تعلّم وارتق

1

بدائل عملية للشاشات

للأطفال من الميلاد حتى 3 سنوات

أنشطة عملية بسيطة وآمنة تنمي مهارات الطفل

الجزء الأول





زهرة الإسلام
إعداد

الفهرس

1- لماذا الطفل منذ الولادة ل3 سنوات بلا شاشات. 2

2-اتفاقيه بيت بلا شاشات..... 6

3- قاعدة 3×20 الذهبية للأم..... 7

4- قواعد الأمان السبعة..... 8

5 - ركن نعم الآمن..... 12

6- إضافات أساسية تغنيك عن شراء ألعاب كثيرة..... 17

7- كيفية اختيار الأنشطة المناسبة لكل مرحلة..... 20

8- قائمة أنشطة المرحلة التمهيدية..... 22

9- قائمة أنشطة المرحلة الأولى..... 29

10- قائمة أنشطة المرحلة الثانية 38

11- قائمة أنشطة المرحلة الثالثة..... 48

12- حقيبة الخروج 70

13- الروتين اليومي الثابت..... 72

14- روتين النوم الثابت..... 75

15- كيفية شراء الألعاب 78

16- ألعاب مونتسوري..... 85

17- ماذا لو أنا موظفة أو حامل او تعبانة..... 87

18- الحضانة والشاشة 89

19- المحتوى التعليمي على الشاشة..... 92

20- بين ترديد الكلمات وفهم معانيها..... .. 95

21- كيف يتطور التواصل عند الطفل..... 99

22- الطفل الاول والشاشة 102

23- المشكلات النمائية والصحية التي قد ترتبط بالإفراط
في استخدام الشاشات..... 105

24-التوحد الافتراضي والفرق بينه وبين اضطراب طيف التوحد..... 121

25- متى أقلق اذهب للطبيب..... 123

26- ⑩ قواعد لبيت بلا شاشة..... 124

لماذا الطفل منذ الولادة ل 3 سنوات بلا شاشات؟

منع تعريض الطفل للشاشات من الولادة حتى سن الثالثة ليس تشدداً، بل لأن هذه المرحلة هي أخطر مراحل نمو الدماغ، وما يحدث فيها يبني الأساس لكل ما بعده.

وقد لاحظ الأطباء أن الأطفال الذين لا يتعرضون للشاشات يتكلمون أسرع وينامون أعمق ويبكون أقل من الأطفال الذين يتعرضون للشاشات باستمرار ولفترات زمنية طويلة .

وهذا ما أكدته الأبحاث العلمية عن التأثير الذي قد يحدث للأطفال قبل سن الثالثة:

① الدماغ لا يتعلم من الشاشة

دماغ الطفل في هذه السن يتعلم بالتفاعل الحي المباشر: من نظرة عينيك، ونبرة صوتك، ولمستك، ورد فعلك عليه. الشاشة تقدم صوراً سريعة وملونة وجذابة، لكنها تفاعل أحادي سلبي، فتُضعف قدرة الطفل على التركيز والانتباه والصبر.

② تأخر اللغة

أثبتت الدراسات أن كل ساعة يقضيها الطفل أمام الشاشة قبل سن الثالثة تقلل فرص التفاعل اللفظي ، حيث يخسر الطفل نحو 500 إلى 1000 كلمة كان يسمعها من والديه فى تلك الساعة. الطفل لا يتعلم اللغة من رسوم متحركة، بل يتعلمها حين تحدثينه، وتردين على مناغاته، وتسمين له الأشياء من حوله.

3-اضطراب النوم والنمو

الشاشات قبل النوم تسبب إثارة للطفل وتؤخر نومه وتقلل جودته. الضوء الأزرق والمحتوى المثير قد يساهمان في تثبيط هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم عند بعض الأطفال، فينام الطفل نوما متقطعا وقصيرا، والنوم المضطرب في هذا السن يؤثر مباشرة على النمو الجسدي والمناعة والتعلم.

④ اضطراب التعلق العاطفي

من الولادة إلى 3 سنوات، يكون الطفل رابطته الآمنة مع أمه. إذا كانت الشاشة هي ما يهدئه عند البكاء، فإنه يتعلم أن يهدأ بالشاشة لا بحضن أمه، فيصبح أكثر عصبية وأقل ارتباطا بوالديه.

⑤ العين والجسد

الجهاز البصري لا يزال في طور النمو، كما أن الجلوس أمام الشاشة يسرق وقت الحركة والاستكشاف الحسي، وهو الوقت الذي يحتاجه الطفل ليتعلم المشي والتوازن واستخدام يديه.

