



من أجل بداية أفضل لطفلك

امعاً

العلاقات

التنظيم الذاتي / الانتباه

الحركي

الحسي

EiSMART - تعزيز وتحسين تطور طفلك

@EI_Smart

@EiSmart

www.eismart.co.uk زوروا موقعنا الإلكتروني

مساعدة طفلي على التعلّم من خلال اللعب: الاستمتاع أثناء الجلوس

أن وضعية الجلوس مهمة للعب والتعلّم، فهي تعزز التجارب الحسية، التواصلية والبصرية الجديدة. قد يستمتع الأطفال بوضعية الجلوس المدعومة منذ سن مبكرة، وعند بلوغهم عمر ستة أشهر قد يصبحون أكثر ثقة في الجلوس بدعم أقل أو الجلوس بمفردهم لفترات قصيرة. قد يحتاج بعض الأطفال لمزيد من الوقت والمساعدة لتعلّم الجلوس. فيما يلي بعض الأفكار التي تساعدك على دعم تطور طفلك والاستمتاع معاً

أفكار للعب كيف تساعد طفلك على تعلّم الجلوس

البداية بالجلوس على ركلة الوالد (ة) – الوضعية بين الجلوس والأستلقاء
تأكد (ي) من حمل طفلك بشكل ثابت



- أن الجلوس مع الدعم على الأرض يوفر قاعدة ثابتة ومريحة
- ضع طفلك على الأرض مع دعم خلف ظهره وحوالي صدره
- أستعمل أرجلك ويديك لتوفير الدعم لطفلك – قدم له ما يحتاج من دعم حسب الحاجة
- عندما يبدأ طفلك بأظهار أشارات الاستمتاع بوضعية الجلوس واللعب براحة. يمكنك البدء في تقليل الدعم بخفض وضعية اليدين الى مستوى الخصر أولاً ومن ثم الى مستوى الورك.



تأكد من أن طفلك يشعر بالراحة ويتمكن من الحركة.

- أستخدام ساقيك لدعم طفلك
- اجلس طفلك على الأرض بين ساقيك. سيُشعر بالراحة والتحرك بسهولة
- قدم لطفلك ما يحتاجه من دعم

تأكد من أن طفلك يجلس بثبات على مؤخرته
ضع لعبة أمام طفلك للاستمتاع باللعب والجلوس بشكل مستقيم



- استخدام أيدي طفلك للمساعدة
- أستخدام الأدوات المنزلية مثال حوض حمام بلاستيك المخصص لطفلك أو صندوق من الورق المقوي ووضعه على الأرض فقط – ليس في مكان عال!
- أن وضع الطفل في مساحة مخصصة ومدعومة هو مكان آمن للعب والتحرك بحرية

احرص دائماً على البقاء بجانب طفلك ومراقبته، وكن مستعد لتقديم المساعدة



تذكّر أن تستمر في اللعب والتفاعل مع طفلك – طفلك يحب سماع صوتك ورؤية وجهك. غنّوا الأناشيد معاً مثل "كان عندي عصفور" – فهذه طريقة رائعة لجعل طفلك يضحك ويستمتع في نفس الوقت



ملاحظة السلامة: يجب مراقبة طفلك طوال الوقت أثناء هذه الأنشطة.

لا تترك (ي) طفلك أبداً دون مراقبة

اللعبة هي طريقة الأطفال للتعلّم. هدف هذا المنشور هو تزويدهم بأفكار لأنشطة تُمكن الطفل من الجلوس أثناء اللعب. تختلف مراحل التطور من طفل إلى آخر وهذه الأنشطة ليست موجهة كنصيحة طبية أو علاجية. لذلك إن كان لديك أي استفسار بخصوص طفلك، تحدث مع طبيب طفلك واطلب الأحالة إلى خدمة العلاج المحلية. يُنكر خاص إلى روث بابليس والعديد من الأهالي والزملاء الذين ساهموا في تحضير هذا المنشور ©2021 Ei SMART ترجمة س. مصري و د. ل. شرف الدين، برنامج الرعاية التنموية والتدخل المبكر في الجامعة الأميركية في بيروت، لبنان





دعم الوركين وأسفل الظهر

إن وضعية الجلوس هذه أكثر تحدياً حيث أن الدعم الآن أقل. سيحتاج طفلك إلى استخدام عضلات البطن والظهر للحفاظ على هذا الوضع. إن استخدام الوسادة تضمن أن يشعر الطفل بالأمان وأنه محمي إذا فقد توازنه.



