

Arabisch  
Arabe  
Arabo



# كيف أتحرك مع طفلي

من عمر ٩  
أشهر إلى



h e t s

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité



unisanté  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne

ssp sgp  
SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS  
Ihre Ärzte und Ärztinnen für Kinder und Jugendliche  
Les médecins de vos enfants et adolescents  
Ihr Kinderärzte und Kinderärztinnen



Département femme-mère-enfant

# هل تتحرك ؟

## من أجل تطور صحي وسلام

كما تعلم، الحركة مهمة من أجل طفلك. فهو يعبر بحركاته ويبني علاقاته بفضل التواصل. التحرك يسمح له باكتشاف جسده ومحيطة تدريجياً. انه يتعلم وبالتالي التحكم بحركاته، بان يتمسك ويتنقل. الحركة تسمح لطفلك ان ينمو ويتطور بشكل صحي وسلام.

## الأطفال الرضع بحاجة ان يتحركوا

قد نلاحظ ان الأطفال يتحركون كثيراً لدرجة نعتقد انهم يتحركون كفاية. خلال السنوات الأخيرة مع مراقبة الأطفال بعمر متقدم، لوحظ تراجع قدراتهم الجسدية. هذا التراجع قد يبدأ حتى من الشهر الأول لعمر الطفل، بدون ان نقصد. أحياناً المنزل نفسه هو ما يحد من حركة الطفل (مساحة محدودة بالداخل، حدائق بعيدة، جيران حساسين للضجة ..الخ) واحياناً 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 العادمة والنشاطات البسيطة تفرّج الطفل جداً.

## كيف ترافق طفلك؟

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



# أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



...أن أتواصل



بعد التحرك ان استرخي

والدي يستطيعون فعل التالي من  
أجل مراقبتي :

- » تخصيص بعض الوقت لمراقبتي
- » تخصيص مساحة أستطيع التحرك بها  
بحريه وأمان
- » معانقتي ومداعبتي
- » تعليمي التعرف على طرق التعبير
- وبالتالي التعبير عن حاجاتي



اكتشاف جسدي



أن أخذ الأشياء وألعب بها



أن أتحكم بوضعياتي وحركاتي

# مُتعب جداً لكي تتحرك؟



## لعبة النظارات

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

من عمر .

## إمكانية أخرى

تابع اللعبة بعمل أصوات بالفم وبحركات الوجه.

الإذادات المقدمة من الأعلى إلى الأسفل، هي تدابع لتطوير الطفل فمن أجل سلامته يرجى الاعتنى ببعض



## وجهاً لوجه

تمدد بجانب طفلك، دحرجه بتأنى على جنبه حتى يأتي أمامك وجهها.

يستطيع بالتالي لمس وجهك.

**انتبه:** عليك أن تغير الجانب الذي تُدحرج فيه طفلك من وقت إلى آخر.



## القارب

اجلس على الأرض وضع طفلك على أحد قدميك بوضعية الامتطاء بحيث ان قد미ه تلمس الأرض. امسكه من خصره او من الوركين او من يديه والعب على توازنه. **انتبه :** لا تهز الطفلثناء اللعبة!

٩ أشهر

## إمكانية أخرى

ضعه بالاتجاه الذي يستطيع فيه ان يراك.

# هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟

## التارجح

هز طفلك بينما تتأرجح.  
يمكنك ايضا الغناء او وضع  
موسيقى هادئة.



## عند تبديل الحفاضة، اهـ انها قدميـ.

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

## تدحرج ايـها البالون

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



# هل تتحرك بمكان آمن؟

## المتعة بالحركة

سريرك مكان مثالى للعب طالما طفلك لا يمكنه تغيير مكانه لوحده. ضعه على ظهره واترك له حرية الحركة وتغيير الوضعيات، بدون ان تبتعد عنه.



## 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 خطيرة 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 والممواد المصنعة منها.



