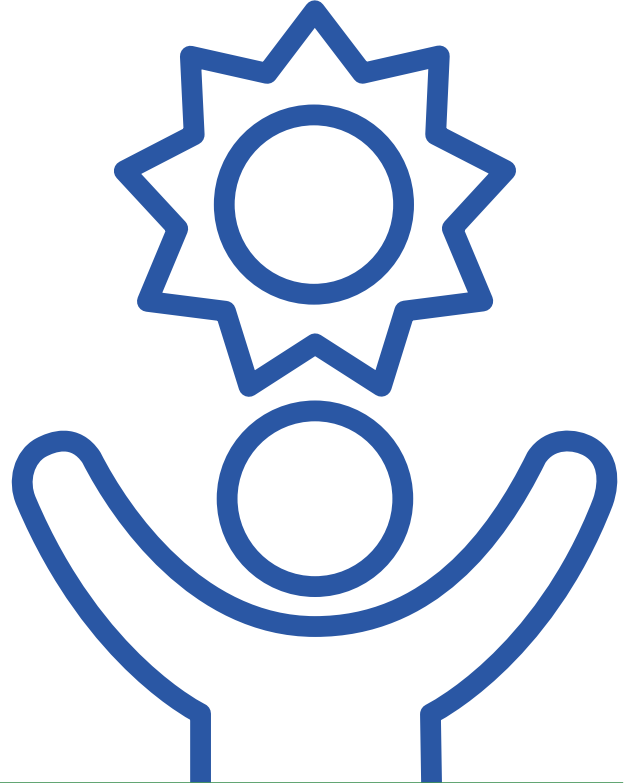


من سلسلة IPA للعب في أوقات الأزمات: دعم الوالدين ومقدمي الرعاية

ipa international
play
association
promoting the child's right to play



كلمات: تريزا كاسي
وتصميم فوتبدرو



العب في أوقات الأزمات

يساعد اللعب الأطفال على الحفاظ على صحتهم البدنية والعقلية ويضمن لهم حياة يومية صحية وسعيدة. ولا تقل أهمية اللعب الآن أثناء أزمة جائحة فيروس الكورونا عن أي وقت آخر. يساعد اللعب الأطفال على إدارة عواطفهم وعلى شعورهم بالاطمئنان وبالإحساس أن كل شيء سيصير على ما يرام.

اللعب أثناء الأزمات هو طريق طفلك إلى:

- الحفاظ على صحته النفسية
- الحفاظ على نشاط الجسم وممارسة النشاط البدني المنتظم
- الاسترخاء وعدم القلق
- فهم التجارب والخبرات الجديدة والمتغيرات في عالمه
- التعامل مع المشاعر الصعبة أو المخيفة.

العب في المنزل

يجاد طرق مختلفة للعب في المنزل يوفر طريقة رائعة لدعم صحة طفلك وسعادته ونموه خلال هذه الأزمة كما ان تخصيص وقت للعب والمتعة مع الأبناء هو أمر مفيد لعلاقتك مع طفلك ولصحتك النفسية أيضا.

يحمي اللعب أطفالك من بعض الآثار السلبية التي قد تتسبب بها هذه الأزمة. فمثلا:

- يرتبط اللعب ارتباطاً وثيقاً بالإبداع فهو ينطوي على الخيال وحل المشكلات.
- اللعب يساعد الأطفال الصغار على النمو العقلي من خلال الممارسة والتحدث فهو الطريقة التي يتعلمون من خلالها كيف يفكرون.
- عندما يلعب الأطفال قد يقومون بتمثيل أحداث من حياتهم اليومية وتكرارها وهذه إحدى طرق الاطفال لفهم ما يحدث.
- التمثيل خلال اللعب يساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم والتكيف معها.
- يسمح اللعب للأطفال بالتعبير عن الغضب والإحباط بأمان دون الإضرار بأنفسهم أو بالآخرين.
- يسمح اللعب للأطفال بتطوير قدراتهم وتدريبهم على التأقلم.
- مع التواجد في المنزل لفترات طويلة بدون لقاء الأصدقاء والعائلات وغياب الروتين اليومي والأماكن التي نحبها نجد أنفسنا في وضع جديد بالنسبة لمعظمنا. في هذه الحالة يقدم اللعب عملية طبيعية ونشطة لمساعدتنا.



الحفاظ على الصحة النفسية



ممارسة النشاط البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد عن القلق



التعامل مع التغيرات والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



عندما يتطرق لعب الأطفال لمواضيع جادة مثل الخسارة والمرض والموت.

اللعب نشاط طبيعي للأطفال وعادةً ما يكون أهم ما يمكنك القيام بها لمساعدتهم على اللعب هو منحهم المساحة والوقت الضروريين للعب كل يوم مع تفهم أهمية دور اللعب في حياتهم. يميل الأطفال للاستمتاع أكثر باللعب عند احساسهم بسعادة الاهل للعبهم.

