دليل قصير للوالدين ومقدمي الرعاية

Watch Me Play! هي طريقة بسيطة تمكن الوالدين ومقدمي الرعاية على مساعدة أطفالهم في سن الرضاعة وحتى عمر ثماني سنوات. يمكن أن تساعدك على التعرف على طفلك في سن الرضاعة وما بعده والاستمتاع بقضاء الوقت معا.

يحتاج الرضع والأطفال الصغار إلى الاهتمام لمساعدتهم على النمو - مثل النباتات التي تحتاج إلى الشمس. إن الحصول على اهتمامك الكامل -حتى لو كان لفترة قصيرة - يساعد طفلك على الشعور بالاستقرار.

يمكن أن يساعد اللعب طفلك على التعلم والتطور والشعور بالقرب منك. يمكنك من خلال مشاهدة لعب طفلك فقط، معرفة المزيد حول ما يحبه ويهتم به حاليا. التحدث مع طفلك عن لعبه، يساعده على فهم العالم ويخبره أن أفكاره مهمة في نظرك.

كل ما تحتاجه هو بعض الألعاب أو المواد البسيطة، ووقتك، وشخص تتحدث معه عن لعب طفلك. تهدف هذه الخطوات الخمس إلى مساعدتك أنت وطفلك على الاستمتاع بقضاء الوقت معًا:

1. **البداية**
2. **السماح لطفلك بأخذ زمام المبادرة في اللعب**
3. **مشاهدة طفلك أثناء لعبه**
4. **التحدث مع طفلك عن لعبه**
5. **التحدث مع شخص بالغ آخر حول لعب طفلك**

1 البداية

ابحث عن وقت يمكنك فيه صب اهتمامك الكامل على طفلك لمدة 5 أو 10 أو 20 دقيقة. جرب البدء بوقت قصير. حتى خمس دقائق يمكن أن تكون مفيدة. اختر 5 أو 6 ألعاب أو كتبًا أو موادًا. إذا كان طفلك يرمي الأشياء التي يمكن أن تنكسر أو تسبب الأذى، فقم بوضع ألعاب ذات ليونة.

قم بإيقاف تشغيل أجهزة التلفزيون والحاسوب والهواتف وأبعد الألعاب التي تعمل بالبطارية أو الألعاب الإلكترونية أثناء وقت Watch Me Play!. جرب ألعابًا بسيطة تسمح لطفلك باستخدام خياله:

- الصناديق أو العبوات أو الملاعق البلاستيكية أو الخشبية
- دمى الأطفال، ودمى الدببة، والدمى ذات الليونة، والدمى الخشبية الصغيرة
- لعبة حيوانات أو قطارات أو سيارات أو قوارب
- بطانية ووسادة
- كرات ذات ليونة
- اللدائن أو عجين اللعب
- هاتف اللعب أو عدة الشاي البلاستيكية
- الورق العادي أو أقلام التلوين أو أطراف قلم التعليم
- دهانات الأصابع أو الطلاء والفرش
- الكتب ذات الصور أو كتب القماش

إذا لم تكن متأكدًا مما يليق بعمر طفلك ويكون آمنا له، فتحدث إلى زائر من القطاع الصحي أو عامل حضانة أو أخصائي آخر يعرف طفلك. اجلس براحة مع طفلك، أو على الأرض أو بالقرب منه. أخبر طفلك عن المدة التي ستمضيها في مشاهدته وهو يلعب.

ساعد طفلك على الاستعداد لوقت نهاية Watch Me Play! غنوا أغنية معًا حتى تساعد طفلك على الانتقال إلى نشاط جديد، أو تحدثوا عما ستفعلونه تاليًا. أظهر له كيف تحتفظ بألعابه حتى المرة القادمة.

2 السماح لطفلك بأخذ زمام المبادرة في اللعب

اسمح لطفلك باللعب بحرية واتخاذ خياراته الخاصة. دعه يستكشف أيًا من الألعاب ويستخدمها بأي طريقة يحبها، طالما أنها آمنة.

راقب حتى تعرف متى يكون طفلك متعبًا أو جائعًا أو يحتاج إلى استراحة. امنح طفلك وقتًا للنظر حوله والنظر إليك.