# هل تتحرك على الرغم من سوء الطقس؟

• شهر

## وقت الاحتضان

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



## الخروج للنزهة

طفلك مثلك، يحتاج أيضاً للتغيير جو. عندما يكون الطقس متقلب أو ماطر، ألبسه بشكل جيد لباس مناسب للطقس. وبالتالي يمكنك بذلك التعود على الخروج والتعرف على مختلف الأحوال.

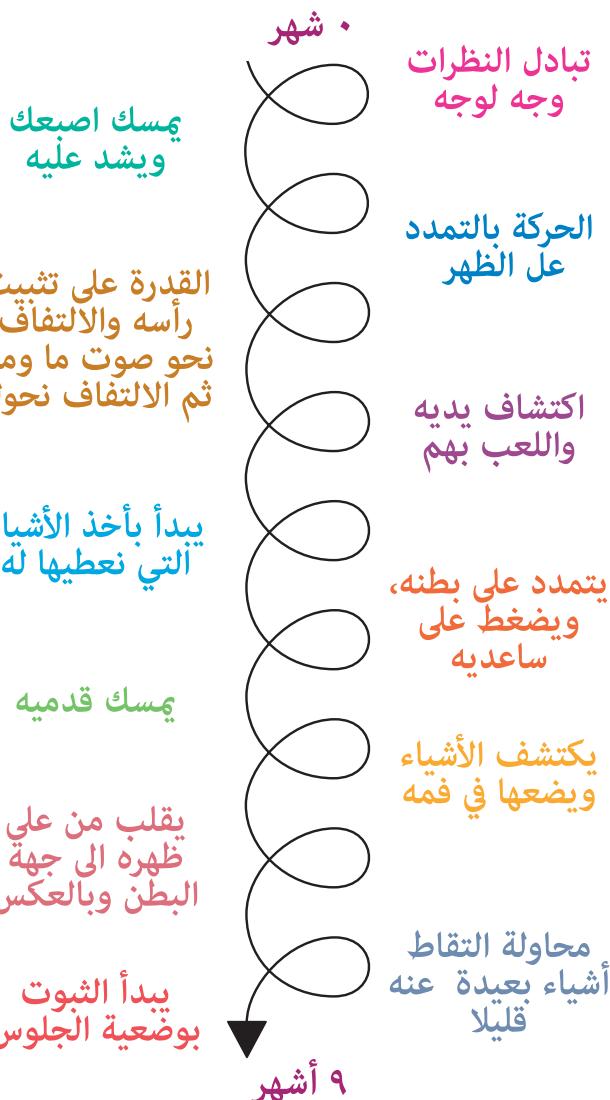
أشهر ٩

## بقوسة (كوكو)

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



# من أجل ان أتعلم أكثر... ملخص صغير



الحركة بالتمدد على الظهر

اكتشاف يديه واللعب بهم

يتمدد على بطنه، ويضغط على ساعديه

يكشف الأشياء ويسعها في فمه

محاولة التقاط أشياء بعيدة عنه قليلاً



موعدنا على الموقع  
[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

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

## تعليمات

### الأنشطة الجسمية

الأطفال الرضيع يجب ان ينشطوا جسدياً عدة مرات خلال النهار (قضاء بعض الوقت ممدد على البطن وعلى الظهر، التسلق، اللعب على الارض ... الخ)

### الأنشطة 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)

تجنت ان يكون طفلك امام الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، العاب الفيديو ... الخ) فهذا غير منصوح به ابداً.

## حقوق الطبع محفوظة

// الرسومات التوضيحية

Joël Freymond

// التصميم الفني

Tessa Gerster

// الطباعة

الطبعة الأولى باللغة الفرنسية 2014

ترجمت في 2016

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع القسم

// المؤلفون

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// الحركي النفسي جينيف:HEŠ-SO

أستاذ A.-F. Wittgenstein Mani

محاضر مكلّف C. Blanc Müller

محاضر مكلّف M. de Monte

طالبة L. Julien

طالبة L. Barras

ابرتنسس Appartenance، لوزان Lausanne

Rana KARDOUH

رنا قردوح