من المتوقع أن يبقى الأطفال في المنزل لفترات طويلة من الزمن خلال هذه الجائحة وقد يقضون فترات بدون رؤية أصدقائهم وأفراد عائلاتهم أو قد يغيرون روتين حياتهم اليومية العادية والأماكن التي يحبونها. هذا وضع جديد بالنسبة لهم - وبالنسبة لمعظنا.

قد تجد أن طفلك بدأ يلعب بطريقة مختلفة حيث يعود بعض الأطفال لطريقة لعب اعتادوا عليها وهم أصغر سنًا بينما يلعب آخرون ألعابًا مرتبطة بالمرض أو الخسارة أو حتى الموت. وقد يُظهر لعبهم مشاعر مثل الإحباط أو الملل أو الارتباك.

كيف تتجاوب مع لعب طفلك

اللعب هو إحدى الطرق التي يتعامل بها الأطفال مع التوتر وإحدى الطرق للتكيف مع المواقف التي تواجههم. يساعد اللعب الأطفال على التعامل مع أفكارهم وفهم كيفية الاستجابة لها.

طالما لا يُظهر الطفل إحباط وضيق أثناء اللعب، يمكنك عادةً أن تظن أن اللعب هو طريقته للتأقلم مع الأحداث.

قد يعتمد أطفالك عليك أكثر من المعتاد للتأكد من وجود ألعابهم ووجود مساحة ووقت للعب كل يوم. وفي بعض الأحيان قد يحتاجون إلى مزيد من الاهتمام ليشعروا بالأمان والرعاية.

أمثلة على كيفية دعم لعب طفلك دون فرض أسلوب معين على لعبه:

- انتظر حتى يدعوك الطفل للعب فإذا كان طفلك يلعب بسعادة، فلا بأس من تركه يلعب وحده.
- تأكد من أنك لا تقاطع طفلك أثناء اللعب. إذا كان طفلك مستغرقًا في اللعب فتجنب تشغيل التلفزيون أو الألعاب الإلكترونية أو طرح الأسئلة أو مطالبته بالتوقف ليقوم بأعمال أخرى.
- دع طفلك يستكشف ويرتكب الأخطاء.
- دعه يجرب أفكاره حتى يتوصل وحده للخطأ والصواب دون إشعاره بالحماسة أو التأنيب.
- دع أطفالك يطورون مهاراتهم على وتيرتهم الخاصة: نشعر أحيانًا بالرغبة في التدخل لمساعدة أطفالنا عندما يواجهون شيئًا صعبًا ولكن هكذا يتعلمون.
- دع الأطفال يختارون مواضيع ألعابهم: حتى لو بدت الموضوعات صعبة أو مزعجة، فهي لعبتهم.

هذه نصائح عامة لدعم لعب الأطفال عامة وعليك أن تثق بحكمك الخاص.

قد يرغب طفلك في اللعب معك أو ببقائك إلى جواره حتى يشعر بالأمان والرعاية. وقد يفضل الأطفال بعض الخصائص الخاصة أثناء اللعب خاصة إذا لم يكونوا معتادين على قضاء الكثير من الوقت معك في المنزل.



الحفاظ على الصحة النفسية



ممارسة النشاط البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد عن القلق



التعامل مع التغيرات والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقدم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



كيف نفكر في لعب الأطفال

يمنحك التواجد في المنزل مع أطفالك لفترات أطول من المعتاد فرصة لفهم طريقة لعبهم ويساعدك على خلق روتين يناسبكم معًا. كما تُعتبر فرصة لك لتستمتع باللعب وللإستفادة من اللعب أيضًا.

يلعب الأطفال بطرق مختلفة. في بعض الأحيان قد يرغب الطفل في اللعب بمفرده. وفي أحيان أخرى قد يرغب في اللعب مع الآخرين. وقد يرغبون في اللعب عبر الإنترنت أو مع أشخاص آخرين في المنزل أو مع رفقاءه أو مع حيوانًا أليفًا أو مع دمية.

في بعض الأحيان قد يستمتع طفلك باللعب النشط والحيوي. وفي أوقات أخرى يختارون شيئًا أكثر هدوءًا أو إبداعًا وجميعها طرق لعب طبيعية.

الانتباه إلى كيفية لعب طفلك يعد جزءًا رائعًا من قضاء الوقت معًا في هذه الفترة وهو يساعدك على:

- التعرف على طفلك بشكل أفضل
- التعرف على طرق تعبيره عن أحاسيسه
- اكتشاف الأشياء التي تمتعه
- خلق روتين مريح وممتع لتمضية الوقت معًا

بعض النصائح للاستجابة للعب مع الأطفال

- قبل أن تشارك طفلك في اللعب توقف لتفكر قليلا
- انظر واستمع: ماذا يفعل؟
- بعد ذلك قرر ماذا تريد أن تفعل وستجد إنك أكثر دراية بما يريده طفلك.
- فكر في طريقة لعبه: ماذا سيحدث إذا انضمت فجأة؟ ربما لا يجب ان انضم طالما الطفل في أمان
- يمكنك أن تفكر في الامر بعد ذلك وفي كيفية تغيير طريقتك للعب معه. على سبيل المثال: هل دفعه وجودك للتوقف عن اللعب؟ هل أضاف المزيد من المرح؟ هل طمأنه؟

عادة ما يعرف الأطفال عندما يفضل طفل آخر المشاركة في اللعب أو يفضل اللعب بمفرده لكن نحن البالغون نحتاج إلى بعض المساعدة. أخبر أطفالك انهم يمكنهم دائما ان يطلبوا منك المغادرة عندما يريدون اللعب وحدهم حتى تتأكد إنك تلعب معهم في أوقات تناسبهم.

