# كتاب العب وتعلم!

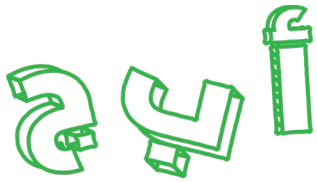
التعليم من خلال الألعابموجه للأسر
ومقدمي الرعاية في ولاية كولورادو

COLORADO
Department of Human Services

# مرحبًا بك في "كتاب العب وتعلم"!

لدى الأطفال فضول تجاه حركة العالم من حولهم، وهذا ما يجعلهم يتعلمون بشكل أفضل خلال اللعب والاستكشاف. تبدأ عملية التعلم قبل دخول الأطفال رياض الأطفال بوقتٍ طويل، لذا تعتبر تجارب المراحل العمرية المبكرة مهمة من أجل النجاح في المستقبل. بصرف النظر عن وظيفتنا في حياة الطفل -سواءً كآباء أو معلمين أو مقدمي رعاية أو أقارب أو أصدقاء أو جيران - فنحن جميعًا نقوم بدور مهم ومؤثر في نموهم وتطورهم. تؤثر جميع التجارب الحياتية سواءكانت جيدة أو سيئة أو سهلة أو صعبة على نمو الطفل وتطوره ومستقبله التعليمي. لذا نستطيع استغلال تلك التجارب الحياتية من أجل مساعدتهم على النمو الصحيح.

يقدم كتاب "العب وتعلم" أنشطة تُدعم النمو الصحي للطفل. حيث تحث تلك الأفكار المرحة الطفل على حب التعلم مدى الحياة. تصبح تلك الأفكار جزءًا من روتينك اليومي في المنزل وخارجه وفي المجتمع. يتعلم الأطفال باستمرار وخاصة أثناء اللعب، يمكنك أن تصبح المرشد الموثوق. حين يشعر الأطفال بالأمان يصبحوا مستعدين للتعلم.




يتفق محتوى هذا الكتاب مع توجيهات التعليم والتطوير المبكر في ولاية كولورادو، والتي تقدم نصائح عملية يمكن للجميع تنفيذها **وذلك لضمان أن ينعم الأطفال بالتقدير والصحة الجيدة والنمو الصحيح المزدهر**. بذل خبراء مرحلة الطفولة المبكرة والمدافعين عنها في ولاية كولورادو الوقت الثمين في وضع الإرشادات. تعكس الإرشادات أحدث البحوث الوطنية والاستراتيجيات المقبولة على نطاق واسع والمستخدمة على مستوى الولاية حاليًا. يعرض كتاب العب وتعلم" الأبحاث والمصادر والأساليب المعتمدة من أجل دعم أسرتك. لمعرفة المزيد حول إرشادات التعلم والتطوير لمرحلة الطفولة المبكرة في كولورادو، تفضّل بزيارة earlylearningco.org.

**الآن، العب وانطلق!**

# جدول المحتويات


الأطفال الرضع: الأطفال في المرحلة العمرية بداية من 0 حتى 4 شهور 1

الأطفال الرضع: الأطفال في المرحلة العمرية بداية 4 إلى 8 شهور 7

الأطفال الصغار في مرحلة الحبو: الأطفال في المرحلة العمرية من 9 إلى 18 شهر 13

الأطفال الصغار في مرحلة الحبو: الأطفال في المرحلة العمرية 19 حتي 36 شهر 19

الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة: الأطفال في المرحلة العمرية 3 إلى 5 سنوات 25

دعم المرحلة الانتقالية 33

الاعتناء بنفسك 35

موارد من أجل الأسر ومقدمي الرعاية 37

اعتبارات مهمة لمقدمي الرعاية 41

# يبدأ التأسيس القوي للتعلم منذ الولادة!

## الأطفال الرضع: الأطفال منذ الولادة حتى 4 شهور

**النمو والتعلم** - يتغير الأطفال ويكبرون بسرعة خلال الأشهر الأولى بعد الولادة. يتعلم الأطفال حديثي الولادة على العالم حولهم من خلال حواس السمع والبصر والتذوق والشم واللمس. حتى الأطفال المبتسرون أو من يعانون من مشكلات صحية، يبدؤون بإبداء الرغبة في التعلم والتفاعل. يعبر الأطفال حديثي الولادة عمّا يحتاجون إليه وما يفضلونه. تعزز مساعدة الأطفال على التعلم شعورهم بالأمان وارتباطهم بمقدمي الرعاية.

### بناة الدماغ

ينظم نمو الدماغ الأساسي الذي يدعم التعلم المستقبلي.خلال الشهور القليلة الأولى في عمر الطفل تتنمو أدمغة الأطفال خلال تلك المرحلة أسرع من أي مرحلة لاحقة بعد الولادة.[1] يزداد حجم الدماغ بأكثر من نسبة 60 في المائة بحلول نهاية الشهر الثالث.[2] كما أنك تساعد في نمو أدمغتهم من خلال دعمك والتعرف على الروابط التي يكونونها وملاحظتها. إنهم يتعرفون على العالم حولهم من خلال حواسهم (اللمس والبصر والسمع والشم والتذوق). على سبيل المثال يتعلم الأطفال من خلال حاسة اللمس، لذا فإن ملامستك جلد الطفل تعتبر وسيلة لدعم نمو عقولهم. وكذلك دعم عقولهم المتنامية من خلال توفير رعاية فائقة تتسم بسرعة الاستجابة والتوافق.

### نصيحة سريعة!

اقرأ بصوت عالٍ للأطفال يوميًا، حتى الأطفال الرضع. تذكر: لا يجب عليك قراءة القصص كلمة بكلمة للأطفال الصغار. حيث ينمي وصف الصور ببساطة مهارات التفاعل والقراءة والكتابة المبكرة. تُتعتبر المكتبة المحلية لديك شريك رائع لمعرفة كتب الأطفال. تفضّل بزيارة الموقع الإلكتروني لمكتبة ولاية كولورادو لحصول على موارد تدعم المهارات اللغوية والقرائية للأطفال.

| ما يستطيع فعله الأطفال الرضع | ماذا يمكنك فعلهُ لدعم الأطفال الرضع |
|---|---|
| يتفاعل الأطفال الرضع مع الأصوات أو الأضواء أو الأنشطة، يضربون بأذرعهم جانبًا حينما يفزعون. | هذه ردود فعل طبيعية. انقل الطفل إلى مكان هادئ، هذا يحميهم من التعرض المفرط للضوضاء أو الصخب. يهدأ الأطفال الرضع حين سماع صوت من يقوم برعايتهم أيضًا، لذا تحدث إليهم، وغني لهم. |
| يكرر الأطفال الرضع حركات أجسادهم (على سبيل المثال، الركل بالأرجل والطرق باليدين). | حيث تعتبر تلك السلوكيات المبكرة طبيعية كي تساعد الأطفال الرضع على نمو حواسهم وفهم كيفية عمل أجسادهم. |
| يضبط الأطفال الرضع وضعيتهم من أجل الشعور بالراحة. يحتضنون جسد مقدم الرعاية حين حملهم أو إطعامهم. *ملاحظة: يتحرك الأطفال المبتسرون باختلاف أوقد يتخذون أوضاعًا مختلفة عن الأطفال الرضع العاديين. | امنح الرضع مجموعة متنوعة من الأوضاع أثناء استيقاظهم. وحاول ضمهم بين ذراعيك أو على كتفيك، أو وضعهم على ظهورهم أو أحد جانبيهم أو على بطونهم. حيث يقوي حركة الجسد. كما يعلمهم أوضاع مختلفة. |
| يتابع الأطفال الرضع وجوه من حولهم بأعينهم. سيقومون بذلك من خلال تحريك رؤوسهم لاحقًا. تظهر استجابة تعابير الوجه حين سماع أصوات الوالدين أو مقدمي الرعاية. | انظر إلى الأطفال الرضع بحب ووداعة أثناء فترة استيقاظهم من أجل بناء الثقة و دعم مهارتهم. عليك التنسيق بين مستوى اهتمامتهم ومستوى قدراتهم على استيعاب الأصوات ومستوى حركاتهم. |
| يطور الأطفال الرضع قدرتهم على تهدئة أنفسهم وضبط عواطفهم. | العلامات المبكرة لهذه المهارة (على سبيل المثال مص اليد) تستغرق وقتًا حتى تتطور. لذا يجب عليك خلال تلك المرحلة وعندما يرتبك الأطفال، انقلهم إلى بيئة هادئة. |
| ينمو لدى الأطفال الرضيع شعورًا بالثقة والأمان حين وجود الوالدين ومقدمي الرعاية. | قم بتنظيم روتين ثابت كي تساعد الأطفال الرضع على معرفة ما الأفعال المتوقعة منهم. أي تنظيم مواعيد الإطعام وتغيير الحفاضات بنفس الطريقة كل مرة. |

## أنشطة يحبها الأطفال الرضع

حَمل الأطفال واحتضانهم وأرجحتهم. امنحهم الكثير من الوقت والاهتمام أثناء فترة النهار. تواصل جسديًا كثيرًا معهم. لا يوجد ما يضاهي حمل الطفل الرضيع كثيرًا.

امنح الأطفال الرضع فرصة لتحريك أذرعهم وأرجلهم أثناء استكشافهم لأجسادهم. ضع الرضيع على بطانية، وردد أسماء أجزاء الجسم مثل أصابع القدم وأصابع اليد.

تحدث إلى الأطفال الرضع كثيرًا.

- تحدث بصوت لطيف ومتناغم حيث يستطيع الطفل الرضيع التنبؤ به.
- تحدث عما يفعله الأطفال الرضع، وما ينظرون إليه، وما يسمعونه من أصوات، وما حولهم من أشياء.
- يمكنك التحدث إلى الأطفال الرضع عن كل شيء!
- تواصل بالعين حين التحدث إلى الأطفال الرضع.

اقرأ للأطفال الرضع يوميًا. يمكنك الاختيار بين قراءة كلمات في قصة أو غيرها. من الرائع أن تصف ما تراه في كل صفحة من الكتاب. يمكنك تأليف قصة من خيالك تتوافق مع الصور أيضًا.

استمع إلى الموسيقى الهادئة، وغني للأطفال الرضع. جرب الاستماع إلى موسيقى من ثقافات مختلفة،خاصة تلك المخصصة للأطفال الرضع. تفضّل بزيارة storyblocks.org للاطلاع على الأغاني ومقاطع الفيديو المخصصة للأطفال.

جرب "وضع الرضيع على بطنه" فوق سطح لين ونظيف طوال اليوم. ضع مرآة أو كتابًا أو لعبة أمام الأطفال الرضع حين "وضعهم على بطونهم" كي تشغلهم.

## تذكر

ينمو و يتطور كل طفل في مسار خاص به. يعتبر كل طفل فريد. تختلف القدرات لدى الأطفال في نفس المرحلة العمرية ولكنهم يتطورن طبيعيًا وفقًا لأعمارهم. إذا كنت تعتقد أن الطفل يحتاج إلى تقييم أدق يوضح نموهه، إذن تحدث إلى والدي الطفل في أقرب فرصة ممكنة. يمكن للوالدين الاتصال بطبيب أطفالهم أو يمكنهم الاتصال بفريق التدخل المبكر في ولاية كولورادو (الاتصال مجانًا: 888.777.4041) عند وجود أي مشكلة.

من المهم مراعاة صحة الأطفال وتغذيتهم أثناء نموهم. وكذلك علاقتك وارتباطك بالأطفال أيضًا.

## نقاط يجب مراعاتها

| نقاط يجب مراعاتها | ملاحظات |
| --- | --- |
| هل استمتعت أنت والطفل الرضيع باللعب؟<br>كيف عرفت أنك والطفل قد استمتعتم باللعب؟ | |
| ما هو أكثر نشاط استمتع به الرضيع؟ | |
| هل كره الرضيع نشاطًا ما؟ كيف ستغيره؟ | |
| ما هي الأنشطة التي تهدىء الطفل حينما ينزعج؟ | |
| ماذا تعلمت عن الرضيع؟ | |
| ماذا لديك من أفكار أخرى؟ | |

# اتبع القائمة المرجعية التالية للحفاظ على صحة الأطفال وسلامتهم في المرحلة العمرية منذ الولادة وحتي 4 شهور.

- ☐ حافظ على سلامة منزلك وأمنه. ثبت جهاز إنذار الحريق وحافظ على صيانته. غطي جميع المقابس والأسلاك الكهربائية. راقب جميع الأطفال وخاصة الرُضع.
- ☐ استعمل مقاعد السيارة وثبتها بشكل صحيح. لمعرفة كيفية تثبيت مقعد السيارة تثبيتًا صحيحًا، تفضّل بزيارة قسم الإطفاء المحلي.
- ☐ نفذ أنماط النوم الآمنة. يجب أن ينام الأطفال **وحدهم** على **ظهورهم**. الأسرة مفتوحة الجوانب هي الحل الأفضل! أهم شيء في سرير الرضيع هي مرتبة ناعمة الملمس وصلبة القوام وملاءة مناسبة كي ينام الطفل في "حقيبة نوم الرضع". استخدم "حقيبة نوم الرضع" لتدفئة الأطفال الرضع. اضبط درجة حرارة الغرفة كي تناسب لشخص بالغ مرتديًا ملابس خفيفة. إذا اعتدت تغطية الرضيع، يُرجى التوقف عن ذلك كي يتمكن الرضيع من التدحرج.
- ☐ احصل على قسطٍ كافٍ من النوم. يُراعى أن ينام الأطفال مدة لا تقل عن 14 إلى 17 ساعة (بما في ذلك فترة القيلولة) كل 24 ساعة،وذلك خلال الشهور الأربعة الأولى.
- ☐ احرص على إطعام الرضيع ما يكفيه. يجب إرضاع الأطفال الرضع لبن الأم أو اللبن الصناعي عندما يجوعون. حينما تشعر بحاجة الطفل إلى شيئًا ما، يجب أن تستجيب في الوقت المناسب، كي تساعد الطفل على تنمية العادات الصحية.
- ☐ إذا كان لديك أي سؤال، اتصل بالطبيب. الأطباء متاحون ومستعدون لتلقي المكالمات، كما يمكنهم دعم مقدمي الرعاية في العديد من الموضوعات؛ بما في ذلك الرضاعة الطبيعية والمشكلات الصحية. إذا حدثت مشكلة عاجلة، إذن اتصل بطبيب الطفل واصطحب الطفل إلى قسم الطوارئ.
- ☐ تعلّم كيفية التعرف على علامات الاكتئاب. يُعد الشعور بالذنب والإحباط والتخلي أمر شائع بين الآباء الجدد، لكن لا يجب أن تشعر بذلك. إنجاب طفل أمر شاق! إذا شعرت بأحد تلك الأعراض، تفضل بزيارة postpartum.net/colorado للحصول على معلومات بخصوص اكتئاب الحمل. يمكنك أيضًا معرفة منسقي كولورادو الذين يقدمون الدعم والموارد في منطقتك. اتصل على رقم 1.800.944.4773 للحصول على دعم سري ومجاني وفوري.

