

# ألعاب الطفولة

اعداد: عبدالله العثمان، آمنة الشطي



## ترحيب

أهلاً بك أيها الأب أيها الأم، هذا الملف عبارة عن أربعة مقالات بها مقترحات عديدة للألعاب التي بالإمكان ممارستها مع الأبناء، وقد كتبت في أوقات متفرقة جمعناها بهذا الملف ليكون مرجعاً لكم، يبدأ الملف بمقالة بعنوان المكتشف الصغير ثم مقالة اللعب سر التواصل، ثم الألعاب العقلية للطفل ثم تختم بمقالة 365 طريقة لنشاطات ما بعد المدرسة، ولا تنسونا من دعاءكم الطيب.

## المكتشف الصغير

هل لديك طفل في سنته الأولى؟ هل تعبت من ملاحظته لكي يكف عن العبث في الأغراض؟ هل تضحك منه عندما يدخل لأماكن لا تعلم كيف وصل لها؟، الإجابة بسيطة في دورة تربوية تخصصية أخذتها لدى د. هند الرباح للفئة العمرية من سنة إلى أربعة سنوات، فالولد في سنته الأولى تسمى سنة الاستكشاف فهو فيها يحب اكتشاف عالمه الخارجي بجميع حواسه.

لننتقل في رحلة لعالم هذا المكتشف الصغير المبهور بما حوله، يحاول أن يلمس كل ما تقع عليه يده، ويود أن يتذوق كل شيء، والأم تلاحقه وتمنعه من بعض الأشياء، فما العمل هل نتركه يدمر كل شيء ويأخذ كل شيء أم نمنعه من الاكتشاف التي هي حاجته الأساسية؟، الحل بوضعه في بيئة اكتشاف آمنة، فأزل كل الأشياء الحادة في المنزل وخاصة في صالة المعيشة وفي غرفته، أستغرب من أناس أعرفهم نصحتهم سجادة في صالتهم ولكن لم يصغوا لي وظلوا بعراك مع ابنهم لأنه لم يلبس حذاءه والأرض باردة، لذا ابدأ بتأمين البيئة للطفل ليمارس حاجته للاكتشاف ولمس الأشياء ومعرفتها.

ربما بالمثل يسهل المقال، بالنسبة للألعاب حاول أن لا تعطيه جميع الألعاب دفعة واحدة وإنما خبئ بعض الألعاب لوقت آخر لكي ينساها فعندما يلعب بها يجدها جديدة ويعيد اكتشافها، ضعه على الكرسي وضع الطعام أمامه وأعطه نصف ساعة من متعة الأكل والاكتشاف عفوا لا تنسى أن لا تلبسه أفخم الملابس في ساعة الاكتشاف، البحر والرمال من البيئات الرائعة للاكتشاف، وقت الاستحمام كذلك يشبع حاجة الاستحمام، عندما تأخذه إلى قرية الألعاب ابطئ معدل اللعب اجعله يركب اللعبة ويلمسها ويكتشفها وبعد ذلك ضع القطعة المعدنية لتبدأ اللعبة بالحركة، وهكذا دائما عندما تراه ينطلق ويبحث فلا تقلق إنه المكتشف الصغير.

لفهم سلوكيات ابنك في هذه المرحلة فهذه بعضا من السلوكيات التي يستخدمها: يسير دون مساعدة، يجلس على الكرسي بنفسه، ينطق بأولى كلماته، يحب إخراج الأشياء من الأدراج، يستخدم اليدين والفهم للتعلم، يحب جذب اللعب والدمى، قد يحاول عض الناس، قد يرغب في تسلق الأشياء، غير مستعد للعب بصورة سلسلة مع الأطفال الآخرين.

من الأمور المهمة للمكتشف الصغير أن تضع له قواعد أساسية في عدة جوانب هي: الأكل، مواعيد النوم، اللعب، الأنشطة، الوقت الخاص لك، فلا بد من تحديد مواعيد للأكل وكتابة ذلك، ثم كتابة مواعيد النوم كهدف والسعي للالتزام بها، من الأمور التي تستغربها هي نقطة اللعب فلا بد أن تكتب ما الذي يلعبه أبناءك وما هي الألعاب وأوقاتها وما هي أوقات مشاهدة التلفاز، أنت القائد ولديك السلطة، بعد ذلك حدد الأنشطة التي تود أن تمارسها مع أبناءك، وأخيرا لا بد

أن تعود أبناءك بأن لديك وقت خاص تقضيه من دونهم، وهذا يشعرهم بالأمان أكثر حتى وإن في البداية أكثروا بالبكاء، فإذا كانت معهم طوال الوقت فيشعرون بقلق الانفصال عنك ولا يستطيعون أن يكونوا لوحدهم.

هذه بعضا من الفوائد التي استقيتها من الدورة وهي بالتأكيد لا تغني عن دخول الدورة ففي الدورة النقاش والحوار وكذلك هناك مجال للتطبيق فهي تقام على مدى أربعة أيام يفصل كل يوم منهم أسبوع ليكون هناك مجال للتطبيق، وأخيرا لا تنسى أن تترك بيئة آمنة للمكتشف الصغير وأن تفهم سلوكه المبني على الاكتشاف وأن تحدد القواعد التي يسير عليها بأمان.

