

تنمية المهارات لدى الأطفال بوسائل متوافرة في المنزل



هذه الألعاب عبارة عن اقتراحات قام بتنفيذها بعض من أولياء الأمور في دورة تدريبه مخصصة لهم .

الأدوات والأشياء المقترحة لاستخدامها في اللعبة هي مجرد مقترحات قابلة للتعديل حسب المتاح في البيئة والخامات المتوافرة في المنزل ، وتهدف هذه الألعاب إلى خلق مناخ يساعد الطفل على النمو في كافة المجالات من خلال اللعب .

□ لعبة المشابك الملونة

- الاستخدام :

تنمية المهارات الإدراكية ، تنمية المهارات الحركية الصغرى - الأصابع -
تنمية المهارات اللغوية

- الأهداف :

- أن يضغط الطفل بالإبهام والسبابة على المشبك .
- أن يميز الطفل الألوان .
- أن يعد المشابك .
- أن يعبر الطفل عن الألوان أو الأعداد بالنطق أو بالعد ، وتجدر الإشارة إلى ضرورة مشاركة الطفل في صناعة اللعبة .

- الخامات :

- علبة الحذاء الكرتون الصغيرة .

- شريط لاصق ملون .
- مادة صفراء لاصقة .
- مشابك ألوان متعددة .

طريقة العمل :

- قُصَى علبة الخذاء بالعرض .
- ضعي مادة لاصقة داخل أحد الأجزاء .
- أدخلني الجزء الثاني في الجزء الأول على أن يكون الشكل مربعاً ١٤-١٤ سم تقريباً .
- اتركه حتى يجف .

- ألصق شريطاً لاصقاً مثلاً الأحمر من داخل العلبة المربعة إلى الخارج على أن يكون أربع الجهات بلون أحمر- أخضر- أصفر - أخضر ، بمعنى أن تكون ناحية بلون أزرق وأخرى بلون أصفر وأخرى بلون أخضر وأخرى بلون أحمر. ضعي كرتونة ملونة بالشريط اللاصق مثلاً أحمر وضعيها داخل العلبة واضغطي عليها لأسفل حتى لا ينفك الشريط اللاصق
- نَقُصْ غطاء علبة الخذاء بالعرض ، وتغلف من الداخل والخارج بأربعة ألوان، مشابك ألوان داخل العلبة المربعة الملونة.

□ لعبة الزجاجاة السحرية

- الاستخدام :

- تناسب الأطفال الذين يفشلون عادة في الألعاب الأخرى ، وتعطى سعادة لأطفال - التوحد- والمعوقين عقلياً .

- الأهداف :

- أن يشعر الطفل بالوزن الثقيل عند حمله الزجاجة .
- أن يركز الطفل بصره على الأضواء التي تلمع داخل الزجاجة .

- الخامات :

- زجاجة بلاستيك فارغة - زجاجه مياله معدنية فارغة -
- أشياء صغيرة تلمع مثل قصاصات ورق الشيكولاته أو ما تستعمله بعض الأمهات للمكياج ، جليسرين إذا لم يتوفر فيمكن استعمال زيت .

- الطريقة :

- تملأ نصف الزجاجة بالجليسرين أو خليط منه مع الماء ونضع الأشياء الملونة داخل الزجاجة ونرجها .
- حيث تعمل على جذب انتباه الطفل .

□ مخدة اللمس

- الاستخدام :

- تنمية حاسة اللمس .

- الأهداف :

- أن يفرق الطفل بين الناعم والخشن .
- أن يقرن الطفل بين الأسطح المختلفة ويتعرف إلى الألوان .

- الخامات :

- أزرار - خرز عادي صغير - كبير (من سبحة مثلاً) قطع قماش حرير .
- حبل من المستعمل لنشر الغسيل .
- ليف أطباق
- قطعة من قميص فانلة

- كيس بطاطس (شيس).

- قماش أبيض .

- قماش ملون .

- قطع قماش قديمة أو بقايا صوف .

الطريقة :

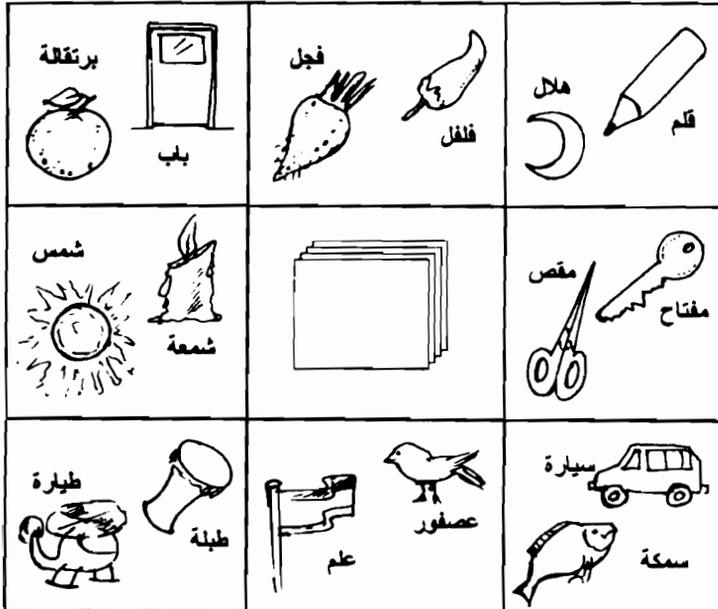
- خياطة الأزرار على قطعة قماش مربعة ٩-٩ سم ، وأيضا الخرز ، وأيضا الحرير وأيضا المعكرونة ومجموعة الليف وكيس الشيس كل مجموعة على قطعة قماش منفردة لكن :

- اصنعي كيس وسادة (من القماش الأبيض ٣٠-٣٠ سم تقريبا .