ما المسموح طبقًا لتوصيات أطباء الأطفال؟

- من 0 إلى 18 شهرًا: المنع التام، ويُستثنى من ذلك مكالمات الفيديو مع الأقارب بوجود أحد الوالدين يتحدث معه.
- من 18 إلى 24 شهرًا: إن كان لا بد، فيُسمح بمحتوى عالي الجودة لوقت قصير جدًا، مع مشاهدة الوالدين معه وشرح ما يشاهده.
- من 2 إلى 3 سنوات: ساعة واحدة في اليوم كحد أقصى، مع مرافقة الوالدين، ومحتوى هادئ وبطيء.

الطفل في هذه السن لا يحتاج إلى شاشة ليتعلم، بل يحتاج إليك: يحتاج إلى اللعب بالماء والرمل والمكعبات، وإلى القصص التي ترويها بصوتك، والأغاني التي تغنينها له، والمشاركة في أعمال البيت البسيطة.

ماذا قال الله ورسوله؟

قال الله تعالى : ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: 78]

سمعه وبصره أمانة، سيسألك الله: بماذا ملأتِ سمعه وبصره؟ هل ملأتيه بآيات القرآن وصوتك الحنون وذكر الله، أم بموسيقى وأصوات غريبة؟

وقال رسول الله ﷺ: "كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته"

قال ابن القيم رحمه الله: "صلاح الولد بصلاح أبويه، فإذا صلح الأبوان صلح الولد"

ماذا ستلاحظين خلال 14 يوماً فقط بلا شاشة؟

نوم أعمق، بكاء أقل، بدأ يحاول الكلام أكثر، يلعب وحده 10 دقائق بدل دقيقتين، حضنه لكِ أصبح أطول. جربي 14 يوماً فقط وسترين الفرق بنفسك.

اتفاقية بيت بلا شاشات
تبدأ بكِ أنتِ

الطفل لا يفهم جملة "الشاشة مضرة". هو يفهم "ماما تفعل فأفعل". إذا رآكِ تأكلين بدون هاتف سيأكل بدون هاتف.

إذا رآكِ تمسكين مصحفاً سيأتي ليجلس بجانبك.

لا يمكنك أن تطلبي منه ترك الشاشة وهاتفك في يدك.

نتفق في بيتنا على 3 أماكن بلا هاتف نهائياً :

1- السفرة : وقت الأكل وقت بركة .إذا انشغلتِ بالهاتف لن يمضغ جيداً وسيتعود أن الأكل ممل ويحتاج شاشة لكي يأكل . نأكل ونقول بسم الله والحمد لله وننظر لبعضنا

2- غرفة النوم: إذا نام الهاتف معكم على السرير، أول شيء سيفعله طفلك عند الاستيقاظ هو البحث عنه .إذا نام الهاتف في الصالة يشحن، أول شيء سيفعله طفلك هو البحث عن حضنك .اجعلي حضنك هو أول شاشة يراها في الصباح.

3- وقت اللعب : عندما تصورين كل لحظة لعب، أنتِ لا تعيشينها .الطفل يشعر أنكِ تراقبينه بعدسة لا بقلبك.

خصصي وقت تصوير 10 دقائق فقط في اليوم، وباقي اليوم عيشي معه.

قاعدة 3×20 الذهبية للأم

مخ الأم أيضاً يتعب من اللعب المتواصل وهذا طبيعي.

لا نطلب منكِ 3 ساعات لعب متواصلة.

اتبعي هذه القاعدة حتى لا ترهقي نفسك :

20 دقيقة لعب تركيز كامل:

هاتفك في غرفة أخرى، أنتِ على الأرض معه، عينك في عينه.

20 دقيقة راحة لكِ:

هو في ركن نعم الآمن يلعب وحده وأنتِ بجانبه تشربين الشاي وتراقبين فقط بدون تدخل.

20 دقيقة لعب معه مرة أخرى.

20 دقيقة بقلب حاضر أفضل من 3 ساعات وأنتِ بجانبه جسداً وهاتفك في يدك.

قواعد الأمان السبعة

طفلك يستكشف بفمه ويده لأنه ذكي، لا لأنه عنيد.

نحن لا نمنعه، نحن نؤمن له.

القاعدة 1: قاعدة بكرة المناديل - قانون الحجم

القصبة الهوائية لطفلك صغيرة جدًا مثل حبة الزيتون.

أي شيء يدخل داخل بكرة مناديل الحمام الفارغة يمكن أن يسد قصبة طفلك ويخنقه.

التطبيق: قبل أي لعبة، جربيها .إذا دخلت في البكرة، ممنوعة تمامًا قبل 3 سنوات .مثل الخرز، البلي، غطاء القلم، العملة المعدنية، الليجو الصغير، حبة الفشار.

لماذا؟ لأن حب الاستكشاف بالفم طبيعي جدًا قبل سنتين، لا نمنعه بل نعطيه أشياء كبيرة آمنة.

