

مرحباً أيها الأباء والأمهات:

الأعتتماد على أأنفس هو قدرة أأنسان على القيام بالأشياء بكل أستقلالية، وإتخاذ القرارات ، والأثقة في قدرات أأنفس. يشعر الأطفال الأستقلون بالأهمية ويكون لديهم شعور بالأسيطرة على حياتهم. هم يشعرون أيضاً بالكفاءة ، ويصبح لديهم حافز لتجربة أشياء جديدة ، وهم مجهزون بشكل أفضل للتعامل مع ألتوتر. في هذه النشرة سوف تجد أنشظة وأفكار تشجع الأطفال على الأعتتماد على أأنفس.

نشطات:

الأطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

أأوصول إلى الأشياء

أالمواد:

الكرات أو الألعاب أو الالعاب اليومية الأخرى الأمنة للأطفال

أألتعليمات:

إرمي كرة أو ضع لعبة بعيداً عن طفلك وشجعه على الوصول إليها أو الزحف إليها أو السير بأتجاهها.

للمزيد من الطرق أأتي من خلالها يمكنك دعم طفلك بالأعتتماد على أأنفس [إضغظ هنا](#).

الأطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

فتح وإغلاق أألواني

أالمواد:

أألواني وأعطية بأحجام مختلفة

أأشياء صغيرة (كرة ، حيوانات العاب، مشابك أأغسيل ، وما إلى ذلك) يمكن وضعها داخل أألواني

أألتعليمات:

ضع شيئاً داخل وعاء وضع أأغطاء.

راقب طفلك وهو يحاول فتح الوعاء لإخراج اللعبة.

دع طفلك يتحكم بشكل كامل وحاول ألا تفتحه له.

لاحظ الأساليب المختلفة التي يحاول طفلك أستخدامها لفتح أألوان.

إذا أصيب طفلك بالإحباط، صف له مشاعره ثم فك أأغطاء قليلاً.

أضف أأزيد من أألواني ذات الأعطية بعضها ملتوي ، وبعضها ينفضل.

اعكس هذا النشاط وقدم لطفلك مجموعة من أألواني والأعطية وأطلب منه معرفة أي أأغطاء يطابق أألوان.

[إضغظ هنا](#) للمزيد من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم أأعتتماد على أأنفس مع طفلك.

أأطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

بناء منزل

أالمواد:

بطانيات

كراسي

وسائد

أألتعليمات:

إتبع أأخطى طفلك أثناء عملية البناء - دعه ان يكون أألمقر.

اطرح عليه أسئلة لجعله يفكر في العملية (على سبيل المثال: «أين يجب أن نبدأ؟»، «ماذا يجب أن نبنى؟»).

تذكر منحهم الوقت للتفكير قبل الرد.

إسمح لطفلك بالأسيطرة على اللعب. عندما تتبع خطاه ، يتعلم طفلك أنه قادر على إتخاذ القرارات وأأنك

تستمع وتأخذ رأيه على محمل الجد.

لمعرفة أأزيد حول كيفية أأعتتماد على أأنفس من خلال الأأنشطة اليومية [إضغظ هنا](#)

رياض أأطفال (من ٤ - ٦ سنوات)

لعب الأأدوار

أالمواد:

ورق

قلم

أألعاب / مواد أأخرى متاحة

أألتعليمات:

أأكتب على قطعة من الورق بعض أفكار لعب الأأدوار (على سبيل المثال: محل بيتزا، شرطة ، طبيب ، خباز ، إآخ).

أأطلب من طفلك أأختيار دور ولعب ذلك أأدور. إتبع قوانين طفلك في اللعب.

شجع طفلك على حل المشكالات لدعم أأعتتماد على أأنفس. إمنح طفلك الفرصة للبحث عن إجابات بمفرده

بأأستخدام خياله وإبداعه.

[إضغظ هنا](#) لمزيد من أفكار لعب الأأدوار الأمتعة

أأطفال عمر المدرسة (من ٦-١٢ سنوات)

ضع جدولاً أسبوعياً للأعمال

أألتعليمات:

قم أنت وطفلك معاً بأعداد قائمة بجميع الأعمال أأمنزلية في أألمنزل.

ناقش أيها مناسب لكل فرد من أأفراد الأأسرة للقيام به.

أنشئ مخططاً أسبوعياً مع مربعات فارغة لكل يوم من أيام الأأسبوع.

املا كل مربع بالأعمال أأمنزلية وأأسماء أأفراد الأأسرة المسؤولين عنها.

أأفكار للمخطط

تنظيف الأأطباق أو أأصحنون بعد الوجبات

مسح الطاولات وعدادات أألمطبخ (كوتنر توب)

إطعام حيوان أأليف إن وجد أو سقي النباتات

كنس الفتات عن أأرضية أألمطبخ

وضع أأغسيل أأمتسخ في سلة

تنظيف أأألغرفة

عمل أألواجبات أألمدرسية

للمزيد من أفكار أأجدول أأليومية لدعم أأعتتماد على أأنفس من خلال الأعمال أأمنزلية [إضغظ هنا](#).

[إضغظ هنا](#) للحصول على نصائح حول كيفية مساعدة الأأطفال لك في أألمطبخ.

نود أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظتك أو تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

نصيحة اليوم:

الروتين اليومي الذي يمكن للأطفال القيام به بمفردهم:

إنتقاء الملابس

إرتداء الملابس

إعداد الفطور أو أأالغداء

إعداد فرشاة أأنسان وفرش أأسنانهم

تحضير طاولة الأكل أو تنظيفها بعد الوجبة

أأنتقاء الألعاب من أألأرض

تنظيف أألغرفة (على سبيل المثال: صنع السرير ، وإزالة أأالغبار ، وإلتقاط أأأغسيل)