- ثبتي المجموعات على هذا الكيس أو الوسادة بالخياطة .

- ضعي قطعة القماش القديمة أو الشرابات داخل كيس القماش وخيطيه

ثم ضعي الشكل داخل الكيس القماش الرئيسي .



لعبة فكرية

الأدوات :

كرتونة بيضاء كبيرة - تقسم إلى مربعات ويرسم بكل مربع صورة كما هو مبين أعلاه .

الطريقة :

تقص بطاقات صغيرة بنفس الحجم ، ويكتب عليها بنفس اللون أول حرف من كل كلمة موجودة في الكرتونة الكبيرة التي رسم عليها.

الهدف :

- تنمية المهارات الإدراكية في القراءة . - تنمية القاموس اللغوي .

طريقة اللعب :

تبدأ اللعبة بأن يمسك الطفل البطاقة الأولى ويقرأ الحرف ويمكن أن تساعده الأم في ذلك ، ويحاول الطفل إيجاد الكلمات على البطاقة الكبيرة التي تبدأ بنفس الحرف ولنفرض أنه حرف -ف- عندما يجد الطفل الكلمات المناسبة يحاول أن يحزّر ما هي البطاقة التي في يده هل هي (فجل أم فلفل؟) فإذا حزر احتفظ بالبطاقة وإن لم يقيم بالإجابة توضع البطاقة تحت البطاقات الجانبية وهكذا حتى تنتهي البطاقات وفي نهاية اللعبة يمكن أن تطلب الأم من الأولاد أن يسمي كل طفل البطاقات التي مجوزته .

□ لعبة (المصفاة) "خشخاشة"

الاستخدام :

- لفت انتباه الطفل .

- الأهداف :

- أن يلتفت الطفل ناحية الصوت . - أن يقبض بيده على الخشخاشة.

- المواد :

- مصفأة شاي عدد ٢ تكون من السلك .
- رباط حذاء ملون .
- خيط صوف .
- قطع قماش صغيرة .
- مادة لاصقة .
- حبوب من الجِمْص أو العدس أو الفول .

- العمل :

- ضعي داخل المصفأة الحبوب .
- لفي بشكل دائري حول المصفأة خيطي الصوف على شكل شعر للعبة
- بعد ربط المصفأة بعضها ببعض وارسمي على الأسلاك العيون والأنف والفم
- بألوان .

□ تعليقة الأجراس

- الاستخدام:

- جذب انتباه الطفل

- الهدف :

- أن يمد الطفل ذراعه باتجاه الجرس (الصوت) .
- أن يمسك بالألعاب .
- أن يستمع إلى الأصوات ويلتفت إلى مصدرها .

- الخامات :

- تعليقة ملابس .
- خيط صوف .
- "خشخاشة" و أجراس .

- العمل :

- يلف خيط الصوف على تعليقة الثياب حتى تغلف بشكل كامل ويفضل

أن يكون اللون زاهياً .

- تربط الأجراس أو الخشخاشات بحيط يتدلى من التعليقة .

- تربط التعليقة في مكان فوق السرير أو في مكان ممكن أن يلتقط الطفل الجرس بأطراف أصابعه .

□ خشخاشة العدس أو الرز أو أي حبوب :

- الاستخدام :

- استعمال اليدين . - التركيز البصري .

- الأهداف :

- أن يمسك الطفل بيده . - أن يتابع ببصره الحبات داخل الخشخاشة .

- أن يلتفت ناحية الصوت .

الخامات:

- قئينة ميه شفافة بلاستيك (المياه المعدنية) عدد ٢ .

- ألصقي القئينتين بعضهما ببعض من العنق بدون الغطاء ليسمح بمرور الحبوب من واحدة لأخرى .

- بعد التثبيت لفي اللاصق الملون حول عنق القئينتين .

- ارسمي على الزجاجتين أشكالاً مختلفة أو ضعي صوراً لاصقة .

أنشطة وتدريبات مقترحة لزيادة القدرات

فيما يلي نعرض لأكثر من (٢٨) نشاطاً وتدريباً مختلفة من شأنها أن تعمل على تنمية الحواس الخمسة للطفل الرضيع، وعلى الأم أن تبدأ بما تراه يناسب قدرات الطفل، وهذه البرامج لا تغني عن استشارة المتخصصين في تنمية

قدرات الأطفال، وجميع تلك البرامج مأخوذة من برنامج التنمية الشاملة للطفولة المبكرة.

****النشاط رقم ١**

الهدف: نمو بصري عام:

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

١ - 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 .

