفلكم مسبقاً لما سيحدث.
- عدّلوا الأصوات أو الملامس أو الحركة عند الحاجة.
- امنحوه وقتاً إضافياً.
- دعوا اهتماماته تقود النشاط.
- تذكّروا: الأهم هو التواصل والاستمتاع معاً، وليس تنفيذ النشاط بإتقان.

2-0

بيكابو... أين أنا؟

التحضير:

لا تحتاجون سوى إلى أيديكم.

طريقة اللعب:

أخفوا وجهكم خلف أيديكم للحظة، ثم أظهروا وجهكم بابتسامة عريضة وقولوا: بيكابو! انتظروا قليلاً لتمنحوا طفلكم فرصة للتفاعل، ثم كرروا اللعبة.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

مع كل مرة تلعبون فيها «بيكابو»، تساعدون على تنمية ذاكرة طفلكم وانتباهه، وتعزيز فهمه بأن الأشخاص والأشياء تظل موجودة حتى عندما تختفي عن ناظريه.

0-2

قلّدوا صوتي

التحضير:

اختاروا لحظة هادئة تجمعكم معاً.

طريقة اللعب:

عندما يناغي طفلكم أو يصدر صوتاً، أعيدوا الصوت نفسه. انتظروا قليلاً لتروا إن كان سيرد عليكم، ثم واصلوا هذا الحوار اللطيف والممتع.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

تساعد هذه اللحظات المرحة من التفاعل المتبادل على تنمية مهارات التواصل لدى طفلكم، قبل أن يبدأ باستخدام الكلمات بوقت طويل.

2-0

تعابير مضحكة

التحضير:

اجلسوا بمواجهة طفلكم.

طريقة اللعب:

ابتسموا، وارفعوا حاجبيكم، وحركوا ألسنتكم، وابتكروا أطرف التعابير التي تخطر في بالكم. توقفوا بعد كل تعبير لتروا كيف يستجيب طفلكم.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

عندما تقلدون تعبيرات بعضكم بعضاً، تنمّون لدى طفلكم قدرات التعلم المبكر والانتباه، وتدعمون الروابط العصبية اللازمة لبناء العلاقات وتطور اللغة مستقبلاً.

2-0

لنغنِّ معاً

التحضير:

لا يحتاج النشاط إلى أي تحضير.

طريقة اللعب:

ابدؤوا الغناء ببطء، وابتسموا وانظروا في عيني طفلكم، وهزوه برفق إن كان يستمتع بذلك. وبين مقطع وآخر، توقفوا بين الحين والآخر، لتمنحوه فرصة للمناغاة أو إصدار الأصوات أو مبادلتكم الابتسامة.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

يساعده سماع صوتكم على الشعور بالأمان والطمأنينة، ويعزّز الروابط والتفاعل بينكم، بما يدعم نمو دماغه بشكل صحي.

2-0

مرآتي المضحكة

التحضير:

اجلسوا مع طفلكم أمام مرآة.

طريقة اللعب:

ابتسموا ولوحوا أمام المرآة، وأشيروا إلى عيونكم وأنوفكم وأفواهكم، ثم إلى الملامح نفسها لدى طفلكم. وتبادلوا تقليد التعابير أثناء اللعب.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

تنمّي هذه اللحظات لغة طفلكم ووعيه بذاته ومهاراته الاجتماعية المبكرة.

2-0

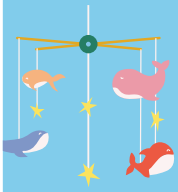
مغامرة الاستكشاف

التحضير:

ضعوا طفلكم على بطانية نظيفة وهو مستيقظ وتحت إشرافكم.

طريقة اللعب:

استلقوا بجانبه، وابتسموا وتحدثوا وغنوا له، أو ضعوا لعبته المفضلة على مسافة قريبة تشجعه على الوصول إليها.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

يقوّي الاستلقاء على البطن عضلات رقبة طفلكم وكتفيه وظهره، ويهيئه للتقلب والجلوس والحبو.



2-0

حضن دافئ

التحضير:

اختاروا مكاناً هادئاً ومريحاً للجلوس معاً.

طريقة اللعب:

احتضنوا طفلكم، وانظروا في عينيه، وابتسموا، واستمتعوا معاً بخمس دقائق هادئة ومتواصلة على الأقل.

كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

يمنح دفء حضنكم وصوتكم ولمستكم طفلكم شعوراً بالأمان والمحبة والطمأنينة.



2-0

قصة وحضن

التحضير:

اختاروا كتاباً مصوراً من الورق المقوى.

طريقة اللعب:

اقرؤوا ببطء، وأشيروا إلى الصور، وغيّروا نبرات أصواتكم لتضيفوا مزيدًا من الحيوية إلى القصة. توقفوا قليلاً لتمنحوا طفلكم فرصة لتأمل الصور، أو لمس الصفحات، أو التفاعل معكم بصوته.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

ينمّي سماع صوتكم وتأمل الصور واستكشاف الكتب لغة طفلكم وخياله ومهارات القراءة والكتابة المبكرة لديه.

2-0

نلمس ونكتشف

التحضير:

اجمعوا بعض الأدوات المنزلية الآمنة ذات الأسطح المختلفة، مثل لعبة ناعمة أو قطعة قماش تصدر حفيفاً. اختاروا أدوات نظيفة وكبيرة بما يكفي لتجنب خطر الاختناق.

طريقة اللعب:

دعوا أصابع طفلكم الصغيرة تستكشف كل غرض بأمان، وصفوا له ما يشعر به، مثل: ناعم، خشن، أملس.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

يساعد لمس الخامات المختلفة وسماع الكلمات التي تصفون بها ما يلمسه طفلكم على تنمية وعيه الحسي ولغته وفهمه للعالم من حوله.

2-0

اسمي الجميل

التحضير:

لا يحتاج النشاط إلى أي تحضير.

طريقة اللعب:

اجعلوا اسم طفلكم جزءاً من اللعب والغناء والعناق والحوارات اليومية، ثم توقفوا لتروا إن كان سيستجيب بالنظر إليكم أو الابتسام أو إصدار صوت.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

كلما سمع طفلكم اسمه خلال اليوم، أصبح أقدر على تمييزه، ونمت لديه مهارات التواصل المبكرة التي سترافقه طوال حياته.

2-0

لنرقص معاً

التحضير:

شغّلوا موسيقى هادئة تستمتعون بها معاً.

طريقة اللعب:

احملوا طفلكم بأمان، وتمايلوا برفق على أنغام الموسيقى أو ارقصوا معه في أرجاء الغرفة. ابتسموا له وغنوا وتحدثوا إليه وأنتم تتحركون معاً.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

تمنح الحركة والغناء والابتسام معاً طفلكم شعوراً بالأمان والارتباط بكم، وتدعم نمو دماغه بشكل صحي.

2-0

نزهتنا الصغيرة

التحضير:

اخرجوا في نزهة قصيرة، مع وضع طفلكم في عربة الأطفال أو حمالة آمنة.

طريقة اللعب:

اجعلوا النزهة جولة اكتشاف صغيرة. أشيروا إلى الأشجار والطيور والزهور والغيوم والمركبات المارة، وحدثوا طفلكم عما ترونه معاً.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

يساعد اكتشاف أشياء جديدة وسماعكم تتحدثون عنها على تنمية لغة طفلكم وفضوله وفهمه للعالم من حوله.

2-0

صفقوا معي

التحضير:

اجلسوا في مواجهة طفلكم.

طريقة اللعب:

ابدؤوا التصفيق ببطء على إيقاع أنشودة أطفال أو أغنية بسيطة، وشجعوا طفلكم على متابعتكم أو مشاركتكم التصفيق.

كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

ينمّي تقليد الحركات البسيطة لدى طفلكم التناسق والانتباه ومهارات التواصل المبكرة.



2-0

فقاعات في الهواء

التحضير:

استخدموا فقاعات آمنة للأطفال في الخارج أو في مكان مفتوح.

طريقة اللعب:

انفخوا الفقاعات ودعوها تملأ المكان، وراقبوا عيني طفلكم وهي تتبعها. وإذا كان عمره يسمح، فشجعوه على مد يديه نحوها أو فرقعتها برفق.



كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

تنمّي متابعة الفقاعات وهي تطفو ومحاولة فرقعتها التتبع البصري والتنسيق بين اليد والعين والمهارات الحركية المبكرة لدى طفلكم.

2-0

أحلام سعيدة

التحضير:

اخفضوا الإضاءة واختاروا لحظة هادئة قبل النوم.

طريقة اللعب:

اختتموا اليوم بعناق دافئ وتهويدة هادئة، أو تحدثوا لطفلكم برفق عن أجمل لحظة جمعتكم في ذلك اليوم.

كيف تدعم هذه اللحظة نمو طفلكم:

تغمر عادات ما قبل النوم الهادئة طفلكم بالأمان والطمأنينة، وتدعم نومه الصحي ورفاهه العاطفي.