من الطبيعي الشعور بالإرهاق حين رعاية الرضع. ربما تستغرق رعاية الرضيع حديث الولادة معظم وقتك (إن لم يكن كله). ستجد صعوبة في التكيف مع الوضع الجديد حين تلبية احتياجاتك الأساسية. تذكر، يجب عليك الاعتناء بنفسك كي تتمكن من رعاية الأطفال.

## نصيحة سريعة!

يستفيد الأطفال من سماع الأغاني بعدة لغات؛ غنِّ لهم بلغتك أو جرّب أغانٍ جديدة. يمكن الاطلاع على العديد من الأغاني والقوافي والأنشطة القائمة على الحركة وألعاب الأصابع على موقع storyblocks.org.

# الأطفال الرضع: الأطفال في المرحلة العمرية بداية 4 إلى 8 شهور

**النمو والتعلم** - يستخدم الأطفال في المرحلة العمرية بداية من 4 إلى 8 شهور حواسهم أكثر وأكثر! ويستكشفون الأشياء بأفواههم. ويستكشفونها بالركل، ومحاولة الوصول إليها، والإمساك بها، وسحبها، وتركها. كذلك يسعَدون باكتشاف مهارات جديدة. يستطيع الأطفال في هذا العمر أن يبتسموا ويضحكوا ويصدروا أصواتًا ويتواصلوا مع آبائهم ومقدمي الرعاية الآخرين. كمّا أنهم يحبون الاستماع إلى اللغة ويقلدوا الأصوات والإيقاعات التي يسمعونها.

## نصيحة سريعة!

بدلاً من الشعور بالذنب بسبب قضاء وقت أمام الشاشة، استخدمه لتنمية إبداع الأطفال! تعلّم المزيد على youtu.be/PcRecahZSpE.

## بناة الدماغ

يستمر نمو أدمغة الأطفال بسرعة خلال الشهور القليلة التالية. يتضاعف حجم دماغ الطفل خلال العام الأول.[3] تعتبر إحدى طرق بناء دماغ الطفل هي تفاعله مع الآخرين. يشبه ذلك إلى حد كبير لعبة التنس.[4] يحدث النمو الصحي عندما "يصدر" الأطفال الصغار استجابة تفاعلية مثل الكلمات أو الحركات أي خلال مرحلة المناغاة. ثم "يستجيب" الكبار حينئذ للأطفال. يُتعتبر مراقبة ما يصدره الأطفال من حركات وكلمات والتجاوب معها هي إحدى الطرق لدعم تعلم الأطفال الرضع. حيث يساعدهم ذلك في بناء المهارات الحياتية الأساسية. ستساعد الروابط التي تبنيها الآن كمقدم رعاية موثوق على دعم استعداد الطفل للتعلم حين دخوله رياض الأطفال.

| ما يستطيع فعله الأطفال الرضع | ما يمكنك فعله لدعم الأطفال |
|---|---|
| يستطيع الرضيع النظر إلى شيء ما في يديه، ثم يضعه في فمه أو بالقرب منه، ثم يخرجه من فمه ثم ينظر إليه مرة أخرى. | أجريت عدة تجارب على الأطفال الرضع لاكتشاف حواسهم وحساسيتها مثل المشاهدات البصرية وسماع الأصوات والتذوق والإيماءات والحركات والروائح -داخل المنزل وخارجه. |
| حيث يرفع الأطفال رؤوسهم، ويتدحرجون من ظهورهم إلى بطونهم، ومن بطونهم إلى ظهورهم. ويجلسون دون مساعدة، أو يغيرون من وضعية الجلوس على اليدين والركبتين. | امنح الأطفال الرضع فرصًا للتحرك والمشاركة من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، مثل الاستلقاء على بطانية على الأرض في مكان آمن. |
| يبكي الأطفال حينما يسمعون طفلًا آخر يبكي، أو يتوقفون من أجل النظر إلى طفل يبكي. | تحدث عما يشعر به الأطفال الآخرون أو يعبرون عنه بأصواتهم أو إيماءاتهم أو تعابير وجههم. |
| قد يكرر الأطفال الأصوات عند المناغاة، مثل "ما ما ما" أو "با با با". | تجاوب مع صوت الطفل الرضيع ومناغاته، وتحدث إليه كما لو أنه يفهم كل ما تقوله. قلد الأصوات أو الإيماءات التي يصدرها وامنحه الوقت لتقليدك. |
| يستجيب الرضيع للتلويح من خلال التلويح وقول باي باي "إلى اللقاء". | حين مغادرتك للمنزل وذلك لتعزيز ألعاب اللغة الاجتماعية من خلال توظيف روتينك اليومي. جرّب التلويح باليد مودّعًا أو إرسال القبلات. |
| يهز الأطفال الرضع لعبة، ويسمعون الصوت الذي تصدره ثم يهزها مرة أخرى. وكذلك يطرق الطفل بالملعقة على المنضدة، ويلاحظ الصوت العالي الذي تصدره ثم يكرر الفعل مرة أخرى. | امنحه الألعاب التي يستطيع الإمساك بها. وراقب استجابة الرضيع. هز الألعاب الصوتية كي يسمع الأصوات التي تصدرها ويتفاعل معها. وضح للرضيع آثار أفعاله على الألعاب. على سبيل المثال، قل "انظر كيف جعلت الكرة الزرقاء الكبيرة تتحرك!" |

## تذكر

ينمو و يتطور كل طفل في مسار خاص به. حيث أن كل طفل فريد. تختلف القدرات لدى الأطفال في نفس المرحلة العمرية ولكنهم يتطورن طبيعيًا وفقًا لأعمارهم. إذا كنت تعتقد أن الطفل يحتاج إلى تقييم أدق يوضح نموهه، إذن تحدث إلى والدي الطفل في أقرب فرصة ممكنة. يمكن للوالدين الاتصال بطبيب الأطفال أو الاتصال بفريق التدخل المبكر في ولاية كولورادو (الاتصال مجانًا: 888.777.4041) عند وجود أي مشكلة.

اللعب والاستكشاف هما أساس التعلم المبكر. يساعد اللعب الأطفال على التعلُم والتخيل والتعبير عن أنفسهم بإبداع. يستطيع الأطفال استخدام حواسهم لتجربة أشياء جديدة والتنبؤ وحل المشكلات أثناء لعبهم. تبني هذه الأنواع من الأنشطة المهارات الحياتية الأساسية مما تؤهل الأطفال لبداية قوية حين دخولهم رياض الأطفال.

# أنشطة يستمتع بها الأطفال الرضع

انتبه جيدًا لما يفعله الطفل الرضيع. ببساطة لاحظ ما يركز عليه. وجه انتباهك إليه وشاركه من خلال النظر إلى الشيء نفسه أو الإشارة إليه. ثم، استجب وأدعم ما يهتم به. قد يكون ذلك شيئًا بسيطًا مثل الرد والابتسامة! إذا كان الطفل يشير إلى شيء ما (أو حتى ينظر إليه)، احمله الطفل وقربه من ذلك الشيء. يمكنك أيضًا ذكر أسماء الأشياء. ينمي ذكر أسماء الأشياء التي يبدى الطفل اهتمامًا بها التواصل اللغوي الهام.[5]

غني الأغاني الطفولية للرضيع. جرب أغاني مختلفة لمعرفة ما يفضله الرضيع. تشمل بعض الأمثلة التي يمكنك تجربتها "Pat-a-cake" و "Twinkle" و "Twinkle Little Star" و "Row, row, row your boat". غني أغاني للأطفال من ثقافات مختلفة. ما هي الأغاني أو القوافي التي كان تغنيها لها أسرتك عندما كنت طفلاً؟

اقرأ الكتب للطفل. صف ما تراه على الصفحات. يُمكنك تأليف قصة تتوافق مع الصور. اقرأ كتبًا بأي لغة. دع الطفل يمسك بالكتب ويلعب بها.

امنح الطفل فرصة للحركة والمشاركة من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية. دعه يحاول الاستلقاء على بطانية على أرضية ناعمة أو على العشب في منطقة آمنة. تأكد من استطاعته تحريك ذراعيه ورجليه. جرب "وضع الطفل على بطنه" في الخارج.

جرب لعبة نفخ الفقاعات للرضيع. أصدر أصواتًا متنوعه حين فرقعة الطفل للفقعات. أصدر أصواتًا متنوعة حين اللعب. تساعد الأصوات الأطفال على تنمية أساسيات اللغة.

جرب حمل الطفل أمام مرآة كبيرة. يمكنك أيضًا وضع مرآة صغيرة أمامه.

أعد ملء الزجاجات البلاستيكية النظيفة بأشياء صغيرة مختلفة. جرب كرات القطن أو الأزرار. تأكد من إغلاق غطاء الزجاجة بإحكام ولصقه بمادة لاصقة. يستطيع الطفل حمل الزجاجة ورجها وانظر إليها. لاحظ ما يهتم به الطفل، وصف له ما يراه.

العب ألعابًا مثل "الغميضة". يساعد هذا النشاط على تنمية الذاكرة لدى الطفل، لأنه يحاول تذكر من يختبئ. كما تنمي مهارة ضبط النفس اثناء الانتظار للكشف عن نفسك.

حاول تغيير سيناريو الأحداث. اصطحب الأطفال الرضع إلى الداخل والخارج.

## نقاط يجب مراعاتها

| | ملاحظات |
|---|---|
| هل استمتعت أنت والطفل باللعب؟<br>كيف عرفت أنك والرضيع قد استمتعتم باللعب؟ | |
| ما هو أكثر نشاط استمتع به الرضيع؟ | |
| هل كره الرضيع نشاطًا ما؟ كيف ستغيِّر ذلك؟ | |
| ما هي الأنشطة التي تهدىء الطفل حينما ينزعج؟ | |
| ماذا تعلمت عن الرضيع؟ | |
| كيف مدحت الطفل الرضيع لتجربته نشاطًا جديدًا وكذلك لسلوكه الإيجابي؟<br>ما الطرق الأخرى التي يمكنك استخدامها لتشجيع الطفل؟ | |
| ماذا لديك من أفكار أخرى؟ | |

**تقديم الرعاية عمل شاق، ومرهق. يُستحسن الاعتماد على الأصدقاء والأسرة والأشخاص الموثوقين في مجتمعك، حيث يمكنهم تقديم المشورة والدعم.**

# اتبع القائمة المرجعية التالية للحفاظ على صحة الأطفال وسلامتهم في المرحلة العمرية بداية من 4 إلى 8 شهور.

- [ ] يضع الأطفال أشياء صغيرة في أفواههم. حافظ على المكان خاليًا من الأشياء التي قد يبتلعها الطفل. إذا كان حجم العنصر أقل من 1.25 بوصة فقد يؤدي إلى خطر التعرض للاختناق. البوصة تساوي 2.5 سنتيمتر تقريبًا

حافظ على منزلك آمنًا حينما يبدأ الطفل في التدحرج من ظهره إلى بطنه ومن بطنه إلى ظهره:

- [ ] احتفظ بعلب الكبريت والولاعات بعيدًا عن متناول الأطفال.
- [ ] احتفظ بجميع الأدوية ومستلزمات التنظيف في عبوات محكمة الغلق، واحفظها في خزانة مقفلة.
- [ ] لا تترك الأطفال أبدًا دون رقابة في حوض الاستحمام أو الحمام أو المسبح أو بالقرب من دلو.

- [ ] استمتع بوقتك خارج المنزل. تذكر وضع كريم واق من الشمس للأطفال الأكبر من 6 أشهر. ولا تعُرض الأطفال الرضع دون 6 أشهر لأشعة الشمس المباشرة. ألبس الطفل قبعة ذات حواف وملابس خفيفة. غطِّ ذراعي الطفل ورجليه عندما تكون خارج المنزل.

- [ ] كي يستمتع الأطفال بتحريك أجسادهم. ادعم نموهم من خلال تجنب تركهم لفترات طويلة على الأجهزة التي تقيد الحركة، مثل الأرجوحة الميكانيكية أو حاملات الأطفال. يجب ألا يترك الأطفال أكثر من 30 دقيقة خلال الجلسة الواحدة على تلك الأجهزة إلا إذا كانوا يأكلون أو أثناء ركوب وسائل المواصلات.

- [ ] يجب أن ينعم الأطفال الرضع بالنوم لمدة تتراوح بين 12 إلى 15 ساعة (بما في ذلك القيلولة) خلال فترة 24 ساعة في هذه المرحلة العمرية. من المهم تأسيس نظام نوم صحي. يستطيع للوالدين ومقدمي الرعاية العمل معًا من أجل تنفيذ إجراءات النوم الصحي للطفل الرضيع.

- [ ] حينما يبدأ الطفل الرضيع في إظهار اهتمام أكبر بالطعام. قدم إليه أطعمة صحية مصفاة، وكذلك الأطعمة التي تؤكل بالأيدي مثل الحبوب الجافة والخضروات المطهوة. اتبع توصيات مقدم الرعاية الصحية.

- [ ] يمكنك الاعتناء بأسنان الرضيع ولثته حتى قبل رؤية أول أسنانه. استخدم منشفة نظيفة ورطبة لمسح اللثة، نظفها مرتين يوميًا خاصة بعد الرضاعة الليلية.

- [ ] اغسل اللهّايات بالماء والصابون أيضًا. لا تنظف اللهاية أبدًا بفمك قبل إعطائها للطفل. لأنه ينقل الجراثيم التي تسبب تسوس الأسنان من فمك إلى فم الطفل.