٢ - اجعلي وجهك على بعد ١٥-٢٠ سم من الطفل عند التحدث أو الغناء له. فإن الرضيع في هذه العمر سوف يعتنى بوجه الإنسان أكثر من أى شئ آخر.

٣ - اقلبي الطفل للناحية الأخرى من المهد حتى ينبه الضوء كلتا العينين .

٤ - 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.

****النشاط رقم ٢**

الهدف: نمو بصري عام:

١ - استعملي من حين لآخر ملاءات ذات نماذج على مهد الطفل .

٢ - حركي شيئاً كبيراً لامعاً أو بطارية قلم ببطء عبر خط رؤية الطفل .

٣ - ضعي الطفل على ارتفاعات مختلفة مثلاً على الأرض أو على السرير مع مراعاة الأمن والسلامة بحيث لا يقع على الأرض .

- ٤ - أرى الطفل يديه وقدميه . حركتها معا .
- ٥ - ضعى الطفل في أماكن مختلفة من الحجرة . دعيه يلاحظ الأسرة أثناء الطعام .
- ٦ - ضعى لعبة في يدي الطفل أثناء نظره فى اتجاه آخر .
- ٧ - أمسكي بمرآة فوق رأس الطفل عندما يكون في مهده على بعد ١٧-٢٠سم تقريباً من عينيه .
- ٨ - ثبتي قطعة من البلاستيك السميك أو صينية عبر جزء من مهد الطفل وضعي أشياء ملونة عليها مثل قطع من الورق أو اللعب . حركي أو ارفعي تلك الأشياء من وقت إلى آخر .
- ٩ - اربطى شرائط ملونة لامعة بعضها مع بعض وعلقها فوق مهد الطفل بحيث يراها ولكنه لا يلمسها .
- ١٠ - علقى صورة كبيرة ، أو تكوينات ملونة من الورق على حائط حجرة الطفل فوق مهده . من الممكن استخدام فرخ كبير من الورق الملون وتغييره من وقت لآخر .

** النشاط رقم ٢

استشارة لمسية عامة :

- ١ - اتركى الطفل أمام راديو أو تليفزيون (وذلك حتى يحس بالذبذبات المختلفة) مع مراعاة أن لا يكون الصوت عالياً مما يضر الطفل ولكن يكون الصوت ليلاً .
- ٢ - قدمي للطفل لعباً أو حيوانات ذات الفراء أو القماش أو حتى ألعاب بلاستيك ولاحظي أي الملامس .
- ٣ - تناولي الطفل والمسيه بطريقة رقيقة ، وبجب فإن حديثي الولادة يكونون

شديدي الحساسية للحركة المفاجئة ، أو التعامل الخشن أو غير المناسب .

٤ - الطفل يشعر بأمان أكثر إذا لف في البطانية بطريقة مريحة ، فإن وضع زجاجة ماء دافئ في المهد (سرير الأطفال) أو قربية من ملابس الطفل يعطي إحساسا بالارتياح للطفل في الشتاء فقط .

٥ - احلمي الطفل بالقرب من قلبك لأن ذلك له تأثير فعال حيث إن معظم الأطفال يقل بكأؤهم .

٦ - دائما احلمي الطفل أثناء إطعامه بزجاجة الرضاعة.

النشاط رقم ٤

الهدف: نموسمعي

١ - غني لطفلك ، أو رددى نشيدا بسيطا مرحا له.

٢ - دعني الطفل يسمع دقات الساعة ، فإن ذلك يساعده على أن يهدأ عندما يكون مضطربا .

٣ - عند الحديث للطفل غيري من طبقات صوتك ، فإن طبقات الصوت أهم من الكلمات المستخدمة .

٤ - لا تدعي فرصة تمر دون التحدث لطفلك وكأنه طفل كبير .

٥ - أديري الألعاب المتحركة والتي تحدث موسيقى هادئة ، فذلك يجعل الطفل ينام ويستيقظ بلطف ويحدث نوعا من راحة الأعصاب لدى الطفل .

٦ - ضعي "شخشيخة" في يد الطفل .

٧ - اربطي جرسا صغيرا في جورب الطفل ، لأن ذلك يساعد على تنمية الحركة لدى الطفل فبذلك يتشجع الطفل على مزيد من الحركات .

٨ - تحدثي إلى الطفل من أماكن مختلفة في الغرفة ، ولاحظي إذا كان الطفل

يسمع ويتابع ذلك بعينه .

٩ - " كرمشي " ورقة بالقرب من إحدى أذنيه ثم الأذن الأخرى .

١٠ - اتركى الطفل يلعب بالورقة " المكرمشة " .

**النشاط رقم ٥

الهدف: ينظر في اتجاه الصوت أو يغير حركة جسمه استجابة للصوت.

تدريبات مقترحة :

١ - دقي جرساً على بعد ٣٠ - ٤٥ سم - يجب ألا يكون عالياً جداً ولكن بصوت هادئ لا يؤذي الطفل .

٢ - تحدثي إلى الطفل ، أو قولي اسمه " أحمد " انظر مثلاً .

