Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3

1 2 3 4 5 6 7

كلفط ةايح يف ةيمهأ رثكألا صخشلا تنأ!

Title:
Thrive by 3. Booklet 1
Parenting. You are the most important person in your child's life

1st edition
Year: 2018

ISBN: 978-82-93343-17-2

Authors
Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:
Thrive by five Washington
RKBU Central Norway
RBUP East & South
BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip
Illustrative photo: Adobe stock.com

أعزائي الآباء والأوصياء

"Thrive by Three"، تُعد روضة الأطفال التي يذهب إليها طفلك بمثابة مشارك في مشروع الذي يعني بتعزيز مستوى جودة رياض الأطفال من خلال العمل المنهجي للموظفين فيما يتعلق بالعلاقات القائمة بين البالغين والأطفال. ويتمثّل الهدف المرصود للموظفين في أن يصبحوا على مستوى أفضل بشأن دعم نمو الأطفال خلال يوم الروضة.

الدور الهام للآباء

بالرغم من أهمية الروضة للأطفال، فنحن نعلم أنكم الأشخاص الأكثر أهمية في حياة أطفالكم. كما نعلم أن أفراد العائلة، ولا سيما الآباء، يُعدون مصدر الدعم و "المعلمون" الأوائل والأكثر أهمية للأطفال طوال حياتهم، يُولد الطفل وعنده فضول طبيعي تجاه العالم. ويتسم الأطفال بالحيوية وحب الاستكشاف، وهم دائمًا على استعداد لتعلم الأمور الجديدة واكتشافها معك. ويتطور الأطفال في المقام الأول من خلال علاقاتهم وتفاعلاتهم معك، حيث ينمو الأطفال ويتعلمون باستمرار من خلال اللعب والاستكشاف والمشاركة النشطة واستخدام حواسهم. وأحد المتطلبات الأساسية لنمو الأطفال إيجابيًا يكمن في تربيتهم في بيئة آمنة حيث يشعرون بالأمان ويتم الاعتناء بهم. وتعتبر السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل ذات أهمية خاصة، حيث ينمو المخ بسرعة كبيرة خلال هذه السنوات الأولى، وتتشكل الآلاف من الاتصالات العصبية الجديدة كل دقيقة في مخ الطفل. كما أن التجارب التي يمر بها طفلك معك خلال هذه السنوات الأولى الهامة تضع الأساس لجميع عمليات التعلم المستقبلية بالإضافة إلى النمو.

في المقام الأول وقبل كل شيء بتطوير الجودة في رياض "Thrive by Three" يهتم مشروع الأطفال. لكن نظرًا لأننا نعلم أهميتك الكبيرة بالنسبة لطفلك، فقد قمنا بوضع سلسلة من سبع كتيبات ستعطيك نظرة عامة عن نمو طفلك واقتراحات لما يمكنك القيام به كولي أمر لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور. وتهدف هذه الكتيبات إلى تقديم المساعدة من أجل توفير وعي أفضل بعالم طفلك بحيث يمكنك بسهولة رؤية نفسك ورؤية العالم من خلال عيون طفلك. ومع ذلك، فهذه الكتيبات لا تعطي إجابات ثابتة. إلا أننا نشجعك على قراءة هذه الكتيبات واستخدامها في الحياة اليومية. وسوف يستفيد منها طفلك! كما نوصي بالتحدث مع موظفي الروضة حول المحتوى الذي تحمله هذه الكتيبات. وبهذه الطريقة، يمكنكما معًا دعم تطور طفلك.

المحتويات في الكتيبات

ستجد أوصافًا لمختلف نطاقات نمو الطفل في الكتيبات من 2 إلى 7. في كل نطاق من نطاقات النمو، ستجد نصوصًا واقتراحات معروضة في عمودين: "يستطيع الأطفال...." وهذا عبارة عن أمثلة على الأمور التي سيتعلمها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا و16-36 شهرًا ويكتسبونها ويقومون بها ويعرفونها. "ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..." وهذا عبارة عن أمثلة على ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور. من المحتمل أن تجد بعض الأشياء التي ستقرأها مألوفة بالنسبة لك، وربما تكون قد مارست بالفعل بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع طفلك. ربما لا يزال هناك شيء جديد بالنسبة لك، شيء لم تكن تعرف أنه بإمكان طفلك القيام به، أو أنك ترغب في تجربة بعض الاقتراحات مع طفلك؟

لا تُعد التقسيمات العمرية أساسًا، حيث يمكن أن يقوم العديد من الأطفال الأصغر سنًا ببعض الأشياء المدرجة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا، كما أن الكثير من الأمور المدرجة لمن هم دون سن 9-18 شهرًا تكون مناسبة للتطبيق مع الأطفال الأكبر سنًا. يمكن الاطلاع على الأوصاف والاقتراحات الواردة في هذه الكتيبات باعتبارها أساسًا للتفكير والتحدث حول كيفية دعم طفلك بشكل أفضل في المواقف المختلفة في الحياة اليومية. فهي ليست إجابات ثابتة.

:في هذا الكتيب، الكتيب رقم 1، ستجد
- نظرة عامة على أبعاد التفاعل التي ستعمل عليها رياض الأطفال
-.لمحة عامة عن المحتوى الذي يحمله الكتيب رقم. 2-7
- ملاحظات موجزة عن الانتقال فيما بين روضة الأطفال والمنزل
- أسئلة حول طفلي - ما الذي أعرفه بالفعل؟
- نظرة عامة على الفروق في نمو الطفل

:في ما يلي نظرة عامة على ما تحتوي عليه الكتيبات
.الكتيب رقم 2: طفلك كجزء من العائلة - أشعر بالأمان هنا
- الشعور بالثقة في محيط مألوف
- الإدراك الذاتي - من أنا؟
- البراعة - أريد أن أفعلها بنفسي!
- التعبير عن العواطف وفهمها - استشعر ما أشعر به!
- التعلم - لدي فضول حول العالم!

.الكتيب رقم 3: بناء العلاقات - أحب أن أكون برفقة الآخرين
- الوجود مع البالغين (التفاعل مع البالغين)
- التواجد مع أطفال في نفس عمري (التفاعل مع الأقران)
- أنا اجتماعي! (السلوك الاجتماعي)
- أحتاج لمساعدتكم عندما أقع في مشكلة! (حل المشكلات وتسوية التعارضات)

!الكتيب رقم 4: الجسم والحواس والحركات - شاهدني وأنا أرقص
- المهارات الحركية الكبرى - أنهض وأقف وأزحف وأمشي وأقفز وأركض
- المهارات الحركية الدقيقة - أستخدم يدي وأصابعي
- أستخدم حواسي

الكتيب رقم 5: الصحة - دعني أكن بصحة جيدة في محيط بيئي آمن
- الصحة والرعاية والنظافة
- الأطعمة والوجبات
- السلامة

!**الكتيب رقم 6: التواصل واللغة والنصوص - تحدّث معي وغنِ واقرأ واستمعْ لي**
- تطوير اللغة - تحدث معي واستمع إلي
- اقرأ لي واسمح لي بأن أساهم في ذلك بنفسي
- الكتابة والرسم - أرسم أشكالاً متعرجة!

الكتيب رقم 7: التعلم - أنت تعلمني أشياء عن العالم
- المعرفة - أرني كيف ترتبط الأشياء ببعضها البعض
- الأرقام والمساحات والأشكال - "الكرة مستديرة!"
الطبيعة والحيوانات والعلوم - أحب الخروج في الهواء الطلق واستكشاف
- الأشياء من حولي
- الإبداع - بداخلي فنان متعدد المهارات

الجودة في رياض الأطفال
أبعاد مهمة للتفاعل 8 -

خلال العام في روضة الأطفال، سيعمل الموظفون على ثمانية أبعاد للتفاعل في مشروع "**Thrive by Three**"، وهذه الأبعاد مرتبطة برفاهية الأطفال الصغار وتطورهم وتعلمهم. يمكنك تتبع البُعد الذي سيعمل عليه الموظفون من شهر لشهر على موقع روضة الأطفال على الإنترنت أو من خلال التحدث مع الموظفين.
هذه هي أبعاد التفاعل الثمانية التي سيعمل عليها الموظفون بصفة يومية، ومن خلالها ستتم مراقبتهم:

1. الأجواء الإيجابية:
من خلال العلاقة الجيدة التي تربط بين الموظفين والأطفال، كما أنهم يظهرون الاهتمام لبعضهم البعض، ويشعرون بالسعادة لكونهم معًا.

2. الأجواء السلبية:
من خلال الأحداث التي يتم التعبير خلالها عن المشاعر السلبية، مثل الغضب والانزعاج والإحباط بين البالغين والأطفال وبين الأطفال بعضهم البعض.

3. الاستجابة من قبل الموظفين:
حيث يتحلى الموظفون بالانتباه، ويدركون ما يشعر به الأطفال وما هم بحاجة إليه. بالإضافة إلى ذلك، يتلقى الأطفال ردود فعل إيجابية من البالغين (مثل الراحة عندما يحتاجون إليها أو الدعم في نطاقات الاستكشاف والتعلم).

4. مراعاة وجهة نظر الطفل:
حيث يراعي الموظفون اهتمامات الأطفال ودوافعهم ووجهات نظرهم (غالبًا ما يتم التعبير عن ذلك من خلال لغة الجسد)، ويشجعون الأطفال على الاستقلالية وتحمل المسئولية.

5. دعم التنظيم الذاتي:
حيث يحصل الأطفال على الدعم الذي يحتاجونه لتنظيم مشاعرهم وسلوكياتهم حتى يعملوا على نحوٍ جيد مع البالغين والأطفال الآخرين (على سبيل المثال، من خلال الارتياح عند التعرض للخوف أو الشعور بالاستياء، أو من خلال البالغين الذين يخبرون الطفل بما يمكنه القيام به بدلاً من استعمال الضرب كحل).

6. تيسير عملية التعلم:

يتم تسهيل الأنشطة والروتين والألعاب مما يشجع الأطفال على الاستكشاف والتعلم. يتتبع البالغون الاستكشاف الذي يقوم الأطفال من خلال الإظهار والتوضيح والتحدث معهم، بالإضافة إلى تشجيع الطفل على الاستمرار.

7. مستوى جودة التعليقات:

يحصل الأطفال على تعليقات من البالغين تؤدي إلى مزيد من التعلم وزيادة الإدراك فيما يتعلق بما يفعلونه أو يقولونه. يتميز التفاعل بنشاط الأطفال والتبادلات بين الطرفين.

8. دعم اللغة:

يتحدث البالغون والأطفال كثيرًا معًا، ويتوفر الدعم للطفل في محاولاته لاستخدام اللغة بنشاط. يصف الموظفون ما يحدث في الوقت الراهن ببعض كلمات، ويدعون الطفل إلى التحدث (حتى في حالة عدم قدرته على قول كلمات كثيرة).

الانتقالات المبكرة

تُعد الانتقالات جزءًا من الحياة اليومية. ولذا فإن القدرة على التكيف مع البيئات المحيطة الجديدة والأشخاص الجدد تعتبر مهارة هامة على مدى الحياة يحتاج الأطفال إلى تعلمها. وغالباً ما تكون الانتقالات المهمة الأولى للأطفال بين منازلهم وأقاربهم، أو بين المنزل وروضة الأطفال.

الانتقال من المنزل إلى روضة الأطفال

التواصل الجيد بين الوالدين وروضة الأطفال أمر ضروري للغاية. من المهم أن تكون روضة الأطفال على دراية بروتين العائلة وتقاليدها ولغتها وما يروق للطفل القيام به مع أسرته.

عندما تكون رياض الأطفال على علم بهذه الأمور، فيمكنها، بالتعاون معك، التأكد من أن طفلك يعيش أفضل تواصلٍ ممكن بين المنزل وروضة الأطفال.
على سبيل المثال، قد يعني هذا أن طفلك سيحافظ على مواعيد نومه وروتينه المتبع في النوم.

يجب أن تتحدث مع طفلك عن الروضة والروتين المتبع فيها. تحدث عن البالغين الذين سيتعرف طفلك عليهم وعن الأطفال الموجودين في نفس قسم طفلك، وغير ذلك.

التواصل الجيد في الاطلاع على المواقف وجمعها مهم أيضًا للأطفال الصغار. الأطفال لديهم لغة لفظية محدودة، وبالتالي من المهم أن يكون تدفق المعلومات بينك وبين البالغين في رياض الأطفال جيدًا.

عندما تحضر طفلك إلى روضة الأطفال، يمكنك أن تخبرهم ما إذا حدث أمر خاص في الصباح أو في الليلة السابقة قبل الوصول، بحيث يمكن التحدث عن هذا الأمر أو أخذه في الاعتبار في روضة الأطفال.