- [ ] تأكد من متابعة الطفل الرضيع أثناء شربه من زجاجة الرضاعة.

- [ ] من المهم أن يزور الوالدان طبيب الأطفال للفحص بانتظام. لأن الأطباء يستطيعون إجابة أي أسئلة تتعلق بالصحة أو التغذية.

# الأطفال الصغار في مرحلة الحبو: الأطفال في المرحلة العمرية من 9 إلى 18 شهر

**النمو والتعلم** - يبدأ الأطفال الصغار في مرحلة الحبو في تعلم المشي والكلام. و يتدربون على التواصل من خلال المناغاة. حيث يفهمون وتتعزز استجاباتهم. يوضحون تفضيلاتهم لوالديهم أو غيرهم من الكبار في حياتهم. يرتبط الأطفال الصغار في مرحلة الحبو ارتباط قوي بمقدمي الرعاية. يستكشف الأطفال الصغار في مرحلة الحبو بيئتهم وغالبًا ما يضعون الأشياء التي يجدونها في أفواههم. لذلك يجب التأكد من أمن و سلامة البيئة حولهم من أجل تشجيعهم على الاستكشاف حيث يمثل إحدى الطرق المهمة لدعم تعلم الأطفال الصغار في مرحلة الحبو وعم استقلاليتهم . يبدأ الأطفال الصغار بإظهار إعجابهم بالأطفال الآخرين.

## بناة الدماغ

تنمو أدمغة الأطفال الصغار في مرحلة الحبو بسرعة وكذلك الوصلات. يتأثر الأطفال بتجاربهم وبالعلم حولهم بشدة.[6] ويزال التواصل التفاعلي مهم جدًا. ركز خلال هذه المرحلة على مشاركة الاهتمام مع الأطفال الصغار في مرحلة الحبو. إذا أشاروا إلى عنصر، انظر معهم. ساعدهم على تسمية ما يهتمون به حيث ينعكس اهتمامك المشترك على تعليم الأطفال الصغار وتقوية لغتهم.

| ما يستطيع فعله الأطفال الصغار في مرحلة الحبو | ما يمكنك فعله لدعم الأطفال الصغار في مرحلة الحبو |
|---|---|
| يحبو الأطفال الصغار على اليدين والركبتين أو القدمين. يمكنهم التعلق بالأشياء واستخدام الأثاث من أجل دعم وقوفهم يتنقلون أيضًا أثناء الإمساك بالأثاث أو يمشون دون دعم. | شجع الأطفال الصغار في مرحلة الحبو على التحرك للحصول على ما يريدون. وفر "الدعائم" مثل الألعاب البسيطة ذات العجلات أثناء مرحلة محاولة الوقوف والمشي. |
| يشير الأطفال الصغار إلى أجزاء من الجسد عند طرح عليهم الأسئلة. | العب لعبة تسمية الأشياء. اذكر أسماء أجزاء الجسم أثناء حمل الطفل الصغير في مرحلة الحبو أو أثناء النظر في المرآة. |
| ينزعج الأطفال الصغار في مرحلة الحبو عندما يرعاهم شخص آخر غير مقدم الرعاية الأساسي. | يستطيع مقدمي الرعاية الأساسيين وضع خطوات بسيطة و ثابتة بحلول "وقت الوداع". يجب على مقدمي الرعاية المغادرة سريعًا بحلول وقت المغادرة. عندما يرحل مقدم الرعاية، امنح الطفل شيئًا مريحًا مثل بطانية أو كتاب أو لهاية. |
| يستخدم الأطفال الصغار في مرحلة الحبو أشياء مريحة للشعور بالهدوء، مثل بطانية خاصة أو لعبة محشوة يتقرب الأطفال إلى أحد الوالدين أو مقدم الرعاية عند الشعور بالانزعاج. | اعلم متى يشعر الأطفال في مرحلة الحبو بالارتياح. قل على سبيل المثال "وجدت دميتك ووهل هذا جعلك تشعر بالتحسن." عانق الطفل. ابتسم واضحك معه. |
| يستخدم الأطفال في مرحلة الحبو كلمتين معًا مثل "بابا أعطني". | جرب استخدام مزيد من الجمل البسيطة للأطفال في مرحلة الحبو لمساعدتهم على بناء المفردات. على سبيل المثال "هل تريد أن يعطيك والدك الكرة؟" استخدم كلمات أو لغة إشارة مألوفة. كرر تلك الألفاظ بطرق مختلفة. |
| يقوم الأطفال في مرحلة الحبو ببناء برج بالمكعبات وهدمه. وتكرار ذلك. | وفّر ألعابًا تعتمد على السبب والنتيجة مثل لعبة عفريت العلبة "Jack-in-the-box". وفر ألعاب ذات أجزاء متحركة مثل السيارات أيضًا. اشرح طريقة عملها. |
| يستخدم الأطفال في مرحلة الحبو كرسيًا صغيرًا من أجل الوصول إلى لعبة فوق رف، بعد ملاحظتهم شخصًا فعل ذلك. | شجع الأطفال في مرحلة الحبو على حل المشكلات. قل على سبيل المثال "أنت تعمل بجد لحل هذا اللغز". ساعدهم فقط عندما يطلبون المساعدة. |

## تذكر

ينمو و يتطور كل طفل في مسار خاص به. حيث أن كل طفل فريد. تختلف القدرات لدى الأطفال في نفس المرحلة العمرية ولكنهم يتطورن طبيعيًا وفقًا لأعمارهم. إذا كنت تعتقد أن الطفل يحتاج إلى تقييم أدق يوضح نموهه، إذن تحدث إلى والدي الطفل في أقرب فرصة ممكنة. يمكن للوالدين الاتصال بطبيب الأطفال أو الاتصال بفريق التدخل المبكر في ولاية كولورادو (الاتصال مجانًا: 888.777.4041) عند وجود أي مشكلة.

اللعب والاستكشاف هما أساس التعلم المبكر. يساعد اللعب الأطفال على التعلُم والتخيل والتعبير عن أنفسهم بإبداع. يستطيع الأطفال استخدام حواسهم لتجربة أشياء جديدة والتنبؤ وحل المشكلات أثناء لعبهم. تبني هذه الأنواع من الأنشطة المهارات الحياتية الأساسية مما تؤهل الأطفال لبداية قوية حين دخولهم رياض الأطفال.

# أنشطة يستمتع بها الأطفال الصغار في مرحلة الحبو

شغل الموسيقى وارقص مع الأطفال الصغار. استمع إلى الموسيقى التي يستمتع بها كلايكما.

اصنع طريق مليء بالحواجز مثل وسائد السرير ووسائد الأريكة والكراسي لأجل الأطفال الصغار في مرحلة الحبو كي يتسلقوا حولها وفوقها وتحتها. اضبط طريقة اللعبة وفقًا لمرحلة الطفل سواء كانت مرحلة تعلم الحبو أو المشي.

أنشأ ألعاب الدفع والسحب للأطفال الصغار في مرحلة الحبو كي يتحركوا حولها. يمكنك استخدام علب الكرتون الفارغة.

العب مع الأطفال الصغار في مرحلة الحبو لعبة تجميع الأبراج والمكعبات. يستطيع الأطفال الصغار استخدام أكواب ورقية أو بلاستيكية لتكوين أشكال.

شجع الأطفال الصغار على استخدام حواسهم مثل اللمس والرؤية والشم والاستماع حين وجودهم بالخارج في الهواء الطلق. حيث يمكنهم التعلم والاستكشاف من خلال حواسهم.

- تحدث عن العالم خارج المبنى. اشرح شكل الأشجار وكيف تبدو السحب.
- دعهم يجربوا بأنفسهم لمس الأشجار الخشنة وتجربة التعرض للرياح الشديدة و لمس الطين الزلق والأحجار الملساء والشعور بالهواء الدافئ وسماع الأمطار الباردة. أخبرهم عن التجربة.
- اجمع الصخور أو أوراق الأشجار، ثم صنفها وفقًا للحجم واللون والشكل.

احفر في الأرض خارج المنزل مع الأطفال الصغار. لا تنس استخدام الدلاء أو الأطباق أو أكواب المعايرة أو الملاعق. استخدم كل ما لديك!

العب باستخدام الطباشير المرسوم على الرصيف. ارسم صورًا لما تراه خارج المنزل أو ما يلفت اهتمام الطفل الصغير في مرحلة الحبو.

الرسم بالماء خارج المنزل. املأ كوبًا بالماء وامنح الأطفال الدارجين فرشاة "للرسم" على الممر أو الرصيف.

يُعد سرد القصص والمحادثات من الطرق الرائعة لبناء المعرفة بالقراءة والكتابة لدى الأطفال الصغار في مرحلة الحبو. يعرفهم هذا النشاط العواطف أيضًا.

- تحدث إلى الأطفال الصغار عن المشاعر المختلفة التي يشعرون بها. جرب أن تقول "يبدو أنك غاضب الآن." يمكنك إعادة سرد تفاصيل المرات التي شعروا فيها بالضيق.
- حاول وصف ما يفعله الأطفال الصغار في مرحلة الحبو أثناء فعلهم ذلك. عرف اسم ما يفعله الطفل الصغير خلال هذا النشاط. يمكنك القول "أرى أنك كدست تلك المكعبات." أضف أسئلة لتحفيز المزيد من الأفكار مثل "ما حجم المكعب التي ستستخدمه بعد ذلك؟"

استخدم الصلصال لعمل الأشكال أو الحروف، أو تشكيلها من أجل بناء عضلات أصابع الطفل. شاهد فيديو لكيفية صنع الصلصال. ثم اصنعاها معًا!

استخدم الدمى لوضع سيناريوهات خيالية. يمكنك تمثيل مشاعر مختلفة لكل دمية.

## نقاط يجب مراعاتها

| | ملاحظات |
|---|---|
| هل استمتعت أنت والطفل الصغير الذي يبدأ المشي باللعب؟ كيف عرفت أنك والطفل الصغير قد استمتعتم باللعب؟ | |
| ما هو أكثر نشاط استمتع به الطفل الدارج؟ | |
| هل يوجد أي نشاط لم يحبه الطفل الصغير؟ كيف ستغيره؟ | |
| ماذا تعلمت عن الطفل الصغير؟ | |
| كيف مدحت الطفل في مرحلة الحبو لتجربته نشاطًا جديدًا وكذلك لسلوكه الإيجابي؟ ما هي الطرق الأخرى التي يمكنك استخدامها لتشجيع الطفل؟ | |
| ماذا لديك من أفكار أخرى؟ | |

## نصيحة سريعة!

الأطفال الذين يلعبون خارج المنزل بانتظام:

- يصبحون أكثر رشاقة ولياقة
- يصبح جهاز المناعة لديهم أقوى
- يكون خيالهم واسع
- يحظون بأقل مستويات توتر
- يلعبون بإبداعية أكثر
- يحترون أنفسهم والآخرين بشكل أكبر
- لأفكار الأنشطة البدنية قم بزيارة: colorado.gov/pacific/cdphe/physical-activity

# راجع القائمة المرجعية التالية للحفاظ على صحة الأطفال الصغار في مرحلة الحبو وسلامتهم في المرحلة العمرية بداية من 9 إلى 18 شهر.

اجعل منزلك مكانًا آمنًا للأطفال الصغار في مرحلة الحبو من أجل الحركة والاستكشاف.

- [ ] أغلق المناطق الخطرة مثل السلالم ومقابس الكهرباء.
- [ ] خزن الأشياء الخطرة مثل مواد التنظيف المنزلية والآلات والأدوات الحادة مثل السكاكين والمقصات بعيدًا عن متناول الأطفال.
- [ ] تطلع إلى العالم من وجهة نظر طفل صغير في مرحلة الحبو. تفهم أنه في تلك المرحلة سينطلقون نحو كل شيء بتلقائية وعشوائية.
- [ ] تأكد من تثبيت الأثاث جيدًا في الحائط فقد يتمكن الطفل من تسلقه و/أو الأرضية.
- [ ] أغلق صناديق الألعاب وصناديق السيارات وأبواب الغسالة أو المجفف عند عدم الاستخدام.
- [ ] لا تدع الطفل يضع أشياء صغيرة في فمه.
- [ ] احتفظ بأكياس التسوق البلاستيكية وأكياس القمامة بعيدًا عن متناول الأطفال.
- [ ] أحكم إغلاق غطاء جميع المراحيض. أحكم إغلاق الأغطية عمومًا.

**تصرف بسرعة إذا كنت تعتقد أن الطفل قد تعرض للتسمم!**

**اتصل بمراكز مكافحة السموم على الرقم 1.800.222.1222.**

- [ ] مع استمرار تقديم الأطعمة الصلبة ومشاركة المزيد من الأطعمة التي تتناولها، وساعد الأطفال الصغار على تعلم قبول الأطعمة الصحية وتفضيلها. يضع هذا الروتين الأساس لتناول الطعام الصحي. مراقبة ا أ لطفال عندما يأكلون ويشربون، يساعد على الوقاية من السمنة والأمراض المزمنة وأمراض الفم واللثة.

تابع الأطفال عند تناولهم الطعام والشراب. تأكد من تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة كي يسهل على الطفل تناولها.

- [ ] علم الأطفال الصغار مضغ طعامهم تمامًا قبل البلع.
- [ ] بعد ظهور أول سن للطفل، استخدم فرشاة أسنان للأطفال ذات شعيرات ناعمة ورأس صغير. ضع قدرًا صغيرًا (بحجم حبة الأرز) من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد على فرشاة الأسنان، ونظف جميع جوانب أسنان الطفل.

عمل مقدم رعاية من الأعمال الشاقة. حيث ينطوي على الكثير من التقلبات حيث أن بعض الأيام أكثر إرهاقًا من غيرها. يؤثر التوتر عليك بسبب عملك كمقدم رعاية. قد تكون أكثر صبرًا مع طفل ما، أو تحبط بسهولة أكبر مع آخر أو ربما يتشتت انتباهك. من الصعب تقديم الدعم لطفل حينما تكون متوتر. لا تدع ذلك يؤثر على تقديمك للرعاية. من أجل الحصول على نصائح حول كيفية إدارة التوتر، راجع الصفحة 35.

