

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

بناء علاقات صحية مع طفلك أمر ضروري لنموه وتطوره. عندما يكون الأطفال آمنين في علاقاتهم مع الكبار والأقران الذين يثقون بهم، فسوف يكتسبون الثقة لمواصلة النجاح. هذه العلاقات تكفل بأن يشعر الأطفال بالدعم والرعاية والتغذية. خلال هذه النشرة، سيتم تزويدك بالأنشطة التي من شأنها تشجيع الترابط، بينما تبني أسس العلاقات الصحية مع أطفالك.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

قضاء وقت ممتع

المواد:

لعبة طفلك المفضلة

التعليمات:

إقضى أوقاتاً فردية مع طفلك.

إجلس مع طفلك ولعبته المفضلة على الأرض في مواجهته وإلعباً معاً.

أثناء اللعب مع طفلك، تحدث معه. علق على اللعبة التي معه، او الصوت الذي أصدره، أو العمل الذي قام به.

[إضغط هنا](#) لمعرفة كيفية قضاء وقت ممتع مع طفلك.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

دعونا نلّون معاً

المواد:

ورق

عدة ألوان من الطلاء

فُرش الرسم

أطباق

غطاء طاولة

كوب من الماء

إختياري: شريط لاصق، تي شيرت قديم

التعليمات:

ضع الغطاء على الطاولة.

ضع القليل من كل طلاء على طبق لتسهيل الأمر على طفلك.

يمكنك وضع تي شيرت قديمة على طفلك حتى لا تتلخخ ملابسك.

ضع الورق وفرش الرسم وكوباً من الماء والطلاء على الطاولة. إشرح لطفلك بعد استخدام الطلاء بأن يضع الفرشاة في الكوب لتنظيفها.

إجلس مع طفلك إلى الطاولة وإستمع بالرسم معاً.

علّق على عمل طفلك. على سبيل المثال، قد تقول: "أنت تستخدم الطلاء الأحمر والأزرق! أنا أستخدم الأصفر والأخضر!"

إختياري: قبل الرسم أعط طفلك قطعة طويلة من الشريط اللاصق، وشجعه على وضعها على الورقة.

بمجرد الإنتهاء، دع اللوحة تجف.

بعد أن تجف، إنزع الشريط اللاصق عن الورقة، وأنظر إلى التصميمات التي قمت بها.

[إضغط هنا](#) للإستمتاع باللعب بالثلج مع طفلك.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

رنين التليفون!

المواد:

هاتف قديم

التعليمات:

أعط طفلك هاتفاً قديماً لم تعد تستخدمه وشجعه على الإتصال بك.

إستخدم هاتفك، قل: "رنغ، رنغ، رنغ!"، رد على مكالمة طفلك، إبدأ بالتحدث مع طفلك على الهاتف.

راقب طفلك عندما يبدأ في التواصل بعدة طرق. قد يتحدث أو يقف أو يستخدم لغة الجسد بنفس الطريقة التي تفعل بها.

[إضغط هنا](#) لتجربة التخييم مع طفلك في الداخل.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

نشاط يومي، يجمعنا معاً كل يوم!

المواد:

سلة أو وعاء

ورق

قلم رصاص

التعليمات:

إسأل طفلك عن الأنشطة التي يستمتع بممارستها، أو أي نشاط جديد يرغب في تجربته. أكتب هذه الإقتراحات على قطعة ورق.

قم بقص الإقتراحات إلى شرائح وأطو كل إقتراح إلى النصف.

ضع الإقتراحات في سلة أو وعاء.

كل يوم، إسحب نشاطاً واحداً من السلة وإستمع به مع طفلك.

بمجرد الإنتهاء من جميع الأنشطة الموجودة في السلة، شجع طفلك على التفكير في المزيد من الأنشطة ووضعها في السلة.

[إضغط هنا](#) لتتعلم كيف تصنع منزل اوريجامي.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

رسائل إيجابية مؤكدة

المواد:

ورق

قلم رصاص

التعليمات:

أكتب أسماء أفراد عائلتك على قطعة من الورق.

فكر في أشياء إيجابية مؤكدة تعتقد أن كل فرد من أفراد عائلتك يمتلكها، وأكتبها تحت أسمائهم.

إبدأ في كتابة رسالة تأكيد إيجابية لكل فرد من أفراد عائلتك.

بمجرد الإنتهاء، قم بطي الرسائل، يمكنك إعطائهم الرسائل على الفور أو الإنتظار لمناسبة خاصة. مثل، عيد ميلادهم.

[إضغط هنا](#) لوصفات سهلة للطبخ.

نصيحة اليوم:

خصص وقتاً غير منظم ومتواصل مع طفلك كل يوم.

دع طفلك يعلم بأنك مهتم بأنشطته.

شجع طفلك على التعبير عن مشاعره.

إحترم مشاعر طفلك.

مارس الألعاب التي تستكشف المشاعر.

قلل من مشاهدة التلفزيون والشاشات الأخرى.

تواصل وإستمع إلى طفلك دون الحكم عليه.

ذكر طفلك وعائلتك بأنك تحبهم وتقدرهم.

