

مرحباً أيها الأباء والأمهات:

الأعتتماد على أأنفس هو قدرة أأنسان على القيام بالأشياء بكل استقلالية، وإتخاذ القرارات ، والثقة في قدرات النفس. يشعر الأطفال المستقلون بالأهمية ويكون لديهم شعور بأسيطرة على حياتهم. هم يشعرون أيضاً بالكفاءة ، ويصبح لديهم حافز لتجربة أشياء جديدة ، وهم مجهزون بشكل أفضل للتعامل مع ألتوتر. في هذه النشرة سوف تجد أنشطة وأفكار تشجع الأطفال على الأعتتماد على أأنفس.

نشاطات:

الأطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

أأوصول إلى الأشياء

المواد:

الكرات أو الألعاب أو الالعاب اليومية الأخرى الأمنة للأطفال

أألتعليمات:

إرمي كرة أو ضع لعبة بعيداً عن طفلك وشجعه على الوصول إليها أو الزحف إليها أو السير بأتجاهها.

للمزيد من الطرق أأأتي من خلالها يمكنك دعم طفلك بالأعتتماد على النفس [إضغظ هنا](#).

الأطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

فتح وإغلاق أأأواني

المواد:

أأواني وأعطية بأحجام مختلفة

أشياء صغيرة (كرة ، حيوانات العاب، مشابك الغسيل ، وما إلى ذلك) يمكن وضعها داخل أأأواني

أأألتعليمات:

ضع شيئاً داخل وعاء وضع الغطاء.

راقب طفلك وهو يحاول فتح الوعاء لإخراج اللعبة.

دع طفلك يتحكم بشكل كامل وحاول ألا تفتحه له.

لاحظ الأساليب المختلفة التي يحاول طفلك أأأستخدمها لفتح أأأناء.

إذا أصيب طفلك بالإحباط ،صف له مشاعره ثم فك الغطاء قليلاً.

أضف أأأزيد من أأأواني ذات الأعطية بعضها ملتوي ، وبعضها ينفصل.

اعكس هذا النشاط وقدم لطفلك مجموعة من أأأواني والأعطية وأطلب منه معرفة أي غطاء يطابق أأأناء.

[إضغظ هنا](#) للمزيد من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم أأأعتتماد على النفس مع طفلك.

أأأطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

بناء منزل

المواد:

بطانيات

كراسي

وسائد

أأألتعليمات:

إتبع خطى طفلك أثناء عملية البناء - دعه ان يكون أأأقرر.

اطرح عليه أسئلة لجعله يفكر في العملية (على سبيل المثال: «أأين يجب أن نبدأ؟»، «ماذا يجب أن نبنى؟»).

تذكر منحهم الوقت للتفكير قبل الرد.

إسمح لطفلك بأأسيطرة على اللعب. عندما تتبع خطاه ، يتعلم طفلك أنه قادر على إتخاذ القرارات وأأنك

تستمع وتأخذ رأيه على محمل الجد.

لمعرفة المزيد حول كيفية أأأعتتماد على أأنفس من خلال الأنشطة اليومية [إضغظ هنا](#)

رياض أأأطفال (من ٤ - ٦ سنوات)

لعب الأأدوار

المواد:

ورق

قلم

أأألعاب / مواد أأأخرى متاحة

أأألتعليمات:

أأكتب على قطعة من الورق بعض أفكار لعب الأأدوار (على سبيل المثال: محل بيتزا ، شرطة ، طبيب ، خباز ، إآخ).

أأطلب من طفلك أأأختيار دور ولعب ذلك أأأدور. إتبع قوائين طفلك في اللعب.

شجع طفلك على حل المشكلات لدعم أأأعتتماد على أأنفس. إمنح طفلك الفرصة للبحث عن إجابات بمفرده

بأأستخدم خياله وإبداعه.

[إضغظ هنا](#) لمزيد من أفكار لعب الأأدوار الممتعة

أأأطفال عمر المدرسة (من ٦-١٢ سنوات)

ضع جدولاً إسبوعياً للأعمال

أأألتعليمات:

قم أنت وطفلك معاً بأأعداد قائمة بجميع الأعمال أأأمنزلية في أأأمنزل.

ناقش أيها مناسب لكل فرد من أأأفراد الأأسرة للقيام به.

أنشئ مخططاً إسبوعياً مع مربعات فارغة لكل يوم من أيام الأأسبوع.

املا كل مربع بالأعمال أأأمنزلية وأأسماء أأأفراد الأأسرة المسؤولين عنها.

أأأفكار للمخطط

تنظيف الأأطباق أو أأأصحنون بعد الوجبات

مسح الطاولات وعدادات أأأالمطبخ (كوتنر توب)

إطعام حيوان أأأليف إن وجد أو سقي النباتات

كنس الفتات عن أأأرضية المطبخ

وضع الغسيل أأأمتسخ في سلة

تنظيف أأأالغرفة

عمل أأأواجبات أأأالمدرسية

للمزيد من أفكار أأأجداول أأأيومية لدعم أأأعتتماد على أأنفس من خلال الأعمال أأأمنزلية [إضغظ هنا](#).

[إضغظ هنا](#) للحصول على نصائح حول كيفية مساعدة الأأأطفال لك في المطبخ.

نود أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظتك أو تعليقاتك أو أأأقتراحاتك إلى عنوان البريد الأأألكتروني أأأنا

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

نصيحة اليوم:

الروتين اليومي الذي يمكن للأأأطفال القيام به بمفردهم:

إنتقاء الملابس

إرتداء الملابس

إعداد الفطور أو الغداء

إعداد فرشاة أأنسان وفرش أأسنانهم

تحضير طاولة الأكل أو تنظيفها بعد الوجبة

أأأنتقاء الألعاب من أأأارض

تنظيف أأأالغرفة (على سبيل المثال: صنع السرير ، وإزالة الغبار ، وإلتقاط الغسيل)