

أيتها الأم إليك أنشطة لتنمية مهارات ابنك

نشاط رقم 1 :

الهدف: نمو بصري عام :

على الأم محاولة جذب انتباه الابن من خلال مجال الرؤية حتى تساعد على النمو البصري وعليها إتباع الآتي :

- 1- علقي شيئاً متحركاً عن يمين وشمال مهد الطفل لأن يديه عادة ستتحركان على الجانبين . يجب أن تكون الحركة مسلية للطفل عندما ينظر إليها في أعلى .
- 2- اجعلي وجهك على بعد 15-20 سم من الطفل عند التحدث أو الغناء له . فإن الرضيع في هذه العمر سوف يعتنى بوجه الإنسان أكثر من أى شئ آخر .
- 3- اقلبي الطفل للناحية الأخرى من المهد حتى ينبه الضوء كلتا العينين .
- 4- علقي أشياء من جانب المهد أو من رباط الأمان عبر المهد فإن الأطفال الصغار ينجذبون أولاً للأشياء السوداء والبيضاء والتي لها وجوه ثم الضوء والأشكال غير المنتظمة أو نماذج الأشياء .

نشاط رقم 2 :

الهدف: نمو بصري عام :

- 1- استعملي من حين لآخر ملاءات ذات نماذج على مهد الطفل .
- 2- حركي شيئاً كبيراً لامعاً أو بطارية قلم بيطيء عبر خط رؤية الطفل .
- 3- ضعي الطفل على ارتفاعات مختلفة مثلا على الأرض أو على السرير مع مراعاة الأمن والسلامة بحيث لا يقع على الأرض .
- 4- أرى الطفل يديه وقدميه . حركيهم سوياً .
- 5- ضعي الطفل في أماكن مختلفة من الحجرة . دعيه يلاحظ الأسرة أثناء الطعام .
- 6- ضعي لعبة في يدي الطفل أثناء نظرة في اتجاه آخر .
- 7- أمسكي بمرآة فوق رأس الطفل عندما يكون في مهده على بعد 17-20سم تقريباً من عينيه .
- 8- ثبتي قطعة من البلاستيك السميك أو صينية عبر جزء من مهد الطفل وضعي أشياء ملونة عليها مثل قطع من الورق أو العب . حركي أو ارفعي تلك الأشياء من وقت إلى آخر .
- 9- اربطي شرائط ملونة لامعة مع بعضها وعلقها فوق مهد الطفل بحيث يراها

ولكنه لا يلمسها .

10- علقي صورة كبيرة أو تكوينات ملونة من الورق على حائط حجرة الطفل فوق مهده . من الممكن أستخدم فرخ كبير من الورق الملون وتغييره من وقت لآخر .

نشاط رقم 3 :

استثارة لمسية عامة :

- 1- اتركى الطفل أمام راديو أو تليفزيون (وذلك حتى يحس بالذبذبات المختلفة) مع مراعاة أن لا يكون الصوت عالي مما يضر الطفل ولكن الصوت بسيط .
- 2- قدمي للطفل لعب أو حيوانات ذات الفراء أو القماش أو حتى ألعاب بلاستيك ولاحظي أي الملامس .
- 3- تناولي الطفل والمسيه بطريقة رقيقة وبحب فإن حديثي الولادة يكونون شديدي الحساسية للحركة المفاجئة أو التعامل الخشن أو الغير المناسب .
- 4- الطفل يشعر بأمان أكثر إذا لف في البطانية بطريقة مريحة ، فإذا وضع زجاجة ماء دافئ في المهد (سرير الأطفال) أو قريبة من ملابس الطفل يعطي إحساس بالارتياح للطفل في الشتاء فقط .
- 5- احلمي الطفل بالقرب من قلبكي لأن ذلك له تأثير فعال حيث أن معظم الأطفال يقل بكائها .
- 6- دائماً احلمي الطفل أثناء إطعامه بزجاجة الرضاعة .