قد يكون لطفلك طرق مختلفة ليبر لك عن رغبته في اللعب معك، على سبيل المثال:

- عمل حركات مضحكة
- البقاء بالقرب منك
- لمس كتفك ثم الركض بعيدًا
- فعل شيئًا مزعجًا لجذب انتباهك
- احتضانك
- يحضر ألعابًا ليربها لك.

هناك طرق مختلفة لتنضم إلى الأطفال أثناء اللعب، فيمكنك:

- إنشاء مكان للعب كصندوق من الورق المقوى أو مساحة على الأريكة
- غناء أغنية أو تشغيل بعض الموسيقى أو سرد قصة
- مساعدتك الطفل في اللعب بالتفكير فيما يحتاج وصنع ألعاب بسيطة من أشياء متاحة بالمنزل
- العثور على بعض الأشياء للعب بها كالملاءات لصنع خيمة أو بعض الأواني لمطعم من نسج الخيال.



الحفاظ على الصحة النفسية



ممارسة النشاط البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد عن القلق



التعامل مع التغيرات والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقدم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



عندما يتطرق لعب الأطفال لمواضيع جدية مثل الخسارة والمرض والموت.

يستفيد الأطفال أشياء كثيرة من اللعب مثل المرح والاسترخاء والإثارة والرفقة. ويعد اللعب أيضًا وسيلة مهمة للأطفال لتنمية قدرتهم على التكيف مع الأمور الصعبة أو المخيفة أو المربكة.

يتألم بعض البالغون أحيانًا عند رؤية أو سماع الأطفال يتطرقون لأمر مثل الخسارة والموت والمرض والشعور بالوحدة أثناء اللعب. وقد يُظهر هذا اللعب مشاعر مؤلمة للبعض بينما يشعر آخرون أن مثل هذه الأمور الجادة لا تصلح مادة للعب الأطفال. من الطبيعي أن تشعر بالرغبة في تشتيت انتباه طفلك وحمايته عند تطرقه لمثل هذه المواضيع الجادة أثناء اللعب وقد يكون من المفيد أن تتذكر أن حاجة الأطفال للعب لا تتوقف حتى أثناء الأزمات. يساعد هذا النوع من اللعب طفلك على:

- التصالح مع موقف صعب
- التحكم في عواطفه
- الشعور بأن الأمور على ما يرام
- طرح أي أسئلة تراوده
- بناء قدرته على التعامل مع التحديات الأخرى التي يواجهها في الحياة.

أمثلة اللعب الذي يتطرق إلى مواضيع جادة في المنزل

- تمثيل مشاهد شاهدها الطفل أو سمعها في المنزل أو على التلفاز أو الإنترنت، كمشاهد عنابر المستشفيات والجنازات أو لأشخاص يعانون من ضائقة ما أو أشخاص يساعدون بعضهم البعض أو سياسيون يلقون خطب.
- تمثيل مشاهد لأحداث حقيقية مع تغيير نتيجهتها مثل تمثيل ان شخص مريض بدأ التعافي من مرضه.
- اللعب على إيجاد حلول لمشاكل كبيرة مثل اللجوء لأبطال خارقين وتسميتهم بأسماء لها صلة بالفيروس.
- خلق شخصيات وهمية تمثل أشياء مثل الفيروس أو العلماء أو الموت.
- شرح ما يحدث لدمية أو لشقيق أو تعنيفهم لعدم اتباعهم القوانين الجديدة.
- التعبير عن المشاعر بتمثيل الغضب أو الخوف أو الوحدة وجعلها مضحكة أو مبالغ فيها أو مثيرة.
- تمثيل موت أو جنازة شخص قريب منهم حتى يبدو لهم الأمر حقيقيًا.

