



مرحباً أيها الآباء والأمهات،

اللعب بخشونة هو عندما يتسلى الأطفال فوق بعضهم البعض ويتدحرجون ويطورون مهاراتهم الحركية. اللعب بخشونة غريزة إنسانية تساعد الأطفال على تطوير قدرات مختلفة، ولكن في الغالب يحب الأطفال هذا النوع من اللعب لأنه ممتع! يساعد اللعب بخشونة الأطفال على فهم حدود قوتهم، ومعرفة ماذا سيسمح الأطفال الآخرون لهم بفعله وما لا يسمحون، وإقامة علاقات إجتماعية أثناء لعب الأدوار، والتناوب وترتيب الحدود الشخصية. في هذه النشرة، سوف تجد الأنشطة التي تعزز اللعب بخشونة وبأمان.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

النحلة الطنانة

التعليمات:

إستلق مع طفلك وإرفع إصبعك في الهواء.

قم بعمل صوت الطنين وإنزل إصبعك حتى يلامس الجزء المكشوف من جسم طفلك.

في النهاية، سيكون مجرد وضع إصبعك في الهواء كافياً لتحفيز صيحات السعادة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

إختبار القوة

المواد:

مكان واسع

التعليمات:

إستلق على الأرض وشاهد ما إذا كان بإمكان طفلك أن يدحرجك أو يمنعك من النهوض.

غالباً ما يستمتع الأطفال بإختبار قوتهم بهذه الطريقة.

قد تضطر إلى اللعب قليلاً والتظاهر بأن طفلك أقوى منك.

دع طفلك يستلقي على الأرض، وتظاهر أنك تواجه صعوبة في دحرجته.

[إضغط هنا](#) للرقص على أغنية "Shake a Leg".

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

الركوب على الظهر

المواد:

مكان واسع

أريكة او كرسي

التعليمات:

إنحنِ على الأرض بالقرب من كرسي أو أريكة.

دع طفلك يقف على الأريكة أو الكرسي ويصعد على ظهره.

قف، وأمسك بطفلك، وإبدأ في المشي والجري والغناء معاً.

[إضغط هنا](#) لقراءة "Tumble Bumble" بقلم فيليشيا بوند.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

إنحنِ وطارد

المواد:

مكان واسع

لاعبان

التعليمات:

أحد اللاعبان سيكون القطة والآخر الفأرة.

اللاعب الذي هو القطة يجب أن يطارد الفأرة ويحاول الإمساك بها.

تناوبا على لعب الأدوار.

[إضغط هنا](#) لتعلم خمسة تمارينات ممتعة.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

ركوب الموج

المواد:

وسائد كبيرة

التعليمات:

إحضر وسادة أريكة كبيرة وإستخدمها لسحب أو دفع "راكب الأمواج" في جميع أنحاء الغرفة.

إستخدم خيالك للتظاهر كما لو كنت تركب الأمواج الكبيرة في المحيط.

إستخدم الوسادة للجلوس والإنزلاق على الدرج (تأكد من وجود مكان واسع في الأسفل عند الهبوط).

تناوبا بين أن تكون دافعاً وراكب أمواج.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

نصيحة اليوم:

إذا كان الأطفال يلعبون بخشونة، فضع بعض القواعد الأساسية التي يمكن أن تمنعهم من التعرض للأذى.

في اللعب الخشن، بيتسم الأطفال ويضحكون. لا أحد يتأذى أو يُجبر على فعل أي شيء. بمجرد أن ينتهي الأطفال من اللعب، يجب عليهم الإستمرار في اللعب بشكل تعاوني.

إذا رأيت عبوساً أو بكاءً أو خوفاً أو غضباً، فهذا ليس لعباً. يجب دائماً التحقق من مشاعر الأطفال وإحترامها.

