

## مرحباً أيها الآباء والأمهات:

التنظيم الذاتي هو القدرة على التحكم في الأحاسيس والسلوك. إنها مهارة حياتية أساسية للأطفال لأنها تساعد في كل شيء من العلاقات الاجتماعية، إلى الرعاية الذاتية، إلى تعلم القراءة والكتابة. بداية رائعة في الحياة، إذا كان بإمكان الطفل التعامل مع مشاعره وإختيار التصرف بطرق تساعد على تحقيق أهداف محددة مثل تجاهل المشتتات للتركيز على القراءة، أو تجنب الغضب بعد الخسارة في اللعب). في هذه النشرة، ستجد أنشطة من شأنها تعليم التحكم الذاتي لأطفالك.

### الأنشطة:

#### الأطفال من ( ٣ أشهر - ١٨ شهراً )

##### وجهاً لوجه

##### التعليمات:

إقض بعض الوقت في النظر وجهاً لوجه إلى طفلك. نستخدم وجوهنا لنقل المشاعر. دع طفلك يلاحظ تعابير وجهك. يمكنك عمل تعابير وجه مختلفة، راقب ردة فعل طفلك. على سبيل المثال، إبتسم لتجعل طفلك يشعر بالأمان، أو حاول صنع وجوه سخيفة لإضحائه. إنتظر بضع ثوانٍ لترى ردة فعل طفلك قبل الانتقال إلى تعبير آخر. راقب إشارات طفلك، إذا بدأ في الإفعال أو الإثارة المفرطة أعطه إستراحة من التفاعل. تعرف على تعبيرات طفلك وأحاسيسه، مثلاً، إذا تبسم طفلك قل "أنت تبسم"

**إضغط هنا** لتعليم طفلك كيفية تنظيم نفسه للنوم.

**إضغط هنا** للإستماع إلى "Feeling Song"

#### الأطفال من ( ١٩ شهراً - ٢.٥ سنة )

##### صندوق التهدة

##### المواد:

صندوق كبير مجموعة متنوعة من الأشياء التي تجدها في المنزل. مثلاً: كتاب، كرة إسفنجية صغيرة، أقلام رصاص، أقلام تلوين، دفتري، ورق، وشاح، دب صغير، غطاء للأذنين، ألعاب صغيرة، الخ.)

##### التعليمات:

ضع جميع المواد المذكورة داخل الصندوق الكبير. عندما يظهر طفلك مشاعر التوتر، الغضب، الخوف، الحزن، أعطه الصندوق ليتحكم بنفسه. يمكنه إستخدام المواد الموجودة في الصندوق لمساعدته على التعامل مع مشاعره. يمكنه قراءة الكتب والضغط على الكرة، أو تجعيد الورق، أو تغطية نفسه بالشواح، أو وضع غطاء للأذنين لإلغاء أي ضوضاء قد تثير شعوره، أو احتضان الدب، أو الرسم على الدفتري، أو اللعب بعجينة اللعب. تحدث مع طفلك عن مشاعره أثناء إستخدام العناصر الموجودة في الصندوق.

**إضغط هنا** لقراءة "The Color Monster" بقلم آنا ليناس.

#### الأطفال من ( ٢.٥ - ٥ سنوات )

##### صنع زجاجة حسية

##### المواد:

ثلاث زجاجات شفافة ماء أي نوع من المغناطيس مشبك الورق خرز أربطة مطاطية شريط لاصق ورق لامع

##### التعليمات:

دع طفلك يملأ زجاجة واحدة بمشابك الورق، واحدة بالخرز، وواحدة بالأربطة المطاطية. إملأ جميع الزجاجات بالماء، وورق الالامع (إختياري)، وأغلقهم. أغلق الزجاجات بشريط لاصق لتجنب إنسكاب الماء.

دع طفلك يستكشف الزجاجات عن طريق هزها أو مراقبتها عن قرب أو وضعها على الطاولة رأساً على عقب.

دع طفلك يستخدم المغناطيس على الزجاجات لمعرفة المواد المغمطة داخل الزجاجات.

**إضغط هنا** للمزيد من الأنشطة.

**إضغط هنا** لقراءة "The Way I Feel" بقلم جنان كاين.

#### الأطفال من ( ٤-٦ سنوات )

##### إشارات المرور

##### المواد:

فسحة للركض سواء بالداخل أو بالخارج ثلاث لاعبين أو أكثر

##### التعليمات:

يلعب أحد الأطفال دور "شرطي المرور" ويدير وجهه للحاظ. يقف الأطفال الآخرون عند خط البداية، الذي يقع في الجانب الآخر من الغرفة أو الفناء، إذا كان بالخارج. عندما يقول شرطي المرور "أخضر" يمكن للأطفال المشي بسرعة أو الركض عبر الفسحة. إذا قال شرطي المرور "أحمر" يجب أن يتوقف الأطفال، سيستدير الشرطي ليرى ما إذا كان الجميع قد أطاع. إذا قبض على أي طفل ما زال يتحرك، يمكنه إعادته إلى نقطة البداية. الطفل الذي يعبر الغرفة ويلبس الشرطي أولاً سيصبح هو الشرطي.

**إضغط هنا** للمزيد من الأنشطة.

#### الأطفال من ( ٦-١٢ سنوات )

##### خلط أجزاء الجسم

##### المواد:

ثلاث لاعبين أو أكثر

##### التعليمات:

سيبدأ أحد الأطفال كقائد، بينما يشارك الآخرون في اللعب. سيقول القائد أجزاء من الجسم حتى يلمسها الأطفال. يقول القائد "ركبتين" فيلمس الأطفال ركبهم. إعمل قاعدة واحدة، مثلاً، في كل مرة يقول فيها القائد "رأس" يلمس أصابع قدميك بدل رأسك. إذا قال القائد "ركب، ورأس، وأكواع" يجب أن يلمس الأطفال ركبهم، وأصابع أقدامهم، وأكواعهم. هذا يتطلب من الأطفال التوقف والتفكير في أفعالهم وليس مجرد رد الفعل. إستمر في التمرين وأضف قواعد أخرى لتغيير أجزاء الجسم. الطفل الذي يبقى حتى الآخر سيكون قائد اللعبة في الجولة التالية.

**إضغط هنا** للمزيد من الأنشطة.

**إضغط هنا** للمزيد من الأنشطة.



### نصيحة اليوم:

تحدث مع طفلك عن المشاعر وقدر مشاعره عندما يكون منزعجاً، أو باكياً، أو سعيداً أو متوتراً، الخ. عندما يعاني طفلك من شعور قوي، شجعه على تسمية هذا الشعور وسببه. ساعد طفلك على إيجاد طرق مناسبة للرد على المشاعر القوية، مثلاً، علم طفلك أن يأخذ إستراحة أو يطلب المساعدة من الكبار عندما يشعر بالإرهاق. قل أشياء مثل، "دعنا نأخذ نفساً عميقاً" أو "يمكنني أن أساعدك إذا كنت ترغب في ذلك".  
كن صبوراً، قد يكون من الصعب جداً على الأطفال الصغار التأقلم عندما يكون لديهم مشاعر قوية.