

## مرحباً أيها الآباء والأمهات،

الأحلام تدور حول الأهداف وأكثر من ذلك. إنها تمنحنا الغاية والإتجاه، وتشكل حياتنا والخيارات التي نتخذها، وتجعلنا سعداء وتعطينا الإحساس بالإنجاز، وتساعدنا في التعبير عن هويتنا وما هو مهم بالنسبة لنا. تعلم تحديد الأهداف، يلعب دوراً مهماً عندما يبدأ طفلك في الحصول على الإستقلالية ويشعر أن لديه بعض السيطرة على حياته الخاصة. تحديد الأهداف لا يأتي بشكل طبيعي مع طفلك، لذا من المحتمل أن تكون مساعدته أحد أهدافك. في هذه النشرة، سنوفر لك أنشطة من شأنها تشجيع طفلك على تعلم كيفية تحديد الأهداف.

### الأنشطة:

#### الأطفال من ( ٣ أشهر-١٨ شهراً )

##### أقف بمفردي

##### التعليمات:

ساعد طفلك على وضعية الوقوف عندما يصبح جاهزاً.

افتح ذراعيك، وشجع طفلك على أخذ خطوة في إتجاهك.

أعط طفلك الوقت ليكتسب الإستقلالية وحمل وزنه على رجليه.

[إضغط هنا](#) لقراءة "Walk On! A Guide for Babies of All Ages" بقلم مارلا فرازي.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

#### الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

##### ركوب الدراجة

##### المواد:

دراجة بثلاث عجلات

##### التعليمات:

إختار الدراجة التي تناسب طفلك بشكل صحيح. على سبيل المثال، القدمان يلامسان الأرض، الركبتان منحنيتان قليلاً عند وضع القدمين على الدواسات، وأن يكون طفلك قادراً على الوصول إلى المقابض.

دع طفلك يجلس على الدراجة، ويحاول ركوبها.

إدعم جهود طفلك وأدلي بتعليقات حول نجاحه.

دع طفلك يعرف أن الأمر يستغرق وقتاً لتعلم ركوب الدراجة.

[إضغط هنا](#) لقراءة "Everyone Can Learn to Ride a Bicycle" بقلم كريس راشكا.

#### الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

##### إنشاء لوحة آمال

##### المواد:

مجلات قديمة

مقص

صمغ

لوحة المصق

أقلام تلوين

مواد حرفية

##### التعليمات:

إجمع بعض المجلات القديمة وأطلب من طفلك قص الصور التي تمثل آماله وأحلامه. إذا كان لدى طفلك شيئاً محدداً يريد تضمينه ولا يمكنه العثور عليه، يمكنك طباعة الصور من الإنترنت.

بعد ذلك سيقوم طفلك بلصق هذه الصور على قطعة من لوحة المصق وتزيينها.

عند الإنتهاء، علق اللوحة في مكان بإستطاعة طفلك رؤيته دائماً ويتذكر تطلعاته.

[إضغط هنا](#) لأسئلة لوحة الآمال.

## الأطفال من (٤-٦ سنوات)

### رسم عجلة الحظ

#### المواد:

ورق

ماركرز

مقص

#### التعليمات:

ساعد طفلك على رسم عجلة مقسمة إلى أجزاء.

في كل جزء، سيكتب طفلك فئات مهمة في حياته: العائلة، والأصدقاء، والمدرسة، والرياضة، وما إلى ذلك.

سيختار طفلك بعد ذلك فئة واحدة يود التركيز عليها أولاً. في هذه الفئة، سيكتب الأهداف التي يريد تحقيقها في فترة زمنية محددة، على سبيل المثال، إذا كانت هذه الفئة في "الرياضة"، يمكنه كتابة أنه يريد التمرين ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، للأشهر الثلاثة القادمة.

بعد ذلك تحدث مع طفلك عن الخطوات التي سيتخذها لتحقيق هذه الأهداف، والعقبات التي قد يواجهها على طول الطريق. وإذا وجدت هذه العقبات، ماذا سيفعل للتغلب عليها.

دع طفلك يلون العجلة ويزينها كيفما يشاء، ثم علقها في مكان بارز.

عندما يصل طفلك إلى هدفه، احتفل، ثم كرر العملية أعلاه لكل جزء إضافي.

بمرور الوقت، سيتحسن طفلك في العديد من جوانب حياته أثناء تعلم تحديد الأهداف والوصول إليها.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

## الأطفال من (٦-١٢ سنة)

### خطوات إلى النجاح

#### المواد:

ورق

قلم حبر

شريط لاصق

#### التعليمات:

أرسم سلماً، وأكتب حلمك في أعلى السلم.

أكتب هدفاً في أسفل السلم وأول عمل نحو هذا الهدف.

إستمر في "تسلق" الدرجات بإضافة إجراءات جديدة لتحقيق هدفك. أضف التواريخ والرسومات وأي شيء يساعد على تحفيزك، على سبيل المثال، إذا أخترت "كرة السلة" يمكنك صنع الأهداف على أساس إهتماماتك مثل:

التمرين كل يوم لمدة 30 دقيقة

الركض مسافة ميل واحد 5 أيام في الأسبوع

تسجيل 50 نقطة هذا الموسم

عمل 25 كرة مرتدة

تشجيع زملائك في الفريق

[إضغط هنا](#) لقراءة "Salt in His Shoes; Michael Jordan in Pursuit of a Dream" بقلم ديلورس وروزلين جوردن.

## نصيحة اليوم:

تحدث مع طفلك عما هو مهم بالنسبة له، وماذا يود أن يفعل ويصبح .  
إجعل الأهداف قصيرة المدى، خاصة للأطفال الصغار، ركز على هدف يمكنهم تحقيقه في غضون أسبوع تقريباً. إجعل حجم الأهداف صغيرة جداً، والأمل في أن تتحقق.  
عندما يتم تحقيق هدف ما، إحتفل! تحدث عن مدى فخرك بطفلك ودعه يخورك مدى فخره بنفسه.  
تحدث عن أهدافك، وكن نموذجاً لطفلك.

