

كيف أتحرك مع طفلي

من عمر ٩ أشهر إلى



هل تتحرك ؟

من أجل تطور صحي وسليم

كما تعلم، الحركة مهمة من أجل طفلك. فهو يعبر بحركاته ويبنى علاقاته بفضل التواصل. التحرك يسمح له باكتشاف جسده ومحيطه تدريجياً. انه يتعلم بالتالي التحكم بحركاته، بان يتمسك ويتنقل. الحركة تسمح لطفلك ان ينمو ويتطور بشكل صحي وسليم.

الأطفال الرضع بحاجة ان يتحركوا

قد نلاحظ ان الاطفال يتحركون كثيراً لدرجة نعتقد انهم يتحركون كفاية. خلال السنوات الأخيرة مع مراقبة الاطفال بعمر متقدم، لوحظ تراجع قدراتهم الجسدية. هذا التراجع قد يبدأ حتى من الشهر الأول لعمر الطفل، بدون ان نقصد. أحياناً المنزل نفسه هو ما يحد من حركة الطفل (مساحة محدودة بالداخل، حدائق بعيدة، جيران حساسين للضجة ..الخ) وأحياناً بعض الأدوات الخاصة بالطفل تحد من حركته (كرسي المنزل او كرسي السيارة، كرسي الاسترخاء..الخ). ومع ذلك تبقى حاجة الحركة طبيعية عند الطفل. وحتى الحركات العادية والنشاطات البسيطة تفرح الطفل جداً.

كيف ترافق طفلك؟

ستجد هنا بعض الأفكار التي تساعدك على الحركة اليومية مع طفلك. مع الأخذ بعين الاعتبار الحركات التي يحبها ويفضلها والتي يمكنك طبعا إضافتها.



أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



... أن أتواصل



...بعد التحرك ان استرخي

والديّ يستطيعون فعل التالي من
اجل مرافقتي :

« تخصيص بعض الوقت لمرافقتي
ومراقبتي
« تخصيص مساحة أستطيع التحرك بها
بحرية وأمان
« معانقتي ومداعبتي
« تعليمي التعرف على طرق التعبير
وبالتالي التعبير عن حاجاتي



...اكتشاف جسدي



...أن اخذ الأشياء وألعب بها



...أن أتحكم بوضعياتي وحركاتي

متعب جداً لكي تتحرك؟



لعبة النظرات

يفرح طفلك عندما تنظر إليه، عندما تتحدث إليه او تبتسم له. حرك بهدوء وجهك لجهة اليمين ثم لجهة اليسار. سيتابعك بالنظر اليك بتحريك رأسه.

امكانية أخرى

تابع اللعبة بعمل أصوات بالفم وبحركات بالوجه.

وجهاً لوجه

تمدد بجانب طفلك، دحرجه بتأني على جنبه حتى يأتي امامك وجها لوجه. يستطيع بالتالي لمس وجهك. **انتبه:** عليك ان تغيّر الجانب الذي تُدحرج فيه طفلك من وقت إلى آخر.



القارب

اجلس على الأرض وضع طفلك على احد قدميك بوضعية الامتطاء بحيث ان قدميه تلمس الأرض. امسكه من خصره او من الوركين او من يديه والعب على توازنه. **انتبه:** لا تهز الطفل اثناء اللعبة!

امكانية أخرى

ضعه بالاتجاه الذي يستطيع فيه ان يراك.



من عمر

الاقتراحات المقدمة من الأعلى إلى الأسفل، هي تباعاً لتطور عمر الطفل. فمن أجل سلامته يرجى الاخذ بعين الاعتبار قدرات طفلك في تطبيق هذه الألعاب.

٩ أشهر

هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟

التأرجح

هز طفلك بينما تتأرجح.
يمكنك أيضا الغناء او وضع
موسيقى هادئة.



عند تبديل الحفاضة، اه انها قدمي.

خلال عملية تبديل الحفاضة
لطفلك، شجعه على اكتشاف يديه
وقدميه. وذلك بوضع يدك تحت
الحوض و تحريكه بتأني حتى
يستطيع مسك قدميه.



تدحرج ايها البالون

من أجل تغيير وضعية الطفل،
ساعده لمعرفة كيف يمكنه فعل
ذلك وذلك بدحرجته بتأني من
وضعية الظهر الى وضعية البطن
وبالعكس. رافقه بوضع اليد على
وركه او على ساقه.



