



طفلك واللعب من الولادة إلى 3 سنوات

Your Child and Play From Birth to 3 Years

أن يصدروا ضوضاء، لذا أعطهم ألعابًا مثل المفاتيح البلاستيكية أو الخشخشيات.

أي لعبة تتسع لها لفة مناديل الحمام صغيرة جدًا وقد تسبب الاختناق. تأكد من أن اللعبة ليست صغيرة لهذا الحد.

خصص وقتًا كل يوم لاحتضان طفلك واللعب معه. احمل طفلك بحيث يتلامس جلدك على نحو منتظم في الأشهر الأولى من حياته. انظر في عيني طفلك وقُد تعابيرهما. ابتسم وغنِّ لطفلك. سيساعد ذلك طفلك على التواصل معك وعلى النمو بطريقة سليمة.

وقت وضع الطفل على البطن هو عندما تضع طفلك على بطنه أو جانبه وهو مستيقظ. لوضع الطفل على بطنه، يمكنك وضعه على الأرض أو على سطح صلب آمن أو في حضنك أو على صدرك. يستحسن أن يحظى الأطفال بالكثير من الوقت على بطنهم تحت الإشراف، في أوقات متفرقة على مدار اليوم. وضع الطفل على بطنه هو فرصة له لتقوية عضلاته، وهو يساعده على النمو اجتماعيًا وعاطفيًا من خلال اللعب مع والديه أو أشقائه أو غيرهم من أفراد العائلة والأصدقاء.

ابدأ بوضع طفلك على بطنه عندما يكون حديث الولادة. بعض الأطفال لا يحبون أن يوضعوا على بطنهم في البداية. قد يتعين عليك مساعدة طفلك على تعلم الاستمتاع بالوقت الذي يمضيه على بطنه. تشمل بعض الطرق للقيام بذلك ما يلي:

- زيادة الوقت الذي يمضيه الطفل على بطنه شيئًا فشيئًا كل يوم.
- التحدث مع طفلك والغناء له.
- إعطاء طفلك أشياء مثيرة للاهتمام لينظر إليها مثل الصور الملونة أو مرآة.
- لمس ذراعي طفلك وساقيه بلطف أو تدليكهما.
- الاستلقاء على الأرض حتى يتمكن طفلك من رؤية وجهك.
- وضع يدك أسفل ذقن طفلك لدعم رأسه إلى أن يصبح طفلك قويًا بما يكفي للقيام بذلك بمفرده.
- لف منشفة ووضعها تحت صدر طفلك مع إسناد ذراعيه ليدعما رأسه.

يستمتع الأطفال بالزحمة في حاملة الرضع أو عربة الأطفال في البداية، ولكن حاول ألا تُبقي طفلك في الحاملة أو العربة لأكثر من ساعة. كلما كبر الأطفال، أصبحوا يحبون اللعب والتحرك في الهواء الطلق.

إن اللعب هو جزء مهم جدًا من النمو السليم. من خلال اللعب والفضول، يطور طفلك مهارات لغوية، ومهارات اجتماعية مثل التعاون والمشاركة، ومهارات جسدية، ومهارات التفكير مثل كيفية فعل الأشياء أو كيف تعمل الأشياء.

طفلك واللعب

بصفتك أحد والدي الطفل، أنت أول من يلعب معه. يساعدك اللعب مع طفلك على بناء روابط قوية توفر لطفلك مكانًا آمنًا ينطلق منه لاستكشاف العالم أثناء نموه. ستدعم الاستجابة لطفلك واللعب معه بأسلوب ينم عن الاهتمام والرعاية جميع جوانب نموه السليم.

أثناء نمو طفلك من رضيع إلى طفل دارج ومن ثم إلى مراحل لاحقة، يجب أن تبقى للعب مكانة مهمة في حياته وفي علاقتك به.

بعد مبدأ "التقديم والرد" فكرة مهمة يمكن أن توجه تفاعلاتك مع طفلك، أثناء اللعب أو في أوقات أخرى من اليوم. انتبه إلى ما "يقدمه" طفلك لك، مثل ابتسامته أو اهتمامه بكتاب أو بلعبة، و"رد" هذا الاهتمام. يمكن لتفاعلات "التقديم والرد" المتكررة والإيجابية أن تلعب دورًا كبيرًا في نمو طفلك السليم.

اللعب بالنسبة للأطفال الرضع

من خلال الانتباه لطفلك، ستتعلم التلميحات التي يقوم بها لإخبارك بما يحتاج إليه وما يشعر به. ستساعدك هذه التلميحات أيضًا على معرفة متى يكون طفلك مستعدًا للتفاعل واللعب ومتى يحتاج إلى أخذ استراحة من التحفيز.

تعد البيئة التي تستخدم فيها اللغة كثيرًا جيدة جدًا للطفل. تحدث إلى طفلك عما تفعله أو عن كيف يمكن أن يكون شعوره. على سبيل المثال، قل لطفلك، "أنا أغير حفاضك وأنت تشعر بالانزعاج لأنك تريد أن تكون دافئًا في ملابس النوم الخاصة بك". أشر إلى الأشياء وسمها، مثل الأغراض والألوان. يحب الأطفال الصور الملونة في الكتب ونغمات صوتك وأنت تقرأ. ليس من السابق لأوانه أبدًا أن تبدأ القراءة لطفلك. التحدث وقراءة الكتب بلغات مختلفة لن يربك طفلك.

يحب الأطفال أيضًا الموسيقى وأن تغني لهم. شغل الموسيقى التي تحبها ومن المحتمل أن يستمتع بها طفلك أيضًا. تذكر أن تُبقي مستوى الصوت منخفضًا.