إذا كان طفلك قد عانى من أمر صعب هذا الصباح، أو كان مرهقًا للغاية، وما إلى ذلك، يجب أن يتم إخبار الموظفين حتى يتمكنوا من بذل قصارى جهدهم لمساعدتهم في الاستمتاع بيوم جيد على نحوٍ مألوف في روضة الأطفال.
من المهم أيضًا معرفة ما إذا كان طفلك قد فعل شيئًا أعجبه كثيرًا، وما إذا كان هناك شيء يتطلع إليه بالفعل، وما إلى ذلك.

عندما تقوم بمتابعة طفلك، من المهم أن تكون على علم بما قام به طفلك خلال النهار في الروضة حتى تتمكن من التحدث مع طفلك عن ذلك في المنزل، بحيث يمكنك فهم ردود الفعل المختلفة التي قد تكون لدى طفلك في فترة ما بعد الظهيرة.

أسئلة حول طفلي - ما الذي أعرفه بالفعل؟

في ما يلي خمسة أسئلة يمكنك التفكير فيها بنفسك و/أو تناقشها مع زوجك/شريكك أو مع موظفي الروضة وغيرهم ممن تعتقد أنهم مهمون بالنسبة لطفلك:

1. ماذا يحب طفلك أن يفعل؟
2. ما مدى الاستمرار عند طفلك عندما يحاول القيام بشيء جديد؟
3. ما الذي قام به طفلك مؤخراً وفاجأك؟
4. كيف يكون رد فعل طفلك عندما يواجه مواقف وتحديات جديدة؟
5. من الذي يحب طفلك أن يكون بصحبتهم؟ ماذا يفعلونه عادةً عندما يكونون معًا؟
6. من الذي يسعى طفلك للحصول على الراحة من خلاله؟

فروق النمو

جميع الأطفال ينمون ويتعلمون ويتطورون بالوتيرة المناسبة لهم. مع ذلك، من المهم تتبع نمو طفلك. يجب أن تناقش الآخرين إذا لاحظت أن:

طفلك في عمر 18 شهرًا	طفلك في عمر 12 شهرًا
لا يزحف. لا يمكن أن يقف عندما تتم مساعدته. لا يبحث عن الأشياء التي يراك وأنت تخبئها. لا يشير إلى الأشياء. لا يتعلم حركات الإشارة مثل التلويح أو الإيماء. لا ينطق بكلمات بسيطة مثل أمي أو أبي، أو ما يماثلها. يفقد ما تعلمه سابقًا من مهارات (تغيرات).	لا يشير إلى الأشياء أو يظهرها للآخرين. لا يستطيع المشي. لا يعرف الأشياء العادية المستخدمة، مثل الملعقة. لا يستطيع محاكاة سلوكيات الآخرين أو كلماتهم. لا يتعلم كلمات جديدة. لا يمكنه قول 6 كلمات على الأقل. لا يلاحظ أو يبدي تفاعلاً عند مغادر مقدم الرعاية أو عودته. يفقد ما تعلمه سابقًا من مهارات (تغيرات).

طفلك في عمر 3 سنوات	طفلك في عمر السنتين
لا يعرف فيما تستخدم الأشياء العادية، مثل الملعقة أو الشوكة أو الهاتف أو الفرشاة. لا يحاكي الأفعال والكلمات أو يقوم بما يماثلها. لا يتبع التعليمات البسيطة. لا يستطيع نطق جملٍ مكونة من كلمتين (على سبيل المثال "أشرب الحليب" أو "أنا ذاهب"). يمشي على نحوٍ غير مستقر. يفقد ما تعلمه من مهارات (تغيرات).	غالبًا ما يقع أو يواجه صعوبة في صعود ونزول الدرج. لا يفهم كيفية اللعب بالدمى البسيطة مثل، ألعاب البازل أو إدارة مقبض الباب أو وضع الكتل في صندوق أو وضع أكواب ذات أحجام مختلفة داخل بعضهم البعض، وغير ذلك لا يتبع التعليمات البسيط. لا يستطيع التكلم في جمل كاملة. لا يبدي اتصالاً بصريًا عندما يحوز اهتمامك. لا يلعب ألعابًا تخيلية أو لعب الأدوار. لا يرغب في اللعب مع الأطفال الآخرين أو مع الدمى. يفقد ما تعلمه من مهارات (تغيرات.)

Adobe stock.com

ملاحظة لا يمكن الانتظار على حالات الأطفال الصغار. إذا كنت قلقًا من أمر ما يتعلق بنمو طفلك، فتحدث إلى الموظفين في روضة الأطفال أو عيادة صحة الطفل أو مع طبيبك الخاص. إذا لزم الأمر، فحدد موعدًا لفحص طفلك في أسرع وقت ممكن.

نظرة عامة على أبعاد التفاعل التي ستعمل عليها رياض الأطفال

لمحة عامة عن المحتوى الذي يحمله الكتيب رقم. 2-7.

ملاحظات موجزة عن الانتقال فيما بين روضة الأطفال والمنزل

أسئلة حول طفلي - ما الذي أعرفه بالفعل؟

نظرة عامة على الفروق في نمو الطفل

Regionsenter for barn og unges psykiske helse
Helseregion Øst og Sør

NTNU
Regionalt kunnskapssenter for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

BI

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3

1 **2** 3 4 5 6 7

طفلك كجزء من العائلة

"أشعر بالأمان هنا"

Title:
Thrive by 3. Booklet 2
Your child as part of the family
"I feel safe here"

1st edition
Year: 2018

ISBN:978-82-93343-18-9

Authors
Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:
Thrive by five Washington
RKBU Central Norway
RBUP East & South
BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip
Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3

حول

- الشعور بالأمان في محيط مألوف
- الإدراك الذاتي - من أنا؟
- البراعة - أريد أن أفعلها بنفسي!
- التعبير عن العواطف وفهمها - استشعر ما أشعر به!
- التعلم - لدي فضول حول العالم!

في هذا الكتيب ستجد نصوصًا واقتراحات حول "طفلك كجزء من العائلة" وإدراك طفلك الذاتي وبراعته وتعبيراته عن المشاعر والسلوك وتعلمه. تُقدّم المعلومات في عمودين: "يستطيع الأطفال...." وهذا عبارة عن أمثلة على الأمور التي سيتعلمها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا و16-36 شهرًا ويكتسبونها ويقومون بها ويعرفونها. "ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..." وهذا عبارة عن أمثلة على ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور. من المحتمل أن تجد بعض الأشياء التي ستقرأها مألوفة بالنسبة لك، وربما تكون قد مارست بالفعل بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع طفلك. ربما لا يزال هناك شيء جديد بالنسبة لك، شيء لم تكن تعرف أنه بإمكان طفلك القيام به، أو أنك ترغب في تجربة بعض الاقتراحات مع طفلك؟

تذكر دائمًا أن التقسيمات العمرية ليست أساسًا. حيث يمكن أن يقوم العديد من الأطفال الأصغر سنًا ببعض الأشياء المدرجة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا، كما أن الكثير من الأمور المدرجة لمن هم دون سن 9-18 شهرًا تكون مناسبة للتطبيق مع الأطفال الأكبر سنًا.
يمكن الاطلاع على الأوصاف والاقتراحات الواردة في هذا الكتيب باعتبارها أساسًا للتفكير والتحدث حول كيفية دعم طفلك بشكل أفضل في المواقف المختلفة في الحياة اليومية. فهي ليست إجابات ثابتة.

الشعور بالأمان في محيط مألوف

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
الاستجابة" عندما ينطق أحدهم باسم" الطفل.	كن قريبًا من الطفل جسديًا، بالاحتواء والاحتضان والعناق والتحدث واللعب معه.
طلب الراحة والقرب مع الوالدين وغيرهم من البالغين المألوفين لديهم عندما يحتاجون إلى المساعدة أو يمرون بمشاعر قوية.	اضحك واستمتع مع طفلك.
إظهار التشكك والتخوف والقلق تجاه الغرباء وعند المواقف الجديدة	استجب بسرعة عندما يرغب طفلك في التواصل والاهتمام والمساعدة إذا لم يكن لديك الوقت للقيام بما يريده طفلك، فيجب أن تجيبه إجابةً توضح له من خلالها أنك فهمت ما يريده.
قضاء بعض الوقت في التعرف على الأشخاص. البيئات الجديدة.	طمئن طفلك أو ساعده على أن يهدأ عندما يكون حزينًا أو خائفًا أو محبطًا، مثل التكلم بهدوء والبقاء بجانبه والتعبير عن مشاعره ببعض الكلمات.
	حضّر طفلك للانتقالات وحالات الانفصال، فأخبره مثلاً ما الذي سيحدث بعد ذلك واحرص على سرعة لحظة الوداع عند تركه.
	تعرّف على البالغين الآخرين المهمين بالنسبة لطفلك وأظهرْ لطفلك أنك تقيم علاقة جيدة معهم.

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
إقامة علاقة وثيقة مع مقدمي الرعاية خارج العائلة (مثل البالغين في الروضة، أو أفراد العائلات الأخرى).	امنح طفلك الوقت ليعتاد على الأماكن الجديدة والأشخاص الجدد.
الإظهار الواضح لتفضيل البالغين والأقران الذين يعرفونهم.	وفّر لطفلك ملابس تنكرية حتى يتمكن من أداء الأدوار المختلفة في الأسرة.
الشعور بالأمان والراحة في خضم مجموعة متنوعة من المواقف والمناطق المحيطة المختلفة في حالة تواجد أشخاص بالغين مألوفين لديه.	انظرا معًا إلى صور العائلة، وتحدثا عن الأشخاص المختلفين وأدوارهم.
تتميز الأدوار الأسرية: الأم والأب والأشقاء والأجداد، وغير ذلك.	اسمح لطفلك بمشاركتك الروتين اليومي. صفْ ماذا يفعل الطفل.
الرغبة في المشاركة في الروتين اليومي في المنزل معك، مثل الطهو والتنظيف والغسل، وما إلى ذلك. حيث يحب طفلك أن يصبح مشاركًا في ما تفعله!	

الإدراك الذاتي
من أنا؟

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
معرفة ما يحبون القيام به.	تواصلْ بصريًا على نحوٍ كبير.
الإشارة لإظهار ما يريدونه أو يهتمون به.	استخدم اسم طفلك عند التحدث إليه، لا سيما عند تواصلك معه إيجابيًا.
اختيار الدمى للعب بها والكتب التي يريدون قراءتها.	تحدث إلى طفلك عن الأجزاء المختلفة من جسمه وفيما تُستخدم هذه الأجزاء. فمثلاً: "نستخدم أسناننا للمضغ، والعين للرؤية"، وما إلى ذلك. غنِ الأغاني التي تدور حول كيفية عمل أجسادنا. التزمْ بقوافي ومقاطع شعرية ملائمة.
محاولة أداء الأشياء بأنفسهم. الفرح عند التمكن من إنجاز المهام البسيطة.	أعطِ طفلك أشياء مختلفة عليه أن يتعلم كيفية استخدامها، مثل الملعقة.
الاعتراض عند عدم رغبتهم في القيام بأمرٍ ما.	كن على وعي بأن تغيير الروتين أو التعب المفرط أو المرض قد يتسبب في اعتراض طفلك أكثر، وتحديه لك بشكل أكبر. ينسحب بعض الأطفال ويصبحون أكثر هدوءًا من المعتاد في هذه المواقف. بعد ذلك، عليك أن توضح لهم أنك تدرك أنهم ليسوا على ما يرام.

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
تمييز أنفسهم وتركيز انتباههم على أنفسهم في المرايا أو في الصور.	استمع لطفلك: أظهر اهتمامك، وأجب عن الأسئلة، وقدّم اقتراحات.
إظهار درايتهم بمشاهدة الآخرين لهم. يمكنهم إظهار ذلك مثلاً من خلال إعادة فعلٍ ما عند مشاهدة أحد لهم.	أثنِ على محاولات طفلك عند تجريبه لأمر جديد من خلال وصف ما يقوم به.
إظهار التباهي في استعراضهم لمشروع منتهٍ مثل، الانتهاء من رسمة ما أو الانتهاء من بناء برج من المكعبات.	تحدّث عما تقوم به أنت وطفلك، أو ما قام به طفلك مع أطفال آخرين في روضة الأطفال. قم بتهيئة السرد بما يتوافق مع عمر الطفل وحافظ على وتيرة متأنية في التحدث حتى يتمكن طفلك من تتبعك والاستجابة لك.
	امنحْ طفلك المساعدة الكافية إذا لزم الأمر، حتى يتمكن من القيام بذلك بنفسه في النهاية.

البراعة - أريد أن أفعلها بنفسي!