يساعد اللعب طفلك على التعبير عن مشاعره بدلاً من كبتها بداخله

وعلى الرغم من أن هذا اللعب قد يشعرك بالانزعاج أحيانًا إلا أنه من المهم أن نفهم سبب لجوء الأطفال لهذا النوع من اللعب، فهذا النوع من اللعب يخلق فرصًا لك:

- لفهم المزيد عن إحساس طفلك وكيف يتأقلم مع الوضع الجديد
- ملاحظة أي سوء فهم لدى الأطفال كطريقة انتشار الفيروس أو مدة استمرار الجائحة
- لطمأنة الأطفال
- لتعليمهم طقوس وتقاليدهم قد تؤمن بها مثل الاهتمام بالأخرين أو طقوس الجنازة أو الاحتفال بالحياة
- لإعطاء الأطفال معلومات تناسب أعمارهم لمساعدتهم على الفهم بشكل أفضل

قد تؤثر مشاعرنا على تجاوبنا مع لعب أبنائنا حين يمثلون الموت في مسرحية من خيالهم، على سبيل المثال، لكن من المهم أن نتذكر أهمية مثل هذا اللعب لهم.



الحفاظ على
الصحة النفسية



ممارسة النشاط
البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد
عن القلق



التعامل مع التغيرات
والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد
تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



كيف نتعامل مع اللعب الصاحب أو المدمر

يستخدم الأطفال اللعب أحياناً من أجل:

- التعامل مع المشاعر الصعبة
- اختبار ردة فعل الآباء
- الشعور بالرضا أو بالتحكم في الموقف الحالي.

يعيش طفلك الآن تجربة جديدة محيرة ومخيفة للكبار والصغار على حد سواء.

يعتبر اللعب طريقة هامة جداً لطفلك حتى يفهم ويتعامل مع ما يسمعه ويشاهده ويشعر به. فمن الصعب الشعور بأن خياراته المتاحة قد تبدلت وأن لا سبيل له لمعرفة مدة استمرار هذا الوضع.

كيف يبدو لعب الأطفال عند شعورهم بالخوف والارتباك؟

اللعب هو إحدى طرق تكيف الأطفال مع التغيير. قد تتغير أيضاً الطريقة التي يلعبون بها - قد تكون عالية ومدمرة أو هادئة. فيما يلي بعض الأمثلة التي قد تراها:

- اللعب الصاحب جداً: الصراخ أو الغناء بصوت عالٍ أو قرع الطبول أو ضرب الأشياء بصوت مرتفع.
- التسليط الغضب على الألعاب أو أشياء أخرى: ضرب الوسائد أو رمي دمية.
- تدمير شيء صنعه: تمزيق صورة أو هدم الأبراج.
- الانزواء إلى مكان صغير: صندوق من الورق المقوى أو أسفل السرير أو الي خيمة مصنوعة من الملاءات والوسائد.
- التعارك كنوع من اللعب

قد يلعب الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون بالطرق نفسها وعلينا أن نتذكر أن الأطفال الأكبر سنًا أيضاً ما زالوا بحاجة إلى وقت ومساحة للعب.

كيف نتعامل مع هذا النوع من اللعب في المنزل؟

قد يساعدك ببساطة أن تعرف أن هذه هي طريقة طفلك للتأقلم مع الوضع الجديد، لكن بالطبع نجد ان تواجدنا في المنزل فترات طويلة أمر يصعب التعامل معه.

- تحدث مع جيرانك إذا كنت قلقاً من التسبب بإزعاج لهم. سماع صوت لعب الأطفال يسبب البهجة لمعظم الناس لكن آخرون يزعجون لاضطراب نومهم أو أنشطة أخرى. قد يحتاج الطرفان إلى التفاهم وتقديم بعض التنازلات.
- ابحث عن أشياء لا تكثرث لتمزقها أو تكسرها ليلعب بها طفلك: ملاءات قديمة أو صناديق كرتون أو وسائد.
- أعطهم بعض الصلصال (بلاي دو) للتشكيل واللعب كما يمكنك صنع عجينة لعب مستخدماً بعض الدقيق والزيت.
- تحدث مع الأطفال الأكبر سنًا عن اختيار الأوقات المناسبة لإحداث بعض الضوضاء.
- امنح الاطفال شيئاً لعمل الكثير من الضوضاء مثل غطاء القمامة أو قدور وأواني. اسمح لهم بإحداث أكبر قدر من الضجيج لفترة زمنية محددة (بقدر ما تستطيع أنت والجيران التحمل) موضحاً أنه عندما يحين الوقت يجب عليهم التوقف.
- أخبر أطفالك إنك تتفهم حاجتهم للعب وأخبرهم أنك تريد مساعدتهم على اللعب دون التسبب في أضرار غير ضرورية لأنفسهم وللمنزل وللآخرين.



الحفاظ على
الصحة النفسية



ممارسة النشاط
البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد
عن القلق



التعامل مع التغيرات
والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد
تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



اللعب الفوضوي في المنزل

اللعب الفوضوي ممتع لجميع الأعمار ولكن قد يكون مصدر الإزعاج عندما تكون مضطرا للتواجد أنت وطفلك في المنزل معًا لفترات طويلة، حينئذ يصعب التعامل معه.