نشاط رقم 4 :

الهدف: نمو سمعي

- 1- غني لطفلك ، أو قولي نشيد بسيط مرح له.
- 2- دعي الطفل يسمع دقائق الساعة (فإن ذلك يساعده على أن يهدأ عندما يكون مضطرباً).
- 3- عند الحديث للطفل غيري من طبقات صوتك فإن طبقات الصوت أهم من الكلمات المستخدمة .
- 4- لا تدعي فرصة تمر دون التحدث لطفلك وكأنه طفل كبير .
- 5- أديري الألعاب المتحركة والتي تحدث موسيقي هادئة فذلك يجعل الطفل ينام ويستيقظ بلطف ويحدث نوع من راحة الأعصاب لدى الطفل .

- 6- ضعي شخصيخة في يد الطفل .
- 7- اربطي جرس صغير في شراب الطفل (لأنه ذلك يساعد على تنمية الحركة لدى الطفل فبذلك يتشجع الطفل على مزيد من الحركات .
- 8- تحدثي إلى الطفل من أماكن مختلفة في الغرفة ولاحظي إذا كان الطفل يسمع ويتابع ذلك بعينه .
- 9- كرمشي ورقة بالقرب من إحدى أذنيه ثم الأذن الأخرى .
- 10- اتركي الطفل يلعب بالورقة المكرمش .

نشاط رقم 5 :

- الهدف: ينظر في اتجاه الصوت أو يغير حركة جسمه استجابة للصوت .
تدريبات مقترحة :
- 1- دقي جرساً على بعد 30 - 45 سم (يجب الا يكون عالياً جداً ولكن بصوت لا يؤذي الطفل).
 - 2- تحدثي إلى الطفل ، أو قولي اسمه "أحمد " انظر مثلاً .
 - 3- صفقي بيدك أو أربتي على شئ أمامه .
 - 4- اضغطي على لعبة بلاستيك تصدر صوتاً.
 - 5- انفخي صفارة رقيقة جواره .
 - 6- شغلي كاست به بعض الأناشيد أو الأغاني الخاصة بالأطفال ولكن بصوت منخفض لا يؤذي الطفل .
 - 7- ساعدي الطفل بإدارة رأسه بلطف تجاه الصوت إذا لم يفعل ذلك بنفسه .
 - 8- استعملي أنواع مختلفة من الأصوات مع الطفل ، غيريها دائماً حتى تصبح جديدة عليه وتجذب انتباهه وتدفعه الى الحركة.

نشاط رقم 6 :

- 1- عند سماع بكاء الطفل تحضر إليه الأم وتقوم بتهدئة بكاء الطفل وعليها أن تحركه ليكون بقرب شخص كبير .
- 2- حركي الطفل بكرسيه من مكان في البيت إلى آخر أثناء عملك ، غني وتحدثي معه من وقت لآخر .
- 3- ضعي الطفل بقرب العائلة أثناء تناول الطعام ، تأكدي من التحدث إليه كما تفعلين مع باقي أفراد العائلة.
- 4- ضعي الطفل على ظهره على بطانية في الغرفة التي تتحركين بها ، في بعض

الأحيان اذهبي وتحدثي إلى الطفل .

5- إذا كان الطفل هادئاً فقط أثناء وجود الشخص الكبير قريباً جداً منه فضعي الطفل على مسافة قليلة فقط ، وكلما تعود الطفل على ذلك حركيه وبالتدرج ليبعد أكثر ، عندما يكون الطفل هادئاً ومسروراً أعطي به بصورة دورية وذلك بالذهاب إليه والربت عليه أو التحدث إليه .