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
رؤية ردود أفعالك في مواقف غير مألوفة أو عندما يجربون شيئًا جديدًا لمعرفة ما إذا كان الوضع آمنًا أم لا.	امنح طفلك محيطًا آمنًا ومثيرًا للاهتمام لاستكشافه ، سواء من الداخل أو من الخارج.
اختبار ردود فعلك عن طريق لمس شيء ما مثلاً يعرفون أنه ممنوع ومن ثم النظر إليك للتحقق من رد فعلك.	كن قريبًا من طفلك وأظهر اهتمامك بما يهتم به. وبذلك سيكون لدى طفلك الجرأة لتجربة مواقف أو أنشطة جديدة إلى حد كبير عندما تكون على مقربة منه.
الابتعاد قليلاً عنك لاستكشاف المناطق المحيطة.	حافظ على الأعمال الروتينية والتحدث حول هذه الأعمال التي تتضمن الأمور اليومية، مثل الوجبات والنوم وما إلى ذلك. امنح طفلك فرصة المشاركة على نحو أكثر تدريجية (مثل تناول طعامه بنفسه وارتداء ملابسه بنفسه، وما إلى ذلك).
تركيز انتباههم على لعبة أو شيء آخر تنظر إليه أو تتحدث بشأنه.	أعط طفلك تعليمات بسيطة حول ما يمكنه القيام به بنفسه (على سبيل المثال "أريدك أن تعيد الكتل إلى الصندوق") وأعطِه الوقت للمتابعة.
محاولة استعادة انتباهك إذا كنت مشتت التفكير ولم تعد تنظر إلى طفلك.	
اتباع بعض القواعد والبراعة في بعض الروتينية. تساعد الأعمال الروتينية الأطفال على اكتساب المهارات الأساسية، لأن الدراية بما هو مقبل يخلق الأمن والشعور بالتحكم.	
اتباع التعليمات البسيطة.	

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
مواجهة صعوبات في ممارسة وتعلم مهارات جديدة عندما يتغير الروتين وعند وجودهم في محيط جديد.	أعطِ خيارات لطفلك تتناسب مع عمره وحالته، كلما كان ذلك ممكناً،
محاولة الوصول إلى الاستقلالية.	مثلا "هل تريد اللعب بالسيارة أم اللعب بالكتل؟" أو "هل ترغب في تناول تفاحة أم تناول كمثرى؟""
التوقف عن فعل شيء ما أو تعمد تجنب القيام بفعل بشيء ما إذا طلب منهم شخص بالغ فعل ذلك.	ضعْ حدودًا بسيطة والتزمْ بقواعد بسيطة. إن اعتراضات طفلك تُعد جزءًا نموذجيًا وهامًا من التطور.
القيام بأمور لم يُطلب منهم القيام بها.	لاحظ وتحدّث بوضوح عندما يقوم طفلك بأداء أمرٍ ما على نحو إيجابي أو على نحو جيد أو يحاول القيام به (على سبيل المثال "من الجيد أن تضع حذائك بعيدًا" أو "رأيت أنك حاولت انتظار دورك، هذا أمرٌ جيد بالنسبة لك!"). تجنبْ أن تمدح الطفل مديحًا عامًا، مثل "أنت جيد جدًا"
إظهار قدرة كبيرة على تذكر ما حدث سابقًا وإخبار البالغين عنه، بما في ذلك معلومات عن المشاعر (حزن أو سعادة أو غضب أو خوف)	

التعبير عن العواطف وفهمها - استشعر ما أشعر به!

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
التواصل من خلال المشاعر.	مشاركة مشاعر طفلك الإيجابية ووصفها ببعض كلمات (على سبيل المثال "يا إلهي، لقد جعلك هذا الأمر سعيدًا للغاية!!!").
البدء في إدراك أن الآخرين لديهم أفكار ومشاعر مختلفة عن أفكارهم ومشاعرهم.	شارك طفلك في الاستمتاع بالأشياء واقضِ وقتًا ممتعًا!
إظهار التعاطف تجاه الأطفال الآخرين والبالغين، المواساة حال شعور الآخرين بالحزن ("مسكين أنت" أو "سيكون الأمر على ما يرام").	كن عند راحة طفلك كلما دعا الأمر إلى ذلك. يحتاج الأطفال الصغار إلى التقارب الجسدي. احمل طفلك وابقّ بجواره في أجواء ودية وهادئة. تكلم بهدوء معه.
يمكن أن يُغلب الأطفال الصغار بسهولة جراء المشاعر القوية، وبالتالي يحتاجون إلى مساعدة لطمأنتهم وفهم مشاعرهم	دع طفلك يعبر أيضًا عن المشاعر السلبية (غضب أو حزن أو إحباط أو خوف). استجبْ ببقائك بالقرب منه وقول كلمات مطمئنة وبصوت هادئ.
التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر المختلفة (مثل السعادة والفضول والاعتذار والغضب والخوف والحزن) والتفاعل مع هذه المشاعر.	ساعد طفلك على أن يهدأ من خلال استخدام لعبة مفضلة أو وسيلة تسلية أو غير ذلك و "تحدث" إليه.

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
الشعور بمجموعة متنوعة من المشاعر. يمكن أن يكون لدى الأطفال طرق مختلفة لإظهار المشاعر، وبعضهم لديه تعبيرات متميزة، في حين أن البعض الآخر لديهم تعبيرات شعورية ضعيفة، قد يكون من الصعب استشعارها أو إدراكها.	أظهر لطفلك طرقًا صحية للتعبير عن المشاعر من خلال تصرفك وسلوكك الخاص.
تسمية عدد من مشاعرهم والأشخاص الذين يعرفونهم بالإضافة إلى تسميتهم الحيوانات، مثلا "كيتي حزينة" أو "أنا خائف" أو "أمي سعيدة".	ضع مشاعر طفلك وما يعتمل بداخله من عواطف في شكل كلمات. سيتعلم طفلك بعدها الكلمات التي تعبر مشاعر مختلفة وكيف بإمكانه الشعور أعتقد أنك خفت قليلاً" أو "أعلم أنك غضبت عندما اضطررنا للتوقف عن اللعب بسبب إقبالنا على تناول العشاء " أو "إنك منزعج لأنك سقطت وأذيت نفسك").
التعبير عن مشاعر قوية خلال نوبات الغضب أو حالات الاعتراض التي تختلط بالصوت الصاخب. هذا غالبا ما يسمى "التحدي". التحدي أمر طبيعي في هذا السن، وهو طريقة لاستكشاف استقلالية الطفل.	حاول أن "تدقق" في سلوك طفلك، وأن تفهم المشاعر التي تعتمل بداخله.
الحاجة إلى دعم شخص بالغ لتهدئتهم والتعامل مع المشاعر الجارفة.	يجب أن يُتاح للأطفال الشعور بالغضب، لكن قد يحتاجون إلى تعلم كيفية التعبير عن غضبهم. أوقفْ طفلك بطريقة واثقة وواضحة وودية عندما يظهر الغضب بطرق غير مقبولة، مثل أن يقوم بضرب وركل وإيذاء الآخرين. تذكر، يتعلم الأطفال أيضًا التعبير عن الغضب بمراقبتك وأنت في حالة الغضب. كن قدوة حسنة.
اكتساب الممارسة من خلال اللعب لفهم المشاعر المختلفة سواء بالنسبة للطفل أو بالنسبة للآخرين، مثل لعب الأدوار و القراءة.	قم بتنظيم لعبة الأدوار وشارك فيها.

التعلم - لدي فضول حول العالم!

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...

إظهار الفضول والرغبة في التعلم.

استخدام كل حواسهم لاستكشاف المناطق المحيطة.

التعلم من خلال اللعب والوجود مع الآخرين.

استخدام الألعاب والأشياء بطريقة مبتكرة: قلب الدلو رأساً على عقب بحيث يمكن أن يكون قاعدة لبرج

اللعب النشط مع مقدمي الرعاية للألعاب التي تنطوي على تكرار مثل نظرة خاطفة صوت بوو؛ حيث يتخذون أدوارًا ويتنظرون أدوارًا.

التجربة لمعرفة ما إذا كانت هناك أشياء مختلفة لها نفس التأثيرات والنتائج، مثل هز دمية الدبة تيدي أو الدمية اللطيفة لمعرفة ما إذا كان هذا سيصدر صوتًا يشبه صوت الهز الذي يصدر من لعبة شخشيخة الأطفال.

استخدام شيء ما تعلموه بالفعل حول شيء ما جديد، أو استخدام هذا الشيء بطريقة جديدة. على سبيل المثال، الدق على الطبلة لإصدار صوت ثم الدق على الدلو.

تكرار نفس النشاط البسيط حتى يتمكن من أدائه. على سبيل المثال، يضع الطفل قطع البازل معًا أو يلعب بـ "صندوق تركيب الأشكال".

الاستمرار في التركيز على نشاط واحد لفترة.

البدء بتذكر المعلومات (مثل، أين تختبئ اللعبة) وتتبع التغييرات البسيطة (مثل، تتبع حركات اللعبة/الشيء المختبئ).

وفّر لطفلك مجموعة متنوعة من الألعاب المثيرة للاهتمام والأشياء التي يمكنه اللعب بها.

العب مع طفلك يومًا، وشجّع فضوله وجهوده.

قدم إعجابك بما يفعله طفلك ويحققه من خلال وصفه بصوت رصين ("ما هذا، لقد تمكنت من وضع كتلتين فوق بعضهما البعض!")

امنح طفلك الوقت الكافي لتجربة أنشطة وألعاب مختلفة، وامنحْه الوقت لإتقانهم. اسمح لطفلك أن يجرب الأشياء أولاً عدة مرات قبل أن تتدخل لمساعدته، لكن عليك تقديم المساعدة بسرعة إذا أشار بحاجته إلى المساعدة.
راقب ما يفعله، وقدم تعليقات مشجعة عليه.
وفّر مساعدة كافية حتى يتمكن من التقدم لكن لا تتولَ الأمر برمته.

قدّم لطفلك أوصافًا وتوضيحات بسيطة للأنشطة اليومية التي تقومان بها معًا. (فمثلاً: "الحليب اللذيذ، تنتجه الأبقار" أو "نخلع جوربنا الآن، لونه أحمر").

اطلع إلى الكتب واحكِ قصصًا لطفلك، ويُفضل أن تكرر نفس القصص واحدة تلو الأخرى، حيث إن التكرار يُعزز التعلم.

العب ألعاب الغميضة مع طفلك.

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....

طرح الأسئلة.

التجربة وتأثيرها عليه فيما يتعلق بالأشياء والأشخاص.

الإصرار على اتخاذ الخيارات. اختيار نشاط والاستمرار في تنفيذه لفترات أطول وفي كل مرة تطول الفترة.

الرغبة في القيام بنشاطهم المفضل أو قراءة كتابهم المفضل مرارا وتكرارا.

طلب المساعدة وقبول المساعدة عندما يواجهون مشكلة أو شيئًا لا يمكنهم معالجته بأنفسهم.

استمداد السعادة من لعب الألعاب التخيلية والاستمتاع بها والعثور على أشياء جديدة للقيام بها بالإضافة إلى صنعهم للأشياء.

تغيير السلوك بناء على أشياء جديدة تعلّمَها.

ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..

أجب عن أسئلة طفلك، حتى عند تكرار طرح نفس الأسئلة.

اطرح على طفلك أسئلة عن ألعابه وأنشطته واستكشافه، لكن لا تشتت انتباهه. صفْ النشاط الذي يؤديه طفلك.

اقرأ الكتاب المفضل عند طفلك حتى وإن كنت ضجرًا منه؛ يتعلمون عن طريق التكرار ويرون ويفهمون أمورًا جديدة في كل مرة.

امنح طفلك الوقت الكافي ليظل مشغولاً بنشاط ما لبعض الوقت. أظهر الاهتمام وقدم التعليق ووفر مساعدة بسيطة؛ فإن ذلك يعزز من المثابرة عند طفلك.
لست بحاجة إلى المشاركة النشطة في ألعاب طفلك، ما لم يدعُك للمشاركة، لكن الحقيقة في وجودك لهو أمرٌ يدعم اللعب باستقلالية عنده، كما يدعم استكشافه.

Adobe stock.com

- الشعور بالأمان في محيط مألوف

- الإدراك الذاتي - من أنا؟

- البراعة - أريد أن أفعلها بنفسي!

- التعبير عن العواطف وفهمها - استشعر ما أشعر به!

- التعلم - لدي فضول حول العالم!