٣ - صفقي بيدك أو ربتي على شىء أمامه .

٤ - اضغطي على لعبة بلاستيك تصدر صوتاً .

٥ - انفخي صفارة رقيقة جواره .

٦ - شغلي جهاز التسجيل أو الراديو به بعض الأناشيد أو الأغاني الخاصة بالأطفال ولكن بصوت منخفض لا يؤذي الطفل .

٧ - ساعدي الطفل بإدارة رأسه بلطف تجاه الصوت إذا لم يفعل ذلك بنفسه .

٨ - استعملي أنواعاً مختلفة من الأصوات مع الطفل ، غيريها دائماً حتى تصبح جديدة عليه ، وتجذب انتباهه وتدفعه إلى الحركة .

**النشاط رقم ٦

١ - عند سماع بكاء الطفل تحضر إليه الأم وتقوم بتهدئة بكاء الطفل ، وعليها أن تنقله ليكون بقرب شخص كبير .

- ٢ - حركي الطفل بكرسيه من مكان في البيت إلى آخر أثناء عملك ، غنى له وتحدي معه من وقت لآخر .
- ٣ - ضعي الطفل بقرب العائلة أثناء تناول الطعام ، تأكدي من التحدث إليه كما تفعلين مع باقي أفراد العائلة .
- ٤ - ضعي الطفل على ظهره على بطانية في الغرفة التي تتحركين بها ، في بعض الأحيان اذهبي وتحدي إلى الطفل .
- ٥ - 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 ليعود أكثر ، عندما يكون الطفل هادئاً ومسروراً اعتني به بصورة دورية ، وذلك بالذهاب إليه والتربيت عليه أو التحدث إليه .

البرنامج رقم ١

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

أنشطة مقترحة :

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

البرنامج رقم ٢

الهدف : التعرف على احتياجات طفلك من خلال نوع بكائه .

أنشطة مقترحة :

١ - استجبي لبكاء الطفل بسرعة عندما يكون جائعاً أو يحتاج إلى الموائسة ، أو إلى تغيير ملابسه .. إلخ .

٢ - إن الأطفال يختلفون فهم دُورُ شخصيات مختلفة وكذلك فإن بكاءهم يختلف فتمهلي لتعريف طفلك وأنصتي للاختلافات في بكائه .

٣ - انتبهي لبكاء طفلك ، لأن استجابتك لتواصله هي التي تبنى ثقته في العالم من حوله . فإذا أصدر أصواتاً مثل بكاء الجوع فاستجبي 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

البرنامج رقم ٣

الهدف : الاستفادة من وقت النوم .

أنشطة مقترحة :

١ - تأكدي من أن الطفل قد أطمع ، وغيرت ملابسه ، وينعم بالدفء قبل وضعه في فراشه . قللي الضوضاء والضوء في الحجرة .

٢ - ضعي ساعة بجوار مهد الطفل فإن الأصوات المنتظمة ذات التردد المنخفض تهدئ الرضيع .

٣ - إذا اضطرب الطفل كثيراً ، ولم يكن مبتلاً ولا جائعاً فليس من الضروري أن تحمليه ، وبدلاً من ذلك ربّتي على ظهره برفق أو غني له بنعومة .

٤ - هناك طريقة يمكن أن تساعد على تقليل بكاء الطفل أو تهدئة الطفل العصبي ، وهي أن تهزي ذراعيه وساقيه بلطف وانتظام . هزي ذراعيه أولاً

ثم ساقيه حتى يبدأ جسم الطفل في الهدوء.

٥ - طريقة أخرى تساعد طفلك على الهدوء هي تدليك الطفل . دلكي ذراعي الطفل برفق أولاً ثم ساقيه ، وانتهى بدعك الظهر أو بعمل حركات دائرية بخفة حول المقعدة.

٦ - إن لعبة أو وسادة لينة ، أو لعبة تصدر موسيقى تساعد طفلك على النوم عادة .

٧ - 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 للاسترخاء وسوف يكون حتى النوم (البكاء يكون في بعض الأحيان طريقة لتفريغ طاقة التوتر لدى الطفل) . ومعرفتك لمزاج طفلك وكيف مر عليه اليوم ولماذا يقصد بكائه سوف يساعدك على تحديد كيفية استجابتك لسلوكه في المساء .

البرنامج رقم ٤

الهدف : يتتبع الضوء بعينيه ويدير رأسه .

أنشطة مقترحة :

١ - أمسكي بطارية صغيرة أمام الطفل مباشرة وبالتدريج حركي الضوء إلى اليمين أو اليسار .

٢ - بداية حركي البطارية مسافة قصيرة فقط إلى اليمين أو اليسار .

٣ - عندما يستطيع الطفل تتبعها لمسافة بسيطة ابدئي بتحريكها لمسافة أكبر لليمين أو اليسار .

٤ - غطي الضوء بألوان مختلفة من الورق الشفاف حتى تستمري في جذب انتباهه .

الهدف : تعلم الابتسامة

أنشطة مقترحة :

١ - ابتسمي وأنت تتحدثين إلى الطفل . أمسكيه أو ضعيه على بعد ٣٠ سم على الأقل من وجهك .