هل تتحرك بمكان آمن؟

المتعة بالحركة

سريرك مكان مثالي للعب طالما
طفلك لا يمكنه تغيير مكانه لوحده.
ضعه على ظهره واترك له حرية
الحركة وتغيير الوضعيات, بدون ان
تبتعد عنه.



مع اكتشاف الأشياء

مدد طفلك على قطعة قماش موضوعة
على الأرض.
أره ثم اعطه أشياء متعددة بحيث
يستطيع بعد ذلك ان يلمسها وبالتالي
يمسكها بين يديه ومن ثم يكتشفها
بواسطة فمه مع الانتباه ان تكون هذه
الأشياء غير خطيرة له.

دعني أستكشف

في مكان بدون أدنى خطر, ضع أشياء
متعددة حول طفلك وبالتالي شجعه
ليذهب ليأخذها. ومن ثم أتركه
يكتشف أشكال وألوان هذه الأشياء
والمواد المصنعة منها.



هل تتحرك على الرغم من سوء الطقس؟

وقت الاحتضان

عندما تريد اخراج طفلك من سريره،
احمله بحيث تضع يد تحت حوضه
واليد الأخرى تسند فيها كتفيه ورأسه.
احمله بطريقة يكون فيها مكور
ومحزون جيدا بين ذراعيك.



• شهر



الخروج للنزهة

طفلك مثلك، يحتاج أيضا لتغيير جو.
عندما يكون الطقس متقلب أو
ماطر، ألبسه بشكل جيد لباس
مناسب للطقس. وبالتالي يمكنه بذلك
التعود على الخروج والتعرف على
مختلف الأجواء.

بقوسة (كوكو)

غطي وجهك بمنديل ثم اظهره
امام الطفل فجأة. هكذا يفهم
الطفل باللعب كيف يراك تذهب
كل يوم بحيث تختفي عنه وتعود
تظهر من جديد.



9 أشهر

من أجل ان أتعلم أكثر... ملخص صغير

شهر ٠

يُمسك اصبعك ويشد عليه

القدرة على تثبيت رأسه والالتفاف نحو صوت ما ومن ثم الالتفاف نحوك

يبدأ بأخذ الأشياء التي نعطيها له

يُمسك قدميه

يقلب من علي ظهره الى جهة البطن وبالعكس

يبدأ الثبوت بوضعية الجلوس

تبادل النظرات وجه لوجه

الحركة بالتمدد عل الظهر

اكتشاف يديه واللعب بهم

يتمدد على بطنه، ويضغط على ساعديه

يكتشف الأشياء ويضعها في فمه

محاولة التقاط أشياء بعيدة عنه قليلا

موعدنا على الموقع www.paprica.ch

يمكنك ان تجد معلومات أكثر، صور وفيديوهات ..الخ - مع العديد من النصائح والاقتراحات بالإضافة الى افكار للعب (موقع الانترنت باللغة الفرنسية).

تعليمات

الانشطة الجسدية

الأطفال الرضع يجب ان ينشطوا جسديا عدة مرات خلال النهار (قضاء بعض الوقت مُمَدَّد على البطن وعلى الظهر، التسلق، اللعب على الارض ...الخ)

الانشطة الثابتة

خفض الاوقات التي يكون فيها طفلك بوضعية الجلوس دون حركة قدر الإمكان (تجنب ان يبقى طفلك بكرسي المنزل او كرسي السيارة دون حركة وقت طويل)

تجنب ان يكون طفلك امام الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، العاب الفيديو ...الخ) فهذا غير منصوح به ابدًا.

٩ أشهر

// الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

// التصميم الفني

Tessa Gerster¹

// الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترجمت في 2016

// الترجمة

Lausanne Appartenance، لوزان ابرتننس

Rana KARDOUH

رنا قردوح

حقوق الطبع محفوظة

// المؤلفون

Fabio Peduzzi¹

Nicola Soldini¹

Dr. méd. Lise Miauton Espejo²

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع القسم

الحركي النفسي HETS، جنيف

HES-SO: جنيف

A.-F. Wittgenstein Mani، أستاذ

C. Blanc Müller، مُحاضر مكلف

M. de Monte، مُحاضر مكلف

L. Julien، طالبة

L. Barras، طالبة

©¹ Ligues de la santé, Programme cantonal « Ça marche! », Lausanne
منظمة الصحة، البرنامج الإقليمي « Ça marche! »، لوزان

² Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne
القسم الطبي الجراحي للأطفال، مشفى الأطفال في لوزان