يتعلم الأطفال أيضًا من خلال اللمس. ساعدهم في استكشاف عالمهم من خلال إعطائهم الكثير من الأشياء المختلفة الشكل واللمس. تحدث معهم وهم يلمسون أشياء مختلفة، مثل لعبة محشوة ناعمة اللمس. يحب الأطفال

- اللعب بالتقليد - يقدّم الأطفال بعضهم أو يكررون ما يفعله الأطفال الآخرون.
- النشاط الاجتماعي - هذه هي الخطوة الأولى نحو اللعب والاستمتاع مع الآخرين. قبل أن يبلغ طفلك عامه الثاني، سيقدّم ألعابًا ويتواصل مع الأطفال الآخرين.
- اللعب التعاوني - عندما يكبر طفلك، عادةً مع بلوغه عامه الثالث تقريبًا، سيبدأ اللعب مع الأطفال الآخرين.

سلامة الطفل أثناء اللعب

لضمان سلامة طفلك، استبق خطواته لمنعه من التقاط الأشياء الخطيرة أو السقوط من على الدرج. أمّن منزلك لحماية طفلك وخلق بيئة آمنة للعب. لمزيد من المعلومات حول الحفاظ على سلامة طفلك، انظر قائمة التحقق من السلامة المنزلية في مستشفى الأطفال في كولومبيا البريطانية على الرابط www.bcchildrens.ca/Child-Safety- www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf أو تفضّل زيارة Toddler's First Steps على الرابط www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf

لمزيد من المعلومات

- لمزيد من المعلومات حول صحة الطفل ونموه، انظر الموارد التالية:
- HealthLinkBC File #92b نمو طفلك من الولادة إلى 3 سنوات
- HealthLinkBC File #92c مشاعر طفلك
- HealthLinkBC File #92d تعلّم استخدام المراحيض
- HealthLinkBC File #92e وقت النوم
- Healthy Families BC www.healthyfamiliesbc.ca/parenting
- Baby's Best Chance www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf
- لقد تم تعديل بعض المعلومات في هذا الملف بإذن من BC Healthy Child Development Alliance. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعهم على الرابط www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance

لمزيد من المعلومات حول اللعب الاجتماعي والعاطفي، تفضل زيارة دليل Leap BC's "Move with Me from Birth to Three" على الرابط www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf (PDF 4.18 MB). يحتوي هذا الدليل على 40 نشاطًا مليئًا بالمرح لدعم نمو طفلك.

اللعب بالنسبة للأطفال الدارجين

مع نمو طفلك، يوصي الخبراء الوالدين بدعم أطفالهم وتشجيعهم على اللعب على النحو التالي:

- اللعب بنشاط - يحتاج الأطفال الدارجون إلى 180 دقيقة من النشاط البدني على الأقل يوميًا لبناء عظام وقلب ورتينين وعضلات قوية. جرّب الرقص أو الوثب بالحبل أو القفز أو الركض
- اللعب مع أطفال آخرين عندما يكون ذلك ممكنًا لمساعدة طفلك على اكتساب مهارات اجتماعية مثل المشاركة
- اللعب بطرق تعزز إبداع طفلك وفضوله وتعبيره عن نفسه. يحتاج الأطفال إلى فرص للعب ليتمكنوا من التعرف على العالم واستكشافه

لا يحتاج الأطفال إلى ألعاب باهظة الثمن أو فخمة لينمو ويتعلموا ويتطوروا. ما يحتاجونه هو أن يتحدث شخص ما إليهم ويلاحظ ما يفعلونه ويهدئهم عندما يشعرون بالانزعاج. ينطبق مبدأ "التقديم والرد" على طفلك الدارج. شجع التعلّم من خلال اللعب عبر الاهتمام بما يثير اهتمام طفلك. قدم لطفلك ألعابًا أو أنشطة جديدة بناءً على توجيهه. عندما يؤدي استكشاف طفلك من خلال اللعب إلى انزعاجه (على سبيل المثال، انهيار برج المكعبات الذي صنعه)، كن صبورًا ومتعاطفًا. سيساعد ذلك على منحه الثقة ليواصل الاستكشاف والتعلّم من خلال اللعب.

مع الوقت، سيعرض الأطفال الدارجون مساعدة والديهم في أنشطة في أرجاء المنزل. ابحث عن طرق مبتكرة وآمنة يمكن لطفلك مساعدتك من خلالها. توفر مساعدة الأطفال لوالديهم في المنزل فرصًا أخرى لفهم العلاقة بين السبب والنتيجة، واكتساب مهارات جديدة، وتعلّم كلمات جديدة، ومعرفة العالم.

أنواع اللعب

بينما يمكنك تنظيم لعب طفلك في بعض الأحيان، أو قد تضطر في أحيان أخرى إلى إعطاء الأطفال الصغار الخيار بين عدة أنشطة، يجب أن يكون اللعب تلقائيًا وغير منظم بقدر الإمكان. يتعلّم الأطفال الصغار أكثر عندما تكون لديهم حرية الاستكشاف والتحرّك بوتيرتهم الخاصة.

يتعلّم الأطفال من خلال أنواع مختلفة من اللعب. من المرجّح أن ترى طفلك يلعب بالطرق التالية:

- اللعب الانفرادي - أي عندما يلعب طفلك بمفرده. يحب جميع الأطفال اللعب الانفرادي في بعض الأحيان.
- اللعب الموازي - يحدث ذلك عندما يلعب طفلك بجانب طفل آخر، لكنهما لا يتفاعلان أو يلعبان معًا. يستمتع الأطفال الدارجون باللعب الموازي، حيث يراقبون ما يفعله الآخرون وكثيرًا ما يقلدونهم.