

# قوة الوالدين

## مرحلة ما قبل المدرسة

من أجل الارتقاء بصحة أطفالنا ورفاهيتهم



إرشادات لأولياء أمور الأطفال في  
مرحلة ما قبل المدرسة

PLANET  
Youth®  
PARTNER Ireland

# مبادرة "Planet Youth" وكتاب "قوة الوالدين"

مبادرة Planet Youth هي مبادرة وقاية أولية نعتمد فيها على الأدلة والبراهين وتعطينا الفرصة للإرتقاء بصحة أطفالنا وتحسين فرصهم في الحياة على المدى الطويل.

نجري كل عامين استطلاعًا لجميع الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و16 عامًا في مدارسنا في مقاطعات غالواي ومايو وروسكومون، وبذلك تتوفر لدينا المعلومات التي نحتاج إليها لإجراء تغييرات مفيدة للتلاميذ الأصغر سنًا الذين سيأتون من بعدهم.

تم إعداد كتيب "قوة الوالدين" هذا لإتاحة بعض هذه المعلومات للآباء الذين لديهم أطفال في مرحلة ما قبل المدرسة.

وعندما يتبع الآباء روتين مناسب مع أطفالهم منذ الصغر سيحقق لهم ذلك نتائج مثمرة في أقرب وقت، وسيعزز صحة الأطفال والمراهقين وصغار البالغين ويسعدهم كثيرًا في سنواتهم المقبلة. نرجو لكم الاستفادة من هذا الكتيب.

أظهر لنا استطلاع الرأي الذي أجريناه في نوفمبر 2024 وشارك فيه 5079 مراهقًا ما يلي:

91%

إشاروا إلى سهولة حصولهم على الرعاية والحنان من أولياء أمورهم

80%

أشاروا إلى سهولة حصولهم على نصائح من أولياء أمورهم بشأن المسائل الشخصية

فقط 73%

ذكروا أنهم يتمتعون بصحة بدنية جيدة

13%

لا يمارسون أي نشاط بدني مطلقًا

65%

يقضون ثلاث ساعات أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي يوميًا

36%

حصلوا على أول هاتف ذكي لهم في سن 11 عامًا أو أصغر

55%

لا ينامون على النحو الكافي

80%

يُسمح لهم باستخدام الهواتف في غرف نومهم ليلاً

## المحتويات

وقت العائلة والترابط بينها

اللعب، اللعب والمزيد من اللعب

في الهواء الطلق الرائع

أوقات الأجهزة المحمولة

النوم ومواعيد الذهاب

إلى الفراش

إجراء تغييرات في المنزل



## التواصل والتفاعل

من المهم بالنسبة لنا علاقة الترابط مع أطفالنا طوال حياتهم. تخصيص وقت كل يوم للاستماع إليهم بعناية والاهتمام بهم يجعلنا نُظهر لهم أننا نقدر ما يمرّون به ونحترم مشاعرهم ونفهمهم، وهذا يقوي العلاقات بيننا. فعلى الآباء تخصيص بعض الوقت للتفاعل مع أطفالهم والاستمتاع معهم بالأمر البسيطة.

وأن نضع أنفسنا في مكانهم لمحاولة رؤية العالم كما يرونه طريقة رائعة لتحقيق ذلك.

## إليك بعض الأمور التي يمكنكم التعاون عليها

التعاون بينكم في إنجاز الأمور لا يقتضي بالضرورة إنفاق المال، فمن أفضل هذه الأعمال أبسطها.

تساعدك مواعيد اللعب على التعرف على عائلات أخرى في المنطقة.



يمكنكم قضاء 10 أو 15 دقيقة يوميًا للتعاون في إنجاز بعض الأمور معًا.



تناول وجبات عائلية معهم بانتظام.



العب مع طفلك. تابع اهتماماته، واخرج معه إلى الهواء الطلق، وجرب معه أنشطة اللعب العشوائية.



حاول البحث عن الألعاب والكتب التقليدية واستخدامها.