القاعدة 2: قاعدة الماء والعجين - الإشراف جسداً وروحاً

2سم ماء فقط في طبق يمكن أن يغرق طفلا إذا انكب على وجهه ولم يستطع الرفع .والعجين إذا التصق في الحلق خطر.

التطبيق: عندما يلعب بالماء أو العجين أو الرز، كوني بجانبه على الأرض، عينك عليه ويدك قريبة، لا تتركيه وتذهبي للمطبخ وتقولي "هو يلعب بجانبي".

لماذا؟ لأنه لا يعرف أن يرفع وجهه من الماء.

القاعدة 3: المواد - ممنوع الصغير اللامع

الخرز والبلي والعدس والمكرونة النيئة الصغيرة مغرية جداً للطفل لأنها صغيرة ولامعة وتصدر صوتاً، لكنه لا يميز بين الأكل واللعب.

التطبيق: نمنعها تماماً قبل 3 سنوات.

البديل الآمن:كرات إسفنج أو كرات قطن كبيرة، علب زبادي فارغة كبيرة، علب بلاستيك كبيرة، كرات قماش.

القاعدة 4: النظافة - اغسلي بعد اللعب

مناعة طفلك تتكون من اللعب بالأرض والتراب، لا تخافي من التراب، لكن غسل اليدين بعد اللعب بالتراب أو العجين أو الرمل يمنع النزلات المعوية.

التطبيق: اغسلي الأدوات بماء وخل بعد كل لعب، واغسلي يده هو أيضاً بماء وصابون.

القاعدة 5: قاعدة الجلوس - قانون الأكل واللعب

عندما يمشي الطفل وشيء في فمه (أكل أو لعبة)، إذا تعثر وسقط يمكن أن يدخل الشيء في حلقه ويخنقه.

التطبيق: علميه قانون البيت: "نأكل ونجلس، نلعب ونجلس" . لا أكل وهو يمشي أو يجري.

القاعدة 6: المكان - انزلي لمستواه

طفل 0-3 لا يعرف الخطر. أنتِ عينه التي ترى الخطر.

التطبيق: انزلي الآن على ركبتيك وانظري للغرفة من مستواه وهو يحبو .ماذا سترين؟ أسلاك كهرباء مدلاة، فيشة مكشوفة، طرف سجادة يكعبل، كرسي غير ثابت، منظفات تحت الحوض .أمنيها قبل اللعب .ضعي سدادات للفيش، ارفعي الأسلاك، ثبتي السجاد

.

القاعدة 7: ماذا أفعل إذا وضع شيئاً في فمه؟

التطبيق: لا تصرخي أبداً، الصراخ يجعله يخاف ويبلع من الخوف .قولي بثبات وهدوء: "افتح فمك يا بطل" .ضعي إصبعك من جانب الخد(وليس من الأمام)واخرجي الشيء . ثم احضنيه وقولي: "هذا خطر على بطنك، نلعب بهذا الكبير الجميل" وأعطيه البديل الكبير فوراً.

ركن نعم الآمن
بديل الشاشة الحقيقي

هو ركن آمن مئة بالمئة، مُهيأ في المنزل، يستطيع فيه الطفل أن يتحرك بحرية تامة، فتقول له الأم: "نعم" بدلًا من "لا".

السن المناسب:

يبدأ من الشهر الثاني إلى الرابع، حين يبدأ الطفل بالتقلب على بطنه. وتكون ذروة أهميته من أربعة أشهر إلى ثمانية عشر شهرًا، وهي مرحلة الحبو والمشي. ويمكن أن يستمر حتى سنتين ونصف، ثم يتحول إلى ركن اللعب المستقل.

لماذا نحتاج ركن نعم؟

لأن سبب بكاء طفلك وطلبه للشاشة هو كثرة كلمة "لا". طول اليوم نقول: لا تفتح الدرج، لا تمسك الريموت، لا تدخل المطبخ ، لا تمسك الكوب. فيشعر أن البيت ليس بيته، وأن كل شيء ممنوع، فيذهب للشاشة لأنها تقول له "نعم" دائماً.

ركن نعم يقول له: "هذا الركن كله ملكك، افعل ما شئت، افتح واغلق وارمي واكتشف، هنا مسموح".

كيف تصنعيه خطوة بخطوة في شقة 70 متر؟

اختاري الزاوية: اختاري زاوية في الصالة ترينها من المطبخ . ليس في غرفة مغلقة.

الأرضية: ضعي سجادة قطيفة صغيرة لا تتزحلق

(مقاس متر × متر يكفي)

الحاجز: ضعي حولها حاجز آمن من 3 مخدات كبيرة، أو كرسيين مقلوبين، أو سور بلاستيك صغير .ليس لإحباسه، بل ليعرف أن هذا مكانه.

الإضاءة: مكان فيه نور طبيعي قريب من الشباك.

ماذا تضعين داخله؟

4أشياء فقط.....