الفوضى جزء طبيعي من اللعب لأنها:

- تتضمن استخدام جميع الحواس لاستكشاف شكل الأشياء ولملمستها ورائحتها وصوتها
- تنمي الإبداع والخيال
- تساعدنا على التعرف على الدنيا حولنا -على سبيل المثال: ماذا يحدث عندما تختلط الألوان أو كيف ينهمر الماء أو كيف تطفو الفقاعات؟
- تحقق الشعور بالبهجة عند سحق الأشياء وتفكيكها وإحداث فوضى بدون هدف معين
- تحقق الاستمتاع من خلال رش المياه والضحك والدغدغة.

اللعب الفوضوي عن فيروس الكورونا

قد تجد هذه الأيام ان طفلك يستخدم اللعب الفوضوي من أجل:

- استكشاف الجراثيم والفيروسات وكيف ينتقلون من مكان أو من شخص إلى آخر
- إنشاء نماذج أو صور لما يتخيله عن الفيروس وربما يتخيله كشخصية.
- في هذه الأوقات يمكنك مساعدة طفلك عن طريق:
- السماح له باللعب بحرية حتى يتمكن من التوصل لطرق
- تساعده على التكيف مع ما يحدث
- استخدام اللعب كنقطة انطلاق لتحدث معه عن الفيروس وآثاره.

نصائح للتعامل مع اللعب الفوضوي في المنزل

قد يكون من الصعب التعامل مع الفوضى في أرجاء المنزل خاصة عند توجنا البقاء به فترات طويلة كما أن الأطفال أنفسهم يخافون ان يكونوا مصدر للتوتر للأسرة.

من المهم محاولة إيجاد نوعا من التوازن يناسب أسرتك ونقدم هنا بعض الاقتراحات:

- تأكد أن يعرف طفلك أنك لا تمنع في أن يبتل أو يتسخ قليلا أثناء اللعب.
- قم بتغطية الأرضية أو الطاولة بقطعة قماش قديمة أو بجريدة.
- احتفظ ببعض الملابس القديمة التي يسعد طفلك أن يرتديها عند اللعب.
- اشرك طفلك بالتنظيف والتنظيم بعد اللعب.
- اتفق مع طفلك على الغرف التي تقبل بها بعض الفوضى والاخرى التي لا تسمح بها بذلك.
- تذكر أن دورات المياه مثالية للعب الفوضوي الذي يؤدي إلى البلل.



الحفاظ على
الصحة النفسية



ممارسة النشاط
البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد
عن القلق



التعامل مع التغيرات
والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد
تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



اللعب بأشياء متاحة بالمنزل

يمكننا اللعب بالكثير من الأشياء المتاحة بالمنزل بدون الحاجة لشراء ألعاب جديدة. أشياء بسيطة قد تحفز خيال الأطفال وإبداعهم مثل الصناديق الكرتونية أو شراشف قديمة.

الاستعداد

- تأكد من غسل كل شيء وتجفيفه بشكل صحيح قبل لعب الأطفال.
- بالنسبة للأشياء الهشة فكر فيما إذا كنت تمنع إذا تمزقت أو انكسرت.
- تجنب الأكياس والأغلفة البلاستيكية التي قد تُسبب الاختناق خاصة للأطفال الصغار.
- تجنب الأشياء الصغيرة مثل أغطية الزجاجات التي قد تؤذي الأطفال الصغار في حالة ابتلاعها.
- تأكد من اتباع النصائح الرسمية للتنظيف.
- تحقق من عدم وجود أي حواف حادة.

فيما يلي بعض الأفكار عن الأشياء التي يمكنك أن تجدها في المنزل ليلعب بها طفلك

التعبئة والتغليف وإعادة التدوير

- يمكنك أن تعطي طفلك بعض الأشياء التي غالبًا ما يتم التخلص منها أو إعادة تدويرها:
- الأغلفة الفضية، صواني طعام الألومنيوم، تغليف السلوفان
- العلب الكرتون مثل علب الحبوب أو البيض أو أنابيب ورق الحمام
- العبوات والأوعية بلاستيكية

الأدوات المنزلية

هناك العديد من الأشياء التي تستخدمها في المنزل التي تصلح للعب:

- الشراشف والألحفة والوسائد والملابس القديمة
- الأواني والمقالي والملاعق الخشبية
- الكراسي والطاولات وصناديق الكرتون
- الأوراق والطباشير والبالونات والدهان
- الخيوط والأربطة المطاطية والمشابك

أنشطة

- قم بصنع نماذج ودمى ودروع وآلات موسيقية.
- اخلص من طاقة الغضب بسحق الوسائد أو القفز على الكرتون.
- اللعب بمحلات تجارية ومدارس ومطابخ وبنوك ومكاتب بريد وصالونات تجميل ومستشفيات ومقاهي من نسج الخيال.
- جمع وفرز أشياء للعب بها في الماء.
- عمل حديقة صغيرة وزرع البذور ومراقبتها تنمو.
- الرسم صور على ورق كرتون ثم قم بتقطيعها لتصنع بازل.
- صنع مخابئ وملاجئ وحُفر.
- ابتكار ألعاب لوحية جديدة.

من الطبيعة

- نجد في الطبيعة الكثير من العناصر التي تصلح للعب مثل حبات البذور والأصداف والنباتات والأغصان والعصي والحصى والحجارة. قد تعثر على هذه الأشياء في المنزل أو قد تتمكن من جمع بعضها من الخارج وإحضارها إلى المنزل للعب بها.
- اجمع كميات صغيرة فقط من هذه العناصر. • لا تضر النباتات والأشجار والأعشاش وما إلى ذلك. • أعد العناصر إلى الطبيعة بعد اللعب إذا استطعت.



الحفاظ على
الصحة النفسية



ممارسة النشاط
البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد
عن القلق

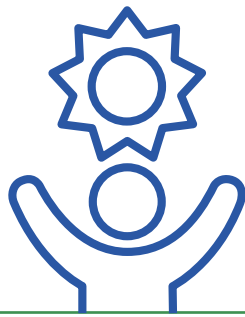


التعامل مع التغيرات
والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد
تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



حقق أقصى استفادة من وقتك بالخارج

قضاء الوقت في الهواء الطلق مفيد للصحة النفسية والجسدية كما أنه يساعد على التخفيف من الضغوط الأسرية الناتجة عن قضاء وقت طويل مع بالمنزل.

تذكر

تختلف الإرشادات الخاصة بالخروج من المنزل من دولة لأخرى كما تتغير مع مرور الوقت. تأكد دوماً من اتباع الإرشادات الرسمية أينما كنت.

- عند الخروج ابقِ دوماً على مسافة مترين (سنة أقدام) من الآخرين.
- اغسل يديك بمجرد وصولك إلى المنزل.
- لا تقابل أشخاصاً لا يسكنون معك بنفس السكن حتى الأصدقاء أو أفراد العائلة.
- تجنب ممارسة الرياضة في الأماكن المزدحمة حيث لا يمكنك الحفاظ على مسافة مترين من الآخرين.

حقق أقصى استفادة من وقتك بالخارج

سواء قضيت وقتك بالخارج في شوارع المدينة أو في حديقة أو في الريف ستجد الطبيعة حولك.

- توقف قليلاً وانظر حولك وتحدث مع طفلك عما تراه وتشعر به.
- عانق شجرة أو قف على صخرة أو ابحث عن الأعشاب في شقوق الرصيف.
- تعرف على أسماء النباتات والأشجار والطيور في مدينتك: هل تراهم بالخارج؟
- راقب الجو وحالة الطقس: هل يمكنك تخمين حالة الجو لاحقاً أو غداً أو الأسبوع المقبل؟ انشئ مدونة عن الطقس واملأها بالرسومات والملاحظات
- التقط الصور وارسم واكتب القصائد واروي القصص.
- ابحث عن الطعام البري وتعرف على البرية في بيتك المحلية.
- اختر مكاناً واحداً لزيارته بانتظام كشجرة أو نبات أو مجرى مائي أو قناة لتراقب كيف يتغير يوماً بعد يوم. هل اختلفت الألوان؟ هل تفتحت البراعم؟ هل امتلأ بالحشرات؟
- اخرج في أوقات مختلفة من اليوم (إذا سمحت لك اللوائح المحلية بذلك): الصباح الباكر والشروق والظهيرة والغسق والليل لتلاحظ مع طفلك اختلاف الشمس والقمر والظلال والضوء.

ألعاب بسيطة خارج المنزل

- لاحظ بعيني.....
- لعبة البحث عن كنز
- القفز في المكان والمشي للخلف والوقوف على اليدين وعمل العجلة الهوائية والقفز في البرك ومطاردة الظلال
- رواية القصص ولعب الألعاب الخيالية
- الرسم بالطباشير على الأرصفة
- كرة الريشة وألعاب الكرة والأطواق
- الألعاب التي يلعبها طفلك في المدرسة أو الحضانة: اطلب منهم تعليمك
- ألعاب صغيرة من المنزل كالدمى أو السيارات
- ألعاب التوازن كالمشي فوق الخطوط أو فوق حافة الرصيف
- جمع الأشياء مثل الحصى والعصي والأوراق التي يمكنك أخذها إلى المنزل للعب بها.



الحفاظ على
الصحة النفسية



ممارسة النشاط
البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد
عن القلق

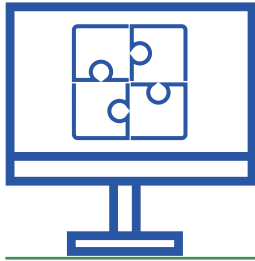


التعامل مع التغيرات
والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد
تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



الانترنت والشاشات بأنواعها: إيجاد التوازن

ترغب معظم العائلات في إيجاد توازن معقول بين تضييع الوقت أمام الشاشات وممارسة أنواع أخرى من الأنشطة بما في ذلك تضييع الوقت معاً كعائلة.