حاول الامتناع عن تعليم طفلك أو تصحيحه أثناء وقت Watch Me Play! . انتظر حتى يطلب منك طفلك الانضمام إلى لعبه. إذا طلب منك طفلك الانضمام إليه، فحاول أن تحذو حذوه بدلاً من تقديم أفكارك الخاصة. ابتعد عن النظافة والترتيب حتى نهاية وقت Watch Me Play! .

3 مشاهدة طفلك أثناء لعبه

أثناء وقت Watch Me Play! فلتمنح طفلك اهتمامك الكامل. كون فكرة عما يريده طفلك من خلال الانتظار لمعرفة مكان وقوع عينيه. مشاهدة ما ينظر إليه طفلك يمكن أن يخبرك بما يهتم به حاليا. عندما ينظر طفلك بعيدًا أو يبدأ في البكاء، قد يكون متعبًا أو يحتاج إلى استراحة.

أظهر الاهتمام بأي شيء يختار طفلك القيام به. إن النظر إلى وجهك أو لمسك أو تحريك الألعاب في الأرجاء أو إخفائها هي جميعها من أنواع اللعب التي يمكنك التحدث عنها مع طفلك. كثيرًا ما يفعل الأطفال نفس الأشياء مرارًا وتكرارًا في اللعب - انظر إلى ما يفعله طفلك.

حاول ألا تقاطع طفلك وألا تستخدم هاتفك. راقب لترى ما يحدث أثناء لعب طفلك. لاحظ كيف يستجيب لك.

4 التحدث مع طفلك عن لعبه

تحدث مع طفلك عما يفعله. قم بتكرار الأصوات التي يصدرها طفلك، مع إضافة أصوات جديدة من حين لآخر. استجب لابتسامات طفلك بالابتسام أو التعبير عن المتعة أو المفاجأة. قل شيئًا عما ينظر إليه طفلك: "هل تود النظر إلى الخارج؟"

أظهر اهتمامك من خلال الابتسام والتحدث مع طفلك حول ما يفعله. فلتسمح ببعض فترات الصمت لتمنح طفلك وقتًا للتفكير أو انتظر الفكرة التالية فحسب.

5 التحدث مع شخص بالغ آخر حول لعب طفلك

يمكن أن يكون لعب الأطفال ممتعًا، ولكن في بعض الأحيان قد تكون مشاهدته صعبة. يمكن أن يساعدك التحدث عن لعب طفلك مع شخص بالغ آخر على الاستمتاع أكثر بلعب طفلك ومشاركة أي مخاوف أو توجسات. قد يكون هذا أحد أفراد العائلة أو صديقًا أو زائرًا من القطاع الصحي أو طبيبًا عامًا أو عامل حضانة أو أخصائيًا آخر يعرف طفلك.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن طفلك، فحاول مشاهدة ما يحدث عندما يلعب وكيف يستجيب عندما توليه الاهتمام. ما تلاحظه يمكن أن يساعد في معرفة إمكانية استفادة طفلك من دعم إضافي. إن التحدث والتفكير في ما تشعر به أثناء مشاهدة طفلك وهو يلعب يمكن أن يساعد أيضًا في فهم حال طفلك.

النقاط الرئيسية

- يمكن أن تساعد مشاهدة طفلك أثناء لعبه في الترابط
- اللعب بحرية يساعد طفلك على التطور والتعلم
- يساعد إظهارك للاهتمام طفلك في سن الرضاعة أو ما بعدها على التركيز
- إن تفكير الكبار معا يساعد الطفل على الشعور بالأمان

ما يجب على الوالدين ومقدمي الرعاية قوله:

"يمكنني الذهاب إلى المنزل وفعل ذلك اليوم."

"استغرق إحداث فرق بعض الوقت ولكنني الآن أرى تغييرات كثيرة."

"أنا ألاحظ متى يكون طفلي مستعدًا للعب ومتى يحتاج إلى استراحة أو عناق."

"إنه أكثر هدوءًا عندما نلعب بهذه الطريقة".

"إنها تبحث أكثر وتصدر أصوات أكثر مما سبق."

"أنا أفهم أهمية تواجدي معها."

"أشعر بثقة أكثر"

"ابنتي تبتسم أكثر".

يمكن حفظ هذا المورد من قبل الآباء والمهنيين ومشاركته لاستخدامهم الخاص.

©جينيفر واكلين 2022
www.watchmeplay.info