### اللعب سر التواصل

حلم كل أب وأم أن يكون أبناءهم أصدقاء لهم، فهم زينة الحياة وعندما يكونون قريبين منا فتلك نعمة من رب العالمين، وإن لم يكن فلا تذهب نفسك حشرات، بل حافظ على ذاتك في كل حال، إكمالا للمقالة السابقة " المكتشف الصغير " ومتابعة للفوائد التي استفدتها من دورة تربية الأبناء للدكتورة هند الرباح، فقد تعلمت اليوم أن اللعب هو سر التواصل مع الأبناء وتقوية الرابطة معهم.

ليس بالضرورة أن تكون الألعاب مكلفة أو نشريها فأفضل الألعاب ما كانت فيها تفاعل مع ابنك فهم يريدون وجودك معهم، وعندما يكبرون أبناءك سيتذكرون أفعالك وليس أقوالك، ويتذكرون لحظات لعبك وجلوسك معهم، فهي الذكريات التي ستبقى في ذاكرتهم وسينقلونها لأبناءهم، لازلت أتذكر عندما كنت صغيرا بعد صلاة الجمعة عندما أعطاني والذي مبلغا من المال لأضعه في صندوق التبرعات، ولا زلت أتذكر عندما لحقته لصلاة الفجر فكان يمدحني طوال اليوم أمام الجميع لأنني ذهبت الصلاة لوحدي، أتذكر كذلك لعبه معي ومع أختي كرة القدم والرحلات إلى البحر، وحتى أتذكر كيف علمني كيف أرمي الصخرة بطريقة أفقية على الأمواج فتضرب الموج عدة ضربات قبل أن تسقط، أتذكر كذلك قصة المساء التي تحكيها والدتي فتضعني على يمينها وأخي على يسارها وهي مجهدة متعبة من يوم شاق، وتمر في ذاكرتي عندما كانت تأخذنا والدتي لأحد المنتزهات فتجلس على الطاولة وتشاهدنا ونحن نلعب بالألعاب ثم نأكل العشاء ونعود للمنزل بفرح وسعادة.

لماذا اللعب هو سر التواصل وتقوية العلاقة مع الأبناء؟، لغة الأبناء هي لغة الاكتشاف ولغة اللعب، فكل شيء أمامهم هو لعبة يود اكتشافها واللعب بها، فعندما تلعب معه فأنت تدخل لعالمه واهتماماته، وهذا هو السر، بالإضافة لذلك اللعب فيه نوع من التواصل، فيه ضحكة وسعادة، فيه لمسات حانية واحتضان، فيه تعلم ومواقف تربوية والكثير.

أود أن أذكر بعضاً من الألعاب بالإمكان لعبها مع الأبناء في سنواتهم الأولى وقد اخترت هذا السن لأن الألعاب فيه أصعب من السنوات المتقدمة حيث الإدراك أكبر، لي مقالة أخرى لخصت فيها كتاب 365 طريقة من نشاطات ما بعد المدرسة لمؤلفته شيلا أليسون وجودي غراي ومن تغريب موندا عبود الحداد، ونشر مكتبة جريير، وهناك الكثير من الكتب بها مقترحات كثيرة بالإمكان الاستفادة منها.

هذا بعضاً من أمثلة الألعاب التي بالإمكان لعبها مع أبنائك في سنواتهم الأولى:-

- دغدة ابنك في مناطق جسمه باصابعك.
- لعبة نسميها بالكويتي " دباية "، فنأخذ الأصابع السبابة والوسطى ونجعلها تمشي بهدوء وبصوت مخيف ثم نسرع الخطوات ونقترب من الطفل بمرح ونحن نقول " دباية تاكل حمودي حمودي حمودي ".
- اخفاء الوجه بأيدينا ومناداة الطفل " وينه عبودي" ثم نفتح ايدينا ونقول " كاهو أو أنا هنا "
- لعبة " صيدوه " فتلحق الطفل وتكرر الكلمة وهو يهرب منك، وبعد أن تصطاده تقبله وتضحك معه وهو يكررك من الضحك.
- وضع الطفل على حضنك وهددته يعتبر لعبة للطفل.
- رفع الطفل عالياً أو تقفيزه ولكن بدون اخافته.
- اخفاء شي في يدك وأن تخبر طفلك لكي يكتشف بأي يد تخفي الشيء.
- لعبة تمشية الطفل وتمسكه بيدك وتقول " تاتي ".
- لعبة التركيب ويحاول أن يقوم بتركيبها.
- الأكل ووقت الاستحمام يعتبر من أجمل الألعاب للطفل وأروع وقت للتواصل.
- مقترح بسيط وهو أن تخفي بعض ألعابه لفترة ثم تخرجها بعد فترة فيشعر أنها جديدة.

أخيراً ليس هناك حد للإبداع وللعبة مع الطفل فهي لغته الأولى واهتمامه الأول وهو هدي نبوي وهدى الصحابة من بعده في ملاعبة أبنائهم وحثهم على ذلك، أتمنى أن تكون المقترحات مفيدة وتسعدني أي اقتراحات لإضافتها للمقالة، مع تمنياتي لكم بقضاء وقت مرح وسعيد مع أبنائكم الصغار.