قد تكون الشاشات أثناء الجائحة وسيلة طفلك من أجل:

- التواصل مع الأصدقاء والعائلة
 - تبادل الخبرات والاهتمامات والأفكار
 - الضحك والاستمتاع
 - الانغماس في لعبة تستحوذ على اهتمامهم الكامل
 - المشاركة في أنشطة إبداعية
 - معرفة المعلومات والأخبار والنصائح.
- قد تغير بعض القواعد المعتادة في الأزمة الحالية لكن قضاء يوم كامل أمام الشاشات قد يضر الطفل حتى وأن وفر له بعض الفرص والتجارب المهمة. فاستخدام الشاشات ساعات طويلة من الممكن أن يؤدي إلى صعوبات في النوم أو تفويت فرص للمشاركة بأنشطة أخرى.

بعض الطرق لمساعدة الطفل لإيجاد التوازن الصحي

- اظهر تفهمك وتعاطفك وأشرح ان اللعب على الشاشات ليس نافعاً تماماً أو ضار تماماً. يمكنك أن تجرب لعب بعض أعباءه أو حثه على تعليمك عن تطبيقات يحبها.
- استمر في الحركة وشجع طفلك على أخذ فترات راحة منتظمة بدلاً من الجلوس أو الاستلقاء لفترات طويلة. يمكنه التجول والقفز أو عمل تمارين رياضية لزيادة معدل ضربات القلب.
- أخرج إذا أمكن وشجعه على القيام ببعض التمارين في الخارج.
- انظر من النافذة فمن الجيد لعيون طفلك أن تغير التركيز بالنظر إلى الأفق أو المباني البعيدة.
- حاول ان تمنع الشاشات أثناء الوجبات حتى تتحدثون معاً وتستمتعون بالطعام
- حاول تجنب الشاشات قبل النوم ليسهل من النوم والاستيقاظ في الصباح.
- اتفق مع طفلك على مدة لاستخدام الشاشات كل يوم بعد مناقشته في المدة التي يجدها مناسبة. ضع معه خطة وأسأله عما قد يساعده على الالتزام بها.
- حاول تجنب متابعة تطورات الفيروس طوال الوقت وحاول كتم صوت إخطارات الهاتف. حاول أن تقرأ الأخبار بضع مرات فقط في اليوم.
- تذكر ان الأطفال الأكبر سنًا قد يعودون للاستمتاع بأشياء من طفولتهم الباكورة أو قد يعودون للعب بألعابهم القديمة. من الممكن أن يمنحهم هذا شعوراً بالطمأنينة والأمان.

الرضع والأطفال الصغار جدا

قد ينجذب الأطفال الصغار أيضاً إلى الشاشات خاصة إذا كان كثيرون حولهم يستخدمون الشاشات. لكن أهم ما يحتاجه الرضع والأطفال الصغار لنموهم لا يأتي من الشاشات بل من التواصل البشري مثل:

- اللمس والعناق والدغدغة والمداعبة
- النظر حولهم وتركيز أعينهم على الأشكال والوجوه والمسافات المختلفة
- النظر بأعين الناس والتواصل معهم والابتسام لهم
- لمس الأشياء بأيديهم وأقدامهم وأفواههم وأجسادهم
- تحدث الأشخاص معهم باستخدام حديث الأطفال وأغاني الأطفال.



الحفاظ على
الصحة النفسية



ممارسة النشاط
البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد
عن القلق

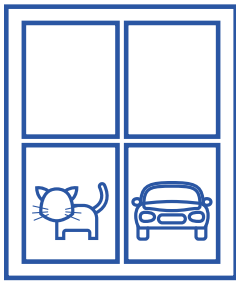


التعامل مع التغيرات
والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد
تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.



اللعب عندما لا تستطيع الخروج من المنزل

الظروف التي خلفتها هذه الجائحة تقدم تحديات غير عادية وصعبة للأطفال وأسرههم منها الاضطرار للبقاء بالمنزل لفترات طويلة. وقد يكون هذا أصعب بشكل خاص إذا كنت تشعر أن المنزل مزدحم أو ان كان لا يوفر قدر من الخصوصية.

قد تشعر بالتوتر أو الانزعاج وهذا أمر مفهوم تمامًا، فمن المهم أن تعتني بنفسك وان تجد طرقًا للاسترخاء.

فيما يلي بعض الاقتراحات:

- تذكر أن طفلك لا يحتاج منك أن تكون الوالد المثالي لكنه بحاجة إلى معرفة أنك تحبه وتهتم به.
- عندما يكون طفلك يلعب بسعادة، فلا بأس من الراحة لبعض الوقت.
- لا بأس من أن يشعر طفلك بالملل أحيانًا، لا تشعر بالحاجة لتسليته طوال الوقت.
- عندما تلعب مع طفلك، حاول أن تنسى أي مخاوف أخرى وركز على الاستمتاع باللعب معه.
- لا ضرر من اخبار الأطفال عند اكتشافك من اللعب أو عند حاجتك إلى الراحة أو القيام بشيء آخر.