Regionsenter for barn og unges psykiske helse

Helseregion Øst og Sør

NTNU

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge - Psykisk helse og barnevern

BI

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3

1 2 **3** 4 5 6 7

إقامة العلاقات

"أود أن أكون متواجدًا مع الآخرين"

Title:
Thrive by 3. Booklet 3
Building relationships
"I like being with others"

1st edition
Year: 2018

ISBN:978-82-93343-20-2

Authors
Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:
Thrive by five Washington
RKBU Central Norway
RBUP East & South
BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip
Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3

حول

الوجود مع البالغين (التفاعل مع البالغين)
التواجد مع أطفال في نفس عمري (التفاعل مع الأقران)
أنا اجتماعي! (السلوك الاجتماعي
أحتاج لمساعدتكم عندما أقع في مشكلة! (حل المشكلات وتسوية التعارضات

في هذا الكتيب ستجد نصوصًا واقتراحات حول تفاعل طفلك مع البالغين والأطفال، وحول قدرة طفلك على اختلاطه مع الآخرين وما يمكن لطفلك أن يقوم به واحتياجاته عند نشوء حالات النزاع. تُقدّم المعلومات في عمودين: "يستطيع الأطفال...." وهذا عبارة عن أمثلة على الأمور التي سيتعلمها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا و16-36 شهرًا ويكتسبونها ويقومون بها ويعرفونها. "ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..." وهذا عبارة عن أمثلة على ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور. من المحتمل أن تجد بعض الأشياء التي ستقرأها مألوفة بالنسبة لك، وربما تكون قد مارست بالفعل بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع طفلك. ربما لا يزال هناك شيء جديد بالنسبة لك، شيء لم تكن تعرف أنه بإمكان طفلك القيام به، أو أنك ترغب في تجربة بعض الاقتراحات مع طفلك؟

تذكر دائمًا أن التقسيمات العمرية ليست أساسًا. حيث يمكن أن يقوم العديد من الأطفال الأصغر سنًا ببعض الأشياء المدرجة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا، كما أن الكثير من الأمور المدرجة لمن هم دون سن 9-18 شهرًا تكون مناسبة للتطبيق مع الأطفال الأكبر سنًا.
يمكن الاطلاع على الأوصاف والاقتراحات الواردة في هذا الكتيب باعتبارها أساسًا للتفكير والتحدث حول كيفية دعم طفلك بشكل أفضل في المواقف المختلفة في الحياة اليومية. فهي ليست إجابات ثابتة.

التواجد مع البالغين

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
استمداد السعادة من التواجد مع البالغين.	كن قريبًا بجسدك من طفلك.
اتباع ما يفكر به البالغون والإشارة إلى المشاركة في نفس الأنشطة أو الدمى - الاهتمام المشترك.	تواصل تواصلاً بصريًا.
	استخدم صوتًا هادئًا وودودًا.
مبادرتهم للتجمع ويكون ذلك من خلال الابتسام أو إصدار الأصوات أو التحدث أو الإشارة أو التلميح.	وجه اهتمامك إلى ما يجذب انتباه طفلك.
	تحدث والعب مع طفلك; ووفر له الأنشطة والدمى التي يقوم طفلك بتجريبها من قبل.
	تحدّث" مع طفلك لفترة من الوقت (مع القيام" بالتغيير عدة مرات ما بين "التحدث" أو إظهار أشياء).

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
إظهار اهتمام كبير بالبالغين المألوفين لديهم.	أظهر سعادتك بتواجدك مع طفلك.
الرغبة والسعي الحثيث لجذب انتباه البالغين.	اضحك واستمتع مع طفلك.
الرغبة في اللعب مع البالغين عند قيامك بتناوب الأدوار.	كن مع طفلك في أي مكان (على الأرضية مثلاً) ولاحظ حركاته/تعبيراته وحاجته للاتصال والدعم.
تمكنهم من أداء الأعمال التي يُفترض على البالغين أداؤها.	دوّن ملاحظاتك حال قام طفلك بعدم استجابة وأبدى رغبة ضعيفة للتواصل.
	احترم رغبة طفلك في الاستراحة من النشاط أو التواصل معك. ضع عينك على طفلك حتى تراه عندما يكون مستعدًا للتواصل مجددًا.
	ضع مشاعر طفلك المتعددة في صيغة كلمات، وميّز هذه المشاعر حتى عند عدم "موافقتك" مع رد فعله. ("أتفهم أنك حزين، لكن لا يمكننا زيارة جدتك اليوم" أو "أنا متفهم غضبك، لأنك أردت اللعب كثيرًا، لكننا سنتناول العشاء الآن").

التواجد مع أطفال في نفس عمري (التفاعل مع الأقران)

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
.الرغبة في التواجد مع الأطفال الآخرين	امنحْ طفلك فرصًا ليتواجد مع أطفالٍ أخرين في المنزل ومع الأصدقاء والأقارب أو في شكل مجموعات صغيرة.
.الاستجابة لابتسامات ومشاعر الآخرين .إبداء رد الفعل مع بكاء الآخرين أو حزنهم	ساعد طفلك في اللعب مع الآخرين بالتحدث عن ذلك وتوضيح كيفية المشاركة وتبادل الأدوار.
الاهتمام بالأطفال الآخرين وما يقومون به بالنظر إليهم أو بمحاولة محاكاة ما يفعلونه (مثل، تتبع طفل أكبر سنًا).	في حالة كان لطفلك صديقًا بلغة أم مختلفة، ساعد طفلك على تعلم بعض الكلمات بلغة صديقه.
التواصل مع الأطفال الآخرين من خلال الحركات أو الإيماءات أو الأصوات.	ساعد طفلك بسرعة عند تصاعد الصراع من خلال وضع هذه المساعدة في هيئة كلمات أو توضيح ما يمكن لطفلك القيام به.
محاكاة أفعال الأطفال الأكبر سنًا من خلال لعبة أداء الأدوار	
.تمييز الأطفال الآخرين وأسمائهم وأفراد أسرهم	

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
.البدء والمشاركة في التفاعل مع الأقران	.امنح طفلك الوقت للعب
الاستمتاع عند اللعب مع الآخرين	.أظهر الاهتمام بألعاب طفلك
.المشاركة في لعبة أداء الأدوار مع الآخرين	اسمح بإمكانية مشاركة إثنين أو أكثر للعب بالدمى مع طفلك.
الرغبة في التواجد مع الأطفال الذين يعرفهم والرغبة في مصادقتهم.	.تحدث مع طفلك حول أصدقائه

Adobe stock.com

أنا اجتماعي!

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
.الضحك عندما يضحك الآخرون ملاحظة أوجه التشابه والاختلاف بين أنفسهم والآخرين. .تناوب الأدوار وانتظارها في الألعاب الجماعية	أظهر كيف يمكن لطفلك التعاون في الأنشطة اليومية، مثل انتظار دوره في طابور فحص المشتريات ودفع ثمنها في المتجر. ساعد طفلك على التعرف على أفراد العائلة والأصدقاء وعلاقاتهم وأدوارهم. الأب معلم، والأم تعمل سائقة لحافلة، وما إلى ذلك). .وضّح لطفلك كيف يكون طيبًا مع الآخرين

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
السعادة عند رؤية البالغين والأطفال المألوفين. .يصادق" أو يرافق شخصًا يفضل اللعب معه" ملاحظة عدم وجود الأشخاص الذين يعرفهم ("على سبيل المثال "أين آن؟ ملاحظة سعادة الآخرين أو حزنهم، كما يضعون هذا الشعور في صيغة كلمات (على سبيل المثال ."نيلز الحزين"). ملاحظة أن ما يحبونه ليس دائمًا مشابهًا لما يحبه الآخرون. .المساعدة في المهام اليومية البسيطة	تحدث إلى طفلك عن المجموعات التي يُعد جزءًا منها، مثل أنه جزء من عائلة أو أنه جزء من مجموعة الأطفال في روضة الأطفال أو جزء من منطقته السكنية، وغير ذلك. شجع طفلك على المشاركة في الأعمال اليومية الروتينية في المنزل، مثل تجهيز الطاولة والتنظيف والترتيب والطهو، وما إلى ذلك. اسمح لطفلك باتداء أزياء التنكر لتشجيعه على أداء لعبة الأدوار.

أحتاج لمساعدتكم عندما أقع في مشكلة!
(حل المشكلات وتسوية التعارضات)

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
قبول السيطرة من قبل البالغين عن تصاعد الخلاف خلال اللعب أو حول الدمى.	تحلَ بالهدوء والوضوح والدعة عند وضعك للحدود أو ردع سلوك طفلك.
الاستفادة من دعم الكبار في حالات الصراع.	استخدم دائمًا لغة محترمة.
	تحدث عن كيفية حل الناس للصراعات؛ وضع ما يمكن لطفلك أن يفعله بدلاً من ذلك في صيغة كلمات، ووضح ذلك وطبقه بمشاركته عندما يكون هادئًا.
	تعامل مع مشاعر طفلك وقيّم الحل المطلوب في الموقف المتعلق بذلك.

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
إيجاد صعوبة في انتظار دورهم ومشاركتهم، مثل اللعب مع الأطفال الآخرين.	اذكر سلوك طفلك الإيجابي كثيرًا كلما أمكن.
تقديم الإجابات المناسبة (في معظم الأحيان) عندما يعبر الأطفال الآخرون عن رغبتهم، اللعب معًا أو قراءة الكتب معًا.	حضّر طفلك لما سيحدث.
	ضع ما تريده لطفلك أن يكون قادرًا على أدائه أو يصبح قادرًا على أدائه في صيغة كلمات.
	اقرأ القصص واحكِها أو أعط أمثلة على صراعات بسيطة وكيف يمكن حلها.
	إذا وقع طفلك في جدال مع طفل آخر، فتحدث إليه بعد أن يصبح هادئًا حول ما حدث وما شعر به، وكيف تم حل النزاع.
	ساعد طفلك على فهم مشاعر الآخرين وتصرفاتهم عن طريق هذه المشاعر له.
	تحدث إلى طفلك عن القواعد والحدود والخيارات وكيفية مساعدة الآخرين على تدبر الأمور.
	عند حل مشكلة بسيطة، حاول توجيه تركيز طفلك إلى شيء آخر.
	ضع حدودًا وكن حازمًا في ذلك بطريقة ودية وواثقة; اردعْ السلوك العدواني وأظهر أو صف بدائل جيدة بحيث يعرف طفلك ما يمكنه القيام به بدلاً من ذلك: "من المقبول أن تغضب، لكن ليس مسموحًا أن تضرب! اضرب الأرض بقدميك بدلاً من ذلك. "

الوجود مع البالغين (التفاعل مع البالغين)

التواجد مع أطفال في نفس عمري (التفاعل مع الأقران)

أنا اجتماعي! (السلوك الاجتماعي

أحتاج لمساعدتكم عندما أقع في مشكلة! (حل المشكلات وتسوية التعارضات)

Regionsenter for barn og unges psykiske helse

Helseregion Øst og Sør

NTNU

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge - Psykisk helse og barnevern

BI

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3

1 2 3 **4** 5 6 7

الجسم والحواس والحركات

"شاهدني وأنا أرقص!"

Title:
Thrive by 3. Booklet 4
Body, senses and movements
"Watch me dance!"

1st edition
Year: 2018

ISBN:978-82-93343-20-2

Authors
Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:
Thrive by five Washington
RKBU Central Norway
RBUP East & South
BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip
Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3

حول

المهارات الحركية الكبرى - أنهض وأقف وأزحف وأمشي وأقفز وأركض

المهارات الحركية الدقيقة - أستخدم يدي وأصابعي.

أستخدم حواسي

في هذا الكتيب، ستجد نصوصًا واقتراحات حول التطور الحسي والحركي لطفلك. تُقدّم المعلومات في عمودين: "يستطيع الأطفال...." وهذا عبارة عن أمثلة على الأمور التي سيتعلمها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا و16-36 شهرًا ويكتسبونها ويقومون بها ويعرفونها. "ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..." وهذا عبارة عن أمثلة على ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور. من المحتمل أن تجد بعض الأشياء التي ستقرأها مألوفة بالنسبة لك، وربما تكون قد مارست بالفعل بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع طفلك. ربما لا يزال هناك شيء جديد بالنسبة لك، شيء لم تكن تعرف أنه بإمكان طفلك القيام به، أو أنك ترغب في تجربة بعض الاقتراحات مع طفلك؟

تذكر دائمًا أن التقسيمات العمرية ليست أساسًا. حيث يمكن أن يقوم العديد من الأطفال الأصغر سنًا ببعض الأشياء المدرجة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا، كما أن الكثير من الأمور المدرجة لمن هم دون سن 9-18 شهرًا تكون مناسبة للتطبيق مع الأطفال الأكبر سنًا.
يمكن الاطلاع على الأوصاف والاقتراحات الواردة في هذا الكتيب باعتبارها أساسًا للتفكير والتحدث حول كيفية دعم طفلك بشكل أفضل في المواقف المختلفة في الحياة اليومية. فهي ليست إجابات ثابتة.

