

# قُوَّةُ الْوَالِدِين

## مرحلة ما قبل المدرسة

من أجل الارتقاء بصحة أطفالنا ورفاهيتهم



إرشادات لأولياء أمور الأطفال في  
مرحلة ما قبل المدرسة

# 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



# مبادرة "Planet Youth" وكتاب "قوة الوالدين"

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

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

تم إعداد كتاب "قوة الوالدين" هذا لإتاحة بعض هذه المعلومات للأباء 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 كثيراً في سنواتهم المقبلة. نرجو لكم الاستفادة من هذا الكتاب.

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

%55  
لا ينامون على النحو الكافي

%80  
يُسمح لهم باستخدام الهاتف في غرف نومهم ليلاً

%65  
يقضون ثلاث ساعات أو أكثر على وسائل التواصل الاجتماعي يومياً

%36  
حصلوا على أول هاتف ذكي لهم في سن 11 عاماً أو أصغر

فقط %73  
ذكروا أنهم يتمتعون بصحة بدنية جيدة

%13  
لا يمارسون أي نشاط بدني مطلقاً

%91  
إشاروا إلى سهولة حصولهم على الرعاية والحنان من أولياء أمورهم

%80  
أشاروا إلى سهولة حصولهم على نصائح من أولياء أمورهم بشأن المسائل الشخصية

# وقت العائلة والترابط بينها



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

إليكم بعض الأسباب الوجيهة التي تجعل هذا الأمر مهماً 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 للأباء!



## التواصل والتفاعل

من المهم بالنسبة لنا علاقة الترابط مع أطفالنا طوال حياتهم. تخصيص وقت كل يوم للاستماع إليهم بعناية والاهتمام بهم يجعلنا نظهر لهم أننا نقدر ما يمررون به ونحترم مشاعرهم وتقديرهم، وهذا يقوّي العلاقات بيننا. فعلى الآباء تخصيص بعض الوقت للتفاعل مع أطفالهم والاستماع لهم بالأمور البسيطة.  
وأن نضع نفوسنا في مكانهم لمحاولة رؤية العالم كما يرونـه طريقةً رائعةً لتحقيق ذلك.



## إليكم 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 يومياً للتعاون في إنجار بعض الأمور معاً.



تناول وجبات عائلية معهم بانتظام.



العب مع طفلك، تابع اهتماماته، واجزأ معه إلى الهواء الطلق، وجرّب معه أنشطة اللعب العشوائية.



حاول البحث عن الألعاب والكتب التقليدية واستخدامها.



في أوقات الشغاف، 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  
تستمعون  
بفطها معاً



# اللَّعْبُ، ثُمَّ اللَّعْبُ

## ثُمَّ مُزِيدٌ مِّنَ اللَّعْبِ

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

### اللَّعْبُ ضروري ...

بالنسبة للأطفال لأن:

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

### أفضل طرق اللَّعب

#### لا تتعجل مع طفلك

عندما تتمهل وتعطي الفرصة لطفلك، فانت بذلك تمنحك الوقت حتى يستمع إليك وما ت يريد أن تقوله ولله ولله عليه. يمنحهم ذلك فرصة لتكوين أفكارهم بأنفسهم.



#### التعقب على تصرفاتهم

لاحظ ما يفعله طفلك وصفه. هذا يظهر لهم أنك مهتم بهم وأنك تقدّر أفكارهم. كما أنه يساعد على تطوير مهارات التواصل.



### تخطيط وقت اللَّعب

#### خصص لهم وقتاً

يمكن أن تحدث 15 دقيقة من اللَّعب مع الأطفال كل يوم فرقاً كبيراً، لذا خصص وقتاً لذلك وخطط للعب في يومك.



#### وقت مخصص لكل طفل

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



#### الأنشطة المفيدة

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



#### المهام اليومية

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



#### تابع اهتماماتهم

دع طفلك يختار النشاط. وحاول أن تُجاريه ولا تسبقه دع طفال يأخذ بزمام المبادرة وشجعه على تمية خياله.



#### شجعهم

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



#### اللَّعبُ المُرْتَجَلُ

يمكن ممارسة اللَّعب في أي مكان ولا تحتاج إلى الكثير من الأدوات، على سبيل المثال اللَّعب بالأصابع، أو البناء باستخدام مواد الخردة، أو لعب الغميضة.



#### مشاركتهم في الإبداع

يحب الأطفال اللَّعب بشكل إبداعي مع آبائهم. شجعهم على استخدام المواد الطبيعية في الحياة اليومية الموجودة داخل المنزل وخارجها.



# في الهواء الطلق الرائع

يمكن أن يتضمن برنامج اللعب خارج المنازل...