في أوقات الانشغال، استخدم سيارة لتوصيلهم والتحدث معهم.



كيف تسير الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح؟

ما الأمور التي تريدون تحسينها؟

إعداد قائمة بالأمور التي تستمتعون بفعالها معًا



للمزيد من المعلومات حول وقت العائلة، يمكنكم تصفح:

<https://www.tusla.ie/parenting-24-seven/relationships-are-key>



# وقت العائلة والترابط بينها



إن وقتنا الذي نقضيه مع أطفالنا من أعظم الأمور التي يمكننا أن نمنحها لهم، وعندما نخصّص لهم وقتًا كل يوم فنحن بذلك نعطهم الفرصة ونمنحهم مجالاً لتجاذب أطراف الحديث معهم والاستماع إلى ما يريدون الحديث عنه.

إليك بعض الأسباب الوجيهة التي تجعل هذا الأمر مهمًا للغاية:

يعزز العلاقات الأسرية والترابط بين الأسرة

يمكن أن يساعد طفلك على التفوق في مرحلة ما قبل المدرسة،

كما أنه يحسن مهارات التواصل لديه

تربيتهم على السلوكيات السليمة

تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم

كما إنه مفيد جداً للآباء!



# اللعب، ثم اللعب ثم مزيد من اللعب



اللعب ضروري جدًا لنمو طفلك. إنها الطريقة التي يتواصلون بها معك ومع الآخرين، وتساعدهم على فهم بيئتهم وتجاربهم ومشاعرهم، ومن خلاله يكتسبون مهارات جديدة. ويساعدهم اللعب على تعلّم أشياء جديدة وكذلك يجعلهم يتمتعون بالخيال والثقة بالنفس كما أن اللعب وسيلة ممتعة للأطفال تساعد على النشاط والمرح.

## اللعب ضروري...

بالنسبة للأطفال لأن:

- عندما يلعبون مع البالغين أو الأطفال الآخرين، يبدأون في تعلم المهارات الاجتماعية الأساسية مثل تبادل الأدوار ومشاركة الآخرين والاستماع إليهم.
- يساعدهم على تنمية المهارات اللغوية والمعرفية، ويحسن مهارات حلّ المشكلات، ويشجع على الإبداع.
- يعطيهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم ويمكن أن يعزز ثقتهم بأنفسهم واحترام الذات.
- يساعدهم ذلك على استخدام أجسامهم بطريقة منسقة ويساهم في لياقتهم البدنية وصحتهم.

بالنسبة للآباء لأن:

- اللعب معهم يفيد نمو الطفل ويقوي علاقته معهم.
- يمنحك فرصة للاستمتاع بصحبة طفلك وقضاء الوقت معه.
- الأطفال الذين يقضون وقتاً منتظماً في اللعب لديهم فرص أفضل للتواصل بشكل جيد مع الآخرين وتحسين سلوكهم.
- يمنح وقت اللعب والمرح المنتظم الأطفال فرصة لاستخدام كل تلك الطاقة، كما يزيد من فرصهم في النوم على نحو أفضل.

## أفضل طرق اللعب

### لا تتعجل مع طفلك

عندما تتمهّل وتعطي الفرصة لطفلك، فأنت بذلك تمنحه الوقت حتى يستمع إليك وما تريد أن تقوله وللردّ عليه. يمنحهم ذلك فرصة لتكوين أفكارهم بأنفسهم.

### التعقيب على تصرفاتهم

لاحظ ما يفعله طفلك وصفه. هذا يُظهر لهم أنك مهتم بهم وأنت تُقدّر أفكارهم. كما أنه يساعد على تطوير مهارات التواصل.

### تابع اهتماماتهم

دع طفلك يختار النشاط. وحاول أن تجاريه ولا تسبقه دع طفلك يأخذ بزمام المبادرة وشجعه على تنمية خياله.

### شجّعهم

راقب كل ما يفعلونه على نحو صحيح وانتبه له. أظهر لهم تأييدك لأفكارهم واهتماماتهم.