## العب عقلية للأطفال

من سن 0 إلى 3 سنوات

تعتبر الثلاث سنوات الأولى هي الأهم في بناء شخصية الطفل والأكثر صعوبة خاصة في عدم نطق الطفل في هذه الفترة أو قلة كلماته و صعوبة فهمنا لتعبيره عن رغباته، بعكس السن الأكبر الذي تستطيع الحوار والنقاش معه، هناك كتاب قيم بعنوان "ألعاب العقل" للمؤلفة جاكى سلبيرج، يتميز الكتاب بأنه مزود بصورة لكل لعبة، كل فصل له لون خاص والفصل عبارة عن 3 أشهر من المراحل العمرية للطفل، وتعتبر هذه ميزة لأن أغلب كتب الألعاب للأطفال تقدم اللعبة دون وضع الفئة العمرية الخاصة باللعبة مما يجعل الوالدين في حيرة هل هذه اللعبة تناسب عمر طفلي أم لا ،لذا آثرنا أن نقدم لكم بعض من الألعاب المذكورة في الكتاب، وبرأينا نستطيع أحيانا أن نضيف على الألعاب أو نعدل عليها أو نستخدمها لفئة عمرية مختلفة وذلك حسب نظرنا بتجاوب طفلنا مع اللعبة، الكتاب يذكر كل لعبة وطريقتها وفوائدها العقلية بالإضافة للعبارات والحكم الإيجابية عن الطفولة، ولكننا فضلنا الاختصار في الشرح واختيار أهم الألعاب والمناسب منها لثقافتنا، مع تمنياتنا لكم المتعة والفائدة..

### الألعاب من الولادة إلى 3 شهور

في هذا العمر يختار الآباء والأمهات في كيفية إقامة الأنشطة للطفل، ويكتفون برعاية الطفل من رضاعة وعناية، ولكن تبدأ رحلة الأنشطة من البدايات المبكرة..

- احتضن طفلك وغن له وأنت تهدهده، ثم قبل أجزاء جسمه كراسه أو أنفه وخده.
- كلم طفلك وامدح أجزاء جسمه، ولكما أردت فعل شي حادثه.
- قم بوضع أصوات طبيعية ليستمع لها طفلك.
- احمل كرة في يديك ثم قم باخفاءها وإعادتها لمجال نظر طفلك، حركها ليتابعها بنظره.
- دع طفلك يشاهد تعبيرات وجهك وأنت قريب منه، حاول التحدث مع حركة للشفاه واضحة.
- قرب ابهامك من طفلك ليمسكه وعندما يمسك الابهام قل له عبارة إيجابية مثل: أنت طفل قوي، هذا طفلي الرائع.
- اجعل طفلك يلمس أشياء ذات ملمس مختلف.
- اطوي الأرجل وأعددها للخلف لكن بحذر وأنت تعدد للعشرة، وهذه اللعبة يجبها أغلب الأطفال.

- غن لطفك بنغمات عاليه ومنخفضة ولا تقلق إن كان صوتاً نشازاً فهو محبب لطفك.
- استغل فرصة تغيير الحفاض في تقوية علاقتك بابنك عن طريق الابتسام واللعب معه والغناء له وحذار من الاشمئزاز فهو يشعر بذلك.
- استعن ببعض الأغاني التراثية فهي جميلة ومحبية
- حاول تأليف أغنيه خاصة بك تغنيها في وقت محدد كوقت النوم مثلا ليعرف طفلك بقرب موعد النوم.
- لاعب طفلك ببعض الألعاب ذات الضوء الملفت للنظر الغير حاد حتى لا يؤذيه.

### الألعاب من 3-6 شهور

- سجل صوت طفلك ثم أعد تشغيله له.
- ألبس طفلك جوربا على شكل شخصية أو حيوان ليكتشف قدماه ويحاول الوصول للعبة.
- قرب بعض الألعاب أو المكعبات من ناظري ابنك ثم ابعدها وقربها.
- امسك يد طفلك لكي يجلس وهذه الحركة مفيدة كذلك لعضلات البطن، وعند وصوله عندك أعطه قبله.(كن حذر ولا تطل في المدة)
- بالإمكان دغدغة باطن كف الطفل، أو عد أصابعه ثم دغدغة باطن الكف.
- حادث طفلك بكلمات قصيرة مختصرة مثل: الجو جميل اليوم؟، أنت سعيد؟، بعدها انتظر ردة فعله، واستمع له مهماته، فهي بداياته الكلامية واستماعك يشجعه للاستمرار واحترام الذات.
- اجعل ابنك واقفا على رجليه وقم بمراقبته يمينا ويسرة مع اغنيات حلوة.
- أنم طفلك على بطنه وقرب منه لعبة بعيدا عن متناول يديه، وحاول أن تحرك اللعبة ثم قربها ودع له فرصة الإمساك باللعبة.
- ضع يديك على باطن رجلي طفلك وادفعهما ثم خفف الضغط لكي يدفع يديك، ولا بأس من العد: 1 ثم ضغط، وهكذا.