# الأطفال الصغار في مرحلة الحبو: الأطفال في المرحلة العمرية 19 حتي 36 شهر

**النمو والتعلم** يتطور الأطفال الصغار في مرحلة الحبو و تعلم المشي وتنمو لديهم صفة الاستقلال. ينمو لديهم شعور بالوعي بالذات أعمق. حيث يدركون أنهم أفراد مستقلين بذاتهم عن مقدمي الرعاية. حيث يتعلمون كيفية التفكير في وجهات نظر الآخرين. ويصرون على تجربة المهام بأنفسهم ومحاولة التعامل مع بيئتهم تدريجيًا. ويزداد اهتمامهم بالكتب والفنون والألعاب والأنشطة الأخرى. بينما يتطور تواصلهم وفهمهم للعالم من حولهم كل يوم. تزداد قدرة الأطفال الصغار على تذكر الأشياء بشكل كبير في هذه المرحلة. يبدؤون في تذكر الأشياء والأشخاص وتصنيفهم. نظرًا لتطور ذاكرتهم، حيث يمكنهم الاحتفاظ بالأفكار في أذهانهم لفترة أطول. ونتيجة لذلك، ستلاحظ زيادة في اللعب التخيلي في هذه المرحلة.

## بناة الدماغ

ستلاحظ تحسن في مهارات التفكير والذاكرة والتعلم لدى الأطفال في المرحلة العمرية بين العام الثاني و الثالث. قد يستطيعون سرد القصص، ويتذكرون أحداثًا أو أشخاصًا من الماضي القريب. يُعد خوض الأطفال الصغار في مرحلة تعلم المشي للعديد من التجارب المختلفة التي يمارسون فيها مهارات جديدة طريقة رائعة لتكوين روابط جديدة وتقويتها. تدعم تلك الفرص الاستعداد للمدرسة لاحقًا[7] حيث يتعلم الأطفال الصغار في مرحلة الحبو بشكل أفضل من خلال التكرار، لذا فإن التواصل والتفاعل المستمر أسلوب جيد لتقوية عقولهم (انظر الصفحتين 7 و 38 مزيد من المعلومات)[8].

| ما يستطيع فعله الأطفال الصغار في مرحلة الحبو | ما يمكنك فعله لدعم الأطفال الصغار في مرحلة الحبو |
|---|---|
| يستطيع للأطفال الصغار في مرحلة تعلم المشي ركوب دراجة ذات ثلاث عجلات أو صعود السلم أو المشي للخلف عدة أقدام. | العب الألعاب التي تتطلب ممارسات جسدية مثل دحرجة الكرات أو رميها أو ركلها أو مطاردتها. |
| يبدأ الأطفال الصغار في مرحلة الحبو في إجراء مقارنات بينهم وبين الأطفال الآخرين. يقول مثلاً إن طفلًا آخر "لديه شعر بني مثلي". | لاحظ لوقت الذي يتعرف فيه الأطفال على حجمهم أو لون شعرهم أو نوعهم. امنح الأطفال فرص للتفاعل مع أطفال آخرين من مختلف الثقافات والأعراق وذوي قدرات متنوعة أيضًا. |
| يصر الأطفال الصغار في مرحلة الحبو على غلق سحّاب السترة بمفردهم. يقولون "سأفعلها بنفسي!" عندما يحاول أحد الوالدين تقديم المساعدة. | امنح الأطفال الصغار في مرحلة الحبو وقتًا لفعل الأشياء بأنفسهم. أثني على أفعالهم. |
| يعرف الأطفال الصغار في مرحلة الحبو وتعلم المشي عدد 300 إلى 1000 كلمة.<br>*ملاحظة: الأطفال الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية في المنزل أو الذين يتعلمون اللغة الإنجليزية يخلطون ألفاظ من لغات مختلفة في الجملة نفسها. نظرًا لأنهم يتعلمون لغتين، فلذا يكتسبون مفردات بمعدل أبطأ قليلاً من الأطفال الذين يتحدثون لغة واحدة. | أفسح المجال للأطفال الصغار للمشاركة عند سرد القصص وغناء الأغاني.<br>*ملاحظة: إذا كان الطفل يتحدث لغة أخرى غير الإنجليزية في المنزل أو مازال يتعلم اللغة الإنجليزية، يمكنك تقديم المساعدة حين خلطه كلمات من لغات مختلفة في الجملة الواحد وذلك من خلال تكرار ما يقولونه بلغة واحدة فقط. |
| يبدأ الأطفال الصغار في مرحلة تعلم المشي الأكبر سنًا في تطبيق قواعد اللغة و يرتكبون بعض الأخطاء. قد تسمع الطفل مثلاً يقول "أنا يخرج" بدلاً من "خرجت". | يمكنك توسيع مدارك الأطفال الصغار في مرحلة الحبو لفهم قواعد اللغة من خلال إعادة ذكر العبارات غير الصحيحة بالشكل الصحيح. على سبيل المثال، عندما يقول الطفل "أنا يخرج" بدلاً من "خرجت"، يمكنك الرد "نعم، لقد خرجت". |
| يجمع الأطفال الصغار في مرحلة الحبو جميع الحيوانات المحشوة الناعمة في كومة واحدة وجميع ألعاب الدمى البلاستيكية الصلبة في كومة أخرى. يتخيلون ويصفون الأكوام بأنها "حيوانات لينة" و"حيوانات صلبة". | شجع الأطفال على الفرز والتصنيف والمطابقة من خلال توضيح أوجه التشابه والاختلاف. يمكنك أن تقول مثلاً "هذه القطعة زرقاء. هيا نبحث عن قطعة أخرى زرقاء". |
| يبدأ الأطفال الصغار في مرحلة الحبو في تطبيق بعض إجراءات العناية الشخصية مثل الشرب من الكوب دون سكب الكثير من السوائل أو المساعدة في إعداد المائدة لتناول الطعام. | وفر أدوات مثل كرسي في حوض الغسيل أو خطاف الملابس في متناول اليد، للسماح للأطفال الدارجين بالبدء في فعل تلك الأشياء بأنفسهم. قدم المساعدة عند الحاجة فقط. |

## تذكر

ينمو و يتطور كل طفل في مسار خاص به. حيث أن كل طفل فريد. تختلف القدرات لدى الأطفال في نفس المرحلة العمرية ولكنهم يتطورن طبيعيًا وفقًا لأعمارهم. إذا كنت تعتقد أن الطفل يحتاج إلى تقييم أدق يوضح نموهه، إذن تحدث إلى والدي الطفل في أقرب فرصة ممكنة. يمكن للوالدين الاتصال بطبيب الأطفال أو الاتصال بفريق التدخل المبكر في ولاية كولورادو (الاتصال مجانًا: 888.777.4041) عند وجود أي مشكلة.

اللعب والاستكشاف هما أساس التعلم المبكر. يساعد اللعب الأطفال على التعلُم والتخيل والتعبير عن أنفسهم بإبداع. يستطيع الأطفال استخدام حواسهم لتجربة أشياء جديدة والتنبؤ وحل المشكلات أثناء لعبهم. تبني هذه الأنواع من الأنشطة المهارات الحياتية الأساسية مما تؤهل الأطفال لبداية قوية حين دخولهم رياض الأطفال.

# أنشطة يستمتع بها الأطفال الصغار في مرحلة الحبو

مارس ألعاب الفرز وتصنيف العناصر المختلفة. حاول فرز وتصنيف الأشياء حسب الحجم أو الشكل أو اللون. يمكنك زيادة التحدي في هذه المهمة بأن تطلب منهم ايجاد تشابهه بين عناصر مختلفة. مثال: يتم وضع جميع العناصر الصفراء في الدلو الأحمر وكل العناصر الحمراء في الدلو الأصفر. يساعد ذلك النشاط على زيادة انتباه الأطفال الصغار في مرحلة الحبو وتحسين ذاكرتهم و تعزيز مهارة ضبط النفس.

العب "لعبة المرآة". قف في مواجهة طفل صغير وقلد حركاته مثل المرآة، أو اجعله يقلد حركاتك. أمثلة النشاط: لعبة "اتبع القائد" أو "الرأس والكتفين والركبتين وأصابع القدم". تعمل تلك الألعاب على بناء الذاكرة والانتباه وضبط النفس.

ابتكر أو استخدم الأدوات مع الأطفال الصغار في مرحلة الحبو. ابتكر أدوات باستخدام العلب أو البرطمانات. يمكنك ملء البرطمنات بالأرز وإغلاقها بإحكام ولصقها لكي يلهو برجها الأطفال. استمع إلى الموسيقى وارقص مع الأطفال الصغار في مرحلة الحبو

علم الأطفال أن الكتب من الأشياء المميزة. مما يطور مهارات اللغة ومهارات القراءة والكتابة.

- اسرد قصة أو اقرأ كتابًا للأطفال الصغار في مرحلة الحبو خلال اليوم.
- بعد الانتهاء من القراءة، اطلب من الأطفال أن يسردوا عليك ما يتذكرونه عن القصة.
- شجع الأطفال على تأليف القصص وروايتها. اطلب منهم تكرار قصة قرأتها عليهم
- اطلب من الأطفال وصف ما يرونه في صور الكتب.

خصص ركنًا في الغرفة حيث يمكنك القراءة للأطفال الصغار في مرحلة الحبو. تستطيع الاستمتاع بألعاب الحرف اليدوية مثل صنع جزيرة كاملة ذات أغصان النخيل البلاستيكية أو صنع مجرة مليئة بالنجوم الورقية المُعلقة. يمكنك بث الشعور بالدهشة لدى الأطفال أثناء القراءة معًا. تأكد من طرح أسئلة عليهم حول ما يحدث في القصة.

أثناء وقت الوجبة الخفيفة، اطلب من الأطفال عد قطع الطعام الموجودة في طبقهم. إذا كان تعلم الأرقام لا يزال قيد التطور، ساعدهم على تمييز عنصر "واحد" بين "عدة عناصر". ابدأ بعد ذلك في العد معهم حتى عشرة.

استخدم الدمى لإجراء محادثة خيالية. اجعل النماذج التمثيلية تتناوب في المحادثة، مع وضع سيناريوهات خيالية لإدخال مفردات جديدة وغير مألوفة. اطرح الأسئلة حول ما يفعلونه و كذلك أسأل عن بيئتهم وأخبرهم بتعليقاتك أيضًا. كرر وأضف مفردات جديدة إلى تعليقاتهم. ضع نموذجًا للاستخدام الصحيح للكلمات. صنف المواد.

تُعد ألعاب الماء في الخارج ممتعة ومناسبة من الناحية التنموية في تلك المرحلة. املأ وعاءً كبيرًا أو دلوًا بالماء. دع الأطفال االصغار في مرحلة الحبو يلعبون بالأواني أو الأكواب أو الإسفنج أو الألعاب الأخرى في الماء. تأكد من سكب الماء الراكد بعد اللعب.

ساعد الأطفال الصغار على استكشاف كل ما يمكنهم فعله جسديًا. امنحهم مثلاً فرصة لركوب الدراجات ذات ثلاث عجلات أو دراجات التوازن. اسمح لهم بركل الكرات ورميها وممارسة مهارات مثل القفز. يبدؤون في ممارسة ألعاب جديدة أثناء زيارات الملاعب.

## نقاط يجب مراعاتها

| | ملاحظات |
|---|---|
| هل استمتعت أنت والطفل الصغير باللعب؟<br>كيف عرفت أنك والطفل الصغير قد استمتعتم باللعب؟ | |
| ما هو أكثر نشاط استمتع به الطفل الصغير؟ | |
| هل يوجد أي نشاط لم يحبه الطفل الصغير؟ كيف ستغيره؟ | |
| ماذا تعلمت عن الطفل الصغير؟ | |
| كيف مدحت الطفل في مرحلة الحبو لتجربته نشاطًا جديدًا وكذلك لسلوكه الإيجابي؟ ما هي الطرق الأخرى التي يمكنك استخدامها لتشجيع الطفل؟ | |
| ماذا لديك من أفكار أخرى؟ ما هي الأفكار التي يمكن للطفل الصغير الذي يبدأ في المشي أن يقترحها؟ | |

## نصيحة سريعة!

يبدأ الاستعداد للمدرسة بالصحة! أفكار للأطفال من أجل حياة صحية ونشيطة:

- تناول خمس ثمار من الفواكه والخضروات يوميًا.
- تقليل وقت الجلوس أمام الشاشة (مثل استخدام أجهزة الكمبيوتر أو التلفاز أو ألعاب الفيديو).
- قضاء ساعة أو أكثر في ممارسة النشاط البدني يوميًا.
- تناول مشروبات خالية من السكر. استبدل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية وعصير الفواكه بالحليب أو الماء.

# اتبع القائمة المرجعية التالية للحفاظ على صحة الأطفال الصغار وسلامتهم وسلامتهم في المرحلة العمرية بداية من 19 إلى 36 شهر.

- [ ] اقتراب مرحلة خلع الحفاضات نهائيًا من أجل اعتماد الصغير على نفسه. لا حاجة للاستعجال!
- [ ] يعبر الأطفال الصغار في مرحلة الحبو عن الإعجاب أو عدمه في هذه المرحلة. من المرجح تأكيد الاستمتاع حينما يتعلق الأمر بالطعام. إذا كان الطفل الصغير في مرحلة الحبو صعب الإرضاء، فلا تختصر القائمة على الأطعمة التي يحبها فحسب. استمر في تقديم الأطعمة الجديدة مع السماح له بالاستكشاف وفقًا لمساره الخاص. يحتاج الأطفال من ثماني إلى عشر مرات لتجربة أطعمة جديدة ليقرروا ما إذا كانوا يحبونها أم لا.
- [ ] ساعدهم على تأسيس عادات تناول الطعام الإيجابية من خلال توفير الأطعمة الصحية على مدار اليوم. احرص دائمًا على توفير الماء كن نموذجًا يحتذى به عندما يجرب الأطفال الأطعمة الجديدة والصحية.
- [ ] من المهم الآن بدء اتباع عادات صحية في استخدام الوسائط. فمن الصعب تغيير العادات السيئة حينما يكبر الأطفال. إذا اخترت تقديم الوسائط الرقمية في هذه المرحلة، إذن اختر البرامج أو التطبيقات عالية الجودة. استخدمهما معًا، مع إيقاف تشغيل التلفاز أثناء تناول الوجبات والمشاركة في المحادثات التفاعلية الإيجابية.
- [ ] علّم الأطفال اتباع قواعد الأمن والسلامة عند تفاعلهم مع المجتمع. التدريب على النظر في كلا الاتجاهين قبل عبور الشارع، والعبور عند ممر المشاة، والمشي على الرصيف. شجعهم على المشي ببطء وعلى البقاء بجانبك. تأكد من ارتدائهم دائمًا خوذة عند ركوب الدراجة أو السكوتر.