ننتقل الآن إلى اللعب في وضعية أكثر تقدماً

الجلوس على الأرض مع وجود لعبة أمام الطفل

سيحب طفلك اللعب بهذه الوضعية وسيشعر بالأمان عند لمسك له. يمكنك تعديل ارتفاع يديك؛ فكلما كانت يداك على مستوى عالٍ، زاد الدعم الذي تقدمه، وكلما كانت يداك أقرب إلى الأرض، كلما زدت التحدي لعضلات طفلك. سوف يتمكن طفلك:

- من الشعور بالأمان والدعم
- تقوية عضلاته
- تعلم التوازن ودعم نفسه
- الأستمتاع باللعب على أسطح مختلفة



بناء القدرات

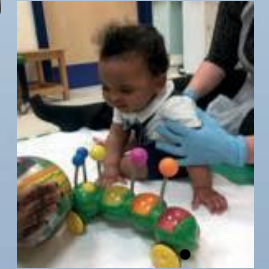
الجلوس على ركبتك مع استعمال طاولة للدعم

استخدم الألعاب أو الكتب في هذه الوضعية يمكنك أيضاً دعم طفلك أثناء جلوسه على الأرض بوضع صندوق كرتوني أمامه - لاستخدامه كطاولة



الاستعداد للانتقال من وضعية الجلوس

- اجلس طفلك على الأرض ثم ضع لعبة على جنب، بحيث تكون في متناول يده وضمن مجال رؤيته
- اجلس خلف طفلك وامسكه حول خصره للمحافظة على وضعية الجلوس
- شجع طفلك الى الانحناء الى جانب اللعبة ودعم نفسه باستخدام ذراعيه
- عندما يكون طفلك جاهزاً يمكنه محاولة الوصول الى اللعبة بيد واحدة
- أنظر الى هذا الطفل كيف يدعم نفسه بذراع واحدة بينما يمد الذراع الأخرى ليلعب



الركوع على مخدة ثابتة وكبيرة للدعم:

عندما يكون طفلك أكثر استقراراً وجاهزاً، فأن الركوع مع الدعم يساعده للاستعداد للحبو وضع لعبة مثيرة للاهتمام على المخدة لتشجيع اللعب والتفاعل من خلال دفع الذراعين الى الأمام



تجنّب جلوس
الطفل بوضعية
ال "W"
لأنها قد تؤدي إلى
شدّ العضلات



انتبه لإشارات التواصل التي يُظهرها طفلك لتعرف ما إذا كان متعباً، جائعاً، أو غير مرتاحاً. يتواصل الأطفال من خلال سلوكياتهم، مثل تغيير لون البشرة، التمللمل، الانزعاج أو البكاء - وكلها علامات تدل على أن الوقت قد حان لأخذ استراحة

ملاحظة السلامة: يجب مراقبة طفلك طوال الوقت أثناء هذه الأنشطة. لا تترك طفلك أبداً دون مراقبة

اللعب هو طريقة الأطفال للتعلم. هدف هذا المنشور هو تزويدكم بأفكار لأنشطة تمكن الطفل من الجلوس أثناء اللعب. تختلف مراحل التطور من طفل إلى آخر وهذه الأنشطة ليست موجهة كنصيحة طبية أو علاجية. لذلك إن كان لديك أي استفسار بخصوص طفلك، تحدث مع طبيب طفلك واطلب الإحالة إلى خدمة العلاج المحلية.

شكر خاص إلى روث بايليس والعديد من الأهالي والزعماء الذين ساهموا في تحضير هذا المنشور ©2021 Ei SMART

ترجمة س. مصري و د. ل. شرف الدين، برنامج الرعاية التنموية والتدخل المبكر في الجامعة الأميركية في بيروت، لبنان