- لعبتان كبيرتان آمنتان مثل: علب بلاستيك كبيرة متراكبة، كرة قماش
- كتابان من القماش أو الكرتون المقوى السميك
- سلة صغيرة فيها شيء واحد للاستكشاف مثلا: معلقة خشب كبيرة

**كل أسبوع بدلي لعبة واحدة فقط من الأربعة، فيشعر أنه جديد.

ركن نعم الآمن



القانون الذهبي للركن

- كل شيء داخل هذه السجادة مباح وآمن100 % .يمكنه أن يرمي، يفتح، يقلب.

خارج السجادة نمنعه بهدوء ونحمله ونرجعه لداخل الركن ونقول: "هنا مكان لعبك الجميل".

- يُترك الطفل فيه يوميًا من عشرين إلى أربعين دقيقةً تحت الملاحظة غير المباشرة، ولا يُتدخّل إلا عند الخطر
- لا شاشة داخل الركن أبدا!.
- لا تدخلي ألعاب ببطارية داخله.
- كل يوم رتبيه معه قبل النوم وقولي "نرتب بيتنا الجميل".

لماذا ينجح هذا الركن؟

- يقلل نوبات الغضب بنسبة80 % لأنه يشعر بالحرية.
- يبني التركيز: لأنه يلعب وحده بدون "لا" كل دقيقة.
- يريحك: تستطيعين شرب كوب شاي وأنتِ ترينه يلعب بأمان أمامك بدون شاشة.

قاعدة الأمان للركن:

هذا الركن يجب أن يكون آمناً تماماً: لا أسلاك، لا فيش كهرباء قريبة، لا طاولة يمكن أن تقع عليه، وكل الألعاب أكبر من بكرة المناديل..

مثال لركن هذا الأسبوع لطفل سنة ونصف:

① علبة بلاستيك كبيرة بغطاء يفتح ويغلق(نشاط فتح وغلق)

② كرة قماش يرميها داخل سلة غسيل صغيرة

③ كتاب قماش يقلب صفحاته

④ معلقة خشب كبيرة يدق بها على العلبة

إضافات أساسية تغنيك عن شراء ألعاب كثيرة

هذه 3 أفكار تجعل البيت كله ألعاب بدون مصاريف.

1-سلة الكنز - بديل التابلت المفضل

تشغل الطفل ساعة كاملة. وهي سلة دائمة في ركن نعم.

كيف تصنعيها؟

أحضري سلة خوص أو طبق بلاستيك كبير، ضعي فيه 5 أشياء فقط من البيت، كلها كبيرة وآمنة ومختلفة في الملمس والصوت. غيريها كل أسبوع.

مثال جاهز للنسخ:

- أسبوع1 : ليفة طبيعية + فرشاة شعر خشب كبيرة + طبق خشب + قطعة قماش قطيفة + غطاء حلة معدن صغير
- أسبوع2 : معلقة خشب كبيرة + كرة قماش + إسفنجة + مشبك غسيل خشب كبير + علبة بلاستيك بغطاء
- أسبوع3 : ورقة شجر كبيرة مجففة + حجر أملس كبير مغسول + ريشة كبيرة + كوز صنوبر

القانون: اجلسي بجانبه ولا تعلميه، دعيه يكتشف وحده.

هذا يبني التركيز أعلى من أي تطبيق تعليمي.

2- صندوق الطبيعة - بديل فيديوهات الحيوانات

كل يوم جمعة اخرجي معه للحديقة أو البلكونة واجمعي معه شيئاً واحداً من الطبيعة وضعيه في برطمان بلاستيك شفاف كبير أو كرتونة صغيرة.

انظري إلى البرطمان معه وقولي: "من خلق هذه الورقة؟ الله الخالق. من خلق هذا الحجر؟ الله القوي"

بعد شهر سيكون عنده متحف طبيعي من صنعه هو، يفتخر به أمام الضيوف بدلا من مشاهدة حيوانات في شاشة.

3- سلة الانتظار - حل للأم المشغولة في المطبخ

هذه أهم حيلة بدلا من إعطائه الهاتف عندما تكونين مشغولة.

الطريقة:

جهزي سلة صغيرة أو علبة بلاستيك مقفولة لا تخرج إلا في وقت انشغالك فقط (وقت الصلاة، مكالمة، طبخ). ضعي فيها 3 أشياء جديدة ومثيرة لم يرها من قبل.

- مثال: كتاب قماش جديد + علبة بغطاء يفتح ويقفل + كورة صغيرة.

**لا تخرج هذه السلة إلا وقت انشغالك، فيظل شغفها عالياً جداً. عندما تنتهين، ارفعيها مرة أخرى فوق الدولاب.

بهذا لن يحتاج للشاشة وقت انشغالك، لأنه ينتظر سلة الانتظار الخاصة به.













أفكار لسلة الكنز وصندوق الطبيعة وسلة الانتظار

كيفية اختيار الأنشطة المناسبة لكل مرحلة

المرحلة التمهيدية :من الولادة إلى 4 أشهر

في هذه المرحلة لا يحتاج طفلك أي لعبة أو نشاط لأن جهازه العصبي مازال يتكون وكثرة المثيرات تضره.

الطفل يحتاج "أمان وتنظيم حواس فقط" ، وهذه هي أهم فترة لتأسيس بديل الشاشة، لأن الطفل لو تعود على الشاشة من الآن، كل الأنشطة بعدها ستكون أصعب.

المرحلة الأولى: 4-12 شهر (المستكشف الحسي)

طفلك يتعلم بالفم واللمس والنظر. لا تطلبي منه نتيجة.

لا تقولي له "اعمل كذا". فقط ضعي الشيء أمامه ودعيه يكتشف. كل لعبة أقل من 5 دقائق عادي جدا.

كرري نفس اللعبة 7 أيام.

المرحلة الثانية: 12-24 شهر (المقلد الصغير)

بدأ يقول كلمات ويمشي ويحب أن يقول "أنا". يحب الفتح و الغلق والسكب والنقل. هنا نبدأ نعلمه "هات وخذ" و "افتح واغلق". نكرر بعض أنشطة المرحلة الأولى مع تطوير بسيط.

المرحلة الثالثة: 24-36 شهر (البطل المستقل)

يريد أن يساعدك ويقلد الصلاة ويحب القصص. هذه أخطر مرحلة لطلب الشاشة لأنه يتكلم ويطلب بلسانه.

هنا ندخل الأنشطة الإيمانية والمسؤولية: سقي الزرع، حصالة الصدقة، سجادة الصلاة.

قائمة أنشطة المرحلة التمهيدية

بعض احتياجات هذه المرحلة

1- التلامس الجلدي والاحتضان - من أول يوم

المطلوب: حضنك فقط.

الطريقة: عشرون دقيقة يوميًا، تحتضنينه وتتحدثين إليه همسًا وتتلين عليه القرآن.

الأمان: غرفة دافئة، أنتِ مستيقظة ومنتبهة.

الفائدة: هذا هو بديل الشاشة الأول، ينظم تنفسه ونومه ويقلل البكاء70 %، ويبني تعلق آمن يجعله لا يحتاج شاشة ليهدأ لاحقا..

الحضن ينظم نبض وتنفس الطفل ويحسن نومه،
ويقلل التوتر والغضب فيهدأ ويركز أكثر.
القرب منه يجعلك تكلميه أكثر فيتطور كلامه أسرع.
من 6شهور التزمي بـ 3 أحضان ثابتة يوميا:
حضن في الصباح، حضن عند الوداع، وحضن قبل النوم.

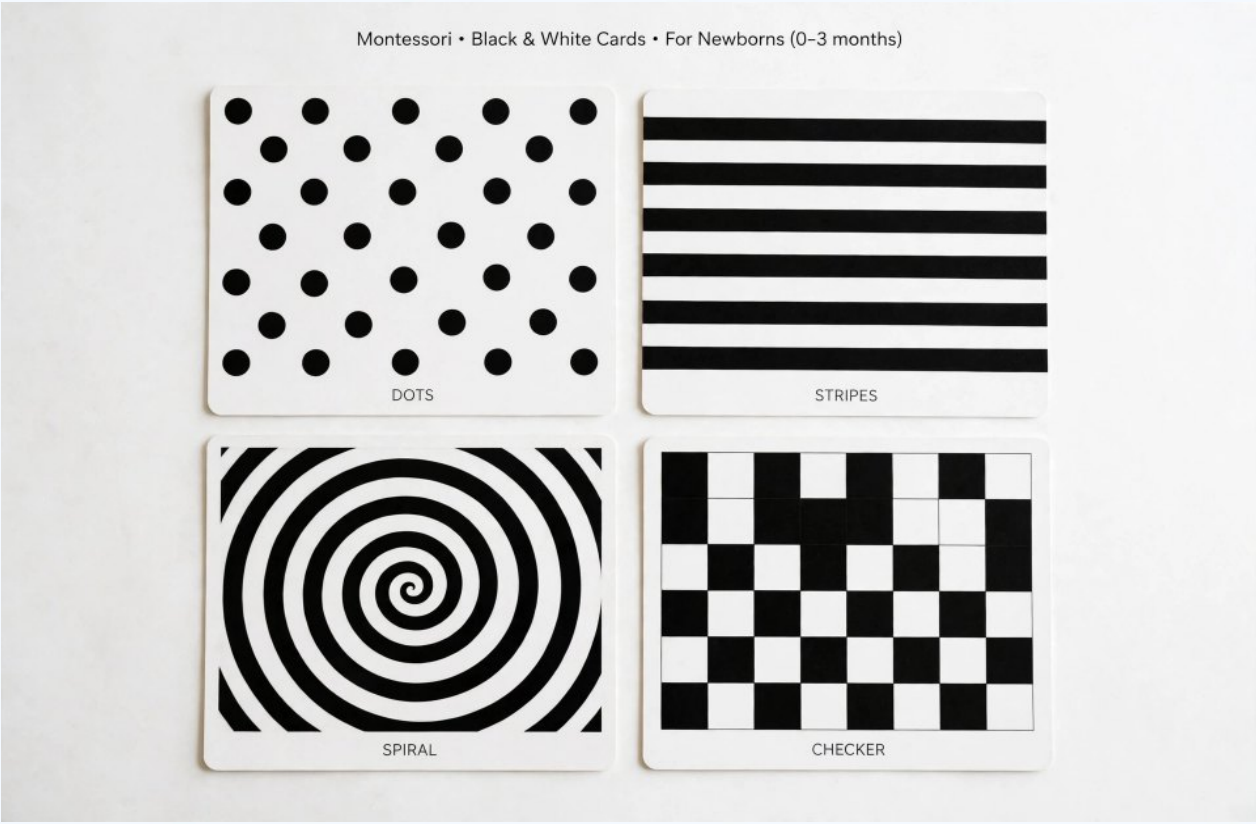
2- كروت الأبيض والأسود - من 2 إلى 8 أسابيع

المطلوب: أربع بطاقات مقوى أبيض مرسوم عليها نقط وخطوط سوداء سميكة.

الطريقة: نيميه على ظهره، امسكي بطاقة على بعد 25 سم من عينه وحركيه ببطء يمين وشمال 30 ثانية فقط، مرتين في اليوم.

الأمان: البطاقة كبيرة لا يلمسها، لا تضعيها قريبة جدا من عينه.

الفائدة: عينه لا ترى الألوان أول شهرين، الأبيض والأسود هو الوحيد الذي يراه ويطيل تركيزه.



3- وقت البطن Tummy Time - من 3 أسابيع

المطلوب: سجادة قطن ثابتة.

الطريقة:

- ضعي الطفل على بطنه فوق سطح ثابت وآمن على الأرض.
- اجلسي أمامه وتحدثي إليه أو استخدمي لعبة ملونة لجذب انتباهه.
- يمكنك وضعه على صدرك وأنت مستيقظة تمامًا، مع مراقبته باستمرار.
- إذا بكى أو شعر بالتعب، غيّري وضعيته وحاولي مرة أخرى لاحقًا.

** 1 دقيقة في البداية ثم زودي ل- 5 دقائق 3مرات يوميا ونزيد المدة تدريجيًا حسب تحمّل الطفل، حتى نصل إلى مجموع 15 دقيقة يوميًا تقريبًا بعمر شهرين، ثم نزيدها تدريجيًا مع نموه.

** راعي توجيهات الطبيب عند وجود مشكلات صحية عند الطفل .

💡 **معلومة مهمة للأم**: إذا كان الطفل لا يحب الاستلقاء على بطنه، فلا داعي لإجباره على مدة طويلة؛ ابدئي بفترات قصيرة ومتكررة، واجعليها وقتًا للتواصل واللعب معه.

تنبيه الأمان - هام جداً:

هذا النشاط يكون أثناء استيقاظ الطفل فقط، وتحت مراقبة مباشرة ومستمرة.

عند النوم، ضعي الطفل دائمًا على ظهره، وليس على بطنه، للحد من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ.

لا تتركي الطفل على بطنه فوق سرير لين أو أريكة أو وسادة.

إذا نام أثناء النشاط ، انقليه إلى سريره الآمن وضعيه على ظهره.

الفائدة:

يساعد على:

- تقوية عضلات الرقبة والرأس، تمهيدًا للتحكم في الرأس.
- تقوية عضلات الكتفين والذراعين والظهر.
- تهيئة الطفل لمهارات الحركة، مثل التقلب والزحف و الجلوس.
- تنمية التآزر بين العينين واليدين من خلال النظر إلى الألعاب ومحاولة الوصول إليها.
- تقليل احتمالية تسطح مؤخرة الرأس الناتج عن الاستلقاء على الظهر لفترات طويلة.

نشاط وقت البطن مع الأم





.

4- المساج والقرآن - من أول يوم ل- 4 شهور

المطلوب: زيت زيتون دافئ نقطة صغيرة.

الطريقة: بعد الحمام، دلكي يده من الكتف للكف ببطء 5 مرات ، وقدمه، وبطنه بحركة دائرية خفيفة مع تشغيل سورة البقرة أو الفاتحة بصوت هادئ.