## تخطيط وقت اللعب

### خصّص لهم وقتاً

يمكن أن تُحدث 15 دقيقة من اللعب مع الأطفال كل يوم فرقاً كبيراً، لذا خصّص وقتاً لذلك وخطط للعب في يومك.

### وقت مخصص لكل طفل

حاول أن تخصص وقتاً لكل طفل من أطفالك على حديّهم. الدردشة مع أطفالك أثناء ارتداء الملابس أو قضاء 10 دقائق في القراءة قبل النوم من شأنها أن تحقّق فرقاً كبيراً.

### الأنشطة المفيدة

أفضل الأنشطة هي تلك التي تتيح لك ولطفلك فرصة اكتشاف الأشياء معاً وتمنحكما وقتاً لتجاذب أطراف الحديث.

### المهام اليومية

يمكنك أن تدمج معهم في بعض الأوقات على مدار اليوم، مثلاً عند ارتداء الملابس أو تنظيف الأسنان أو تناول وجبة الإفطار.

### اللعب المُرتجّل

يمكن ممارسة اللعب في أي مكان ولا تحتاج إلى الكثير من الأدوات، على سبيل المثال ألعاب الأصابع، أو البناء باستخدام مواد الخردة، أو لعبة الغميضة.

### مشاركتهم في الإبداع

يحب الأطفال اللعب بشكل إبداعي مع آبائهم. شجّعهم على استخدام المواد الطبيعية في الحياة اليومية الموجودة داخل المنزل وخارجه.

لمزيد من المعلومات عن اللعب يرجى تصفح:

<https://www.tusla.ie/parenting-24-seven/0-5years/>



# في الهواء الطلق الرائع



اللعب خارج المنزل له فوائد كثيرة بالنسبة لعملية تعلّم الأطفال الصغار ونموّهم البدني. وعادة ما يجعلهم أكثر نشاطاً وتركيزاً ويشجعهم على التفاعل مع الآخرين، حتى أنهم يشعرون بأهمية كل ما يفعلونه.

يمارس الأطفال مزيد من التمارين البدنية خارج منازلهم حيث يمكنهم ممارسة أنشطة مثل الجري والتسلّق والحفر والتأرجح. وهذا مفيد لصحتهم بشكل عام، كما أنه يساعدهم في الحصول على الكثير من فيتامين د من أشعة الشمس، وهو ضروري جدّاً لتقوية العظام والأسنان كما أنه ضروري لصحة الجهاز المناعي.

عندما يكون الأطفال خارج منازلهم، فإننا بذلك نمنحهم فرصة للصياح وإحداث ضجة، ونمنحهم مساحة ليكونوا أكثر انفتاحاً في حركاتهم الجسدية، وحتى يطلقوا العنان لخيالهم. كما يمكنهم ممارسة أي عمل عشوائي خارج المنازل، وهذا يشجعهم على تنمية قدراتهم الإبداعية وعلى تجربة الأشياء.

وليس من الضروري كثرة السفر من أجل ممارسة اللعب خارج المنازل. فيمكن أن نجرب السير في أي ممشى في المنطقة، وكذلك الحدائق، والملاعب، أو البحث عن مجموعات الآباء في المنطقة وممارسة أنشطة مثل المشي معهم بعربات الأطفال.



يمكن أن يتضمن برنامج اللعب خارج المنازل...

المرح والمتعة

استكشاف الطبيعة وخوض المغامرات

الجري والقفز والتأرجح

بعض الكدمات والخدوش الطفيفة

الحفر والزراعة

البناء وتشكيل الأشياء وتحطيمها

إحداث ضجة والعبث بالأشياء

اختبار القدرات، والمجازفة، لتحقيق مرونة التعامل

التعرّف على فصول السنة وأحوال الطقس

رفع الأشياء وحملها وسكب السوائل

الالتساخ والتبئّل

اللعب بالماء والطين والرمل

تحسين الثقة بالنفس واحترام الذات

تعلم المهارات الاجتماعية

كيف تسير  
الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح؟

ما الأمور التي تريدون تحسينها؟

تحدث معهم  
في هذا الشأن

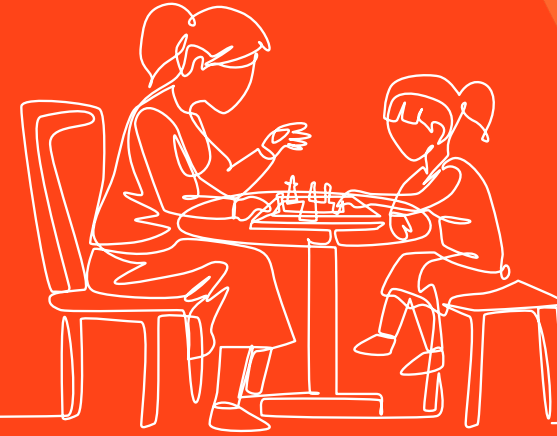
للمزيد من المعلومات:

عن اللعب خارج المنازل يمكن تصفح

<https://www.gov.ie/en/department-of-children-disability-and-equality/publications/lets-play-outdoors/>



# أوقات الأجهزة المحمولة



الوقت الذي يقضيه شبابنا مع أجهزتهم المحمولة يزداد باستمرار بحسب ما يذكروه لنا في كل استطلاع من استطلاعات Planet Youth التي يشاركون فيها. وقد صار أطفالنا اليوم يستخدمون الهواتف الذكية في سن مبكرة

وهذا الأمر يبعث على القلق الشديد. فالأدلة تشير إلى أن قضاء الأطفال وقتاً طويلاً أمام شاشات الأجهزة المحمولة يؤثر تأثيراً سلباً في العديد من العوامل الضرورية لنموهم. يمكن أن تتأثر أمور كثيرة مثل النوم والتعلم وتنمية المهارات الاجتماعية وحتى الوزن.

ومع ذلك، أصبحت شاشات الأجهزة المحمولة من أساسيات حياتنا جميعاً الآن ولها استخدامات مهمة عديدة. وأصبحت لا غنى عنها من أجل البقاء على اتصال مع الآخرين ويمكن أن تكون مفيدة للترفيه وكذلك التعليم.

ولكن الأهم من ذلك هو ألا تستحوذ شاشات الأجهزة المحمولة على الحياة العائلية، أو تعيق الترابط بين أفرادها ووقت اللعب، أو تمنع الأطفال من ممارسة النشاط البدني خلال النهار. لا تستخدم شاشات الأجهزة كوسيلة لإبقاء الأطفال مستمتعين أو مشغولين.

يمكن الاستعداد بأنشطة أخرى بدلاً من ذلك. حاول تعريف طفلك بالكتب والقصص والقصص المصورة ومشاركته معها. وتساهم الكتب في عدة أمور من بينها تنمية المهارات الحركية الدقيقة وتساهم على نحو كبير في مهارات اللغة والتواصل.

وكما قلّ الوقت الذي يقضيه أطفالنا أمام شاشات الأجهزة المحمولة، تحسنت النتائج المتوقعة لصحتهم العقلية والبدنية على المدى الطويل.

## أبرز النصائح بشأن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة لأولياء الأمور

بين عمر سنتين وخمس سنوات، يجب ألا يقضي الطفل أكثر من ساعة واحدة يومياً أمام شاشات الأجهزة المحمولة. ويشمل ذلك جميع شاشات الأجهزة: مثل الهواتف الذكية، وأجهزة الألعاب، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر، وأجهزة التلفزيون.

### وعي الآباء وأدوات الرقابة

تأكد من وجود أدوات رقابة أبوية مناسبة وملائمة للفئة العمرية. عليك إعداد الحسابات على الأجهزة المحمولة والأجهزة بشكل صحيح منذ البداية.



### مشاركة الطفل

جرب مشاهدة محتوى شاشة جهاز طفلك المحمول أو اللعب لعبته المفضلة معه. يمكنهم تعلم كيفية التعامل عبر الإنترنت أثناء التفاعل معك.



### الشاشات المشتركة أفضل

الأجهزة الشخصية تعزل الأطفال، لكن مشاهدة التلفزيون معاً تمنحهم فرصاً للتحدث والعناق وطرح الأسئلة والترابط.



### التخلص من السموم الرقمية

خصّصوا أياماً منتظمة للعائلة للتخلص من السموم الرقمية، وخططوا لأنشطة أخرى معاً. تزرع المكتبات المحلية مجموعة كبيرة من الكتب والألعاب التي يمكن استعارتها!



### الاتفاق مع أطفالك على تخصيص أوقات للأجهزة المحمولة

مع تقدم الأطفال في العمر، يمكنك النظر في فكرة تطبيق اتفاقات معهم لوضع حدود معقولة. يحتوي موقع Webwise على معلومات مفيدة ستجدها متاحة عبر الإنترنت في هذا الصدد.



### أن تكون قدوة لهم

أفعالك هي أقوى وسيلة يمكنك من خلالها التأثير على سلوك طفلك. انتبه لوقتك الذي تقضيه مع شاشات الأجهزة وكن متسقاً في تصرفاتك.



### اتباع قواعد محدّدة

الاتفاق على مجموعة محدّدة من القواعد في منزلك قضاء الوقت أمام شاشات الأجهزة والوقت المحدد لذلك.



### إعطاء الأجهزة المحمولة للآباء

يُفضل اتباع روتين في منزلك بأن يسلمك أطفالك أي أجهزة محمولة كل ليلة في وقت تحدّده لهم. إن إعطاء تحذير لطفلك قبلها بخمس دقائق سيجعل عملية التسليم أسهل بالنسبة له.



### منطقة خالية من الشاشات

عدم إتاحة شاشات في غرف النوم من أفضل الأمور على الإطلاق.



### كيف تسير الأمور معكم؟

ما الأمور التي تسير على نحو صحيح؟

ما الأمور التي تريدون تحسينها؟

تحدث معهم  
في هذا الشأن



لمزيد من المعلومات عن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة،

يرجى تصفح:

<https://www.webwise.ie/parents/>



## روتين الذهاب إلى الفراش: ما الذي يسير على نحو صحيح؟

يُعدّ اتباع روتين ثابت قبل النوم مع موعد نوم منتظم أمراً بالغ الأهمية في هذا العمر. اتباع نفس الروتين كل ليلة يعني أن طفلك على علم بما سيفعله. ابدأ الاستعداد للنوم في غرفة نوم طفلك.

على سبيل المثال، قد يكون روتين النوم للطفل الذي يذهب إلى الفراش عادةً عند الساعة 7:30 على النحو التالي:



7.30 مساءً:

الذهاب إلى الفراش وإطفاء الأنوار.



7.15 مساءً:

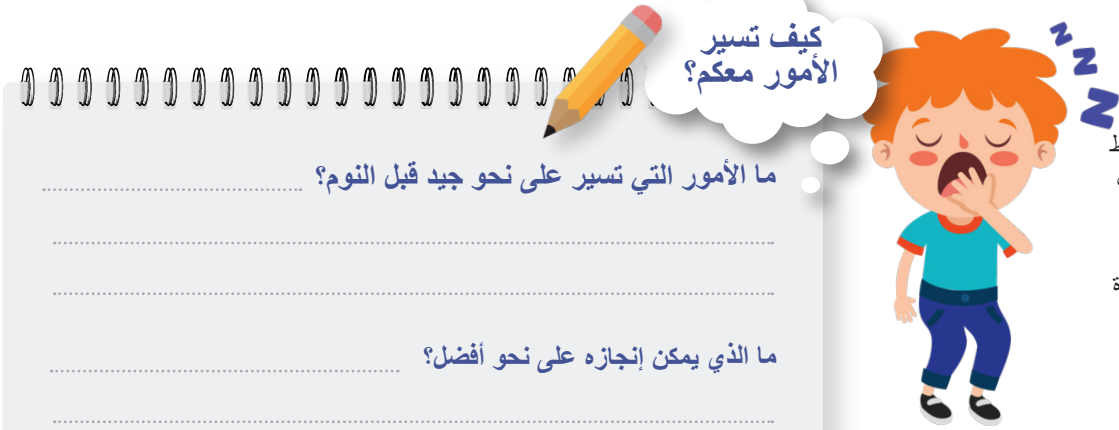
قضاء وقت هادئ في غرفة النوم وقراءة كتاب وقصص ما قبل النوم، أو الاستمتاع بحديث هادئ.