يساعدك تعلم المزيد عن كيفية نمو الأطفال في ترقية وظيفتك كمقدم رعاية. يتضمن ذلك فهمًا أفضل لما يستطيع للأطفال فعله، وما لا يمكنهم فعله في مختلف مراحل النمو. ينبغي أن تتعلم أيضًا كيفية دعم نموهم وتطورهم. من المهم التعرف على الأفعال الحقيقة المتوقعة من الأطفال من مصادر موثوقة وصحيحة خاصة بنمو الطفل.

# الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة: الأطفال في المرحلة العمرية 3 إلى 5 سنوات

**النمو والتعلم** - يبني الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، بين عمر الثالثة والخامسة المهارات التي تؤهلهم لمرحلة رياض الأطفال وما بعدها. حيث تستمر أجسادهم وأدمغتهم في النمو والتطور. كمّا أنهم يستكشفون عالمهم بشغف. يمكن أن يتوسع تعلمهم ليشمل موضوعات كثيرة، بما في ذلك الرياضيات والعلوم. ما يزال التواصل الإيجابي التفاعلي مفيد .[9] تساهم الأنشطة التي تبني مهارات جديدة في تأسيس متين من شأنه أن يدعم نجاح الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وحين دخولهم رياض الأطفال. يعد استكشاف البيئات الآمنة مع الكبار الموثوق بهم أمرًا ذا أهمية في تلك المرحلة.

## بناة الدماغ

يمر دماغ الطفل بتغييرات مهمة وينمو ويتطور خلال مرحلة ما قبل المدرسة.[10] مارس مجموعة متنوعة من الألعاب (التعليمية والموسيقية والبدنية والاجتماعية) مع الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة لبناء مهارات تعليمية قوية. من أجل تحسين جودة ما يتعلمه الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ، استهدف المهارات التي لا يمكنهم إكمال تعلمها بشكل مستقل. اختار المهام أو الأنشطة التي يصعب على الطفل تنفيذها بمفرده، ولكن يمكنه تنفيذها بنجاح إذا تلقى بعض الدعم. الأمثلة: الألغاز أو ركوب الدراجة أو رمي الكرة أو تحضير وصفة طعام بسيطة معًا. قسّم المهام الأصعب إلى مهام أصغر وأبسط. كن إيجابيًا ومشجعًا. اطرح الأسئلة، لا سيما الأسئلة المفتوحة التي تبدأ بماذا وكيف ولماذا. حيث تساعدهم تلك الأسئلة على رفع مستوى التركيز والتفكير في كيفية إنجاز المهام. تعتبر تلك الأنشطة أساليب رائعة لتحسين طريقة تعامل الأطفال مع التعلم وتركيز انتباههم. هذا يبني الأساس من أجل بداية قوية في مرحلة المدرسة.

5-3

| ما يستطيع فعله الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة | ما تستطيع فعله لدعم الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة |
|---|---|
| يتعامل الأطفال مع الدوافع و المشاعر بفاعلية أكبر. على سبيل المثال: يستطيع الأطفال في تلك المرحلة يأخذوا نفسا عميقا أو يصرفوا الانتباه بإدراتهم أو يحلوا مشكلة. يمكنهم اتباع القواعد والإجراءات والتوجيهات البسيطة أيضًا. | ضع قواعد بسيطة واشرحها وواعرض نموذج بطريقة سهلة- مثل روتين وقت النوم. استخدم الصور للمساعدة في فهم الروتين. |
| ينزعج الأطفال عندما يرعاهم شخص آخر غير مقدم الرعاية الأساسي. | يستطيع مقدمي الرعاية الأساسيين وضع خطوات بسيطة و ثابتة بحلول "وقت الوداع". يجب على مقدمي الرعاية المغادرة سريعًا بحلول وقت المغادرة. عندما يرحل مقدم الرعاية، امنحه شيئًا مريحًا مثل بطانية أو كتاب أو صورة عائلية. |
| يقوم الأطفال بحركات أكثر تعقيدًا مثل القفز، والركض، والوقوف بالتوازن على قدم واحدة، ولعب الكرات المرتدة، والتسلق أو التأرجح (بما في ذلك الإنقلاب رأسًا على عقب!). | امنحهم مساحة لممارسة النشاط البدني يوميًا، داخل منزلك وخارجه. جرب أنشطة مثل الرقص أو القفز أو لعبة تخطي الحواجز . |
| يتظاهر الأطفال بالقراءة والكتابة بوضع الخطوط أو الرموز. يلاحظون الكلمات ذات الإيقاعات وحروف أسمائهم. | استمر بالقراءة للأطفال. أشر إلى اللافتات والألفاظ على العناصر الموجودة بالمنزل وفي الفصل أو الحي أو المتجر. شجعهم على كتابة الحروف التي يرونها من حولهم. |
| يستطيع الأطفال بناء مهارات الرياضيات. حيث يتطورون في مهارة عد الأشياء وفرزها حسب اللون والحجم. | استغل كل فرصة من أجل تنمية مهارة عد الأشياء والمواد وتصنيفها وترتيبها. اسأل الأطفال عن أي العناصر أكبر وأيهم أصغر. |
| يستطيع الأطفال التفكير في حل المشكلات وينفذون استراتيجيات لحلها. | اطرح عليهم أسئلة بخصوص مشكلات حقيقة، وناقشهم حول الأساليب المختلفة لحل المشكلات. |
| يستطيع للأطفال مراقبة الطبيعة والتنبؤ بالأحداث الطبيعية. على سبيل المثال، يشرحون كيفية نمو البذور، أو كيفية الاعتناء بالحيوانات. | شجع الأطفال على طرح الأسئلة والبحث عن إجابات من خلال الاستكشاف والتفكير فيما تعلموه. |
| يستخدم الأطفال الخيال والإبداع. كمّا أنهم يعبرون عن الأفكار بطرقٍ كثيرة. يستمعون إلى الموسيقى التي يفضلونها، أو يؤلفون القصص. | أسمع الأطفال أمثلة من الموسيقى المتنوعة في المنزل أو في أماكن أخرى في مجتمعك. |
| يبدأ المتعلمون لغتين في التحدث وفهم الكثير باللغة الإنجليزية. يستطيعون الإجابة بكلمة"نعم" أو "لا" على أسئلة معينة أو يرددون ألفاظ بسيطة من الأغاني. | استمر في التحدث إلى الأطفال بلغتهم الأم. كلما فهموا الكثير بلغتهم الأم، أصبح تعلم لغة ثانية أسهل. |

## تذكر

ينمو و يتطور كل طفل في مسار خاص به. حيث أن كل طفل فريد. تختلف القدرات لدى الأطفال في نفس المرحلة العمرية ولكنهم يتطورن طبيعيًا وفقًا لأعمارهم. إذا كنت تعتقد أن الطفل يحتاج إلى تقييم أدق يوضح نموهه، إذن تحدث إلى والدي الطفل في أقرب فرصة ممكنة. يستطيع الوالدان الاتصال بطبيب الطفل أو التواصل مع Child Find.

اللعب والاستكشاف هما أساس التعلم المبكر. يساعد اللعب الأطفال على التعلُم والتخيل والتعبير عن أنفسهم بإبداع. يستطيع الأطفال استخدام حواسهم لتجربة أشياء جديدة والتنبؤ وحل المشكلات أثناء لعبهم. تبني هذه الأنواع من الأنشطة المهارات الحياتية الأساسية مما تؤهل الأطفال لبداية قوية حين دخولهم رياض الأطفال.

عند إبداء ملاحظات إيجابية ، ابدأ بما يلي:

- "أنا أقدر جدًا أنك..."
- "يسعدني حقًا عندما..."
- "لقد تعلمت بالفعل كيفية..."
- "ينبغي أن تفخر بنفسك لأنك..."
- "لقد أديت عمل رائع في..."

لمعرفة مزيد من الموارد الإستراتيجيات حول التعلم العاطفي الاجتماعي، تفضل بزيارة bit.ly/SocialEmotionalStrategies.

# أنشطة يستمتع بها الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

يساعد لعب الأدوار التمثلية مع الدمى أو الحيوانات المحشوة الأطفال على تدريب الأطفال على حل المشكلات. تعد ألعاب حل المشكلات طريقة رائعة لمساعدة الأطفال على التفكير في تقديم حلول. يصبح ذلك ممتعًا حتى في حالة عدم وجود مشكلة حالية. شجعهم على التفكير النقدي في حل المشكلات المتعلقة بأسئلة مثل "ماذا يمكننا أن نفعل لإصلاح ذلك؟" عند حل المشكلات، اطرح عليهم أسئلة المتابعة مثل "كيف عرفت حل هذه المشكلة؟" أو "كيف عرفت الإجابة؟" تساعد تلك الأسئلة الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة على تنشيط الذاكرة ودعم مهارات حل المشكلات.

تعتبر اليوجا نشاطًا ممتعًا لدفع الأطفال إلى التحرك. حاول وضع قائمة بوضعيات يوجا الحيوانات للأطفال. (مثال، راجع قصص اليوجا للأطفال، يوجا الحيوانات). حيث تتطلب تلك الأوضاع التمهل وتركيز انتباههم واستخدام حركة الجسم كاملة.

اطلب من الأطفال تمثيل قصة ما. يمكنك قراءة القصة لهم ويمكنهم تأليف قصة من وحي خيالهم كذلك. يمكنهم استخدام الرسومات أو اللوحات الخاصة لسرد القصة.

"يقول سيمون" أنها طريقة رائعة للأطفال كي ينشطوا ذاكرتهم. يمكنهم أيضًا التدرب على المرونة والاستجابة وفقًا لما قاله سيمون.

جرب أشكالاً مختلفة من "الرأس والكتفين والركبتين وأصابع القدم". حاول الإسراع أو الإبطاء. حاول تغيير ترتيب خطوات الأداء (الكتفين وأصابع القدمين والركبتين والرأس). حاول تغيير قواعد الألعاب الأخرى التي يستمتع بها الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. عندما يتحول الأطفال إلى مجموعة جديدة من القواعد، فإنهم يستخدمون الذاكرة وينشطون الانتباه ويفعلون التفكير المرن.

تواصل ألعاب الفرز والتصنيف تعزيز مهارات التعلم القوية في مرحلة ما قبل المدرسة؛ حيث يمكنك زيادة تعقيد اللعبة في هذه المرحلة. جرب استخدام قاعدة واحدة لنشاط الفرز والتصنيف الأول (على سبيل المثال: التصنيف حسب الشكل) ثم غيِّر القاعدة (على سبيل المثال: التصنيف حسب اللون أو الحجم).[11]

احصل على مجموعة متنوعة من وسائل الدعم المتاحة للعب التخيلي، مثل طعام الألعاب وأدوات المطبخ البلاستيكية للعب "المطعم". اسمح للأطفال بإنشاء الدعائم الخاصة بهم أو حتى إعادة تخيل الدعائم (تستطيع استخدام المكعبات على أنها طعام تخيلي).

مارس لعبة شرح التعريفات بحيث يجب على الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة تخمين الكلمة.[12] يتطلع أي شخص لا يلعب إلى فرصة التخمين. مثال: "ما هو النبات الطويل برتقالي اللون الذي نتناوله من الخضروات؟" الإجابة: "الجزر!" تساعد هذه اللعبة الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة على اكتساب المهارات الحياتية الأساسية. حيث يحاولون تذكر الخصائص ومطابقتها مع الأشياء التي يعرفونها. يعزز مهارة ضبط النفس أيضًا، حيث يجب عليهم انتظار دورهم للإجابة.

يساعد استخدام لعبة خافق البيض أو التصفيق أو النقر أثناء الغناء الأطفال على تمييز سماع المقاطع الصوتية. تساعد إضافة إيماءات اليد إلى الأغنية الأطفال على فهم معاني الألفاظ. حاول تأليف أغاني تتوافق مع روتينهم اليومي. الأغاني مفيدة أثناء تناول الطعام أو أثناء عمليات الانتقال. قم بغناء الأغاني باللغة الأم للأطفال.

## نقاط يجب مراعاتها

| | ملاحظات |
|---|---|
| هل استمتعت أنت باللعب؟ في مرحلة ما قبل المدرسة والطفل في مرحلة ما قبل المدرسة كيف عرفت أنك والطفل استمتعتم باللعب؟ | |
| ما هو النشاط الذي كان يستمتع به الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة كثيرًا؟ | |
| هل يوجد نشاط كره الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة؟ كيف ستغيره؟ | |
| ما الذي تعلمته عن الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة؟ | |
| كيف مدحت الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة لتجربته نشاطًا جديدًا وكذلك لسلوكه الإيجابي؟ ما هي الطرق الأخرى التي يمكنك استخدامها لتشجيعهم؟ | |
| ماذا لديك من أفكار أخرى؟ ما هي الأفكار التي يمكن للطفل في مرحلة ما قبل المدرسة أن يقترحها؟ | |

# اتبع القائمة المرجعية التالية للحفاظ على صحة الأطفال وسلامتهم في المرحلة العمرية بداية من 3 إلى 5 سنوات.

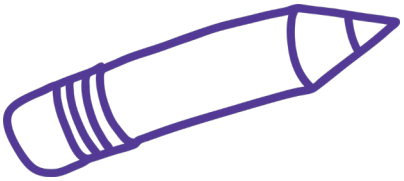
- [ ] يحتاج الأطفال إلى طعام صحي للحفاظ على تعلم الدماغ ولإبقاء الجسم في حالة نشاط! يواجه الأطفال صعوبات التعليم حينما لا يأكلون جيدًا. كما يعانون من صعوبات سلوكية أكبر حين التحكم في السلوكيات السيئة. من المهم وضع نموذجًا صحي خاص بالطعام. جرب مناقشة الطفل حول الطعام واعلمه أنه أداة لتوفير الطاقة لأجسامنا.
- [ ] لكي يحصل الأطفال على قدر متوازن من الفيتامينات التي يحتاجونها للنمو، استمر في تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- [ ] اسمح للأطفال بتقديم الطعام لأنفسهم باستخدام الأواني ذات الحجم المناسب. يُمكن ذلك الإجراء الأطفال من اختيار الحجم الذي يحتاجون إليه. حيث تخبرهم أدمغتهم عندما يشعرون بالشبع أو الجوع.
- [ ] إذا كان الطفل صعب الإرضاء حين تناول الطعام، استمر في تقديم الأطعمة الجديدة والأطعمة التي رفضها سابقًا. يحتاج الطفل من ثماني إلى عشر مرات لتجربة الأطعمة قبل أن يقرر ما إذا كان يحبها أم لا.
- [ ] استمر في تناول الطعام معه في أوقات الوجبات المعتادة دون تشتيت الانتباه أو مشاهدة الشاشات، بما في ذلك التلفاز والهواتف وأجهزة الكمبيوتر.
- [ ] حافظ على منزلك آمنًا واحتفظ بجميع الأدوية ومستلزمات التنظيف في حاويات ذات أغطية محكمة، واحفظها في خزانة مقفلة.

