



VOLUME #165
الإرتباط مع طفلك

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

الإرتباط بين الوالدين والطفل هي علاقة عاطفية فريدة تبدأ عند الولادة وتستمر طوال الحياة. تزداد قوة عندما تمر العائلة بتجارب مشتركة وقضاء أوقاتاً ممتعة معاً. يشعر الأطفال الذين تربطهم علاقة صحية بوالديهم بالأمان، والقدرة على تنظيم عواطفهم، وأكثر ثقة بأنفسهم ومتفائلون. وهم أيضاً مجهزون بشكل أفضل لتكوين علاقات صحية مع الآخرين في حياتهم. في هذه النشرة، نوفر لك الأنشطة التي يمكن أن تقوي العلاقة مع طفلك.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

رعاية الكنغر

المواد:

بطانية

التعليمات:

إبحث عن مكان هادى ومرح.

ضع طفلك على صدرك وقم بتغطيته ببطانية، إستغل اللحظة وإسترخيا معاً.

يساعد وقت الترابط هذا الوالدين والطفل على التواصل، ويقلل من مستويات التوتر، ويوفر مشاعر الدفء والراحة.

خلال هذا الوقت، يمكنك التحدث لطفلك بصوت هادىء أو الغناء أو الهمهمة.

إننتقل إلى أنشطة أخرى عندما يعطيك طفلك إشارات بأنه منزعج ولا يريد البقاء على صدرك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

الإرتباط مع الكتب

المواد:

كتاب طفلك المفضل

التعليمات:

خصص وقتاً للقراءة مع طفلك كل يوم.

دعهم يختارون الكتاب. قد يفضل طفلك قراءة نفس الكتاب كل يوم لبعض الوقت.

دع طفلك ينظر إلى الغلاف وتحدث عما تراه.

تساءل معاً عن موضوع الكتاب.

شجع طفلك على قلب الصفحات.

إقرأ ببطء حتى يتمكن طفلك من إستيعاب ما يسمعه.

إستجب لردود فعل طفلك، مثل الإشارة إلى الصور، وإبداء التعليقات أو الأصوات، وما إلى ذلك.

توقف قليلاً عند النقاط الرئيسية في القصة، لتشجيع طفلك على الإدلاء بتعليقات أو طرح الأسئلة.

أشر إلى الأشياء الموجودة في الكتاب التي يمكن لطفلك أن يرتبط بها.

[إضغط هنا](#) لمزيد من الطرق للتواصل مع طفلك.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

إنها...مفاجأة!

التعليمات:

إبدأ اللعبة بعمل قبضتين مغلقتين وأطلب من طفلك بإختيار واحدة.

عندما يلمس طفلك إحدى قبضتيك، أقلبها حتى يتمكن من فتحها، عندما يفتحها قل: "عناق" ثم عناق طفلك بشكل مفاجىء.

قد تكون المفاجآت الأخرى لهذه اللعبة: قبلة، أو دغدغة، أو شيء آخر يستمتع به طفلك.

أعط طفلك دوراً ليفاجئك.

إلعب هذه اللعبة غالباً، وقدم لطفلك الكثير من المفاجآت على مدار اليوم.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

دعونا نصور

المواد:

كاميرا

التعليمات:

إذهب في نزهة مع طفلك وأحضر معك كاميرا.

دع طفلك يلتقط صوراً لأشياء مختلفة. يمكنه أيضاً إختيار فكرة، مثل المباني والزهور والأشجار والأشياء المفضلة، وما إلى ذلك.

شجع طفلك لإختيار منظور مختلف، الحصول على صور عن قرب، أو تصوير نفس الشيء من زوايا مختلفة.

قم بمراجعة الصور معاً وشجع طفلك على التحدث عما أعجبه في صورته وما الذي يود تحسينه أو القيام به بشكل مختلف في المرة القادمة.

ساعد طفلك على تقييم صورته من خلال ملاحظة الألوان والتركيبية والخطوط وما إلى ذلك.

أعط طفلك ملاحظات إيجابية - ستلهمه لمواصلة هذه الهواية.

يمكنك معاً إنشاء ألبوم صور من كل نزهة أو تجميع الصور حسب الفكرة.

[إضغط هنا](#) للحصول على نصائح التصوير الأساسية للأطفال.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

الطبخ معاً

المواد:

دفتر ملاحظات

قلم حبر

التعليمات:

أدع والديك لإعداد وجبة طعام معاً كل يوم سبت.

أعدوا معاً قائمة بالأطباق التي تودون تحضيرها.

إختار طبقاً واحداً وإبحث عن الوصفة في الإنترنت أو في كتب الطبخ.

في دفتر الملاحظات، أكتب إسم الطبق وأكتب المكونات.

إذهب للتسوق مع والديك.

عند تحضير الطبق، وزع المهام بينكم، مثل القرم والقياس والمزج وما إلى ذلك.

إدع أفراد العائلة الآخرين لتجربة الطبق الذي صنعته أنت ووالديك.

إجمع وصفات أطباقك المفضلة وأضفها إلى كتاب الوصفات الخاص بك.

من الممكن أنت ووالداك إنشاء وصفات أصلية وتجربتها مع جميع أفراد الأسرة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

نصيحة اليوم:

إدعم طفلك وطبأنه عند التفاعل معه.

كن حاضراً جسدياً وعاطفياً عندما يحتاج طفلك إليك.

تناول وجبة واحدة على الأقل مع عائلتك كل يوم.

إذهب في نزهات عائلية، مارس الألعاب أو إبحث عن طرق ممتعة لقضاء الوقت معاً كعائلة.

أخبر طفلك كل يوم أنك تحبه.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada