

أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



... أن أتواصل

والديّ يستطيعون فعل التالي من أجل مرافقتي :

« تخصيص بعض الوقت لمرافقتي ومراقبتي
« تخصيص مساحة أستطيع التحرك بها بحرية وأمان
« معانقتي ومداعبتي
« تعليمي التعرف على طرق التعبير وبالتالي التعبير عن حاجاتي



...اكتشاف جسدي



...بعد التحرك ان استرخي



...أن اخذ الأشياء وألعب بها



...أن أتحكم بوضعياتي وحركاتي



Arabisch
Arabe
Arabo

كيف أتحرك مع طفلي



من عمر ٩ أشهر إلى

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

CHUV
Département femme-mère-enfant

pédiatrie suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

h e t s
Haute école de travail social
Genève
Filière Psychomotricité

canton de
vaud

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

من أجل ان أتعلم أكثر...



موعدنا على الموقع
www.paprica.ch
يمكنك ان تجد معلومات أكثر، صور وفيديوهات ..الخ - مع العديد من النصائح والاقتراحات بالإضافة الى افكار موقع الانترنت باللغة الفرنسية (للعب).

تعليمات

الانشطة الجسدية

يجب على الأطفال الرضع أن يتحركوا بشكل مكثف عدة مرات في اليوم في مكان آمن مناسب لأعمارهم. وعندما يكونون مستيقظين، فيجب أن يتحركوا على بطنهم (٣٠ دقيقة / كل يوم) وهم مستلقون على ظهورهم. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات هنا: www.hepa.ch



الانشطة الثابتة

خفض الاوقات التي يكون فيها طفلك بوضعية الجلوس دون حركة قدر الإمكان (تجنب ان يبقى طفلك بكرسي المنزل او كرسي السيارة دون حركة وقت طويل).



لا ينصح بوضع الطفل أمام شاشة (التلفزيون، الهاتف الذكي، الكمبيوتر، الكمبيوتر اللوحي، إلخ). يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات هنا: www.jugendundmedien.ch

هيئة التحرير

// المؤلفون
Fabio Peduzzi
Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع القسم الحركي النفسي في HETS جنيف / HES-SO :
A-F. Wittgenstein Mani، أستاذة جامعية

C. Blanc Müller، محاضرة
M. De Monte، محاضر
L. Julien، طالبة
L. Barras، طالبة

// الرسومات التوضيحية
Joël Freymond

// التصميم الفني
Tessa Gerster

// إدارة التحرير
الطبعة الأولى 2014
الطبعة المنقحة 2022

// التحرير / التعديل 2022
Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance

ملخص صغير



هل تتحرك ؟

من أجل تطور صحي وسليم

كما تعلم، الحركة مهمة من أجل طفلك. فهو يعبر بحركاته ويبنى علاقاته بفضل التواصل. التحرك يسمح له باكتشاف جسده ومحيطه تدريجياً. انه يتعلم بالتالي التحكم بحركاته، بأن يتمسك ويتنقل. الحركة تسمح لطفلك ان ينمو ويتطور بشكل صحي وسليم.

الأطفال الرضع بحاجة ان يتحركوا

قد نلاحظ ان الاطفال يتحركون كثيرا لدرجة نعتقد انهم يتحركون كفاية. خلال السنوات الأخيرة مع مراقبة الاطفال بعمر متقدم، لوحظ تراجع قدراتهم الجسدية. هذا التراجع قد يبدأ حتى من الشهر الأول لعمر الطفل، بدون ان نقصد. أحيانا المنزل نفسه هو ما يحد من حركة الطفل (مساحة محدودة بالداخل، حداثق بعيدة، جيران حساسين للضجة ..الخ) وأحيانا بعض الأدوات الخاصة بالطفل تحد من حركته (كرسي المنزل او كرسي السيارة، كرسي الاسترخاء..الخ). ومع ذلك تبقى حاجة الحركة طبيعية عند الطفل. وحتى الحركات العادية والنشاطات البسيطة تفرّح الطفل جدا.

كيف ترافق طفلك؟

ستجد هنا بعض الأفكار التي تساعدك على الحركة اليومية مع طفلك. مع الأخذ بعين الاعتبار الحركات التي يحبها ويفضلها والتي يمكنك طبعا اضافتها.



مُتعب جداً لكي تتحرك؟

لعبة النظرات

يفرح طفلك عندما تنظر إليه، عندما تتحدث إليه أو تبتسم له. حرك بهدوء وجهك لجهة اليمين ثم لجهة اليسار. سيتابعك بالنظر اليك بتحريك رأسه.

امكانية أخرى

تابع اللعبة بعمل أصوات بالفم وبحركات بالوجه.



و جهاً لوجه

تمدّد بجانب طفلك، دحرجه بتأني على جنبه حتى يأتي امامك وجهاً لوجه. يستطيع بالتالي لمس وجهك. **انتبه:** عليك أن تتغيّر الجانب الذي تدحرج فيه طفلك من وقت إلى آخر.



القارب

اجلس على الأرض وضع طفلك على احد قدميك بوضعية الامتطاء بحيث ان قدميه تلمس الأرض. امسكه من خصره او من الوركين او من يديه والعب على توازنه. **انتبه :** لا تهز الطفل اثناء اللعبة!

امكانية أخرى

ضعه بالاتجاه الذي يستطيع فيه ان يراك.



هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟

التحكم في الجسم

ضع طفلك على بطنه. دعه يرفس ويتحرك بحرية. ابق معه.



عند تبديل الحفاضة، اه انها قدمي.

خلال عملية تبديل الحفاضة لطفلك، شجعه على اكتشاف يديه وقدميه. وذلك بوضع يدك تحت الحوض و تحريكه بتأني حتى يستطيع مسك قدميه.



تدحرج ايها البالون

من أجل تغيير وضعية الطفل، ساعده لمعرفة كيف يمكنه فعل ذلك وذلك بدحرجته بتأني من وضعية الظهر الى وضعية البطن وبالعكس. رافقه بوضع اليد على وركه او على ساقه.



هل تتحرك بمكان آمن؟

المتعة بالحركة

عندما يكون طفلك مستيقظاً، دعه أيضاً مستلقياً على بطنه من وقت لآخر. ينبغي أن يتمكن من الاستلقاء على البطن لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في اليوم.



مع اكتشاف الأشياء

مدد طفلك على قطعة قماش موضوعة على الأرض. أره ثم اعطه أشياء متعددة بحيث يستطيع بعد ذلك ان يلمسها وبالتالي يمسكها بين يديه ومن ثم يكتشفها بواسطة فمه مع الانتباه ان تكون هذه الأشياء غير خطرة له.



دعني أستكشف

في مكان بدون أدنى خطر، ضع أشياء متعددة حول طفلك وبالتالي شجعه ليذهب ليأخذها. ومن ثم أتركه يكتشف أشكال وألوان هذه الأشياء والمواد المصنعة منها.



هل تتحرك على الرغم من سوء الطقس؟

وقت الاحتضان

عندما تريد اخراج طفلك من سريره، احمله بحيث تضع يد تحت حوضه واليد الأخرى تسند فيها كتفيه ورأسه. احمله بطريقة يكون فيها مكوّر ومحضون جيداً بين ذراعيك.



الخروج للنزهة

طفلك مثلك، يحتاج أيضاً لتغيير جو. عندما يكون الطقس متقلب او ماطر، ألبسه بشكل جيد لباس مناسب للطقس. وبالتالي يمكنه بذلك التعود على الخروج والتعرف على مختلف الأجواء.



بقوسه (كوكو)

غطي وجهك بمنديل ثم اظهره امام الطفل فجأة. هكذا يفهم الطفل باللعب كيف يراك تذهب كل يوم بحيث تختفي عنه وتعود تظهر من جديد.