6.45 مساءً:

ارتداء ملابس النوم ثم تنظيف الأسنان والذهاب إلى المرحاض.

عليك التكيف مع احتياجات طفلك، فقد يستغرق بعض الأطفال وقتاً أكثر أو وقتاً أقل عند الاستعداد لوقت الفراش أو الاستغراق في النوم.



ما الأمور التي تسير على نحو جيد قبل النوم؟

ما الذي يمكن إنجازه على نحو أفضل؟

## الاسترخاء قبل وقت الفراش

يُنصح بتقليل وقت استخدام الأجهزة المحمولة وعدم الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات السكرية في الساعات التي تسبق ذهاب طفلك إلى فراشه للنوم. يمكنك مساعدة طفلك على الاسترخاء والاسترخاء للنوم من خلال المواظبة على الأنشطة الهادئة في

ساعة ما قبل النوم. فيمكن مثلاً تشغيل موسيقى هادئة أو أن تقرأ معه قصة من القصص. إذا كان الاغتسال جزءاً من روتين طفلك قبل النوم، فإنه يمكن أن يساعد أيضاً على الاسترخاء.



تحدث مع طفلك بشأن ما يمكن تحسينه بالنسبة لروتين ما قبل النوم



للمزيد من المعلومات: عن النوم، يمكن تصفح:

<https://www2.hse.ie/babies-children/sleep/2-to-5-years/>

# النوم ومواعيد الذهاب إلى الفراش

يتمتع الأطفال الذين ينامون نومًا متواصلًا وعلى نحو كافٍ بتحسّن في الانتباه والسلوك والتعلم والحفظ والاستذكار، بالإضافة إلى صحة عقلية وجسدية أفضل بشكل عام.

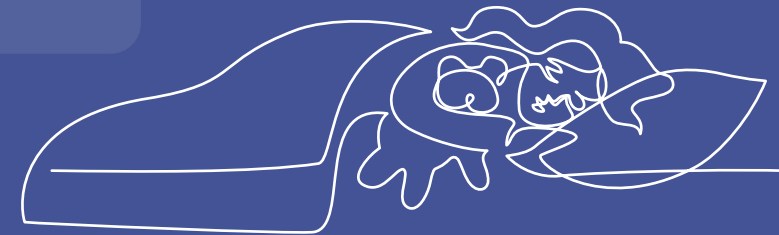
ويحتاج الأطفال عادةً من 11 إلى 12 ساعة من النوم عند سنّ سنتين إلى خمس سنوات. يختلف الأطفال بعضهم عن بعض، فبعضهم يحتاج إلى قيلولة والبعض الآخر قد لا يحتاج إليها. حاول ألا تترك طفلك ينام في وقت متأخر من بعد الظهر وإلا فقد لا يكون مستعداً للنوم في الليل.