٢ - ضعي أصابعك أمام وجهك وأديري رأسك من اليمين لليساار وعندما ينظر إليك الطفل أنزلي أصابعك . انظري هل يحرك رأسه ذهاباً وإياباً وأنت تفعلين ذلك . أعطيه الوقت ليقلدك وإذا لم يفعل أرشدي رأسه بحفه حتى يقلد ذلك بدون مساعدة .

٣ - 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 الابتسام .

عندما يبتسم توقفي عن الابتسام وانظري إليه بسعادة لمدة خمس ثوان ثم ابتسمي مرة ثانية . افعلي ذلك عدة مرات .

٤ - ابتسمي وتحدثي إلى الطفل عند تلبية احتياجاته مثلاً بعد إطعامه وعندما يستيقظ من نومه .

الهدف : تحريك الذراع .

أنشطة مقترحة :

١ - اثني ذراعي الطفل (ذراع واحدة في كل مرة) ناحية وجهه .

٢ - 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 الاستحمام أوقاتاً طبيعية لتشجيع الطفل على دفع وتحريك ذراعيه . شجعيه على ذلك بهز ذراعيه بالتبادل وإعطائه الفرصة لعمل ذلك بنفسه .
٣ - عندما يكون الطفل في حركه ، أو في كرسيه اجذبي إحدى ذراعيه ثم الأخرى لتكون عند منتصف جسمه ، ثم لأعلى عند وجهه وذلك بحركة شد خفيفة . غني أغنية من أغاني الأطفال أثناء ذلك .

البرنامج رقم ٧

الهدف : تدريبه على تتبع الأشياء بعينه .

أنشطة مقترحة :

- ١ - أرقدي الطفل على ظهره وأمسكي شيئاً عند منتصف جسمه وحركيه ببطء لليمين واليسار .
- ٢ - اجعلي موضعك في مجال رؤية الطفل ، تحدثي إليه وأنت تتحركين بالترديد لليمين واليسار .
- ٣ - علقي شيئاً متحركاً فوق الطفل مباشرة في مهده . اجعلي طرف ذلك الشيء المتحرك براقاً جداً أو لامعاً حتى يشير انتبه الطفل له . ابدئي بتحريك ذلك الشيء حتى ترى هل يتبعه الطفل وهو يمر عبر مجال رؤيته أم لا .
- ٤ - ثبتي الطفل في كرسيه ثم ضعي لعبة لأمعة ومشرقة على وسادة أو ملاءة وابدئي من أحد الجانبين . شديها ببطء على الأرض أمام الطفل . ابدئي بتحريك ذلك الشيء لمسافة بسيطة فقط على جانبي المنتصف ، عندما يتتبع الطفل اللعبة لمسافة قصيرة باستمرار .. زيدي مسافة الحركة على الجانبين من خط المنتصف .

البرنامج رقم ٨ (مهم جداً)

الهدف : تدريبه على التواصل البصري لمدة ٣ ثوان .

أنشطة مقترحة :

- ١ - اجعلي وجهك قريباً من وجه الطفل . ابتمسي وتحديثي إليه حتى يستمر التواصل البصري .
- ٢ - أمسكي شيئاً لامعاً بالقرب من عينيك ونادى باسم الطفل . تحديثي إليه بجوية لتبقي على تواصل العين .
- ٣ - أمسكي الطفل مع وضع رأسه بين يديك بحيث يرى وجهك وشفتيك انحنى ناحيته وابتسمي وأصدري بعض الأصوات المبالغ فيها .
- ٤ - حاولي تركيز كل انتباهك للطفل أثناء إطعامه (لا تتابعي التلفزيون أو تقرأ كتاباً) . عندما ينظر إليك الطفل شجعيه بالنظر إليه . إن التحدث أو الدندنة بهدوء للطفل أثناء الإطعام تساعد على التواصل البصري .

البرنامج رقم ٩

الهدف : أن يحرك رأسه عندما يرقد على بطنه : لأعلى ولأسفل وإلى الجانبين .

أنشطة مقترحة :

- ١ - استخدمي لعبة أو شيئاً وحركيه لأعلى وأسفل ومن جانب إلى الجانب الآخر حتى يحرك الطفل رأسه للاستمرار في رؤية الشيء .
- ٢ - علقي جرساً أو لعبة مطاطية تصدر صوتاً عند مستوى عيني الطفل وبالتدريج حركيه من جانب إلى آخر وإلى أعلى وإلى أسفل حتى يحرك الطفل رأسه .
- ٣ - أثناء اللعب مع الطفل ضعيه على بطنه . انزلي إلى الأرض حتى يكون وجهك عند مستوى عيني الطفل . حركي رأسك ببطء ، وتحديثي إلى الطفل

حتى يحرك رأسه ليستمر في التواصل البصري .

٤ - ألقى بالونة ذات ألوان براقية في الهواء . سوف يحرك الطفل رأسه ليشاهدها وهي تسقط ببطء .

٥ - ضعي الطفل على بطنه لمدة ١٠-١٥ دقيقة في المرة حتى تكون لديه الفرصة لرفع رأسه وممارسة التحكم في الرأس أثناء ملاحظته للبيئة المحيطة .