المهارات الحركية الكبرى - أنهض وأقف وأزحف وأمشي وأقفز وأركض

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
التأرجح للأمام والخلف على أيديهم وركبهم أو الحبو أو الزحف	خصص وقتًا حتى يتمكن طفلك من التحرك بأمان في الخارج والداخل
النهوض بأجسادهم حتى يكونوا في وضع الوقوف من خلال الإمساك بشيء أو شخص ما	تحرّك مع طفلك وكن معه حيثما كان
المشي أثناء التشبث بالأثاث - على سبيل المثال أن يمشي الطفل حول طاولة منخفضة	دع طفلك يصل إلى الكرات والألعاب والدمى وغيرها من الأنشطة التي تشجعه على الحركة
المشي	ارقص وأنشد الأغاني والعب الألعاب وشغّل الموسيقى وشجع طفلك على القيام بالأنشطة الإيقاعية
التسلق	دع طفلك يمشِ/يزحف/يحبُ بنفسه قدر الإمكان في الداخل والخارج
الرقص أو التحرك على إيقاع الموسيقى	

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
المشي والجري تدريجيًا	أظهر اهتمامك بأنشطة طفلك من خلال مشاهدة ما يفعله
التسلق صعودًا إلى السرير والكرسي ونزولًا منهما	امنح طفلك فرصة التسلق واللعب في الخارج حيث الطبيعة المفتوحة إن أمكن ذلك
تسلق الدرج صعودًا ونزولًا خطوة واحدة في كل مرة	كن نشطًا مع طفلك
القفز صعودًا وهبوطًا والجلوس قرفصاء والنهوض مرة أخرى والوقوف على أطراف أصابع القدم	امنح طفلك الكثير من الفرص للركض والقفز والرمي والتسلق. ساعد طفلك في رمي الكرة
سحب الألعاب خلفهم	شجع طفلك على القيام بأنشطة تعزز من ضبط التوازن (مثل التوازن على حافة صندوق الرمل والوقوف على ساق واحدة)
ركل الكرة وهي ثابتة	امنح طفلك إمكانية الوصول إلى الألعاب التي يمكنه سحبها خلف ظهره أو دفعها
رمي الكرة أو ما يشابهها. يمكنهم التقاط كرة كبيرة بصدها بأجسادهم	
الشعور بالبهجة في تحركهم بنشاط. يمكنهم المشاركة في اللعب والرقص وغيرها من الأنشطة البدنية.	

المهارات الحركية الدقيقة - أستخدم يدي وأصابعي

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
استخدام أصابع اليد وأصابع القدم في اللعب	امنح طفلك القدرة على الوصول إلى الألعاب التي يمكنه الوصول إليها والإمساك بها وهزها ووكزها وإسقاطها على الأرض
اللعب بالكرة والألعاب الأخرى. الاستمتاع بالتعامل مع ألعاب مختلفة بطرق مختلفة (مثل ملاكمة الكرة، ومناولة الكرة، وإسقاط الكرة على الأرض وملاحظة (صوتها، ووكز الكرة، وما إلى ذلك	العب "ألعاب الدغدغة" حيث تستخدم فيها يديك وأصابعك وقم بعدّ أصابع اليدين والقدمين وسمّها ("... بأسماء (على سبيل المثال "هذا خنزير صغير
التقاط الأشياء الصغيرة باستخدام إصبعي الإبهام والسبابة - قبضة الكماشة	قدّم لطفلك ألعابًا تنطوي على أنشطة متنوعة تشجّعه على الاستكشاف وتنفيذ حركات أكثر تحكمًا: مثل صناديق فرز الأغراض وإطارات العد وما إلى ذلك
تنسيق حركات العين واليد حتى يتمكنوا من "وضع الأشياء في "صندوق فرز الأغراض	دع طفلك يلتقط أشياء صغيرة أو أطعمة مثل البازلاء أو الذرة لممارسة قبضة الكماشة
	دع طفلك يرسم بأقلام التلوين

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
الوصول إلى الأشياء والإمساك بها وتركها بتحكم أكثر من ذي قبل	دع طفلك يستخدم أقلام الرصاص وفرش الرسم وأقلام التحديد
استخدام ملعقة، شوكة، قلم رصاص، مطرقة لعبة، وما إلى ذلك	اسمح لطفلك بالوصول إلى الألعاب التي يمكنه تفكيكها وإعادة تجميعها - على سبيل المثال: ألعاب تركيب الليجو
استخدام الأصابع للطلاء بها، واللعب بالصلصال، ووضع المكعبات في خطوط وصفوف وتركيب عدد من المكعبات فوق بعضها البعض لبناء برج	دع طفلك يصل إلى أشياء صغيرة مثل الخرز الأكبر حجمًا إلى حد ما حتى يتمكن من التمرّن على التقاطها باستخدام قبضة الكماشة
إدخال أكواب/مكعبات البناء والتركيب ذات الأحجام المختلفة في بعضها البعض حتى 5 قطع	قم بتبسيط أنشطة الطاولة وشارك طفلك فيها بنشاط (الرسم واللعب بنماذج الصلصال، والقص (واللصق، وما إلى ذلك
	دع طفلك يضع مكعبات الألغاز معًا

أستخدم حواسي

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
استكشاف الأجسام من خلال الرائحة والملمس والتذوق والنظر والسمع الاستمتاع باستكشاف أنواع مختلفة من الأسطح والأنسجة ولمسها، مثل سطح المكتب الصلب أو الوسائد اللينة، والنظر إلى ألوان مختلفة وما إلى ذلك	دع طفلك يتأرجح ويلعب على الأرجوحة ويتسلقها امنح طفلك القدرة على الوصول إلى الألعاب والأشياء ذات الأسطح المختلفة التي يستطيع طفلك لمسها والإحساس بها- اذهب إلى المساحات الطبيعة بالخارج امنح طفلك إمكانية الوصول إلى الألعاب والأشياء المختلفة بألوان وأشكال وروائح وأصوات مختلفة تحدث إلى طفلك عما يشعر به وما يشاهده وما يشمه وما يسمعه وما يتذوقه دع طفلك يلعب في الخارج. اخرج مع طفلك واستكشفا الأشياء من حولكما

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
الرقص والتحرك على الموسيقى والإيقاع إظهار التنسيق بين العين واليد - يمكنهم البناء بالمكعبات وفك الهياكل، وتركيب مكعبات الألغاز البسيطة، ونظم الخرز الكبير في خيط إدراك مكان تواجد أجسادهم بالقرب من الأشياء الأخرى، على سبيل المثال المشي حول طاولة دون الاصطدام بالحواف	ارقص وأنشد الأغاني التي تنطوي على حركات الجسد. العب الألعاب التي تنطوي على الحركة دع طفلك ينتقل عبر الأماكن وتحت الأجسام وبينها ومن خلالها، داخل المنزل وخارجه. على سبيل المثال، أعدّ طريقًا به حواجز

Adobe stock.com

المهارات الحركية الكبرى - أنهض وأقف وأزحف وأمشي وأقفز وأركض

المهارات الحركية الدقيقة - أستخدم يدي وأصابعي.

أستخدم حواسي

Regionsenter for barn og unges psykiske helse

Helseregion Øst og Sør

NTNU

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge - Psykisk helse og barnevern

BI

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3

1 2 3 4 **5** 6 7

الصحة

"نمآ يئيب طيحم يف ةديج ةحصب نكأ ينعد"

Title:
Thrive by 3. Booklet 5
Health
"Let me be healthy in safe surroundings"

1st edition
Year: 2018

ISBN:978-82-93343-21-9

Authors
Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:
Thrive by five Washington
RKBU Central Norway
RBUP East & South
BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip
Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3

حول

الصحة والرعاية والنظاف
الطعام والوجبات - أعطني طعامًا صحيًا وجيدًا وتناول الطعام معي!
السلامة - علمني ما هي الأشياء الخطيرة حتى أتمكن من التحرك بحرية. وأمان

في هذا الكتيب، ستجد نصوصًا واقتراحات حول صحة وأمانة طفلك. تُقدّم المعلومات في عمودين: "يستطيع الأطفال...." وهذا عبارة عن أمثلة على الأمور التي سيتعلمها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا و16-36 شهرًا ويكتسبونها ويقومون بها ويعرفونها. "ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..." وهذا عبارة عن أمثلة على ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور. من المحتمل أن تجد بعض الأشياء التي ستقرأها مألوفة بالنسبة لك، وربما تكون قد مارست بالفعل بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع طفلك. ربما لا يزال هناك شيء جديد بالنسبة لك، شيء لم تكن تعرف أنه بإمكان طفلك القيام به، أو أنك ترغب في تجربة بعض الاقتراحات مع طفلك؟

تذكر دائمًا أن التقسيمات العمرية ليست أساسًا. حيث يمكن أن يقوم العديد من الأطفال الأصغر سنًا ببعض الأشياء المدرجة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا، كما أن الكثير من الأمور المدرجة لمن هم دون سن 9-18 شهرًا تكون مناسبة للتطبيق مع الأطفال الأكبر سنًا.
يمكن الاطلاع على الأوصاف والاقتراحات الواردة في هذا الكتيب باعتبارها أساسًا للتفكير والتحدث حول كيفية دعم طفلك بشكل أفضل في المواقف المختلفة في الحياة اليومية. فهي ليست إجابات ثابتة.

الصحة والرعاية والنظافة

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....

إدراك احتياجاتهم الخاصة بشكل متزايد؛ حيث يبكون عند الحاجة إلى تغيير الحفاضة، أو يمسكون ببطانية / لحاف عند الشعور بالإرهاق، وما إلى ذلك

السماح بتلقي الدعم من الكبار لتهدئتهم، فغالبًا ما يحتاجون للمساعدة في الوصول لحالة من الهدوء والسكينة والخلود للنوم

المساعدة في ارتداء ملابسهم وخلعها وتغيير الحفاضات

غسل أيديهم وتجفيفها مع بعض المساعدة

ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...

تأكد من أن عمليات الاستحمام وارتداء الملابس تتم من خلال تفاعل إيجابي متبادل مع طفلك

تأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم وأنه يتحلى بإجراءات روتينية جيدة ومنتظمة بالنسبة لوقت النوم

احرص على تلبية احتياجات طفلك عندما يُعبّر عن حاجته إلى حفاضة نظيفة، أو عندما يريد أن يشرب، أو يأكل، وما إلى ذلك

قم بممارسة إجراءات النظافة الصحية الروتينية مثل غسل اليدين، وتنظيف الأنف والأسنان، وإظهار أن ذلك إجراء إيجابي ومحمود

اسمح لطفلك بالمشاركة في الأنشطة اليومية المتعلقة بالطبخ والتنظيف والغسيل

قم بتقييد وقت مشاهدة التلفاز والأجهزة التي تتضمن شاشات عرض

تابع الاستشارات في عيادة طب الأطفال، بما في ذلك التطعيم

تعلم العلامات النموذجية للمرض؛ على سبيل المثال، عندما يعاني طفلك من الحمى، أو تدهور حالته العامة، أو فقدان الشهية، أو عندما تقل قدرته البدنية، أو عندما يتذمر باستمرار، أو عندما يحتاج إلى تواجدك دائمًا بجانبه أو عندما يحتاج إلى النوم والراحة بإفراط

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....

التعبير عن الرغبة في "القيام بالأعمال بأنفسهم" والاعتناء بأنفسهم

ارتداء الملابس وخلعها مع بعض المساعدة

اتباع إجراءات روتينية خاصة بهم عند النوم، مثل إحضار دمية الدب و/أو دمية قبل الخلود للنوم

أخذ قسط كافٍ من النوم والاستيقاظ في حالة من النشاط

إظهار الاهتمام بممارسة الذهاب إلى المرحاض

إجادة الجلوس على نونية الأطفال واستخدام المرحاض (في السنة الثالثة تقريبًا (مع بعض المساعدة

غسل أيديهم وتجفيفها فقط مع قليل من المساعدة

النطق بأسماء بعض أجزاء من أجسادهم

ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..