عزز ثقتك بنفسك من أجل دعم من تقدم لهم الرعاية من الأطفال. يُقصد باحترام الذات المقبول أو الثقة بالنفس هو الشعور بالإيجابية تجاه نفسك وتتمتع بثقة في قدراتك. عند إحساسك بالإيجابية تجاه قدراتك، يمكنك التعامل بشكل أفضل عند الإرهاق أو حينما تحيد الأمور عن الطريق.

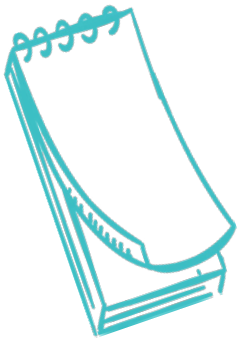
## نصيحة سريعة!

استكشف مجتمعك! اذهب إلى منطقة ترفيهية للأطفال أو مسبح أو منتزه أو ساحة لعب وتعرف على أطفال وأسر جديدة. تحدث إلى الأطفال عما ستراه. اذكر أسماء الأشياء والأشخاص الذين ستبحث عنهم مثل الزهور أو الحيوانات أو ركاب الحافلات أو أمناء المكتبات. تحدث إلى الأطفال حول قواعد السلامة مثل مسك الأيدي عند عبور الشارع. تفضل بزيارة vroom.org لمعرفة مزيد من أفكار الأنشطة اليومية لبناء الدماغ.

## ملاحظات



## ملاحظات



# دعم المرحلة الانتقالية

يُعد الانتقال طريقة أخرى للتفكير في التغييرات التي تحدث في حياة الطفل. لإنجاح عمليات الانتقال، يجب على الأسر ومقدمو الرعاية أو المعلمون مشاركة المعلومات. كما يجب عليهم التركيز على العلاقات الداعمة وضمان التوافق والاستقرار. زيادة إدراك الأطفال والأسر ومقدمي الرعاية والمعلمين للتوقعات الجديدة حين التكيف مع البيئات الجديدة. مساعدة الأطفال على التحكم في مشاعرهم أثناء انتقالهم بين بيئات التعلم المختلفة في مرحلة عمرية صغيرة تساعدهم على بناء مهارات تأقلم إيجابية. تصبح لتلك التجارب آثار بعيدة المدى تتجاوز السنوات الأولى. تُراعى الاستراتيجيات التالية من أجل مساعدة الأطفال على الشعور بالأمان والدعم أثناء عمليات الانتقال وذلك في أي مرحلة عمرية.

**حافظ على الروتين.** أيام الأطفال روتينية منذ الولادة مثل نظام أوقات النوم وتناول الطعام وتغيير الحفاضات. يمكنك مساعدة الأطفال على التعامل مع الانتقال من خلال وضع إجراءات روتينية مألوفة ومتوقعة.

**كن متجاوبًا.** عند محاولة الأطفال والرضع التعبير عن حاجتهم للمساعدة، استجب بأسرع ما يمكن. أجب بطريقة متوافقة ويمكن التنبؤ بها. تساعد الاستجابة لاحتياجات الأطفال في الوقت المناسب وبطريقة متوافقة على إنشاء علاقات آمنة. تتسم العلاقات القوية بالأهمية أثناء عمليات الانتقال. تُسهل العلاقات الآمنة مع شخص راشد مألوف على الأطفال الاستكشاف بشكل أكثر راحة وتكوين روابط في بيئات جديدة مع مقدمي الرعاية والأصدقاء الجدد. إضافة إلى ما سبق، تساعد العلاقات الآمنة في تنمية قدرة الأطفال على توضيح احتياجاتهم للكبار والأقران. كما أنها تساعد الأطفال على بناء الثقة بالآخرين حين يستجيبون لاحتياجاتهم.

**استخدم الوسائل المرئية.** تؤثر قدرة الأطفال على فهم اللغة واستخدامها على كيفية انتقالهم. التعرف على مستوى مهارات الأطفال اللغوية واللغة (اللغات) التي يتحدثونها يساعد على فهم كيفية دعمهم. يساعد استخدام الوسائل والموجهات المرئية جميع الأطفال، وليس فقط أولئك الذين يتمتعون بمهارات لغوية محدودة. تساعد الصور المرئية الأطفال على الاستعداد بشكل أفضل للتغييرات القادمة. يصبح قبول التغيير أسهل عند معرفة ما سيحدث لاحقًا. على سبيل المثال، اعرض للأطفال صورة لفصلهم الدراسي الجديد أو مدرستهم. استخدم الجداول المرئية مع الأطفال الأكبر سنًا لتوضيح ما يحدث خلال اليوم.

**كُن نموذجًا يُحتذى به.** يمكنك مساعدة الأطفال على تطوير مهاراتهم في التأقلم من خلال التحكم في سلوكك الاجتماعي الإيجابي أثناء أوقات التوتر. اعرف الأوقات التي تشعر خلالها بالتوتر والارتباك والخوف على الأطفال. ضع نموذجًا لاستخدام الألفاظ في وصف المشاعر. شارك تجربة شعرت فيها بالخوف من شيء جديد وما فعلته لتهدئة نفسك. ضع نموذجًا لإستراتيجيات التعامل مع التوتر وإدارة عواطفك وسلوكك. وضح الخيارات التي يستطيع للأطفال تنفيذها مثل اصطحابه في تمشية أو التحدث إلى صديق أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.

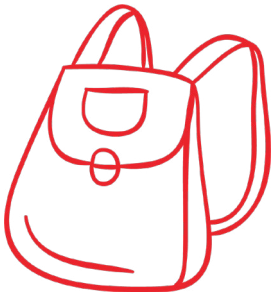
فكرة

# كتب لدعم مرحلة الانتقال إلى رياض الأطفال

- Place Called Kindergarten by Jessica Harper
- Countdown to Kindergarten by Alison McGhee
- David Goes to School by David Shannon
- First Day Jitters by Julie Danneberg
- Froggy Goes to School by Jonathan London
- I Am Too Absolutely Small for School by Lauren Child
- Kindergarten Rocks! by Katie Davis
- Look Out Kindergarten, Here I come! by Nancy Carlson
- Mae's First Day of School by Kate Beru be
- Off to Kindergarten by Tony Johnston
- Qué nervios! El primer día de escuela by Julie Danneberg¡
- School's First Day of School by Adam Rex
- Splat the Cat by Rob Scotton
- The Kissing Hand by Audrey Penn
- Un Beso en Mi Mano by Audrey Penn
- Welcome to Kindergarten by Anne Rockwell
- Wemberly Worried by Kevin Henkes
- Look Out Kindergarten, Here I come! / "¡Prepárate, Kindergarten, Allá voy! by Nancy Carlson
- Miss Bindergarten Gets Ready for Kindergarten by Joseph Slate and Ashley Wolf

## نصيحة سريعة!

نشعر جميعًا بالسعادة عندما نعرف ما سيحدث لاحقًا. اعرف كيفية وضع روتين لعلاقات قوية ومساعدةالأطفال على التعلم.



نعرض فيما يلي بعض الأفكار حول القصص التي تتحدث عن التنوع والشمول:

- All Are Welcome, written by Alexandra Penfold and illustrated by Suzanne Kaufman
- A Is For Activist and Counting on Community, written and illustrated by Innosanto Nagara
- Lovely, written and illustrated by Jess Hong
- Last Stop on Market Street, written by Matt De La Pena and illustrated by Christian Robinson

تفضل بمُطالعة إرشادات التعلم المبكر والتطور في ولاية كولورادو لمعرفة مزيد من المعلومات حول كيفية دعم الأطفال أثناء المراحل الانتقالية.

# الاعتناء بنفسك

مُعتمد من برنامج *Head Start*

**تذكر تخصص وقتًا للاعتناء بنفسك. حيث تصبح مستعدًا بشكل أفضل لتلبية احتياجات الأطفال الذين ترعاهم. إليك بعض النصائح للمساعدة في التخلص من التوتر.**

## 1. اعرف ما هو التوتر وكيف تشعر به

يصدر منك ردة فعل ما قبل أن تدرك أنك وصلت إلى مرحلة التوتر. من أجل تقليل مستويات التوتر بنجاح وتأثير ذلك عليك وعلى الأطفال الذين ترعاهم، ينبغي لك أولاً التعرف على الضغوطات أو "نقاط الضغط الأساسية".

فكر في:

- ما هو التوتر؟ ما الذي يسبب لي التوتر؟ كيف أعرف أنني وصلت إلى مرحلة التوتر؟ كيف يبدأ شعوري بالتوتر؟
- هل تعلم أن أفكارك قد تؤثر على مشاعرك وسلوكك؟ ينتج التوتر من نظرتنا للأمور. قد يكون الموقف أقل إرهاقًا لأشخاص آخرين. تتحكم نظرتنا للأمور في مستوى التوتر.

تقع تحت تأثير التوتر حين تشعر أن الأمور خرجت عن السيطرة.

## 2. اعتنِ بنفسك

اتخذ إجراءات رشيدة تجعلك تستمتع بوقتك أو تقلل شعورك بالتوتر على الأقل. تساعدك تلك الاستراتيجيات على تجنب الشعور بالتوتر أو التحكم فيه. إذا اعتنيت بنفسك، ستصبح شخص أفضل ومن ثم يمكنك رعاية الآخرين!

- تواصل مع مقدمي الرعاية الآخرين أو الأسر لتتعرف على أفكار واستراتيجيات جديدة لرعاية الأطفال.
- حافظ على صحتك الجسدية من خلال تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة. تتطلب وظيفة رعاية الأطفال القوة والقدرة على التحمل.
- تناول الوجبات الصحية يمنحك الطاقة ويعززها. احصل على كمية كبيرة من البروتين (من السمك والدجاج والفول والجبن)، والكربوهيدرات النافعة (الخبز المكون من حبوب متعددة والمكسرات)، وكذلك الفواكه والخضروات.
- يفهم الأطفال الإشارات ويتأثرون بمشاعر من حولهم، لذا فإن حالتك المزاجية مهمة للغاية. عند الشعور بالتوتر أو الإرهاق أو الضيق، حاول أن تهدأ و تنفس ببطء إذا لم يفلح هذا الأمر، فاطلب من شخص راشد آخر مسؤول عن الرعاية أن يحل محلك حتى تتمكن من أخذ استراحة قصيرة إن أمكن.

- في حالة عدم وجود شخص راشد آخر في الجوار، لا تستمر في رعاية الرضيع أو الطفل الصغير في مرحلة الحبو أثناء الشعور بالتوتر الشديد، ولا يجب عليك الشعور بالذنب. يُستحسن وضع الطفل في مكان آمن (مثل سرير الأطفال) وخذ قسط من الراحة لبضع دقائق، حيث يمنحك الشعور بالراحة المزيد من الهدوء وضبط النفس. ثم، عاود رعاية الطفل.
- من أجل تقليل مستوى التوتر، تأكد من تخصيص وقت خلال يومك للاسترخاء. مثل: الاستحمام عند الانتهاء من رعاية الأطفال أو عندما يراعي الطفل شخص راشد. وكذلك التمشية إلى المتجر أو احصل على قسط من النوم.
- لتقليل الشعور المحتمل بالتوتر أثناء وقت الرضاعة، اعرف معرفة أنماط كل طفل وما يفضله اثناء الطعام. تواصل بانتظام مع أولياء الأمور لضمان توافق الجيمع.
- للمساعدة في تسهيل عمليات الانتقال (على سبيل المثال وقت القيلولة)، حدد خطوات روتينية من أجل تفهيم الأطفال ما هو المتوقع منهم. التزم بالخطوات الروتينية. حدد أنشطة مهدئة لتنفيذها أثناء وقت النوم، الأنشطة التي تمنح الاسترخاء لجسم الطفل وعقله بشكل تدريجي.

تعتبر تمارين التنفس العميق من الطرق المُجربة لتقليل الشعور بالتوتر.

جرب هذا الأسلوب أثناء الوقوف أو الجلوس على كرسي وثير:

1. ضع ذراعيك ويديك بجانبك واسترخي. أوضع إحدى يديك أو كلتهما على بطنك.
2. اغلق عينيك.
3. ركز على بطنك. تحسس الجزء السفلي من بطنك. تخيل وجود بالون صغير بالداخل.
4. تنفس ببطء وبعمق من خلال أنفك. تخيل أنك تنفخ بالون. انتظر بضع ثوان.
5. ازفر ببطء من خلال الفم. تخيل أن البالون ينكمش بلطف. اخرج الزفير من الفم كما لو كنت تنفخ لإطفاء شمعة.
6. كرر ذلك ثلاث مرات على الأقل.

## 3. ضع خطة عمل للتخلص من التوتر

قد لا تعلم طريقة التحكم في التوتر بنفسك. عند البدء في تطبيق سلوك جديد، من المهم وضع استراتيجية لاستخدامها مبكرًا لضمان نجاحها. ضع خطة للتغيير. حدد عنصر واحد يسبب لك التوتر، وبمُجرد ظهور أي علامة، ستعلم أنك متوترًا. حدد قائمة بالخطوات الصحية التي ستنفذها حين التعامل مع توترك بشكل إيجابي.