٦ - استعملي اللعب التي تصدر أصواتاً عند جذبها . عندما يكون الطفل راقداً على بطنه اجذبي اللعبة ببطء ذهاباً وإياباً أمام الطفل .

البرنامج رقم ١٠

الهدف : أن يحاول ضرب أشياء بيده .

أنشطة مقترحة :

١ - أثناء تبديل ملابس الطفل قدمي شيئاً صغيراً لامعاً على بعد ١٥ سم من عيني الطفل إلى يمينه أو شماله (في الجهة المفضلة بالنسبة له) إذا لم يربت عليه الطفل فادفعي يده بلطف ناحيته .

٢ - اعلقي شيئاً متحركاً في منتصف سرير الطفل وعلقي به أشياء لامعة ذات أشكال غير منتظمة بأحبال بلاستيكية . تأكدي من أن تلك الأشياء على بعد ١٥-٢٠ سم من الطفل ، حتى يستطيع خبطها إذا ضرب بذراعه دون أن يمسك بالحبل .

٣ - أثناء الاستحمام المسي يد الطفل بقطعة إسفنج أو قماش ذات ألوان براقية حركيها ببطء بعيداً عن يد الطفل لترى هل سيحاول الحصول عليها .

٤ - عند الخروج للتمشية اربطي بالون هليوم في معصم الطفل . وعندما يحرك ذراعه سوف يتحرك البالون . اجعلي الطفل يتحسس البالون بعد ذلك (تحذير: لا تتركي الطفل الصغير مع البالون بدون رعاية أبداً .

البرنامج رقم ١١

الهدف : أن يحتفظ برأسه مرفوعاً عندما يكون راقداً على بطنه لمدة ٥ ثوان.

أنشطة مقترحة :

- ١ - ضعي الطفل على بطنه ، أمسكي لعبة أو شيئاً عند مستوى نظره مباشرة .
عندما ينظر الطفل إلى ذلك الشيء حركيه تدريجياً لأعلى حتى يرفع الطفل رأسه ليبقي الشيء في مجال رؤيته .
- ٢ - ضعي الطفل على بطنه واجعلي وجهك أمام وجهه مباشرة ، ثم حركي رأسك تدريجياً لأعلى حتى يرفع رأسه ويحتفظ بالتواصل البصري .
- ٣ - ضعي " بشكيراً" ملفوفاً أو مخلدة صغيرة تحت ذراعي الطفل عندما يكون راقداً على بطنه ، واستعملي لعبة تصدر صوتاً أو لعبة مدلاة من أعلى أمام الطفل مباشرة . بالتدرج حركي اللعبة لأعلى لترى هل سيتتبعها الطفل بعينه .
- ٤ - اخبطي أو المسي الطفل بخفة تحت ذقنه لتشجيعه على رفع رأسه .
- ٥ - أرقي الطفل على بطنه لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً لتعطيه الفرصة لممارسة الرفع والتحكم في رأسه .

البرنامج رقم ١٢

الهدف : أن يناعي عندما يكون مسروراً .

أنشطة مقترحة :

- ١- بعد إبدال ملابس الطفل أو إطعامه احمليه واحتضنيه . اعلمي له أصوات مناغاة ناعمة وعالية ابتمسي واربتي عليه عندما يصدر أصواتاً .
- ٢ - أثناء الاستحمام انفخي بلطف في رقبة الطفل وناغيه ، بعد الاستحمام أصدرى أصوات المناغاة لتهدئة الطفل أثناء تدليكك بالبودرة أو الزيت الخاص بالجلد .

٣ - كافي أي مناغة يفعلها الطفل بالابتسام وترديد أصواته مرة ثانية ، ثم قفي لحظة وانظري هل سيفعل ذلك مرة أخرى . استمري في تبادل الدور.

البرنامج رقم ١٣

الهدف: إعادة الأصوات التي يصدرها

أنشطة مقترحة :

- ١ - عندما يناغي الطفل انحنى بالقرب من وجهه ثم أعيدي نفس الصوت عدة مرات بصوتٍ عالٍ . ابتسمي للطفل ، أو احتضنيه أو اربتي عليه عندما يصدر الصوت مرة ثانية .
- ٢ - سجلي ما يتلفظ به الطفل ثم أديري شريط التسجيل أثناء لعبك مع الطفل أو إطعامه . عززي أي أصوات يصدرها الطفل .
- ٣ - أصدري أصواتاً غريبة أو غنى أصواتاً متشابهة بصورة متكررة أثناء اليوم ، أو قبل النوم . انظري إذا أصدر طفلك أصواتاً أيضاً ثم قلدي أصواته ، وتوقفي لترى إذا كان سيعيد الصوت مرة ثانية .

البرنامج رقم ١٤

الهدف: التحكم في رأسه وكتفيه أثناء جلوسه مستنداً إلى الوسادة.