دع طفلك يرتدِ/يخلع ملابسه بنفسه، وينظف أنفه، ويغسل يديه بنفسه وما إلى ذلك. ساعده في ذلك عند الضرورة، ولكن دع طفلك يحاول القيام بهذه الأشياء أولًا بنفسه

.ادعم اهتمام طفلك في استخدام المرحاض وأخيرًا، علّم طفلك استخدام المرحاض

قم بتعيين وقت نوم محدد وإجراءات روتينية عادية في المساء. ساعد طفلك في أن يشعر بالراحة والهدوء قبل النوم. اقرأ كتابًا مع طفلك، ونفذا أنشطة هادئة، وتحدث بصوت هادئ معه

الطعام والوجبات - أعطني طعامًا صحيًا وجيدًا وتناول الطعام معي

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
الإمساك بكوب والشرب منه	اجعل وقت تناول الطعام وقت تجمع ودي لعائلتك بحيث يجلس الجميع حول نفس المائدة
تناول الطعام بأنفسهم باستخدام ملعقة	امنح طفلك فرصة تناول الطعام بنفسه باستخدام ملعقة، وأن يشرب من الكوب وأن يأكل الأطعمة التي على شكل أصابع
تناول الأطعمة التي على شكل أصابع	ادعم طفلك وساعده إذا لزم الأمر
التحكّم في سرعة تناول الطعام	تأكد من تزويد طفلك بمجموعة متنوعة من تجارب التذوق
	قلل استهلاك طفلك للمشروبات السكرية، بما في ذلك العصائر

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
تناول الطعام بأنفسهم باستخدام ملعقة أو شوكة دون مساعدة	دع طفلك يتأقلم على إجراءات روتينية منتظمة وأوقات محدّدة لتناول الوجبات
تناول شرائح الخبز بأنفسهم دون تقسيمها إلى فتات	امنح طفلك فرصة مساعدة نفسه في تناول الطعام
تناول مجموعة متنوعة من الطعام والاختيار من بين أنواع مختلفة من الطعام عندما تتاح الفرصة لذلك	تحدث إلى طفلك عن كيفية عمل جسمه وكيف يساعد الطعام والمشروبات على الحفاظ على صحة ولياقة أجسامنا

السلامة - علمني ما هي الأشياء الخطيرة

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
تجنب السلوك الذي يمكن أن يكون خطيرًا سواء بالكلمات أو الإشارات الصادرة من البالغين: "!لا!" "توقف" النظر إلى الشخص البالغ قبل فعل شيء قد يكون خطرًا	اشرح لطفلك معنى أن يكون الشيء ساخنًا جدًا أو باردًا جدًا كرر الكلمات أو العبارات نفسها عندما تحاول منع طفلك من سلوك خطير على سبيل المثال، "لا، لا"، أو "توقف!". ثم اشرح لطفلك لماذا يجب تجنب ذلك راقب أنشطة طفلك وادعمه وساعده إذا لزم الأمر

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
التعرّف على قواعد السلامة، بما في ذلك معرفة ما هو خطير وما هو مسموح به	توخ الحذر بشأن السلامة في المنزل. هل تتساءل عن كيفية تأمين منزلك؟ يرجى التواصل مع الزائر الصحي التابع لك علّم طفلك كيفية طلب مساعدة شخص بالغ عند سقوطه أرضًا، أو ما إلى ذلك، أو عندما يشعر بعدم الأمان اشرح سبب خطورة شيء ما في المواقف ذات الصلة (على سبيل المثال، فيما يتعلق بحركة المرور) يجب أن تتناسب المعلومات مع عمر طفلك ونضجه

الصحة والرعاية والنظاف

الطعام والوجبات - أعطني طعامًا صحيًا وجيدًا وتناول الطعام معي!

السلامة - علمني ما هي الأشياء الخطيرة حتى أتمكن من التحرك بحرية وأمان.

Regionsenter for barn og unges psykiske helse
Helseregion Øst og Sør

NTNU
Regionalt kunnskapssenter for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

BI

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3

1 2 3 4 5 **6** 7

التواصل واللغة والنصوص

"تحدث معي وغن لي واقرأ لي واستمع إلي!"

Title:
Thrive by 3. Booklet 6
Communication, language and text
"Talk to me, sing, read and listen to me!"

1st edition
Year: 2018

ISBN:978-82-93343-22-6

Authors
Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:
Thrive by five Washington
RKBU Central Norway
RBUP East & South
BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip
Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3

حول

تطوير اللغة - تحدث معي واستمع إلي
بالنسبة إلى "القراءة" - اقرأ لي واسمح لي بأن أساهم في ذلك بنفسي
اكتب وارسم - أرسم أشكالاً متعرجة!

في هذا الكُتيب، ستجد نصوصًا ومقترحات حول تطوير لغة طفلك، واهتمامه الناشئ بالإلمام بالكلمات والقراءة بالإضافة إلى استمتاع طفلك بالكتابة والرسم. تُقدّم المعلومات في عمودين: "يستطيع الأطفال...." وهذا عبارة عن أمثلة على الأمور التي سيتعلمها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا و16-36 شهرًا ويكتسبونها ويقومون بها ويعرفونها. "ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..." وهذا عبارة عن أمثلة على ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور. من المحتمل أن تجد بعض الأشياء التي ستقرأها مألوفة بالنسبة لك، وربما تكون قد مارست بالفعل بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع طفلك. ربما لا يزال هناك شيء جديد بالنسبة لك، شيء لم تكن تعرف أنه بإمكان طفلك القيام به، أو أنك ترغب في تجربة بعض الاقتراحات مع طفلك؟

تذكر دائمًا أن التقسيمات العمرية ليست أساسًا. حيث يمكن أن يقوم العديد من الأطفال الأصغر سنًا ببعض الأشياء المدرجة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا، كما أن الكثير من الأمور المدرجة لمن هم دون سن 9-18 شهرًا تكون مناسبة للتطبيق مع الأطفال الأكبر سنًا.
يمكن الاطلاع على الأوصاف والاقتراحات الواردة في هذا الكتيب باعتبارها أساسًا للتفكير والتحدث حول كيفية دعم طفلك بشكل أفضل في المواقف المختلفة في الحياة اليومية. فهي ليست إجابات ثابتة.

تطوير اللغة - تحدث معي واستمع إلي

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا.... ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...

الاتجاه نحو الشخص الذي يتحدث وملاحظة ما ينظر إليه المتحدث أو يشير إليه

الاستدارة أو التوقف أو التحدث عند المناداة على أسمائهم أو ذكرها

التفاعل عند استخدام كلمات مألوفة، مثل التصفيق عندما يقول مقدم الرعاية ""تصفيق

الإشارة إلى الأشخاص المألوفين، أو إلى أجزاء من أجسامهم وأشياء معهم ردًا على سؤال "أين....؟"

استخدام أصوات محددة للأشخاص أو الأشياء، مثل قول "ماما" للأم

استخدام عبارات مكونة من كلمة واحدة، مثل قول "فوق" لكي تحملهم لأعلى

استخدام عبارات قصيرة من كلمتين مثل ""أنا أذهب" و"أنا أملك

الاستمتاع باتباع تعليمات بسيطة مثل ""أحضر الكرة إلي
إذا كان طفلك يتعلم لغتين، فقد لا يقول أي شيء باللغة الثانية، إلا أنه يمكنه التواصل بالإيماءات وتعبيرات الوجه.أظهر أن طفلك يفهم اللغة الأخرى من خلال اتباع تعليمات بسيطة على سبيل المثال.

قم بوصف الأشياء والألعاب والأنشطة التي يلعبها/يفعلها طفلك (على سبيل المثال "هناك سيارة حمراء، أنت تمسك بدميتك، دميتك نائمة، نحن نتجول، نحن نركب الحافلة"). ثم امنح طفلك وقتًا للر

اقرأ لطفلك، وانظر إلى الكتب المزودة بالصور، وأنشد الأغاني وارو قصصًا له. ومن المفضل أن تكون نفس الكتب مرارًا وتكرارًا. حيث إن التكرار يُعزز التعلم.

قدّم كلمات جديدة واربطها بكلمات معروفة، على سبيل المثال، "هذه الكمثرى كثيرة العصارة"

كرر ما يقوله طفلك وقم بتوسيع نطاق كلماته في جمل كاملة

كرر الأسئلة والإرشادات عند الضرورة وقل الإجابة إذا لزم الأمر

اسأل طفلك أسئلة "من"، و"ماذا"، و"أين" عندما يكون ذلك مناسبًا (ولكن اعلم أن العديد من الأسئلة قد تربك تركيز طفلك). امنح طفلك وقتًا للرد.

العب الألعاب التي يقول فيها طفلك أسماء الأشياء المعروفة جيدًا. يمكنك القيام بذلك عند اللعب بالخارج وعند مطالعة الكتب وترتب الألعاب وما إلى ذلك

خمّن ما يقوله طفلك. وسّع نطاق ما يقوله طفلك، فعلى سبيل المثال، عندما يقول طفلك "حافلة" أو "حاف.." فيمكنك أن تجيب عليه قائلًا:"نعم، هناك حافلة، أو أننا نركب حافلة، أو حافلة كبيرة، أو الحافلة تسير على الطريق... وما إلى ذلك"

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....

اتباع الإرشادات التي تتضمن أفعالاً مثل القفز، والركض، والإمساك، والفتح، والذهاب، وما إلى ذلك

لمس أجزاء الجسم على نحو صحيح أثناء سماع الأغاني أو الألعاب التي تتضمن تحديد أجزاء من أجسامهم (على سبيل المثال الرأس والكتفان والركبتان والقدمان"")

الإشارة إلى شيء معين أو ذكر اسمه عند إخبارهم باستخداماته ("ماذا تستخدم لتشرب؟") يجيب الطفل "الكوب"

تسمية الصور في كتاب مزود بالصور، على سبيل المثال، قطة، شجرة، كرة، حذاء، سيارة، منزل، وما إلى ذلك

استخدام كلمات تتكون في الغالب من مقطع واحد أو مقطعين، وكذلك أيضًا بعض الكلمات التي تتكون من ثلاثة مقاطع (مثل، الحيوان)

تدريجيًا استخدام جمل مكونة من ثلاث أو أربع كلمات بها أفعال وأسماء

"استخدام النفي في جمل "لا أريد

استخدام الصفات في جمل مثل "حقيبة كبيرة" و"قبعة خضراء"

طرح أسئلة بسيطة والإجابة عليها. "هل ستذهب؟"

البدء في اتباع القواعد النحوية، ولكن ليس دومًا بشكل صحيح

تغيير نبرة ما يقولونه لتغيير معنى المحتوى (على سبيل المثال، رفع الصوت في نهاية الجملة لطرح سؤال أو جعل الصوت أكثر لطفًا ووضوحًا في حالة الارتياح أو عندما يكون لطيفًا تجاه شخص ما)

إعادة سرد حدث مع بعض المساعدة. التحدث عن أنشطة كانوا يقومون بها في الماضي القريب

ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..

استخدم لغتك بنطاق واسع مع طفلك

تحدث وأجب على الأسئلة في جمل كاملة

دع طفلك يصل إلى الكتب بمجرد نطق كلمات

دع طفلك يجرّب كلمات جديدة بأن تقول الجزء الأول من الجملة واسمح له باستكمالها

رد باستخدام النطق الصحيح عندما ينطق طفلك كلمة بشكل غير صحيح (دون أن تقول إن ما نطقه غير صحيح)

اقرأ الكتب أو اسرد القصص بلغة طفلك الأصلية (إذا كانت لغة أخرى بخلاف اللغة النرويجية) وباللغة النرويجية

استخدم الإيقاع والأغاني وشجّع طفلك على المشاركة

ادعم طفلك عندما يتحدث مع أطفال آخرين

ساعد طفلك في التناوب في المحادثات - الاستماع والتحدث

قدّم رسالة واحدة فقط في كل مرة. استخدم كلمات مفهومة

تحدّث مع طفلك عما يحدث هنا والآن. دع طفلك يُجب""

بالنسبة إلى "القراءة" - اقرأ لي واسمح لي بأن أساهم في ذلك بنفسي

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
الإشارة إلى الصور والكلمات في الكتب؛ تفضيل بعض الكتب؛ التعامل مع الكتب بشكل متزايد مثل تقليب الصفحات بأنفسهم	اقرأ الكتب والشعر المقفى والقواعد
أخذ كتاب وإعطاءه لشخص بالغ لإظهار رغبتهم في قراءته لهم	اختر الكتب المزودة بالأنشطة المألوفة لطفلك
تركيز انتباههم لفترات قصيرة عند النظر في كتاب	.دع طفلك يُشر إلى الصور عند قراءة/سرد القصة اسأل أسئلة "أين ....؟" عندما تقرأ ودع طفلك يُشر إلى الصور
المشاركة في رواية القصص وإنشاد الأغاني وسرد الشعر المقفى (على سبيل المثال القيام بحركات اليد أثناء أغنية "العنكبوت الصغير" (Itsy Bitsy Spider)	أظهر لطفلك كيف تقلب صفحات الكتاب، والإمساك بالكتاب، وقراءة الكتاب، وكيف يستطيع طفلك الإمساك بصفحات الكتاب وقلّبها بنفسه أنشد الأغاني والعب الألعاب بنفس أصوات وإيقاعات الكلمات المختلفة

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
استمداد البهجة من خلال قراءة أجزاء من الأغاني والأبيات والقصص المألوفة والاستمتاع بذلك. يمكنهم قول الكلمة الأخيرة لقافية مألوفة لإكمالها	اسأل طفلك أسئلة حول القصة التي تقرأها
انشاد أغاني الحروف الأبجدية أو سرد بعض الحروف	قم بتأليف أغانٍ عن طفلك وأسرتك وأصدقائك وما إلى ذلك
البدء في فهم أن الحروف تمثل الكلمات	من المهم الإشارة إلى الكلمات والأصوات المماثلة في الأنشطة اليومية التي يشارك فيها طفلك في المنزل، على سبيل المثال، الفاكهة التي تبدأ بنفس (الحرف/الصوت (كمثري - كيوي
التظاهر بالقراءة. معرفة الأجزاء الهامة وغير الهامة في كتاب. التقليد، من بين أمور أخرى، بأنهم يقرؤون عن طريق تقليب الصفحات وتذكر القصة وسردها	أنشد أغاني الأبجدية مع بعضها
.ملاحظة كل من الصور والنص في الكتاب وصف الأفعال الموجودة من الصور	شجّع طفلك على الإشارة إلى الحروف والتعرف عليها
ذكر كلمات مألوفة في كتاب عند قراءته لهم	عندما تقرأ لطفلك، يمكنك عرض الصفحة الأولى وإخبار طفلك بالكاتب الذي كتب الكتاب
تذكر الأشخاص/الشخصيات والأفعال الموجودة في القصص المألوفة	وبينما تقرأ، يمكنك تتبع النص بإصبعك لتظهر لطفلك تدفق ما تقرأه
توقّع ما سيحدث بعد ذلك عند قراءة قصة مألوفة	اصطحب طفلك إلى المكتبة ومتاجر بيع الكتب والأماكن الأخرى التي يمكن لطفلك فيها رؤية الكتب واستكشافها
التعرّف على الحروف الموجودة على المباني واللافتات وما إلى ذلك	
طلب كتاب أو قصة مفضلة أكثر من مرة	

اكتب وارسم - أرسم أشكالاً متعرجة!