مثال: عندما (اتعرض لمسبب التوتر: يبكي الطفل لمدة تزيد عن 5 دقائق) وابدأ بالشعور (بعلامة التوتر: تسارع نبضات القلب)، سأقوم (بتطبيق الخطوات: التنفس بعمق من أجل تهدئة النفس).

**يفضل زيارة طبيب أو التحدث مع متخصص مُدرب. اتصل بخط كولورادو الخاص بالأزمات على الرقم 1.844.493.8255، أو أرسل كلمة "TALK" إلى 38255، للحصول على الدعم والمشورة لنفسك أو لأحبائك.**

# مصادر للأسر ومقدمي الرعاية أو المعلمين

أولى أولوياتك هي توفير كامل احتياجاتك أسرتك والأطفال الذين ترعاهم في ظل بيئة آمنة  تتوفر العديد من المصادر في ولاية كولورادو لدعمك، مهما كانت احتياجاتك.

### تواصل المجتمع المحلي

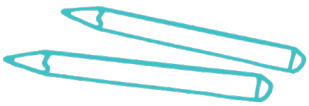
- هاتف ولاية كولورادو 2-1-1 للحصول على خدمة سرية وبلغات متعددة متعددة لتوصيل الموارد الحيوية إلى الناس في جميع أنحاء الولاية. بصرف النظر عن المكان الذي تعيش فيه بولاية كولورادو، يمكنك الاطلاع على معلومات حول المصادر في مجتمعك المحلي.
- **الخط الساخن Adelante Network Navegadoras Comunitarias (720.507.7079)** يربط الأفراد بالموارد والخدمات وطرق التواصل من الوكالات والمنظمات المختلفة

### الأطعمة والتغذية

- تساعد خدمة Cooking Matters الآباء ومقدمي الرعاية الذين يعانون من ميزانيات طعام محدودة في تعلم كيفية التسوق وطهي وجبات صحية وبأسعار معقولة.
- الخط الساخن لموارد الغذاء على مستوى الولاية **(855.855.4626)** هو رقم مجاني للتواصل معكم بلغتين ويربط مواطني ولاية كولورادو بمصادر الطعام والتغذية الضرورية. إنه مصدر مجاني و"شامل" وينظم الحالات وفقًا للموقع الجغرافي لكل من برامج المساعدة الغذائية العامة والخاصة في جميع أنحاء الولاية.
- تفضل بزيارة برنامج **Colorado** Women, Infants, and Children (WIC) Program لمعرفة ما إذا كنت مستحقًا للاشتراك والحصول على المساعدة الغذائية والتثقيف الغذائي واستشارات الرضاعة الطبيعية والأدوات المساعدة في الرضاعة والدعم اللازم للحفاظ على صحة أسرتك.

### الصحة البدنية والنفسية

- اتصل على الخط الساخن **لمستشفى كولورادو للأطفال (720.777.0123)** من أجل الحصول على مشورة رعاية صحية مجانية من الممرضات المعتمدات على مدار الساعة.
- اطلب المشورة من خلال تطبيق الهاتف ChildrensMD في حالة إصابة الرضيع بأي مرض. ستجد معلومات تساعدك على اتخاذ قرارات ذكية بشأن مستوى الرعاية التي قد يحتاج إليها الطفل. يمكنك أيضًا أن تتعلم كيفية تخفيف أعراض الأمراض أو علاج الإصابات البسيطة بنفسك سريعًا.



- اتصل بخط كولورادو **الخاص بالأزمات** على **رقم TALK.1.844.493 (8255) أو أرسل "TALK" إلى رقم 38255.** هذا هو خط دعم طوال اليوم وعلى مدار أيام الأسبوع وطوال السنة لأي شخص يعاني من مشكلة نفسية أو تعاطي المخدرات أو أزمة العاطفية. يتم توصيل جميع المكالمات بأخصائي الصحة النفسية، والذي يقدم الدعم الفوري وتوصيلك بمزيد من المصادر الأخرى.
- **الخط الساخن لإساءة معاملة الأطفال وإهمالهم** في ولاية كولورادو (Kids-4-CO-844) متاح طوال اليوم. لا تتردد في الاتصال والحصول على المساعدة.
- يجب على أي شخص يشاهد طفلاً في وضع يهدد حياته الاتصال على رقم **911** فورًا.
- الاستشارة حول الصحة العقلية لمرحلة الطفولة المبكرة: يهدف البرنامج إلى مساعدة الكبار على دعم النمو الاجتماعي والوجداني للأطفال وتحديد أي مخاوف في وقت مبكر من حياة الطفل قد تؤدي إلى تحديات أكبر في المستقبل. لمعرفة المزيد حول استشارات حوال الصحة العقلية للطفولة المبكرة وكيفية تحقيق الفائدة للأطفال والأسر، اتصل بمجلس الطفولة المبكرة المحلي.
- تعرف على كيفية الاتصال بهيئة Child Find المحلية إذا كنت تشك في أن الطفل يحتاج إلى التدخل المبكر أو خدمات التعليم الخاص.
- يوفر **مركز الدفاع عن الأطفال في دنفر** مساحة آمنة للأشخاص للالتقاء والتعرف على مجموعة من الموضوعات مع الأشخاص الذين قد يشاركون تجارب مماثلة. نقدم الدعم للأسر التي تعاني من الاعتداء الجسدي أو الجنسي أو الإهمال. بالإضافة إلى ذلك، فإن فريقنا من المعالجين المتخصصين في الصدمات موجود لتقديم الدعم للأسر التي تعاني من التوتر بسبب هجرتهم. اتصل بـ Katt Lovejoy على الرقم **720.974.7234** لمعرفة مزيد من المعلومات.

## دعم الأسرة والتعليم

- تفضل بزيارة SafeCare® Colorado للحصول على برنامج دعم الوالدين الطوعي المجاني للوالدين ومقدمي الرعاية ممن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين خمس سنوات فأقل والذين يحتاجون أو يرغبون في دعم إضافي للحفاظ على أسرهم آمنة وصحية. يساعدك مقدمو خدمات دعم الوالدين في تنمية مهاراتك الحالية في مجالات التفاعلات بين الوالدين والطفل، والسلامة داخل المنزل وصحة الطفل.
- اعرف ما إذا كنت مؤهلًا لبرنامج الوالدين كمعلمين (PAT)، وهو برنامج مجاني وتطوعي لتعليم الوالدين ودعم الأسر مثل أسرتك، بداية من فترة الحمل وحتى دخول طفلك روضة الأطفال.
- تعرف على برنامج شراكة الممرضات والأسر، وهو عبارة عن برنامج تطوعي مجاني يجمع بين الأمهات ذوات الدخل المنخفض وممرضات مدربين تدريباً عالياً.
- التعليم المنزلي لأولياء أمور الأطفال الصغار في مرحلة ما قبل المدرسة (HIPPY) هو برنامج تعليمي لمرحلة الطفولة المبكرة. يكون هذا البرنامج مجديًا مع الأسر داخل منازلهم المريحة لدعم الوالدين من خلال التأكد من جاهزية أطفالهم لمرحلة رياض الأطفال.
- تواصل مع الخدمات الشاملة والمنسقة في مراكز موارد الأسر. حيث أنها توفر مكانًا آمنًا لأسرتك يمكن الوصول إليه. تساعدك تلك البرامج في كل مركز على تقوية أسرتك لكي تصبح أكثر اعتمادًا على الذات. صُممت الخدمات وفقًا لثقافة المجتمع وموارده واحتياجاته، وتركز على تنمية نقاط القوة لكل أسرة وكل فرد. اطلع على هذه القائمة لبرامج دعم الأسرة في منطقتك المحلية .

## دعم مقدم الرعاية أو المعلم والتعليم

- زيادة الجودة في رعاية الرضع والأطفال في مرحلة الحبو (EQIT): في العديد من المجتمعات، يتوفر فصل تفاعلي منخفض التكلفة حول رعاية الرضع والأطفال الصغار يحمل اسم "زيادة الجودة في رعاية الرضع والأطفال في مرحلة الحبو" لمقدمي الرعاية الرسميين وغير الرسميين. تعلمك "زيادة الجودة في رعاية الرضع والأطفال في مرحلة الحبو" كيفية نمو الأطفال الرضع والأطفال الصغار في مرحلة الحبو، ودورك المهم في حياتهم وكيفية العناية بهم على أفضل وجه لكي يتمكنوا من النمو والتعلم. يسعد الأطفال الرضع والأطفال الصغار في مرحلة الحبو في ظل وجود علاقات متجاوبة معك!
- برنامج التدريب المقدم من مقدمي خدمات تطوير المدرسة (PASO) عبارة عن برنامج تدريبي صارم لمدة 15 أسبوعًا، 120 ساعة، حيث يكتسب مقدمو رعاية الأطفال غير الرسميين المهارات والمعرفة للتقدم بطلب للحصول على مساعد تنمية الطفل والارتقاء بمستوى الرعاية إلى مستوى جديد تمامًا.
- يُعد نظام معلومات النمو المتخصصة (PDIS)، التابع لنظام Colorado Shines، أحد الموارد الشاملة على الإنترنت للتدريب على العناية المبكرة والتعلم. يقدم "نظام معلومات النمو المتخصصة" مجموعة واسعة من دورات التعلم الإلكتروني التي تتناول جميع جوانب تنمية الطفل والصحة والسلامة وتعليمات الجودة. تتوافر الدورات لمقدمي رعاية الأطفال غير الرسميين والرسميين. تتوفر العديد من الدورات باللغة الإسبانية.
- تواصل مع مجلس الطفولة المبكرة المحلي (ECC) للحصول على موارد وتلقي الدعم. يوجد في كولورادو 34 مجلسًا للطفولة المبكرة، وحيث تعمل تلك المراكز في مجتمعاتهم بهدف تحسين واستدامة توافر خدمات الطفولة المبكرة وإمكانية الوصول إليها وقدرتها وجودتها للأطفال والأسر في شتى أنحاء الولاية. إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد حول الدعم الذي يقدمه مجلسك، فتفضل بزيارة هذا الموقع لتحديد موقع مجلس الطفولة المبكرة التابع لك.

## مواد التعلم

- اشترك في Bright by Text للحصول على أنشطة وألعاب وموارد مجانية على جوالك. تستهدف الرسائل أعمار أطفال محددة، كما أنها تتضمن معلومات عن نمو الطفل، واللغة ومحو الأمية المبكرة، والصحة والسلامة، والنصائح السلوكية.
- تفضل بزيارة vroom.org لمعرفة مزيد من أفكار الأنشطة اليومية لبناء الدماغ والتي تُنظم حسب العمر. يساعدك Vroom Tips™ على الاستفادة من اللحظات التي تشاركها. أضف وقت التعلم إلى وقت تناول الوجبات، ووقت الاستحمام، ووقت النوم أو في أي وقت مع وجود أكثر من 1000 نشاط ممتع ومجاني.
- سجل الدخول إلى Zero to Three لموارد الأبوة والأمومة التي تستند إلى البحث. تتراوح الموضوعات من التدريب على استخدام مرحاض الأطفال إلى وقت مشاهدة التلفاز.
- تعلم كيفية تقديم الرعاية والاستجابة للنمو الصحي للأطفال والسلوكيات الشائعة المتعلقة بالنمو الجنسي.
- راجع كتاب *Bright Futures Activity Book*. حيث أنه يلقي نظرة عامة شيقة ومليئة بالمعلومات وتفاعلية لموضوعات "المستقبل المشرق" العشرة التي يمكن للأطفال ومقدمي الرعاية استكشافها معًا. يتوفر الكتاب باللغتين الإنجليزية والإسبانية.
- تفضل بزيارة موقع مكتبة ولاية كولورادو لمعرفة المزيد عن موارد دعم مهارات القراءة والكتابة لدى الأطفال.

## نصيحة سريعة!

يسيء جميع الأطفال التصرف أو يشاركون في سلوكيات تشكل تحديًا للكبار كيف تتعامل مع السلوك السيء للطفل، حيث أن ذلك قد يُحدث فرقًا كبيرًا في كيفية تصرف هذا الطفل طوال حياته. تساعد معاملة الأطفال بلطف واحترام في معاملتهم للآخرين بلطف واحترام أيضًا. أنت تضع تصميمًا للعلاقات الإيجابية. نصائح:

- حاول فهم سلوك الطفل. استمع إلى الطفل.
- تحقق من مشاعر الطفل. أخبره أنك تفهمه.
- ضع توقعات وحدودًا واضحة. اجبره على إظهار الود والحزم.
- إعادة توجيه الطفل إلى أنشطة أخرى.
- امدحه وشجعه على السلوك الذي تود رؤيته.
- لبي احتياجات الطفل (على سبيل المثال، يسيء جميع الأطفال تقريبًا التصرف عند الشعور بالجوع أو التعب).
- ابق هادئًا.
- لا تتوقع أن يكون الأطفال مثاليين. تُعد الأخطاء فرص رائعة للتعلم!
- ضع نموذجًا للسلوك المناسب - بما في ذلك قول آسف إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

## نصيحة سريعة!

يحتاج الأطفال إلى عناية ورعاية حساسة وسريعة الاستجابة. ما يبدو عليه الأمر هو ضبط محاولات الطفل للتواصل معك وملاحظتها. ثم الاستجابة بطريقة عاطفية ومتوافقة. تعتمد جودة العلاقات مع الأطفال بشكل كبير على السلامة الجسدية والنفسية لمقدم الرعاية. يشكل ذلك أساسًا لجميع العلاقات المستقبلية. تعرف على المزيد حول تفاعلات الإصدار والرد هنا.