### الألعاب من 6-9 شهور

- ضع أمام ابنك بعض الخضار المطبوخة ودعه يغوص في متعة الاكتشاف والأكل لوحده كن حذر من الخضراوات الورقية وعليك بالصلبة.
- ضع المرأة أمام طفلك لتعطيه فرصة اكتشاف نفسه وتحركاته واجعلها لعبه لطيفه.
- قم بإخفاء اللعبة أو الكرة ليقوم ابنك باكتشافها ولكن خبئها أمام ناظريه.

- بإمكانك اللعب بدمى العرائس بوضع يديك داخلها وتحريكها ومداعبة ومحاكاة طفلك من خلالها.
- اخف وجهك بالمنشفة ثم اظهره أو العكس قم بإخفاء طفلك ثم أظهره، هذه اللعبة جدا ممتعة للطفل.
- اخرج اصواتا مختلفة من فمك ليكتشفها طفلك سيحاول تقليدها بالتأكيد

### الألعاب من 9-12 شهر

- ضع لعبة ابنك في صندوق وأغلق الصندوق ليحاول هو فتحه واستخراج لعبته وهكذا عاود وضع اللعبة في الصندوق ليستخرجها.
- بالإمكان استخدام ألعاب الأطفال الموجودة لعدة استخدامات مثل الأطواق مختلفة الأحجام فنقوم برميها أو وضعها داخل اليد كسوار وهكذا تبديع في استخدام ألعابهم.
- ان حاول طفلك اللعب بطريقه مختلفة لا تمنعه فليس بالضرورة تكوين برج من المربعات ممكن اللعب بهم كسيارات مثلا
- لعبة اخفاء اللعبة في مكان معين مسليه أيضا في هذا العمر ولكن بدون ان يعرف أين خبأت اللعبة عكس المرحلة السابقة.
- ليكن طفلك في حرك ومعمك كتاباً به صور واضحة للأطفال، وقل بصوت عال أسماء الأشياء التي تظهر، حاول أحيانا أن تسأله: أين الطفل، أين السيارة، وهكذا ليشير عليها.
- غن أغاني طفلك المفضلة بطرق مختلفة، همسا، بصوت عالي، بنبرة مختلفة، وذلك يساعده على تعلم الكلمات بشكل أسرع وحفظها.
- اختر بعض الكلمات البسيطة وأكثر من تكرارها على طفلك وعندما ينطق الكلمة التي ترددها احتضنه وقبله.

### الألعاب من 12-15 شهر

- لتكن فترة الطعام فرصة لتطوير اللغة لطفلك بترديد أسماء الأطعمة التي يأكلها.
- خذ دمية طفلك وأجلسه أمامك وقم بملاعبة الدمية واحتضانها وشجع ابنك على فعل ذات الشيء مع الدمية، استمتع باللعبة إلى أن يملها ابنك للانتقال لنشاط آخر.
- اقتن لعبة ذات عجلات ليدفعها طفلك لتسهل عملية المشي، بالإمكان العد إلى الثلاثة ثم تقول بصوت عال هيا ادفع.

### الألعاب من 15-18 شهر

- قرب لعبة طفلك من اذنه وتكلم بصوتها، مثل: اللعبة تقول له هيا نلعب.
- العب الكرة مع طفلك ارمه لها واطلب منه أن يعيدها لك.
- اعمل ابراجا من المكعبات مع طفلك.
- وقت قراءة القصة قد يكون صعبا لملل الطفل، استخدم كتابا ملونا وبه صور كبيرة، دقيقتان إلى أربع تعتبر كافية، غير نبرتك ولتكن بطيئة، بإمكان وضع اسمك ابنك بالقصة لتجذب اهتمامه.
- إذا لم ترغب في ذهاب ابنك لمكان أو عدم فعل شيء احتضنه وبصوت هامس أخبره بعدم امكانية الذهاب لهذا المكان والسبب باختصار.

### الألعاب من 18-21 شهر

- شاهد مع ابنك ألبوما مصورا أو كتابا به صور واضحة، حدد صورة معينه مثل صورة لبقرة وتحدث معه عنها وما هو الصوت الذي تخرجه، ثم دعه يختار صورة أخرى ليتحدث عنها.
- مارس مع ابنك لعبة تركيب المكعبات ليصنع جبلا أو شكلا.
- في الصندوق قم بوضع أحد الألعاب واسأل ابنك أين هو الأرنب ودعه يستخرجه، وهكذا ثم اسم لشي آخر.
- العب مع ابنك لعبة الأفعال، حيث تذكر فعلا وحاولا تنفيذه معا مثل: اقفز، اركض، ارفع يديك، اصرخ، وهكذا.
- العب مع ابنك لعبة القطة والفأر، حيث تمثل أنت الفأر وتهرب منه حبوا وهو يلاحقك وهو يخرج صوت القطة ويلاحقك، ثم تبادلا الأدوار.
- اجعل ابنك يشاهد صورة حيوانا وأسمعه صوت هذا الحيوان ثم انتقل للحيوان الآخر، بإمكان استخدام حركة الحيوان مثل السمك، استعمل معه حيوانات مألوفة ثم أضف حيوانات جديدة وأصواتها.

### الألعاب من 21-24 شهر

- اجمع بعض الملابس المختلفة وشجع ابنك على ارتدائها، وتحدث معه ، فمثلا البس قبعة وقل له كيف حالك يا سيد فلان ( اسم طفلك ).
- خذ أحد العابه المفضلة ومثل بها واجعل اللعبة تحدثه وشجعه على المحادثة وتبادل التمثيل والحوار.

- وزع عدة ألعاب في الغرفة ثم ابدأ بكلمات مختلفة ليُشاهد ما تسميه، أمثلة: شاهد الضوء، أين الدب؟، انظر جهة اليمين، انظر للأعلى، انظر للأسفل.

### الألعاب من 24-27 شهور

- اجلس مع ابنك وشاهد مجلة بها صور وجوه ثم اكتشف معه الوجوه المبتسمة، الوجوه الغاضبة، ما هي الوجوه التي تشابه شعور ابنك.
- هذه اللعبة ممتازة ليكتشف الطفل أجزاء جسمه وينمي قدرة الملاحظة لديه، قل لطفلك أن يقفز إذا كان مرتدياً حذاءه، اسأله هل ترتدي حذاءك أرني إياه؟ إذا كنت ترتدي الجوارب قم بالتصفيق.
- قم بتعليم ابنك كيفية التحكم باللعبة مثل التصفيق أو رفع اليد وخفضها، القفز وهكذا.
- قم بالإسراع لابنك باذنه، قل له كمثال: صفق يديك، ثم شجعه أن يحدثك بنفس الطريقة، الهمس يساعد الطفل على الاستماع للأصوات المنخفضة ويتعلم التحكم في صوته.
- عند تناول الفاكهة حدث ابنك عن الفاكهة هل لها أوراق أو جذور، وبعد ذلك انسج قصة من تأليفك عن الفاكهة، مثال: في أحد الأيام أتت التفاحة لتلعب مع ( اسم ابنك )، وقالت له بأني سعيدة أن أكون معك، ولكنني أشعر بالوحدة هل نستطيع أن ننادي فاكهة أخرى لتتضم معنا وتلعب، ثم تتصل التفاحة على البرتقالة وتدعوها للحضور، وهنا تحضر البرتقالة وتكمل القصة وتسال ابنك عن الفاكهة التي يرغب بانضمامها.
- بإمكانكم اللعب بالإشارات حيث يرمى عالياً إلى أن يسقط على الأرض، أو الدوران وأنتم حاملين الإشارات، يتمتع الأطفال بهذه اللعبة.

### الألعاب من 27-30 شهور

- العب مع ابنك لعبة إعادة الكلمات فتقول الجملة وآخر كلمة تعيدها ثلاث مرات، وكمثال: هل ترغب بتناول التفاح التفاح التفاح، شجع ابنك على استخدام جملته المفضلة وترديد الكلمات.
- هذه اللعبة معروفة ولكنها ممتعة للأطفال، استمر بدندنه صوت معين ، وفجأة توقف وقل كلمة "توقف"، وعلى الطفل أن يتوقف بناء على الحركة التي كان فيها.
- تظاهر بأنك تشرب الحليب من كأس خال، ثم شجع ابنك على بعض الأفعال الخيالية مثل: غسيل الوجه، تفريش الأسنان، تمشيط الشعر.

- عندما تروي القصة لابنك ليكن اسمه في القصة ولكن عندما تصل للحديث عن اسمه دعه يقول اسمه بصوت عال.
- العب لعبة التركيب مع ابنك وقم ببناء بنيان صغير كنموذج ودعه وابداعه.

### الألعاب من 30-33 شهر

- العب مع ابنك لعبة التوقعات حيث تخبره بأن الآن وقت غسل اليدين ثم تسأله ماذا تتوقع أن نفعل بعد ذلك؟.
- العب مع ابنك لعبة الكنز وكذلك باخفاء بعض المقتنيات بالحديقة وعليه اكتشاف مكان اخفاءها.
- هذه اللعبة ممتازة لمهارات التفكير لدى الطفل وهي لعبة الترتيب، انثر الألعاب على الأرض وابدأ ببعض الأنشطة التفكيرية مثل: أين اللعبة التي فيها عجلات؟ ما هي الألعاب التي فيها اللون الأصفر؟ ما هي الطريقة التي سنرتب بها الألعاب؟.
- هذه اللعبة تصلح عندما تكونون في الخارج فعلى سبيل المثال عندما يشاهد طفلك شجرة أو شي أسأله أسئلة اضافية تدعوه للتفكير مثل: ما لونها؟ ما هو حجمها؟ هل هناك أكبر منها؟ كيف تبدو أوراقها؟

### الألعاب من 33-36 شهر

- يحب ابنك في هذا السن المساعدة خاصة في الأمور الحقيقية، دع ابنك يساعدك في اعداد لستة المشتريات ثم ليكون مساعدك أثناء الشراء وبعد العودة دعه يساعدك في الترتيب واختيار الأصناف ووضعها في مكانها.
- احضر سلة ومجموعة من الألعاب وعلى طفلك أن يضع الألعاب ويرتبها بحيث تكفي وضعها جميعها في السلة.