الأمان: ضغط خفيف جداً، يدك دافئة، لا مساج لو عنده حرارة أو جلده ملتهب.

الفائدة: يوقظ حاسة اللمس عنده ، ويربط صوت القرآن بالراحة الجسدية، فينام أهدأ من أي هز أو شاشة.

⑤ حمل على الكتف وصدرك

عندما يكون مستيقظاً وشبعاناً، احمليه على كتفك أو نيميه على صدرك وأنتِ نصف جالسة، دقيقة أو دقيقتين، هذا يقوي رقبته بأمان.

القواعد الأساسية لهذه المرحلة :

- النوم دائماً على الظهر فقط، على سطح ثابت بدون مخدات
- لا شاشات نهائياً حتى لو قرآن مرئي، الصوت فقط
- لا ألعاب تصدر ضوء وصوت عالي
- أكثر مكان آمن للتعلم وهو صاح: سجادة ثابتة على الأرض تحت نظرك، أو في حضنك

بعد 4 أشهر يبدأ يمسك ويستكشف، وهنا تبدأ الأنشطة العملية في هذا الكتاب.

قائمة أنشطة المرحلة الأولى
من 4 شهور إلى 12 شهر

1- لمس الأقمشة - مناسب لسن4 - 10شهور

المطلوب: 4 قطع قماش مقاس 20 سم: حرير، قطن، خيش، صوف.

الطريقة: اجلسي وظهرك مسنود وطفلك في حضنك، خذي قطعة واحدة فقط، مرريها ببطء شديد على ظهر كف يده ثم باطن كفه ثم خده، قولي بصوت هادئ "ناعم" للحرير و "خشن" للخيش، لا تعطيه أكثر من قطعتين في اليوم، المدة 3 دقائق فقط حتى لا يمل.

الأمان: القطع كبيرة لا تدخل في الفم كاملة، اغسليها يومياً، لا تتركيه يمص الخيش، لو حاول وضعها في فمه اسحبيها بلطف.

الفائدة: الطفل أمام الشاشة حاسة اللمس عنده نائمة، هذا النشاط يوقظ المستقبلات الحسية في كف اليد، وهو أول تمرين لتجهيز اليد للكتابة بعد 3 سنوات.

2- كتاب القماش - مناسب لسن6 - 12شهر

المطلوب: كتاب قماش واحد فقط ألوانه واضحة وصفحاته سميكة وفيه ملمس مختلف.

الطريقة: اجلسيه في حضنك في نفس الموعد يومياً، افتحي صفحة واحدة فقط وقولي "هذه قطة" وامسكي يده ليلمسها، اقلبي ببطء، لا تقرئي كل الكتاب، صفحة أو اثنتين تكفي، كرري نفس الكتاب 7 أيام متتالية حتى يحفظه.

الأمان: يغسل في الغسالة، تأكدي أنه بدون أزرار صغيرة أو خرز.

الفائدة: يزرع أن الكتاب هو المتعة وليس الموبايل، ويطيل مدة التركيز البصري من ثانية إلى 3 دقائق.



3- نشاط لعبة التركيب (بازل القطعة الواحدة) من (6 إلى 12 شهرًا) ويستمر ل 3سنوات

المطلوب:لوحة خشبية بها فتحة دائرية واحدة، وقطعة دائرية خشبية بمقبض كبير

أو قطعة من الكرتون، تقص فيه فتحة دائرية، ودائرة من كرتون سميك يُلصَق عليها غطاء زجاجة بلاستيكية كمقبض

الطريقة: ندعو الطفل لمحاولة رفع المقبض وإعادته لمكانه بنفسه دون إمساك يده ودون تصحيح. إن وضعها خارج الفتحة يُترك ليكتشف بنفسه.

الأمان: أن يكون قطر القطعة لا يقل عن 8 سنتيمترات، و المقبض كبير وثابت لا ينفك.

- أن يكون الخشب أو الكرتون ناعمًا بلا شظايا ولا طلاء له رائحة نفاذة.

- يمنع استخدام القطع الصغيرة أو البازل الورقي الخفيف الذي يتمزق..

- يتم بإشراف ولا يترك مع الطفل بمفرده

الفائدة: تقوية عضلات اليد، والانتقال من المسكة الكاملة إلى مسكة الإبهام والسبابة.

- تنمية التآزر البصري الحركي بين العين واليد.

- زيادة التركيز والانتباه

بازل من 6ل 12شهر




توصيات بالالتزام بعدد قطع البازل حسب السن:

0 الى 6 شهور: 0 قطعة - رؤية فقط

6 الى 12 شهر: 1 قطعة بمقبض - يتعلم لكل مكان قطعة

12 الى 18 شهر: 3 الى 4 قطع - ذاكرته تتسع لـ 3 اشكال فقط

18 الى 24 شهر: 2 الى 4 قطع تكون صورة - يبدأ يفهم الكل والجزء

24 الى 30 شهر: 4 الى 8 قطع - تركيزه اصبح 5 دقائق

30 الى 36 شهر: 9 الى 12 قطعة - اصبح يخطط قبل التركيب

تنبيه حول عدد القطع:

البازل الاكبر من قدرته قد يسبب الضيق وعدم الرغبة في الاستمرار للطفل . لذلك الأفضل الالتزام بالعدد المخصص لكل مرحلة عمرية.

