



## كيف توفر بيئة اللعب والألعاب المناسبة لطفلك من نوى افتا؟

افتا

جمعية دعم اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه



يحتاج الطفل في هذه المرحلة لتفريغ طاقاته وحمايته من المخاطر التي تواجهه كون الشعور بالخطر لديه لم يتطور بعد.

مرحلة ما قبل الدراسة (٢-٥)

١ في بداية هذه المرحلة يتحرك الطفل كثيرًا داخل المنزل مما قد يعرضه لبعض المخاطر، فقم بوضع السور المخصص للأطفال في مقدمة الدرج وآخره لتجنيب طفلك السقوط منه وتأكد من اغلاق الأبواب المؤدية للخارج جيدًا.

٢ اختر الألعاب المناسبة لعمره، وتأكد من ملائمتها له بقراء الفئة العمرية المخصصة لاستخدام اللعبة.

٣ وفر له مساحة كافية وأمنة للعب داخل المنزل بعيدًا عما قد يؤذي مثل زوايا الأثاث الحادة، الأشياء القابلة للكسر (المزهريات الزجاجية).

٤ رافقه في الفناء الخارجي للمنزل أو في الحدائق العامة، وشاركه اللعب بأمر تتطلب الحركة الجسدية (الملاحقة، القفز بالحبل، ركوب الدراجة البسيطة) التي تساعد على بناء جسم سليم.

٥ يواجه طفلك في هذه المرحلة صعوبة بتنسيق مهارات جسمه الدقيقة (ربط الحذاء، استخدام القلم بطريقة صحيحة)، فحاول اشراكه في ألعاب تساهم بتطوير هذه المهارات مثل: التشكيل بالصلصال، الرسم والتلوين، صنع اكسسوارات بالخرز أو المكرونة، القص واللصق (تحت إشرافك).



تتطور المهارات الجسم الدقيقة لدى طفلك بهذه المرحلة بالتطور، كما تبدأ مهارات القراءة والكتابة لديه بالتطور تدريجيًا.

في سن المدرسة (٦-١١)

١ تزداد مدة لعب طفلك خارج المنزل (الفناء الخارجي، الحدائق العامة) في هذه المرحلة، وفر له الألعاب التي تتطلب أكثر من (شخص واحد لتطوير مهاراته في التعامل مع الآخرين (الطبق الطائر).

٢ كما تساعد الألعاب التي تتطلب جهدًا جسديًا (كرة القدم، كرة السلة، ركوب الدراجة) طفلك في تطوير مهارته الجسدية والذهنية (التركيز بتسديد الهدف)، تأكد من توفير الأدوات المناسبة والأمنة للرياضة التي يحبها طفلك والمخصصة لعمره (الخوذة لحمايته من السقوط من الدراجة).

٣ إذا كان طفلك يحب العنف، احضر له كيس الملاكمة وعلقه في غرفته لتفريغ العنف فيه دون الحاجة إلى إيذاء الآخرين.

٤ تسترعي الألعاب المائية اهتمام طفلك في هذه المرحلة العمرية خصوصًا في فترة الصيف، حاول تعليمه السباحة بشكل صحيح في سن مبكر لأكسابه مهارة رياضية ولتفادي خطر الغرق أثناء ممارستها.

٥ يبدأ طفلك باستيعاب ألعاب الألواح (الشطرنج، المونوبولي) والألعاب الورق (الكوتشينة) والأحاجي (الكلمات المتقاطعة، المتاهات)، ساعد طفلك على تعلمها خاصة تلك التي تتطلب التفكير والتركيز لتنشيط ذهن طفلك وتطوير مهارات حل المشاكل لديه، ولكن تأكد من البدء معه بالمستوى البسيط من اللعبة (المخصص للأطفال) والتدرج بها شيئًا فشيئًا.