نشاط رقم 7 :

الهدف : يرفع رأسه ويبقيها مرفوعة للحظة عند حمله ورأسه مستنداً إلى الكتف .
أنشطة مقترحة :

- 1- عند حمل الطفل قائماً اسندي ظهره بيدك ثم بالتدرج قللي السند . إحتفظي بيدك قريبة من رأسه ولكن اتركي الطفل ليسند رأسه بنفسه أحياناً لمدة ثوان معدودة .
- 2- عند حمل الطفل قائماً اجعلي شخصاً يتحدث إليه أو يصدر أصواتاً بلعبة عند مستوى عينيه ليشجعه حتى يرفع رأسه كلياً .
- 3- امشي داخل المنزل وأنت تحمليين الطفل إلى كتفك . قفي أمام الأشياء ، النافذة ، الصور أو أشياء أخرى في مستوى عيني الطفل أو قفي بحيث يستطيع الطفل رؤية نفسه في مرآة .

نشاط رقم 8 :

الهدف : التعرف على احتياجات طفلك من خلال نوع بكائه .
أنشطة مقترحة :

- 1- استجيبى لبكاء الطفل بسرعة عندما يكون جائعاً أو يحتاج إلى الموائسة أو إلى تغيير ملابسه .. إلخ .
- 2- إن الأطفال يختلفون وذو شخصيات مختلفة وكذلك فإن بكاءهم يختلف فتمهلي لتعرفي طفلك وأنصتي للاختلافات في بكائه .
- 3- انتبهي لبكاء طفلك لأن استجابتك لتواصله هو الذي يبني ثقته في العالم من حوله . فإذا أصدر أصوات مثل بكاء الجوع فاستجيبى إليه بإطعامه . وإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الألم فحاولي اكتشاف السبب . أنصتي إلى البكاء وحاولي التعرف على ما يحاول الطفل التعبير عنه أثناء ذهابك لتحقيق راحته .

نشاط رقم 9 :

الهدف : الاستفادة من وقت النوم .
أنشطة مقترحة :

- 1- تأكدي من أن الطفل قد أطمع وغير ملابسه وينعم بالدفء قبل وضعه في فراشه

- . قللي الضوضاء والضوء في الحجرة .
- 2- ضعي ساعة بجوار مهد الطفل فإن الأصوات المنتظمة ذات التردد المنخفض تهدئ الرضيع .
- 3- إذا اضطرب الطفل كثيراً ولم يكن مبتلاً ولا جائعاً فليس من الضروري أن تحمليه وبدلاً من ذلك إربتي على ظهره برفق أو غني له بنعومة .
- 4- هناك طريقة يمكن أن تساعد على تقليل بكاء الطفل أو تهدئة الطفل العصبي وهي أن تهزي ذراعيه وساقيه بلطف وإنتظام . هزي ذراعيه أولاً ثم ساقيه حتى يبدأ جسم الطفل في الهدوء .
- 5- طريقة أخرى تساعد طفلك على الهدوء هي تدليك الطفل . دلكي ذراعي الطفل برفق أولاً ثم ساقيه وإنتهى بدعك الظهر أو بعمل حركات دائرية بخفة حول المقعدة .
- 6- إن لعبة أو وسادة لينة أو لعبة تصدر موسيقى تساعد طفلك على النوم عادة .
- 7- إن اضطراب النظام أو عدم وجود أوقات منتظمة للنوم من الممكن أن تكون أسباباً لعدم نوم الطفل بصورة مناسبة . أطفال كثيرون يحتاجون إلى فرصة في نهاية اليوم للإسترخاء وسوف يبكون حتى النوم (البكاء يكون في بعض الأحيان طريقة لتفريغ طاقة التوتر لدى الطفل) . ومعرفتك لمزاج طفلك وكيف مر عليه اليوم وماذا يقصد ببكائه سوف يساعدك على تحديد كيفية إستجابتك لسلوكه في المساء .

نشاط رقم 10 :

الهدف : يتتبع الضوء بعينه ويدير رأسه .
أنشطة مقترحة :

- 1- امسكي ببطارية صغيرة أمام الطفل مباشرة وبالتدريج حركي الضوء إلى اليمين أو اليسار . بداية حركي البطارية مسافة قصيرة فقط إلى اليمين أو اليسار . عندما يستطيع الطفل تتبعها لمسافة بسيطة إبدئي بتحريكها لمسافة أكبر لليمين أو اليسار . غطي الضوء بألوان مختلفة من الورق الشفاف حتى تستمري في جذب إنتباهه .