أنشطة مقترحة :

- ١ - أجلسي الطفل في زاوية الكنبه أو على كرسي طري (كرسي له أيدي للسند) أسنديه بوسادة . اجعلي رأسه وكتفيه لأعلى وأمسكي بشيء أو لعبة ذات ألوان براقه أمام الطفل لتساعديه على تثبيت انتباهه أثناء محافظته على وضع الرأس لأعلى .
- ٢ - عند إجلاس الطفل استعملي يدك في مساعدته على إسناد رأسه . قللي المساندة التي تعطينها له تدريجياً . وعندما يكون الطفل متحكماً في رأسه

بنفسه تحدثي إليه وأريه لعبه. وتوقفي عندما يفقد اتزانه ثم ابدئي مرة ثانية.
٣- أجلسي الطفل في صندوق صغير أو في طبق الغسيل واسنديه بالوسائد .
تأكدي أن يديه حرتان ليحركهما . كذلك يجب أن تصل جوانب الصندوق
إلى إبطيه على الأقل .

البرنامج رقم ١٥

الهدف: يمسك شيئاً براحة يده لمدة ٣٠ ثانية ثم يطلقه لا إرادياً

أنشطة مقترحة:

- ١- أثناء الطعام .. أمسكي قطعة من الطعام (قطعة بسكويت) بحيث يراها
الطفل والمسي بها راحة يده واطركي أصابعه تطبق عليها، ثم أبعدي يدك.
وعندما يسقطها أعيدي المحاولة ثانية . جربي استخدام أطعمة مختلفة
يستمتع بها الطفل .
- ٢- أعطى الطفل شيئاً مثل البسكويت ، أو حلقة مفرغة أو شيئاً يمكن أن
يُمسك بيد الطفل . لفي أصابع الطفل بخفة حول ذلك الشيء إذا لم
يستطع أن يفعل ذلك . لا تجبري الطفل على أن يمسك بالشيء . بالتدريج
خففي من ضغطك على أصابعه .
- ٣- أثناء الاستحمام خذي الليفة المبلولة وضعيها في يد الطفل وانظري إذا
حاول أن يمسكها .

البرنامج رقم ١٦

الهدف: تدريبه على فتح فمه عندما يرى ملعقة مملوءة بالطعام .

أنشطة مقترحة

- ١- ضعي الطفل في وضع الإطعام ، وتأكدي من أنه يستطيع رؤية وسماع
تجهيزات الطعام . افعلي ذلك بنفس الطريقة وفي نفس المكان عند كل

وجبة . قربي الملعقة ناحية فم الطفل حتى يستطيع رؤيتها . استخدمي التلميحات اللفظية مثل " افتح فمك " أو " هَمّ...هَمّ " الخ .

٢ - إذا لم يفتح الطفل فمه لتوقعه الطعام ، فافتحي فمه بلطف ، وأعطيه قضمة وامدحيه أثناء وضع الملعقة في فمه . " حسان لقد فتحت فمك وهذا هو طعامك " . قللي من المساعدة الجسمانية له كلما بدأ في فتح فمه بنفسه .

٣- حاولي جعل أوقات الطعام أوقاتاً خالية من المتاعب (ممتعة) لك ولطفلك . خذي الوقت الكافي ، وتحديثي إلى الطفل وابدئي التواصل البصري بينكما فإذا توقع الطفل ملعقة الطعام ، فانتظري حتى يفتح فمه قبل أن تطعميه بدلاً من وضع الطعام بنفسك في فمه .

البرنامج رقم ١٧

الهدف: أن يحافظ على رأسه وصدره منتصبين أثناء رقاذه على بطنه مع السند

على ساعديه .

أنشطة مقترحة :

١ - لفي ملاءة على شكل أسطوانة أو استخدمي مخدة أو وسادة مستطيلة تحت ذراعي الطفل حتى يحافظ على رأسه وصدره منتصبين . استعملي لعبة أو شيئاً براقاً ليتدلى أمام الطفل حتى يرفع نفسه لأعلى لينظر إليها .

٢ - ضعي صورة ملونة ، أو لعبة أمام الطفل حتى يحافظ على رأسه لأعلى ليراها .

٣ - ضعي مرآة أمام الطفل وشجعيه لينظر إلى صورته .

٤ - أرقي الطفل على بطنه . أسنديه على ساعديه . ساعديه ليسند رأسه بيديك . بالتدرج قللي من سنلك له . وكلما وجدت أنه يحاول سند نفسه تحدثي إليه واضحكي وابتسمي وامنحيه كثيراً من التشجيع .

الهدف: أن يضحك

أنشطة مقترحة :

- ١ - ضعي رأسك برفق على بطن الطفل بدلاً من أن تنظري إليه وجها لوجه .
افعلي ذلك عدة مرات حتى يضحك الطفل .
- ٢ - ناغي الطفل (" بو ... بو ... بو ... بو ") مع التدرج في رفع الصوت.
- ٣ - املئي فمك بالهواء واضغطي على خديك محدثة صوت " بوب " .
- ٤ - انفخي محدثه صوتاً في رقبة الطفل أو ذقنه وأنت تمسكين برأسه أو شعره.
- ٥ - ابحثي عن أماكن أخرى للدغدغة فمثلاً : دغدغي كف الطفل من الداخل أو تحت ذقنه بقطعة قماش (ليفة الاستحمام) أثناء استحمام الطفل.
- ٦ - تأكلي من تدعيم وتعزيز ضحك الطفل وذلك بالضحك بعده أو لمسه أو الابتسام له .