ما وقت النوم الذي يحتاجه طفلي؟

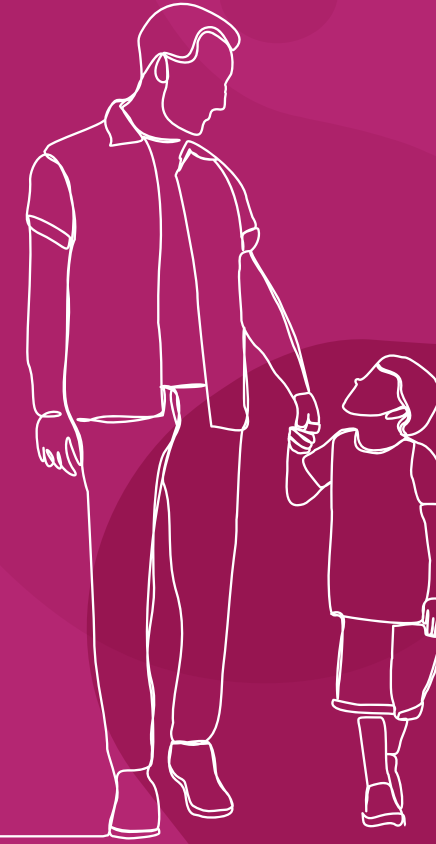


القبيلة من سنتان إلى 3 سنوات يقضي قيلولة لمدة 30 دقيقة تقريباً من 3 إلى 5 أعوام قد يفضلون وقتاً للقراءة الهادئة أو اللعب

النوم من سنتان إلى 5 سنوات في كل 24 ساعة من الوقت



# إجراء تغييرات في المنزل



إذا كانت لديك أمورًا جديدة ترغب في إدخالها أو تغييرات ترغب في إجرائها، فإليك بعض الخطوات والنصائح التي يمكنك أخذها في الحسبان.



## أبرز 6 نصائح



1. **أحرص على البساطة**  
فبدلاً من محاولة تغيير أمور كثيرة في وقت واحد، يمكنك اختيار أمر واحد بإمكانك العمل عليه أولاً.



2. **أحرص على مشاركة الجميع**  
اجلس مع أفراد عائلتك حتى تتوصلوا إلى خطة بشأن أي تغييرات تسعى إلى إجرائها في إطار عائلي.



3. **أحرص على تحديد الأهداف وكتابتها**  
ابدأ بخطوات صغيرة حيث يمكنك الاستمرار معتمداً على هذه الخطوات الأولى مع مرور الوقت.



4. **توقع من طفلك رفض بعض الأمور**  
قد لا تعجب طفلك القواعد الجديدة التي ستتبعها أو عندما تغير بعض الأمور وقد يحاول تجاوز هذه الحدود التي وضعتها له. عليك أن تفهم بأن هذا التصرف أمر طبيعي.



5. **تمهل ولا تتعجل الأمور**  
قد يستغرق إجراء التغييرات بعض الوقت، لذلك عليك الصبر والتحلّي بالعزيمة. وعليك المثابرة.



6. **طلب المساعدة من الآخرين**  
قد تجد صعوبة في إجراء أي تغييرات، لذلك عليك طلب المساعدة من الآخرين. يمكن لأحد الأصدقاء أو الأباء الآخرين أو معلّمة طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة أن يقدموا لك اقتراحات، ومساعدتك ومساندتك. كما أن حضورك لدورة تدريبية للآباء سيعود عليك بفائدة كبيرة.

أحياناً تصبح أصغر خطوة تخطوها في الاتجاه الصحيح أعظم خطوة في حياتك



للمزيد من المعلومات:  
بشأن إجراء تغييرات في المنزل يرجى تصفّح:  
[parentpower.planetyouth.ie](http://parentpower.planetyouth.ie)



الإنجليزية

الأيرلندية (التنزيل باللغة الأيرلندية)

العربية (التنزيل باللغة العربية)

الليتوانية (التنزيل بالليتوانية)

البولندية (التنزيل بالبولندية)

البرتغالية (التنزيل باللغة البرتغالية)

السلوفاكية (التنزيل باللغة السلوفاكية)

الأوكرانية (التنزيل باللغة الأوكرانية)

يمكنكم الاطلاع على كتيب "قوة أولياء الأمور"  
وتنزيله بعدة لغات على موقع Planet Youth  
الإلكتروني. كما توجد كتيبات مماثلة للآباء الذين  
لديهم أطفال في المدارس الوطنية والثانوية.



"وخلاصة الأمر أن مشاركة أولياء  
الأمر الإيجابية من أهم الأسس  
المحورية لنجاح أطفالهم"