اللعب هو وسيلة للتواصل مع العالم، إليك هنا بعض الاقتراحات للأفكار للعب في المنزل.

أفكار لألعاب بالنظر عبر النافذة

- عد السيارات أو القطط أو الأشخاص الذين تراهم
- تأليف القصص مستخدمًا ما تراه: ما الذي يخطط له القط؟ ما اسمه؟ ماذا لو كنت انا القط؟
- هل ترى متى تضاء إنارة الشوارع ومتى تنطفئ؟ هل يمكنك سماع اللحظة التي تبدأ فيها الطيور في الغناء في الصباح والتوقف ليلاً؟
- ابحث ليلا عن النجوم والقمر والانعكاسات والظلال والطيور والخفافيش والحياة البرية حولنا.

توخي الحذر عندما يكون طفلك بالقرب من النوافذ.

ادع الطبيعة إلى منزلك

- ابحث في المنزل عن أشياء مصنوعة من مواد طبيعية: ملاعق خشبية أو سلال خوص أو قطن أو حرير أو حصى أو ريش.
- صمم حديقة داخلية صغيرة في أصص بالقرب من النافذة. يمكنك أن تزرع الأعشاب للرائحة والتذوق أو شتلات الزهور.
- حاول إنشاء حديقة في صينية بصنع أشجار ونباتات وطيور من المخلفات المختلفة مثل ورق التغليف وورق المناديل وأغلفة الحلوى والكرتون.
- تعرف على الطيور والحشرات المختلفة مستخدمًا كتاب أو بالبحث على الإنترنت.



الحفاظ على الصحة النفسية



ممارسة النشاط البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد عن القلق



التعامل مع التغيرات والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقدم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.

حاول أن تظل نشطاً

قد يكون من الصعب الحفاظ على النشاط البدني المنتظم عند البقاء في المنزل فترات طويلة ولكن حركة الجسم لها الكثير من الفوائد مثل تحسين المزاج (لنا ولأطفالنا) والنوم بشكل أفضل.

- شغل بعض الموسيقى للرقص وجرب الرقص المضحك أو الرقص بالحركة البطيئة أو بتقليد احدكم الاخر.
- عمل التمارين: حوّل غرفتك إلى صالة ألعاب رياضية. جرب تمارين الضغط والجري في المكان أو التوازن على ساق واحدة. اطلب من طفلك أن يريك التمارين التي تعلمها في المدرسة.
- اللعب الخشن كالمصارعة يعطي دفعة من الطاقة والمرح. تأكد من إزاحة الأشياء القابلة للكسر أو ضع لحافاً على الأرض.

أخلق مساحتك الخاصة

قد يحتاج طفلك أحياناً إلى اللعب بمفرده أو يفضل بعض الخصوصية عندما يلعب. وبالمثل، ستكون هناك أوقات تحتاج أنت فيها إلى مساحتك الخاصة.

- ابحث عن بعض العناصر البسيطة لعمل مخبأ أو خيمة مثل وضع ملاءة سرير فوق طاولة بحيث يتدلى القماش على جوانبها ويمكنك طفلك من اللعب تحتها.
- صندوق كبير من الورق المقوى الكرتوني يكون بمثابة لعبة مثالية للأطفال.
- اصنع ركنًا مريحًا بكومة من الوسائد مختلفة الأحجام
- غير الحالة المزاجية في الغرفة عن طريق إطفاء الضوء الرئيسي واللعب في الظلام أو العب بظلال المصاييح.
- تحدث إلى طفلك وشرح له أنك تحتاج أحياناً إلى القليل من الهدوء والوقت بمفردك مثله تماماً. حتى لو اضطررتم التواجد في نفس الغرفة ساعد طفلك على معرفة أن هناك أوقاتاً يجب أن يحاول فيها اللعب بهدوء.

يقدم كتيب IPA هذا إرشادات وأفكاراً للعب في المنزل أثناء جائحة فيروس الكورونا، وتضم سلسلة IPA كتيبات عن:

- التعامل مع الموضوعات الصعبة أو الحساسة أثناء اللعب (الموت والخسارة والوحدة وما إلى ذلك).
- التعامل مع المشاعر قد تكون صعبة أو مخيفة
- التعامل مع التغيرات والخبرات الجديدة على العالم
- الاسترخاء والبعد عن القلق
- ممارسة النشاط البدني المنتظم
- الحفاظ على الصحة النفسية
- التعامل مع اللعب الصاحب والفوضوي
- أفكار للعب في المنزل.



الحفاظ على
الصحة النفسية



ممارسة النشاط
البدني المنتظم



الاسترخاء والبعد
عن القلق



التعامل مع التغيرات
والخبرات الجديدة على العالم



التعامل مع مشاعر قد
تكون صعبة أو مخيفة

تم إعداد هذه السلسلة لتقديم نصائح ومقترحات بسيطة لمساعدتك أنت وطفلك لمواصلة اللعب خلال الجائحة.