نشاط رقم 11 :

الهدف : تعلم الابتسامة.
أنشطة مقترحة :

- 1- ابترسي وأنت تتحدثين إلى الطفل . إمسكيه أو ضعيه على بعد 30 سم على الأقل من وجهك .
- 2- أ) ضعي أصابعك أمام وجهك وأديري رأسك من اليمين للييسار وعندما ينظر

إليك الطفل أنزلي أصابعك . انظري هل يحرك رأسه ذهاباً وإياباً وأنت تفعلين ذلك . أعطيه الوقت ليقلدك وإذا لم يفعل أرشدي رأسه بخفه حتى يقلد ذلك بدون مساعدة .

ب) عندما يستطيع تقليد حركة رأسك .. توقفي فجأة وابتسمي ، وانظري هل يرد الابتسامة إليك . أعطيه الوقت الكافي . لا تدغديه أو تتحدثي إليه حتى يبتسم فإنك تريدين ببساطة أن يقلد الإبتسام .

عندما يبتسم توقفي عن الإبتسام وانظري إليه بسعادة لمدة خمس ثوان ثم إبتسمي مرة ثانية . إفعلي ذلك عدة مرات .

3- إبتسمي وتحدثي إلى الطفل عند تلبية إحتياجاته مثلا بعد إطعامه وعندما يستيقظ من نومه .

نشاط رقم 12 :

الهدف : تحريك الذراع .

أنشطة مقترحة :

- 1- إثنى ذراعي الطفل (ذراع واحدة في كل مرة) ناحية وجهه .
- 2- إن الأطفال الصغار جداً يلفون عادة في بطانية ولذلك حاولي أن ترتبي أوقاتاً خلال اليوم ليكون الطفل حراً غير ملفوف ليسمح له ذلك بتحريك ذراعيه بحرية . تعتبر الفترة بعد تغيير الملابس للطفل أو أثناء الإستحمام أوقاتاً طبيعية لتشجيع الطفل على دفع وتحريك ذراعيه . شجعيه على ذلك بهز ذراعيه بالتبادل وإعطائه الفرصة لعمل ذلك بنفسه .
- 3- عندما يكون الطفل في حرك أو في كرسيه إجذبي إحدى ذراعيه ثم الأخرى لتكون عند منتصف جسمه ثم لأعلى عند وجهه وذلك بحركة شد خفيفة . غني أغنية من أغاني الأطفال أثناء ذلك .

نشاط رقم 13 :

الهدف : تدريبه على تتبع الأشياء بعينه .

أنشطة مقترحة :

- 1- أرقدي الطفل على ظهره وإمسكي شيئاً عند منتصف جسمه وحركيه ببطء لليمين واليسار .
- 2- إجعلي موضعك في مجال رؤية الطفل ، تحدثي إليه وأنت تتحركين بالتدريج لليمين واليسار .
- 3- علقي شيئاً متحركاً فوق الطفل مباشرة في مهده . إجعلي طرف ذلك الشيء المتحرك براقاً جداً أو لامعاً حتى يثير إنتباه الطفل له . إبدئي بتحريك ذلك الشيء

حتى ترى هل يتتبعه الطفل وهو يمر عبر مجال رؤيته أم لا .
4- ثبتي الطفل في كرسيه ثم ضعي لعبة لامعة ومشرقة على مائدة أو ملاءة وإبدئي
من أحد الجانبين . شديها ببطء على الأرض أمام الطفل . إبدئي بتحريك ذلك الشيء
لمسافة بسيطة فقط على جانبي المنتصف ز عندما يتتبع الطفل اللعبة لمسافة قصيرة
باستمرار .. زيدي مسافة الحركة على الجانبين من خط المنتصف