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
الإمساك بقلم رصاص/قلم تلوين/قلم جاف في قبضة يدهم (ليست مسكة القلم الرصاص) ورسم أشكال متعرجة على ورقة دون تلقي أي مساعدة	امنح طفلك القدرة على الوصول إلى أقلام التلوين والورق اكتب اسم طفلك واذكر الحروف عند كتابتها .ارسم لطفلك وتحدث عما ترسمه رسم الأشكال المألوفة لطفلك

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
التوقيع" على الصور أو الرسومات التي" رسموها، أو الطلب من شخص بالغ أن يكتب اسمه على الصورة الكتابة المتعرجة و"الكتابة" على الورق وإخبار الآخرين بما كتبوه رسم خطوط أفقية ورأسية استخدام أدوات كتابة مختلفة (قلم رصاص، قلم تلوين، قلم جاف، فرشاة)	تأكد من محاولة طفلك في الكتابة وامنح طفلك العديد من الفرص للكتابة والرسم اطرح أسئلة حول رسم طفلك واكتب ما يقوله على الورقة اطلب من طفلك أن يحكي قصة واكتبها واقرأها له دع طفلك يشاهدك عندما تكتب شيئًا، مثل، قائمة المهام أو قصة قصيرة أو رسالة دع طفلك يساعدك في كتابة بطاقات للأجداد ،والأشقاء وغيرهم من الأشخاص ممن تعرفهم فعلى سبيل المثال، دع طفلك يكتب اسمه/ توقيعه على البطاقات

تطوير اللغة - تحدث معي واستمع إلي

بالنسبة إلى "القراءة" - اقرأ لي واسمح لي بأن أساهم في ذلك بنفسي

اكتب وارسم - أرسم أشكالاً متعرجة!

Regionsenter for barn og unges psykiske helse

Helseregion Øst og Sør

NTNU

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge - Psykisk helse og barnevern

BI

Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal og Turid Suzanne Berg-Nielsen

THRIVE BY 3

1 2 3 4 5 6 7

ميلعتلا

"مالعلا نع ءايشأ ينملعت تنأ"

Title:
Thrive by 3. Booklet 7
Learning
"You teach me about the world"

1st edition
Year: 2018

ISBN:978-82-93343-23-3

Authors
Elisabeth Solheim, May Britt Drugli, Trude Hamre Sveen, Ratib Lekhal
and Turid Suzanne Berg-Nielsen

Developers:
Thrive by five Washington
RKBU Central Norway
RBUP East & South
BI Business School

Layout: Maja Sandmo Grip
Illustrative photo: Adobe stock.com

THRIVE BY 3

حول

المعرفة - أرني كيف ترتبط الأشياء ببعضها البعض
الأرقام والمساحات والأشكال - "الكرة مستديرة!"
الطبيعة والحيوانات والعلوم - أحب الخروج في الهواء الطلق واستكشاف الأشياء من حولي
الإبداع - بداخلي فنان متعدد المهارات

في هذا الكتيب، ستجد نصوصًا واقتراحات لتوسيع معرفة طفلك بالعالم، ومعرفته بالأرقام والأشكال والمساحات، ومعرفة اهتمامات طفلك بالطبيعة والحيوانات والعلوم والإبداع الهائل المتأصل في طفلك.
تُقدّم المعلومات في عمودين: "يستطيع الأطفال...." وهذا عبارة عن أمثلة على الأمور التي سيتعلمها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا و16-36 شهرًا ويكتسبونها ويقومون بها ويعرفونها. "ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..." وهذا عبارة عن أمثلة على ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك على الازدهار والتعلم والتطور.
من المحتمل أن تجد بعض الأشياء التي ستقرأها مألوفة بالنسبة لك، وربما تكون قد مارست بالفعل بعض الأمثلة على ما يمكنك القيام به مع طفلك.
ربما لا يزال هناك شيء جديد بالنسبة لك، شيء لم تكن تعرف أنه بإمكان طفلك القيام به، أو أنك ترغب في تجربة بعض الاقتراحات مع طفلك؟

تذكر دائمًا أن التقسيمات العمرية ليست أساسًا. حيث يمكن أن يقوم العديد من الأطفال الأصغر سنًا ببعض الأشياء المدرجة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا، كما أن الكثير من الأمور المدرجة لمن هم دون سن 9-18 شهرًا تكون مناسبة للتطبيق مع الأطفال الأكبر سنًا.
يمكن الاطلاع على الأوصاف والاقتراحات الواردة في هذا الكتيب باعتبارها أساسًا للتفكير والتحدث حول كيفية دعم طفلك بشكل أفضل في المواقف المختلفة في الحياة اليومية. فهي ليست إجابات ثابتة.

المعرفة - أرني كيف تتصرف بالأشياء
العب الغميضة

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
محاولة مراقبة أنشطة الأشخاص الآخرين ثم تقليد أفعالهم وإيماءاتهم وأصواتهم أمام الآخرين	امنح طفلك الفرص لاستكشاف السبب والتأثير، مثل تشغيل الأنوار وإطفائها
استخدام عنصر التقليد لتحقيق التأثير المطلوب مثل بدء لعبة أو الإمساك بجسم يرغبون في الإمساك به	تحدث عن السبب والنتيجة واعرضهما "إذا رميت فنجانًا على الأرض، فلن تتمكن من الإمساك به"
استكشاف الأشياء بعدة طرق مختلفة، مثل الهز والإدارة والرمي والدفع والوكز بأصابعهم وما إلى ذلك	اسمح لطفلك بالوصول إلى الألعاب التي يمكنه تجميعها معًا، فعلى سبيل المثال، لعبة الألغاز ولعبة تركيب مكعبات الليجو
الاستمتاع بلعبة الغميضة، مثل محاولة العثور على أشياء/ألعاب أُخفيت وهم يشاهدون	العب مع طفلك ووضح له أن الأشياء المخفية لا تزال موجودة، فعلى سبيل المثال، لعبة إخفاء الأجسام وإظهارها فجأة "فالآن تراها، ثم الآن لا يمكنك والعكس" مثل لعبة الغميضة
استخدام الأشياء حسب الاستخدام المخصص لها، مثل الضغط على الأزرار الموجودة على لعبة الهاتف ووضع الهاتف بالقرب من آذانهم والشرب من كوب، وما إلى ذلك	اشرح لطفلك مدى ترابط الظواهر المختلفة مع بعضها البعض، فعلى سبيل المثال، "السماء تمطر اليوم، فمن ثم يجب عليك ارتداء معطف مطر حتى لا تبتل". "الموقد ساخن؛ إذا لمسته فستحرق نفسك"
استخدام الأشياء لتحقيق هدف ما، مثل استخدام دلو لنقل الألعاب من مكان إلى آخر	شجّع طفلك على تنفيذ الأشياء بطرق مختلفة، فعلى سبيل المثال، ضع المكعبات فوق بعضها البعض في تسلسلات مختلفة
طلب المساعدة من مقدم الرعاية مستخدمين الأصوات والإيماءات والكلمات وتعبيرات الوجه للحصول على الأشياء أو لبدء نشاط ما	امنح طفلك إمكانية الوصول إلى الألعاب التي تشجعه على التظاهر باللعب، مثل الأدوات، والدمى، وحيوانات اللعب، وأدوات المطبخ، وما إلى ذلك
ملاحظة أن الأشياء متشابهة مع بعضها البعض ووضعها بجانب بعضها البعض (عملية الفرز)	
بدء اللعب بالتظاهر بتقليد الآخرين، مثل الامساك بدمية أو دبدوب وهزها أو إطعامها	

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....

معرفة أن اللعب بألعاب معينة أو أشياء ممنوعة سيجذب انتباه الأشخاص البالغين

التصرّف بناءً على الخبرة السابقة.فعلى سبيل المثال، إذا قام أحد مقدمي الرعاية بالنفخ في الطعام قبل أن يأكله الطفل، فإن الطفل سينفخ في طعامه في المرة التالية التي يتناول فيها الطعام

ربط أشياء مختلفة بأنشطة خاصة مثل المسح بالمكنسة

تكرار الفعل مرارًا وتكرارًا حتى يتمكنوا من القيام به بشكل صحيح، مثل وضع المكعبات فوق بعضها البعض دون أن تسقط مرة أخرى

إظهار أنهم يتذكرون الأشخاص والأحداث، مثلاً من خلال التصفيق بأيديهم عندما يفعلون شيئًا ما بطريقة صحيحة، أو عند إخبارهم بزيارة شخص يحبونه

التظاهر باللعب بالدمى ودمى الدببة وحيوانات اللعب والأدوات وما إلى ذلك

القراءة" للدمى كما لو كانت أشخاصًا" حقيقية

ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..

اسمح لطفلك باللعب باستخدام المواد التي تتغير بمجرد خلطها معًا، فعلى سبيل المثال، أظهر لطفلك كيف أن الماء والدقيق يصبحان عجينًا

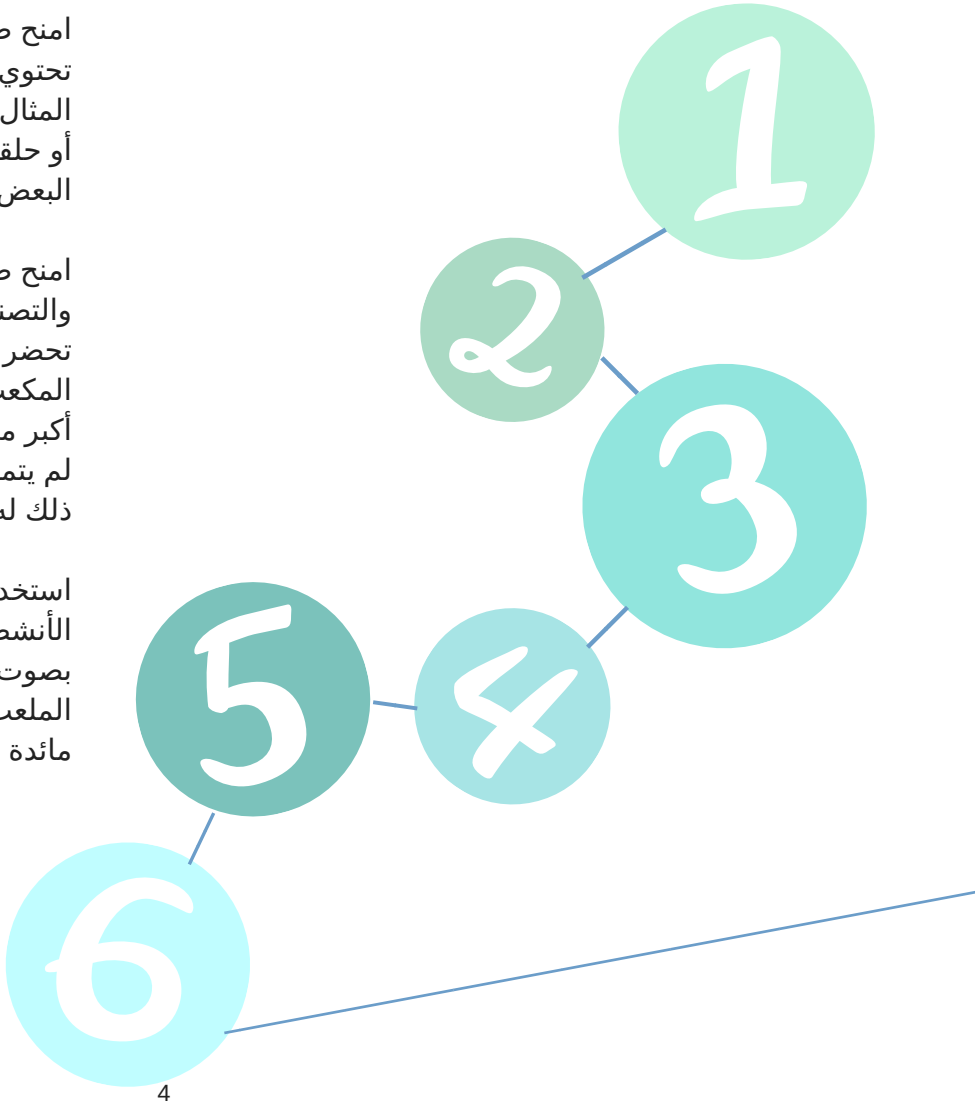
اسمح لطفلك بالمشاركة في الأعمال المنزلية اليومية الخاصة بك واشرح لطفلك ما تفعله ولماذا تفعله
نقوم بكنس الأرض للتخلص من الأوساخ،" ونغسل الأطباق حتى تكون نظيفة وما إلى ذلك"

