



افتا

جمعية دعم اضطراب  
فرط الحركة وتشتت الانتباه

## نشاطات لقضاء وقت ممتع مع طفلك

البقاء داخل المنزل قد يصيب أي طفل بالملل الشديد وقد يشعره أنه مقيد بسجن، فكيف بالطفل الذي يعاني من فرط الحركة والاندفاعية؟ سوف يركض بجميع انحاء المنزل ويقفز، يتسلق أي شي امامه بلا خوف. لذلك من الافضل أن توفر له أنشطة خفيفة يستطيع القيام بها معك لتخفف من طاقته الزائدة وبنفس الوقت توفر له المرح بطريقة آمنة.

**هذه عدة أنشطه تستطيع القيام بها مع طفلك داخل المنزل :**

### لعبة ايجاد الكنز:

خبىء غرض في مكان ما، و ارسم خريطة مبسطة للوصول له اطلب من ابنك أن يجده عن طريق اتباع تلك الخريطة. حركة ابنك اثناء البحث سوف تقلل من طاقته بينما التركيز على الخريطة يساعد على تنمية مهارة التركيز لديه



### حل الالغاز:

احضر قطع أحجية و اطلب من طفلك أن يساعدك في تركيبها بالطريقة الصحيحة أو تنافس معه، بهذه الطريقة سوف يصبح طفلك قريباً منك و أيضاً سوف يكون قادر على تعلم أساسيات المنافسة الصحيحة منك.



### الطبخ معاً:

صحيح أن مشاركة الاطفال لك في الطبخ يتطلب الوقت والصبر منك، لكن العديد من الخبراء يعتقدون بأنه يستحق هذا الجهد؛ حيث أنه قد يجعلهم مهتمين بالأكل الصحي، يجعلهم يشعرون بالإنجاز، و أيضاً يبني علاقة عائلية جيدة.



### القراءة معاً:

قضاء وقت مع طفلك في القراءة يعزز من قدراتهم اللغوية، الاكاديمية، قدرتهم على القراءة، وايضاً مهاراتهم الاجتماعية اذ يستطيع الطفل عن طريق القراءة معرفة كيفية التصرف في مواقف مختلفة.



### الأشغال اليدوية:

الرسم، الحياكة أو الاوريفامي أي منها قد يكون نشاط ممتع لطفلك يمكنه من البقاء معك وبناء علاقة قوية و أيضاً يساعده على التركيز اثناء العمل و اتباع الخطوات بدقة و