### الخاتمة

وبذلك نتمنى أن يكون التلخيص مفيدا وممتعا، ونفترح طباعة الألعاب الخاصة بسن ابنك والإضافة عليها أن أحببت فتكون لديك قائمة بالألعاب التي ستمارسها مع ابنك في أوقات العطل والفراغ.

## 365 طريقة من نشاطات ما بعد المدرسة

للتو بدأت بقراءة هذا الكتاب 365 طريقة من نشاطات ما بعد المدرسة لمؤلفته شيلا أليسون وجودي غراي ومن تعريب مونا عبود الحداد، ونشر مكتبة جرير..

فكرت أن الخص نصائح والعباب الكتاب بحيث يستفيد منها القارئ وتكون مرجع لي.. ميزة الكتاب أنه ينقسم لعدة أقسام فتستخدم الأنشطة التي أنت بحاجة لها فإذا أردت أنشطة الحديقة ستجدها وإذا أردت أنشطة تكوين الأصدقاء فهي موجودة، كذلك الشرح مبسط وكل نشاط يقع في صفحة، كذلك الأنشطة بسيطة ومفيدة وقابلة للتطبيق، وأخيراً فهناك الكثير من الأفكار الجديدة..

لم الخص كل الأنشطة وإنما ما رأيته مناسب وقد استخدمت التقسيمات ذاتها للكتاب.. كذلك أضفت بعضاً من أفكاري وبعض الأنشطة التي تكون مناسبة وفي ذات المجال.. وبإمكانك الرجوع للكتاب للحصول على التفاصيل.. أتمنى لكم الاستفادة من التلخيص والقراءة الممتعة للكتاب..

ملاحظة: أنشطة الكتاب للفئة العمرية من 7 إلى 12 سنة

### التاجر الصغير

هذه أنشطة لكي يجني الطفل من وراءها المال وكذلك لشغل وقته.. بالإمكان عمل مهرجان في المدرسة للبيع وطرح هذه الأفكار للطلبة وكل شخص يسجل بالمهرجان ويخصص وقت لعرض المنتجات والبيع.. إذا كنت طالباً فقدم اقتراحك مكتوب للمدرسة.. وإن كنت معلماً فبادر لهذه الفكرة فكم ستفيد الطلبة وتخرج إبداعاتهم..

- بيع النباتات: قم بإحضار صناديق صغيرة وجميلة وأملأها بالتربة ثم ضع البذور عليها وكل علبة تكون لنبات معين وبعد أسابيع ستتم وتكون جاهزة للبيع..
- بطاقات المعايدة: قم بتصميم بطاقات معايدة وأطبعها وستكون جاهزة للبيع.. استخدم مناسبات متنوعة..
- تغليف الهدايا: قم بتغليف عدة هدايا وبأوراق متنوعة وعندما يأتيك الزبون يختار التغليف..
- الاهتمام بالطفل: بالإمكان الاهتمام بالطفل واللعب معه والأجرة بالساعة..
- الاهتمام بالحيوانات الأليفة: احرص على اخذ التعليمات من صاحب الحيوان وقم بالعناية به كما ينبغي..
- كشك لبيع الليمونادة: اصنعها واصنع الكشك وابدأ بالبيع..
- القمصان المصبوغة: إذا كنت من هواة الرسم ارسم على القمصان وقم ببيع لوحاتك الفنية..
- تدريس الرياضيات والقراءة: قم بتوزيع إعلانك للتدريس فستجد الكثير سيرحبون بذلك..
- جز العشب والعمل بالحديقة: تعلم الطريقة وحرص على التعليمات وحافظ على الأدوات..
- غسل السيارة..
- تنظيف النوافذ..
- مساعدة شخص مسن..

## فن الطبخ

- سلطة الفواكه: قطع الفاكهة التي تريد وأضف لها الليمون، أو أضف لها الآيس كريم، أو أضفها للجيلو، أو أضفها للكورن فليكس..
- تتليج عصير الفاكهة: ضع العصير في قوالب ثم ضع عليه أعواداً خشبية وضعه في الفريزر، وبعدها سيكون العصير المتليج جاهزاً..
- طهي البيض: بيض الأوملت مع الجبن والطماطم والفلفل الأخضر والبصل، البيض، كذلك البيض المخفوق، وبيض العيون، والبيض المسلوق، البيض المطهي، وجربه مع زيت الزيتون أو الزبدة، جرب أن تضع ملعقة من الحليب، جرد طرق منوعة، ولا تنسى أن تضع قليلاً من الملح..
- صنع الفوشار ( النفيش )..
- الكوكيز برقائق الشوكولا..
- الشراب المخفوق ( ميلك شيك )..
- سندويشات التوست: قم بقلي التوست بالزبدة ثم قم بدهن التوست بالجبن أو المربى أو أي نكهة، ثم اقطعها لمثلثات صغيرة..
- بيتزا بالتوست: قم بوضع جبن الشرائح على التوست ثم ضع عليها المرتديلا ثم الكاتشب والمايونيز ثم ضعها في السخان واستمتع بالمذاق..
- السلطة والخضار المقلية..
- البطاطا المشوية: سخنها بالميكرويف ثم احشها بالجبن والزبدة وما تريد ثم ضعها بالمكرويف مرة أخرى واستمتع بالطعم..

## العب عائلية

- مسابقة أطول قشرة تفاح: قشرة التفاح الأطول هي الفائزة..
- رمي النقود بشكل دائري..
- امتحان الغمز: الذي يغلق عينيه أولاً هو الخاسر..
- الإضحاك: شخص يقوم بإضحاك الجلوس والذي يضحك يأتي عليه الدور ليقوم بدور إضحاك الجالسين..
- القفز بالحبل: من يستطيع الوثب أطول..
- جريدة العائلة: قم بعمل جريدة شهرية لنشرة أخبار العائلة وبها عدة أقسام ومقابلات وأخبار العائلة..
- مسرح المواهب: كل شخص لديه موهبة يقوم بعرضها، شعر، عزف، نكتة، تمثيل، قصة، مهارات، هوايات..
- لا تتوقف عن الكلام: يقوم الشخص بسحب موضوع ولا بد أن يتكلم عنه بلا توقف ولا يكرر أفكاره أو يكون بطيئاً في كلامه..

- يوم الوالدين: فطور على السرير، رسالة، ترتيب الغسيل، تنظيف الغرفة، زهور، التطوع، احتضان، مدح، أحبك..
- كبسولة الزمن: قم بوضع تصوراتك وأفكارك وصور لأحلامك في علبة وادفنها ولا تفتحها إلا بعد سنة أو أكثر..
- القصة الجماعية: كل شخص يقول جملة والذي بعده يكمل الجملة وبنهاية العلبة تكون قد كونت قصة كاملة جماعية ولا تخلو هذه اللعبة من الضحك والمرح..
- بيع المحتويات الزائدة عن الحاجة: قم بتجميع الأغراض الزائدة عن الحاجة من كل أفراد الأسرة وبذلك تكون قد ساهمت في ترتيب المنزل وكذلك بيع هذه الحاجيات..
- خريطة لمنزلك: قم برسم خريطة لمنزلك واكتب أهم الأماكن التي حولها..
- صيد الأشياء المخفية: لكل مجموعة قائمة من الأشياء المخفية والمجموعة التي تصطاد كل الأشياء المخفية في لائحتها أولاً هي الفائزة، بإمكانك جعل اللعبة لإخفاء شيء واحد وعلى الجميع البحث عنه..
- اكتب رسالة رمزية بالصور بدل الكلمات وأعطها لصديقك ليفك رموزها ويقرأ الرسالة..
- قيمة اسمك: اكتب الأحرف من 1 إلى 28 وأعط كل رقم قيمة نقدية، ثم أكتب اسمك واسم أصدقائك ثم اكتب قيمة كل اسم..

## رحلات

- زيارة لمحطة التلفزيون
- سوق السلع الرخيصة أو المستعملة
- متحف الفنون
- معمل الحلوى أو معمل للعصائر
- حديقة الحيوان
- المستشفى
- المطار أو الخطوط الجوية

## الصدقة

- أصدقاء بالمراسلة: راسل أصدقاء بالمراسلة وتعرف عليهم وتجد أصدقاء بالمراسلة بالمجلات أو تكون قد التقيتهم بالأسفار..
- بطاقة الوردة المضغوطة: ضع الوردة في دفتك واضغطها ثم الصقها واكتب بجانبها عبارات لمن تريد أن ترسل له الرسالة..
- قطع الحلوى وحظك: اكتب في أوراق صغيرة أمنيات متنوعة وعند عملك للحلوى ضعها فيها وعند أكلها سيقرونها أو قم بشراء حلويات وأبدل الغلاف بورقة الأمنيات، أو فكرة أخيرة دون

- حلوى وهي أن تضع هذه الأوراق في سلة وكلما أتاك أصدقائك يأخذون ورقة ويقرؤون حظهم في الورقة..
- اجتماع للنقاش: هدف الاجتماع هو مناقشة قضية جادة وكل شخص يدلوا بدلوه أو بالإمكان مناقشة قضية عادية أو موضوع غير مهم، المهم استخراج الأفكار والتفكير..
- قراءة الأفكار: اختر رقماً من 1 إلى 5 وعلى الطرف الآخر أن يعرف ما الذي اخترته وبالإمكان زيادة الأعداد، أو بالإمكان اختيار 5 أشكال وعلى الآخر تخمينها ثم تبادل معه الأدوار..
- أمنيات خاصة: اكتب الأمنية في ورقة جميلة وقم بربطها لكي تصبح مثل الميدالية وضعها على مكتب أخيك أو صديقك أو علقها عليه..
- كن صديقاً: إذا كنت تشاهد شخصاً دائماً يمشي لوحده أو زميل في المدرسة وحيد اسعى لأن تكون صديقه وعرفه بنفسك وابدأ بحديث عن موضوع ثم صادقته..