امنح طفلك الفرصة لإيجاد حلول للمشاكل بنفسه. ساعد طفلك إذا لم ينجح بعد مرور بعض الوقت، واشرح أو اقترح حلولًا مختلفة قد يجرّبها طفلك بنفسه

شجّع خيال طفلك من خلال التظاهر باللعب معه. دع طفلك يقرر الدور الذي ستلعبه أنت واتبع تعليماته. قدّم اقتراحاتك وشجّع طفلك على تجربة بعض منها، فعلى سبيل المثال، "ماذا لو شعرت بالتعب وأريد أن أذهب للنوم، "فهل يمكنك أن تغطيني وتغني لي قليلًا؟

الأرقام والمساحات والأشكال - "الكرة تكون

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
فهم فكرة "المزيد" المتعلقة بالطعام واللعب	قم بعد وإحصاء الأشياء مع طفلك. دع طفلك يلمس كل شيء/الشيء الذي تقوم بعده
استخدام الإيماءات والأصوات والكلمات لطلب المزيد	قل أسماء الألوان والأشكال على الألعاب والأجسام التي هي حول طفلك أو التي يهتم بها
تقليد عملية العد والإحصاء من خلال ذكر اسم أرقام صغيرة، على سبيل المثال، واحد واثنين وثلاثة	أنشد الأغاني واقرأ كتب الأرقام والعد، وكتب الألوان والأجسام المزودة بأشكال وأنماط مختلفة
اتباع التعليمات البسيطة التي تحتوي على حروف الجر (في، على، أعلى، أسفل، خلف، أمام، داخل). على سبيل المثال، "ضع المكعب على الطاولة" "صُب الماء في الدلو"	دع طفلك يشاركك في الأنشطة التي تنطوي "على "المزيد" و "القليل
	امنح طفلك الوصول إلى المكعبات ذات الأرقام أو الألعاب الأخرى التي تحمل أرقامًا وكميات
	امنح طفلك إمكانية الوصول إلى الألعاب التي تحتوي على مجموعة من الأحجام، فعلى سبيل المثال، تركيب مكعبات ذات الأحجام التدريجية، أو حلقات ذات أحجام مختلفة فوق بعضها البعض من الأكبر إلى الأصغر
	امنح طفلك فرصة لإجراء عمليات الفرز والتصنيف، فعلى سبيل المثال ، "هل يمكنك أن تحضر لي الكرة الصفراء؟" ، "أين يوجد المكعب الأزرق؟" "هل يمكنك أن تحضر لي أكبر مكعب؟" "أين هي أصغر كرة؟". حتى لو لم يتمكن طفلك من القيام بما تطلبه منه، كرر ذلك له ودعه يرَ الإجابة إذا لزم الأمر
	استخدم عمليات العد والإحصاء والأرقام في الأنشطة اليومية، فعلى سبيل المثال، قم بالعد بصوت عالٍ لمعرفة عدد الأطفال في ساحة الملعب، وعدد الأشخاص الذين يجلسون حول مائدة العشاء ، وما إلى ذلك



يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....

العد إلى 10 دون مساعدة

البدء في عدْ مجموعات صغيرة من الأشياء، بما يصل إلى 5 أشياء

فهم مصطلح "واحد" و"اثنين" حتى يتمكنوا من اتباع التعليمات، فعلى سبيل المثال، شريحة بسكويت واحدة

معرفة أرقام قليلة وقولها

معرفة الكميات وكلمات الكميات مثل "كل" "و"بعض" و"لا شيء

استخدام كلمات المقارنة مثل أكبر، وأصغر، وأكثر وأقل بشكل صحيح

استكشاف أدوات القياس مثل المسطرة، ومكعبات القياس، وما إلى ذلك

تحديد شكلين هندسيين مثل مربع ودائرة وما إلى ذلك

ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..

استخدام الأرقام وكلمات الرياضيات في الأنشطة اليومية الاعتيادية:
على سبيل المثال، "هل تريد شريحة أو) شريحتين من الخبز؟" ، "دعنا نقسم الخبز إلى مربعات - واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة!" ، "هل يمكنك مساعدتي في وضع الأطباق المستديرة على الطاولة؟".

امنح طفلك إمكانية الوصول إلى الأشياء بأشكال وأحجام وألوان مختلفة.ساعد طفلك في الفرز من الأكبر إلى الأصغر، ومن الأطول إلى الأقصر، أو الفرز حسب اللون.
قم بوصف ما يفعله طفلك وصف ما تفعله إذا كنت تساعده

دع طفلك يلعب بالرمل والماء لمنحه فرصة الصب والحفر والملء والتفريغ والوزن والسكب

عندما تكون في الخارج في المساحات الطبيعية، دع طفلك يستكشفها معك. ابحث عن الأنماط والقوام والأحجام والأرقام والأشكال المختلفة في الطبيعة، فعلى سبيل المثال، الأشجار الكبيرة والزهور الصغيرة وما إلى ذلك

Adobe stock.com

الطبيعة والحيوانات والعلوم - أحب الخروج في الهواء الطلق واستكشاف الأشياء من حولي

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
التعبير عن متعة اللعب بالخارج باستخدام الماء والرمل والتراب وما إلى ذلك التعبير عن المتعة/الحماس عندما يرون الحيوانات أو الطيور أو الأسماك إظهار اهتمام بالحيوانات وصور الحيوانات أو الحيوانات اللعبة ذكر خصائص ومكونات الطبيعة مثل الأوراق والمطر والرياح والتلا والأنهار وغيرها الاستمتاع باللعب بالألعاب الفنية مثل سيارات الشحن، أو الألعاب "الأخرى التي "تسير وحده استكشاف "المساحات" المختلفة- محاولة وضع الأشياء بما يتناسب مع المساحة مثل صندوق الورق المقوى، ووضع الدمية في سرير الدمية، والزحف تحت الأثاث تذكر/معرفة مكان الأشياء مألوفة الاستخدام، مثل معرفة مكان لعبتهم المفضلة، حيث توجد عربة الأطفال التي ينامون فيها، ومكان المرحاض ، ومكان صندوق القمامة، وما إلى ذلك	استكشف الطبيعة مع طفلك.كوز الصنوبر، والأوراق، والعصي، والنمل، وعش النمل، الخنافس، وما إلى ذلك دع طفلك يلمس شيئًا رطبًا وجافًا وباردًا ودافئًا اقرأ الكتب وأنشد الأغاني عن الحيوانات والطبيعة تحدث إلى طفلك عن أنواع مختلفة من الطقس والتغيرات في الطقس. الشمس والمطر والثلوج والطقس الحار والطقس الباردة والرياح وما إلى ذلك

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
النظر إلى الأشياء وفحصها وتحديد أوجه التشابه والاختلاف طرح أسئلة بسيطة حول الطبيعة والظواهر الطبيعية (على سبيل المثال أين يذهب قوس قزح؟ أين الجليد؟) إظهار الاهتمام بالحيوانات والكائنات الحية وذكر أسمائها ومعرفة الصوت الذي تصنعه تقليد حركات وأنشطة الحيوانات (مثل النوم، وتناول الطعام) في اللعب بالتظاهر اللعب مع الحيوانات اللعبة بطريقة تحاكي طريقة تحرك الحيوانات والعيش في الطبيعة	امنح طفلك إمكانية الوصول للأشياء لاستكشافها بكل حواسه، فعلى سبيل المثال، رائحة زهرة، واللعب بالماء والرمل، والاستماع إلى الموسيقى، وما إلى ذلك تحدث إلى طفلك عن الحيوانات والنباتات التي تعيش في الطبيعة تحدث إلى طفلك عن السمات والخصائص المختلفة للحيوانات مثل الأصوات التي تصدرها، وأين تعيش، وما هي الأطعمة التي يتناولونها وما إلى ذلك أ

استكشاف أجزاء مختلفة من الكائنات الحية مثل أوراق زهرة

التحدث عن أشياء مختلفة في الطبيعة ومعرفة ما تحتاج النباتات إليه للعيش والنمو (على سبيل المثال "تحتاج الشجرة للماء لتنمو")

تحديد أنواع مختلفة من الطقس مثل الشمس والمطر والثلوج والرياح وما إلى ذلك

معرفة أن البشر والحيوانات يمكنهم أن يعيشوا في أماكن مختلفة، فهناك الأسماك التي تعيش في الماء، والبقرة التي تعيش في المزرعة، في الغابة
ويعيش السنجاب

ظهر لطفلك صور لأشياء في الطبيعة مثل الجبال، والشلالات، والأنهار، والكهوف، والبحيرات، وما إلى ذلك

نح طفلك الفرصة للتفكير للأمام من خلال توجيه أسئلة "ماذا لو " عن الطبيعة

Adobe stock.com

الإبداع - بداخلي فنان متعدد المهارات!

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9-18 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك...
استكشاف أنواع مختلفة من المواد الفنية مثل الطلاء، والطباشير الملون، وعمل قوالب من العجين، والصلصال، وما إلى ذلك	انظر إلى الصور والرسومات واللوحات مع طفلك وصف لطفلك ما تراه من الاهتمام أو الإشارة أو المظهر التي توضحه هذه الأشياء
استكشاف الأصوات المختلفة مثل الخشخشة أو الطبلة أو الساعة	أنشد أغاني الحركة والتصفيق والقفز ورقص الجاز والرقص مع طفلك
إظهار الاهتمام بالأصوات والموسيقى والألوان والأشكال	دع طفلك يسمع طرقًا مختلفة لاستخدام صوته في الغناء والتحدث والهمهمة
استمداد متعة كبيرة من الإيقاع والحركة	دع طفلك يستمع إلى أنواع مختلفة من الموسيقى، ويفضل أن يكون مصدر الموسيقى من أنحاء مختلفة من العالم

يستطيع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 16-36 شهرًا....	ما يمكنك محاولة القيام به مع طفلك..
إنشاد الأغاني وتأليف أغان بسيطة و/أو عزف الموسيقى بالآلات الموسيقية	دع طفلك يلعب مستخدمًا العديد من الآلات الموسيقية
استكشاف طرق مختلفة لتحريك الجسم، سواء بالموسيقى أو بدونها	امنح طفلك الفرصة للاستماع إلى الموسيقى من مختلف الثقافات والأنحاء حول العالم
تقليد حركات الآخرين بعد رؤيتهم	دع طفلك يستخرج ما بداخله من الفنون والموسيقى بمساعدة الأشياء التي تجدها في الطبيعة
القيام بالأفعال والمواقف والأحداث المألوفة	رتب لطفلك القيام بأنشطة طاولة مختلفة: مثل الرسم، الطلاء، الصلصال، القص واللصق، وما إلى ذلك. يفضل أن تكون المواد سهلة الوصول إليها باستمرار
	كن قدوة حسنة لطفلك من خلال المشاركة في الأنشطة الإبداعية بنفسك. كن واضحًا أن النتيجة ليست أهم ما في الأمر. حاول الاستمتاع
	صف ما يفعله طفلك، واسأله عما يفكر فيه، وقدّم له المدح والثناء وتعليقات محددة

Adobe stock.com

المعرفة - أرني كيف ترتبط الأشياء ببعضها البعض

الأرقام والمساحات والأشكال - "الكرة مستديرة!"

الطبيعة والحيوانات والعلوم - أحب الخروج في الهواء الطلق واستكشاف الأشياء من حولي

الإبداع - بداخلي فنان متعدد المهارات

Regionsenter for barn og unges psykiske helse
Helseregion Øst og Sør

NTNU
Regionalt kunnskapssenter for barn og unge
- Psykisk helse og barnevern

BI