تحدث معهم  
في هذا الشأن



ما الأمور التي تسير على نحو صحيح؟

كيف تسير  
الأمور معكم؟

ما الأمور التي تريدون تحسينها؟

للمزيد من المعلومات:  
عن اللعب خارج المنازل يمكن تصفح  
<https://www.gov.ie/en/department-of-children-disability-and-equality/publications/lets-play-outdoors/>



اللعب خارج المنزل له فوائد كثيرة بالنسبة لعملية تعلم الأطفال الصغار ونموهم البدني. وعادة ما يجعلهم أكثر نشاطاً وتركيزًا ويشجعهم على التفاعل مع الآخرين، حتى إنهم يشعرون بأهمية كل ما يفعلونه.

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



عندما يكون الأطفال خارج منازلهم، فإننا بذلك نمنحهم فرصة للصباح وإحداث ضجة، ونمنحهم مساحة ليكونوا أكثر افتتاحاً في حركاتهم الجسمية، وحتى يطلقوا العنان لخيالهم. كما يمكنهم ممارسة أي عمل ممشى في المنطقة، وكذلك الحدائق، والملاعب، أو البحث عن مجموعات الآباء في المنطقة وممارسة أنشطة مثل المشي معهم بعربات الأطفال.

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

# أوقات الأجهزة المحمولة



## أبرز النصائح بشأن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة لأولياء الأمور

بين عمر سنتين وخمس سنوات، يجب لا يقضي الطفل أكثر من ساعة واحدة يومياً أمام شاشات الأجهزة المحمولة. ويشمل ذلك جميع شاشات الأجهزة؛ مثل الهاتف الذكي، وأجهزة الألعاب، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر، وأجهزة التلفزيون.

### وعي الآباء وأدوات الرقابة

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



### مشاركة الطفل

جرَّب مشاهدة محتوى شاشة جهاز طفلك المحمول أو العب لعبته المفضلة معه. يمكنهم تعلم كيفية التعامل عبر الإنترنت أثناء الفاعل معك.



### الشاشات المشتركة أفضل

الأجهزة الشخصية تعزل الأطفال، لكن مشاهدة التلفزيون معًا تمنحهم فرصة للتحدث والعناق وطرح الأسئلة والترابط.



### التخلص من السموم الرقمية

خصصوا أيامًا منتظمة للعائلة للتخلص من السموم الرقمية، وخططوا لأنشطة أخرى معاً. تزخر المكتبات المحلية بمجموعة 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 اتفاقيات معهم لوضع حدود معقولة. يحتوي موقع Webwise على معلومات مفيدة ستجدها متاحة عبر الإنترنت في هذا الصدد.



تحدث معهم  
في هذا الشأن



لمزيد من المعلومات عن أوقات استخدام الأجهزة المحمولة،

يرجى تصفح:

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

### أن تكون قدوة لهم

أفعالك هي أقوى وسيلة يمكنك من خلالها التأثير على سلوك طفالك. انتبه لورقتك الذي تتصبّه مع شاشات الأجهزة وكن متسلّماً في تصرفاتك.



### اتباع قواعد محددة

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



### 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؟

ولكن الأهم من ذلك هو لا 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 ومشاركتها معه. وتساهم الكتب في عدّة أمور من بينها تنمية المهارات الحركية الدقيقة وتساهم على نحو كبير في مهارات اللغة والتواصل.

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

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 الهاتف الذكي في سن مبكرة

وهذا الأمر يبعث على القلق الشديد. فالأدلة تشير إلى أن قضاء الأطفال وقتاً طويلاً أمام شاشات الأجهزة المحمولة يؤثر تأثيراً سلبياً 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.

# النوم ومواعيد الذهاب

## إلى الفراش

يتمتع الأطفال الذين ينامون نوماً متواصلاً وعلى نحو كافٍ بتحسين 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 سن سنتين إلى خمس سنوات. يختلف الأطفال بعضهم عن بعض، فبعضهم يحتاج إلى قيلولة والبعض الآخر قد لا يحتاج إليها. حاول لا تترك طفلك ينام في وقت متأخر من بعد الظهر وإن فقد لا يكون مستعداً للنوم في الليل.



القيلولة  
من سنتان إلى 3 سنوات  
يقضى قيلولة لمدة 30 دقيقة تقريباً  
من 3 إلى 5 أعوام  
قد يفضلون وقت القراءة الهدامة أو اللعب

النوم  
من سنتان إلى 5 سنوات  
في كل 24 ساعة من الوقت  
11 إلى 12 ساعة



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

يُعد 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. أبدأ 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 الاستماع 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 الاستغراف 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 الموا拙بة على الأنشطة الهدامة 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.



تحديث 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/>



# اجراء تغييرات في المنزل

## أبرز 6 نصائح



3. احرص على تحديد الأهداف وكتابتها  
ابدا بخطوات صغيرة حيث يمكنك الاستمرار معتمدا على هذه الخطوات الأولى مع مرور الوقت.



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



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



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



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



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.



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



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



- 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 بعده لغات على موقع Planet Youth  
 الإلكتروني. كما توجد كتيبات مماثلة للأباء الذين  
 لديهم أطفال في المدارس الوطنية والثانوية.



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