## اعتبارات مهمة لمقدمي الرعاية:

# عند رعاية طفل لأسرة أخرى، يرجى مراعاة المعلومات وممارسات الأعمال التالية.

### الأساسيات

- اجمع معلومات الاتصال لكل طفل من أجل حالات الطوارئ. ضع خطة للأطفال ذوي الاحتياجات الصحية، مثل الأدوية والحساسية والنظام الغذائي المقيد أو المشكلات الأخرى. ضع خطة لحالات الطوارئ الطبية.
- تأكد من أن جميع المواد الخطرة (الأسلحة، والكحول، والأدوية، وما إلى ذلك) محفوظة بعيدًا ولا يمكن أن يصل إليها الأطفال.
- ضع خطة إخلاء في حالات الطوارئ، مع اختيار مواقع الوصول والمرور البديلة.
- ناقش نوع استراتيجيات التوجيه التي ستُستخدم مع الأطفال. تأكد من عدم السماح بتطبيق العقاب البدني أو التأديب القاسي.
- ضع خطة لتقديم الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، بما في الشخص المسؤول عن تقديم الطعام.
- ضع جدولاً زمنيًا للأطفال الخاضعين لرعايتك. ابحث واعثر على أمثلة لجداول رعاية الأطفال في bit.ly/CareSchedule.

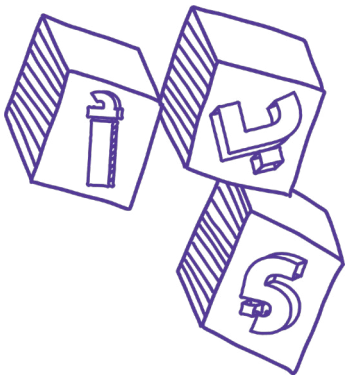
## كيف تصبح مقدم خدمات معفيًا مؤهلًا

إذا كنت تقدم الرعاية لأحد الأقارب أو صديق للعائلة، وكنت معفيًا من الحصول على الترخيص، فقد تكون مستحقًا للحصول على أجر مساعدي رعاية الأطفال. يمكنك أن تصبح مقدم خدمات معتمدًا ومؤهلاً ومعفيًا من خلال برنامج المساعدة في رعاية الأطفال في كولورادو (CCCAP). على سبيل المثال، عند الرغبة في أن تصبح مقدم رعاية للأطفال لدى صديق أو أحد الأقارب المعتمدين لتلقي مزايا برنامج المساعدة في رعاية الأطفال في كولورادو (CCCAP)، فقد لا تحتاج إلى التقدم بطلب للحصول على ترخيص رعاية الأطفال. بدلاً من ذلك، يمكنك تقديم طلب لتصبح مقدم خدمات مؤهل ومعفي لبرنامج المساعدة في رعاية الأطفال في كولورادو (CCCAP)، والحصول على سعر منخفض لمتابعة طفل (أطفال) الأسرة. لكي تصبح مقدم خدمات معتمد ومؤهل، ستحتاج إلى استكمال عملية التقديم. يتضمن ذلك اجتياز فحوصات أساسية لبصمات الأصابع من خلال مكتب ولاية كولورادو للتحقيقات، ومكتب التحقيقات الفيدرالي. يشمل ذلك أيضًا اجتياز عمليات التحقق الأساسية لإساءة معاملة الأطفال والإهمال والجرائم الأخرى. إذا كنت مهتمًا بأن تصبح مقدم خدمات مؤهلاً ومعفيًا، فيرجى الاتصال بقسم الخدمات البشرية أو الاجتماعية في المقاطعة من أجل الحصول على مزيد

من التفاصيل. لرعاية أكثر من أربعة أطفال لا تربطهم صلة قرابة، ينبغي الحصول على ترخيص لرعاية الأطفال في ولاية كولورادو. لمعرفة المزيد حول هذه العملية، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمكتب ولاية كولورادو الخدمات البشرية لمكتب الطفولة لمبكرة.

# ترخيص رعاية الأطفال

لبدء مشروع رعاية الأطفال، عليك أن تصبح مقدم رعاية أطفال معتمد. ابدأ بمعرفة المزيد عن إدارة الخدمات الإنسانية في ولاية كولورادو، بمكتب الطفولة المبكرة. تعد جمعية كولورادو لرعاية أطفال الأسرة (CAFCC) مكانًا آخرلمعرفة المزيد عن الترخيص ودعم مقدمي الرعاية. يحدد نوع الترخيص الذي يختاره مستوى تأهيل مقدم رعاية الأطفال وأعمار الأطفال الذين تستطيع رعايتهم وعددهم وعدد الموظفين المطلوبين لكل مجموعة من الأطفال. تُعد تلك القيود ضرورية لضمان صحة الأطفال وسلامتهم ورفاهيتهم. بصفتك مقدم خدمات مرخص يمكنك من الوصول إلى مزيد من الفرص، مثل المنح. نعرض فيما يلي قائمة بمصادر تمويل رأس المال.



للتقدم بطلب للانضمام إلى دار رعاية أطفال الأسرة، راجع الدليل.

## نصيحة سريعة!

عندما يعيش الأطفال في بيئة آمنة ويتمتعون بعلاقات سوية، تصبح الرعاية عالية الجودة، بغض النظر عن المكان! (bit.ly/RelationshipsVideo)

# Colorado Shines- إدارة تقييم الجودة وتحسينها

طبقت العديد من الولايات نظام تصنيف وتحسين الجودة (QRIS) بهدف المساعدة في تقييم جودة برامج رعاية الأطفال المُرخصة. Colorado Shines هو الاسم الرسمي لنظام تصنيف الجودة وتحسينها في ولاية كولورادو. يعد تصنيف Colorado Shines بمثابة ضمانًا للعائلات بأن برنامجك مرخصًا، وفي مكانة جيدة، ويلبي معايير الصحة والسلامة الأساسية.

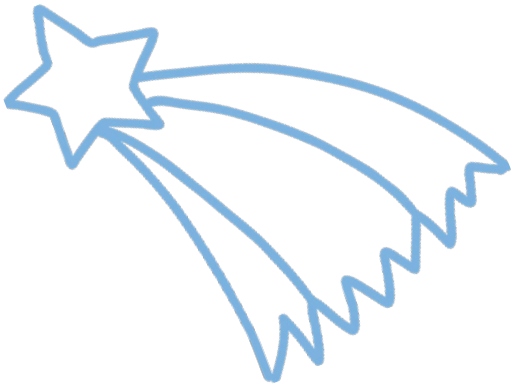
تعمل Colorado Shines على تقييم جودة برامج التعلم المبكر في ولاية كولورادو، على مقياس من 1 إلى 5، وذلك بناءً على مدى جودة البرنامج:

- يدعم صحة الأطفال وسلامتهم
- يضمن وجود موظفين مدربين تدريباً جيداً وفعالاً
- يوفر بيئة تعليمية داعمة تُعلم الأطفال مهارات جديدة
- يساعد الآباء على أن يصبحوا شركاء في عملية تعليم أطفالهم
- يعزز القيادة الجيدة وإدارة الأعمال

بمجرد ترخيص البرامج، ستحصلون على الدعم من مدربي تحسين الجودة في Colorado Shines الموجودون في مجالس الطفولة المبكرة لتحسين تصنيف الجودة لديهم.

يؤثر نظام التصنيف هذا على أسعار تكلفة برنامج دعم رعاية الأطفال في كولورادو أو برنامج المساعدة في رعاية الأطفال في ولاية كولورادو (CCCAP).

**من أجل الحصول على دعم إضافي، اتصل بمجلس الطفولة المبكرة المحلي. من المرجح أن يتوفر لدى مجلسك المحلي أحدث المعلومات حول التمويل أو فرص التطوير المهني لمتخصصي التعلم المبكر في مجتمعك.**



STRIDER

# إقرارات

Family, Friend and Neighbor (FFN) Network
Head Start
Zero to Three
Vroom
إدارة الصحة العامة والبيئة في كولورادو (CDPHE)
Growing Readers Together
Valley Settlement
Denver Early Childhood Council
Harvard's Center on the Developing Child

يدعم المشروع منحة التنمية لمرحلة ما قبل المدرسة وذلك بداية من الولادة وحتى عمر خمس سنوات، رقم المنحة 90TP0054، صادرة من مكتب رعاية الأطفال، إدارة الأطفال والعائلات، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. تقع مسؤولية محتوى المنشورعلى المؤلفين فقط ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمكتب رعاية الأطفال أو إدارة الأطفال أو العائلات أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية.

إذا كان لديك أسئلة أو ترغب في الحصول على معلومات، اتصل على مكتب الطفولة المبكرة على رقم 1.800.799.5876.

# المصادرالمرجعية


[1] Gilmore, J. H., Knickmeyer, R. C., & Gao, W. (2018). Imaging structural and functional brain development in early childhood. Nature Reviews. Neuroscience, 19(3), 123-137. https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1.

[2] Holland, D., Chang, L., Ernst, T. M., Curran, M., Buchthal, S. D., Alicata, D., ... & Kuperman, J. M. (2014). Structural growth trajectories and rates of change in the first 3 months of infant brain development. JAMA neurology, 71(10), 1266-1274. doi:10.1001/jamaneurol.2014.1638.

[3] Gilmore, J. H., Knickmeyer, R. C., Gouttard, S., Kang, C., Evans, D., Wilber, K., Smith, J. K., ... & Gilmore, W. (2008). A structural MRI study of human brain development from birth to 2 years. Journal of neuroscience, 28(47), 12176-12182. https://www.nature.com/articles/nrn.2018.1.

[iv] Center on the Developing Child at Harvard University (19 March ,2015). Serve and Return. https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/.

[v] Center on the Developing Child at Harvard University (n.d.). Steps for Brain-Building Serve and Return. https://developingchild.harvard.edu/resources/steps-for-brain-building-serve-and-return-5/.

[vi] The Urban Child Institute (n.d.) Baby's Brain Begins Now: Conception to Age 3. http://www.urbanchildinstitute.org/why/baby-and-brain/3-0.

[vii] The Urban Child Institute (n.d.) Baby's Brain Begins Now: Conception to Age 3. http://www.urbanchildinstitute.org/why/baby-and-brain/3-0.

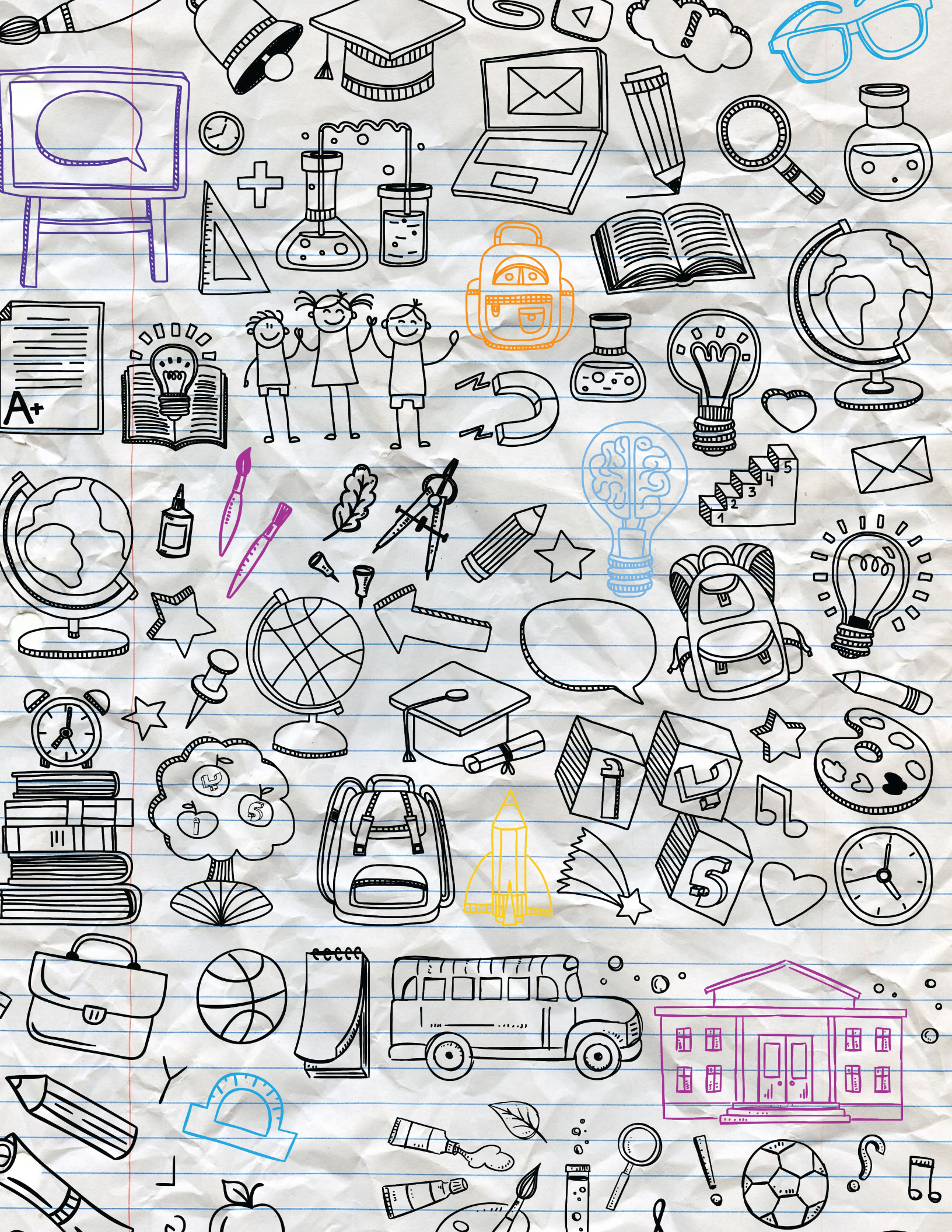
[8] مركز تنمية الطفل بجامعة هارفارد (دون تاريخ). Steps for Brain-Building Serve and Return. https://developingchild.harvard.edu/resources/steps-for-brain-building-serve-and-return-5/.

[9] مركز تنمية الطفل بجامعة هارفارد (19 مارس 2015). Serve and Return. https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/.

[10] Brown, T. T., & Jernigan, T. L. (2012). Brain development during the preschool years. Neuropsychology Review, 22(4), 313-333. https://doi.org/10.1007/s11065-012-9214-1.

[11] مركز تطوير الطفل في جامعة هارفارد (2014) تعزيز وممارسة مهارات وظيفة وتنفيذية مع الأطفال بداية من الطفولة حتى المراهقة. www.developingchild.harvard.edu.

[vii] Adapted from "Pathways2Success" (2017). Games to Improve Executive Functioning Skills. https://www.thepathway2success.com/games-to-improve-executive-functioning-skills/.


A+
1
2
3
4
5