### هوايات

- تنسيق الزهور
- تربية حيوان أليف
- التصوير
- الطبخ
- التجميع ( طوابع، بطاقات، صور، أزهار، قطع نقدية، حلق، سلاسل مفاتيح، فراشات، حشرات، سيارات صغيرة، قبعات )
- المشي الطويل
- تركيب القطع واللوحات
- تعلم نوع من أنواع الرياضة

### نشاطات القراءة

- الشخصيات المفضلة: ضع بوستر كبير في غرفتك به أسماء شخصياتك المفضلة ونبذة عنهم..
- زين كتابك المفضل: إما بتغليفه، أو بوضع صور من الداخل..
- سجل القراءة: أكتب قائمة فارغة من عدة أعمدة تشمل اسم الكتاب، المؤلف، دار النشر، تقييمك للكتاب، نبذة عنه، وكلما قرأت كتاباً وضعت في القائمة..
- توقع النهاية: اقرأ مقدمة الكتاب والفصل الأول منه ثم توقع تكملته أو اكتبها أو توقع النهاية..
- مفردات جديدة: سجل المفردات الجديدة التي تقرأها أو التي لا تعرف معناها في ورقة ثم ابحث عن معانيها..
- نادي القراءة: كل أسبوع تلتقون وتقرؤون كتاباً واحداً ويتم مناقشة الكتاب ثم يتم اختيار كتاب الأسبوع المقبل..

## احترام الذات

- سجلي الخاص: اكتب اسمك في البداية واصنع غلافاً جميلاً للسجل، اجمع فيه مقالات أعجبتك، أهدافك، صور قريبة من أحلامك، أشعار، إيجابياتك، أفكارك، إلى أن يكتمل وكل سنة يكون لك كتاب مختلف..
- جلسة استرخاء: أوجد مكاناً هادئاً وتنفس بعمق، أغمض عينيك، اشعر بالراحة في كل أجزاء جسدك، اشعر بالراحة في كل جزء وعضو وتابع التنفس..
- سجل المشاعر: ليكن لك سجل خاص بالمشاعر تكتب فيه مشاعر ضيقك أو فرحك، ويكون سجل خاص بك..
- ماذا أحب في نفسي: أكتب قائمة بالأشياء التي تحبها في نفسك، وكلما احتجت لرفع معنوياتك ولزيادة الثقة قم بقراءتها..
- الطفل الثري: تخيل لو أنك تملك مليون ديناراً، ماذا ستفعل؟، اكتب خطة في كيفية استثمار هذه الأموال..

## علم نفسك

- الطباعة ( الطباعة السريعة الصحيحة ستفيدك كثيراً في حياتك الشخصية أو العملية )..
- صناعة العطور..
- لغة الإشارة..
- الخياطة..
- الحياكة..
- علم الفلك..
- تعلم السلام بلغات مختلفة..
- تعلم عن التجارة..
- تعلم اليوغا..
- الخط..
- الإسعافات الأولية..
- الرسم..
- السباحة..
- الغوص..
- الإنقاذ..

## الكتابات

- قصة حياتي: اكتب قصة حياتك وأحداثها وبالإمكان تقسيمها على شكل فصول، العائلة، الأصدقاء، المدرسة، أحلامي، لحظات ممتعة، ما يقوله والدي، عندما أكبر، المواضيع التي لا تنتهي، أعط نفسك بعض الوقت للكتابة، والنتيجة النهائية سوف تكون كنزاً لك عندما تكبر..
- دفتر الملاحظات: تدرّب على الكتابة بأن تكتب كل يوم لمدة 15 دقيقة، اكتب عن مشاعرك وماذا تريد، صف يومك، تكلم عن آراءك أو الأحداث المحيطة..
- البدايات: اكتب جملة ابتدائية ثم ابني قصتك عليها..
- الشخصيات: صف الشخصيات التي تريد أن تكتب عنها، صفاتها، نقاط قوتها وضعفها، شكلها، حالتها الاجتماعية..
- الحوار: جرب كتابة الحوار ولاحظ الفرق بالحوار بين الشخصيات المختلفة..
- تصميم القصة: بإمكانك تخطيط قصتك وتصميمها بحيث تكتب الأحداث الرئيسية، وما هي المقدمات..
- إخبار القصص: اكتب قصة من تأليفك ثم تدرّب على سردها وعند التجمع مع العائلة احكي لهم قصتك..
- اقرأها واكتبها: أعد كتابة الجمل التي تعجبك، حاول أن تكتب أفكارك الخاصة بالكتاب الذي تقرأه، اكتب جملة مختلفة، نهاية مختلفة، توقع ما الحدث الذي بعده..
- قصة مصورة: اكتب سيناريو لقصة ثم قم بتصوير فوتوغرافي للمشاهد ثم ضع الصور وتحتها الكلام..

اسأل الله القبول ولكم السعادة، وسأكون سعيد بالإستماع لأفكاركم وملاحظاتكم أو أي ألعاب أخرى..

مع تحيات عبدالله العثمان

[Abdulla\\_al\\_othman@hotmail.com](mailto:Abdulla_al_othman@hotmail.com)