الهدف: يبدي تمييزه لأفراد العائلة بالابتسام أو التوقف عن البكاء.

أنشطة مقترحة :

- ١ - حدي شخصاً واحداً على الأقل بصورة خاصة (الأب أو الأم أو الجدة أو الجد) يعطي اهتماماً خاصاً للطفل بصورة دائمة .
- ٢ - إذا وجد طفل آخر بالأسرة مثل أخ أو أخت أكبر منه فاجعليه يعتني بالطفل ، فإن الأطفال الصغار يستجيبون عادة بصورة أفضل للصغار الآخرين .
- ٣ - إذا كنت ترضعين الطفل صناعياً فاحمليه بين ذراعيك . فسوف يتعلم التعرف على وجهك أسرع من أن تضعيه في كرسيه أو فراشه فينظر إلى أشياء أخرى بعيلة .

٤ - أعطى الفرصة لكل أفراد العائلة للاحتكاك بالطفل والتعامل معه .
وضحي للأطفال الآخرين بالأسرة الطرق المقبولة للعب مع الطفل وذلك
إذا أظهروا بعض الخشونة أو الإزعاج للطفل .

٥ - عند الاجتماعات أو الخروج حين يتعرض الطفل لكثير من الأشخاص
الآخرين لاحظي أن تكوني دائماً بالقرب من الطفل بحيث يستطيع
رؤيتك وسماع صوتك .

البرنامج رقم ٢٠

الهدف : يحاول التقلب باستخدام الكتفين .

أنشطة مقترحة :

١ - ارفعي كتف الطفل على الناحية التي تريدين أن ينقلب إليها ، وذلك بوضع
مخدة تحت الكتف أو شد ذراع الطفل برفق لبدء التقلب .

٢ - ضعي الطفل على ظهره . قفي أو اركعي خلف رأس الطفل . وأمسكي
شيئاً ملوناً مربوطاً في حبل فوق الطفل بحيث يراه وبالتدرج حركيه
للجنب عند قمة رأس الطفل إلى أن يصبح خارج نطاق رؤيته . حركي
ذلك الشيء ببطء وأعطى الطفل الوقت ليتتبعه . إذا انقلب الطفل
فاتركيه يأخذ الشيء ليلعب به . كرري ذلك من الناحية الأخرى .

٣ - ضعي الطفل على بطنه . شدي الطفل من ظهر قميصه أو ملابسه برفق
حتى تبدأ حركة الكتف .

٤ - بعد تغيير ملابس الطفل على الأرض أو على سطح واسع (مثل السرير)
شجعيه على التقلب وذلك بوضع لعبة جذابة أو شيء أبعد قليلاً من
متناول يده . استخدمى كلمات التشجيع أو هزي اللعبة ... الخ . ربتي
على ذراع الطفل أو كتفه لمساعدته على التحرك ناحية اللعبة . أعطى
اللعبة للطفل عندما ينقلب .

البرنامج رقم ٢١

الهدف: أن يحرك إبهامه في مقابل الأصابع الأربعة الأخرى.
أنشطة مقترحة :

- ١ - عادة ما يلعب الأطفال بجملة زجاجة الرضاعة وذلك بقرصها بين أصابعهم.
- ٢ - أوجدي شيئاً صغيراً ذا ملمس شائق . تأكدي من أن حجمه يناسب يد الطفل . اجعلي الطفل يحاول التقاطه .
- ٣ - أثناء الطعام ضعي بعض الزبيب أو قطعاً صغيرة من البسكويت أو الجبن أمام الطفل ليلتقطها .
- ٤ - في بعض الأحيان تكون الأشياء الكبرى أكثر فائدة في مساعدة الطفل على وضع إبهامه في مقابل الأصابع الأخرى . ولكن لا تتوقعي من الطفل أن يلتقط شيئاً كبيراً أو ثقيلاً حيث إن الهدف هنا هو أن يقبض على الشيء باستخدام إبهامه منفصلاً عن الأصابع الأخرى . والكرة الكبيرة أو المكعب اللعبة يمكن أن يكون مناسباً ذلك .

البرنامج رقم ٢٢

الهدف: أن تجعله ينادي
أنشطة مختلفة :

- ١ - إن بعض الأصوات الأولى لمناغاة الطفل عاده ما تكون با ، ما ، دا ، فعندما ينادي طفلك أعيدي تلك الأصوات بتكرارها له لسمعها .
- ٢ - نططي الطفل ودرجيه لإصدار الأصوات . كافئيه على الأصوات التي يفعلها .
- ٣ - أنشدي أو دندي له وأنت تحتضنيه .
- ٤ - أحضري كتاباً بسيطاً لتقريه له قبل النوم أو القيلولة . أصدري أصواتاً وتحدثي عن الصور . عندما يحاول طفلك إصدار أي صوت ... ابتسمي وبيني انفعالك لأصواته ولاحظي إعادة تلك الأصوات ، توقفي لحظة لترى إذا كان سيعيدها مرة أخرى .