تحديد عدد قطع البازل حسب العمر مبني على دراسات نمو الطفل. حيث اثبتت الابحاث ان ذاكرة الطفل في عمر السنتين تتسع لعنصرين الى ثلاثة فقط، وان مدة تركيزه المستمر قبل ثلاث سنوات لا تتجاوز بضع دقائق، وان عضلات اصابعه الدقيقة لا يكتمل نضجها للتحكم بالقطع الصغيرة قبل سن الرابعة. كما اثبتت الدراسات ان البازل المناسب لعمر الطفل يحسن مهاراته المكانية والمنطقية، ويمكن ملاحظة استعداد الطفل كالآتي...

* علامات أن البازل صعب عليه:

يقذف القطع، يبكي بسرعة، يطلب مساعدتك فوراً. في هذه الحالة ارجع خطوة للوراء لنوع أسهل.

* علامات أنه جاهز للأصعب:

يركب البازل الحالي في أقل من دقيقة بدون مساعدة، ويبدأ يبحث عن بازل جديد.





بازل من 12شهر ل 3سنوات

4- سكب الماء المبسط -
مناسب لسن6 - 12شهر ويستمر ل- 2 سنة

المطلوب: صينية كبيرة بلاستيك + كوبين معدن صغار نفس الحجم + ماء ارتفاع 1 سم فقط.

الطريقة: اجلسي أمامه، اسكبي من الكوب الأول للثاني ببطء شديد جداً وبيدين ثابتتين وقولي "بسم الله"، امسحي ما سكب بابتسامة، ثم دعيه يحاول، توقعي أن يسكب كله خارجاً أول شهر.

الأمان: ماء قليل جداً، الصينية تحته، يجلس على سجادة بلاستيك، لا تتركيه أبداً وحده مع الماء، جففي الأرض فوراً.

الفائدة: يقوي عضلة المعصم التي ستمسك القلم، ويعلم مفهوم ممتلئ وفارغ وثقيل وخفيف.



5- علبة المناديل السحرية - مناسب لسن8 - 12شهر

المطلوب: علبة مناديل فارغة بلاستيك+ 5 شرابات قطن ملونة طويلة.

الطريقة: ادخلي الشرابات واحد داخل الثاني واتركي طرف أول واحد ظاهر 3 سم، ضعي العلبة أمامه واسحبي أنت أول واحد ببطء وقولي "شد"، سيحب أن يسحبهم كلهم ويعيد الكرة 10 مرات.

الأمان: علبة بلاستيك بدون حواف معدنية حادة، شرابات طويلة كبيرة نظيفة.

الفائدة: يشغل الطفل 20 دقيقة تركيز متواصل وهي نفس مدة فيديو كرتون، ويقوي عضلات السحب الدقيقة.

6- لعبة الإخفاء والبحث - مناسب لسن8 - 12شهر

المطلوب: بطانية خفيفة جدا قطن + دبدوب صغير 15 سم.

الطريقة: أمام عينه غطي الدبدوب بالبطانية واتركي جزء من أذنه ظاهرا، قولي " أين الدبدوب؟" بتعجب، اتركيه يكشف البطانية، صفقي له، كرري 3 مرات فقط.

الأمان: بطانية خفيفة جدا لا تغطي وجه الطفل أبدا، لا تلعبيها وهو نائم، لا تغطي وجهه هو.

الفائدة: تعالج قلق الانفصال الذي يجعله يبكي إذا ذهبتي للحمام، يفهم أن الأشياء تختفي وتعود.

7- سجادة صلاتي الصغيرة - مناسب لسن10 - 12شهر

المطلوب: سجادة صلاة صغيرة قطن مقاس 60 سم خاصة به فقط، ظهرها مانع تزحلق.

الطريقة: افرشيها بجانب سجادتك تماما وقت كل صلاة، لا تأمريه، فقط صلي وهو سيجلس ويقف ويضع جبهته مثلك، بعد الصلاة احضنيه وقولي "الله يحب المصلين وانت جئت تصلي مع ماما".

الأمان: سجادة قطن ثابتة على الأرض لا تتزحلق، لا تضعيها في مكان يعثر فيه.

الفائدة: يربط وقت الصلاة بالأمان والحضن وليس بالصراخ، يتعلم بالتقليد قبل الأمر ب- 6 سنوات

8- تقليب مصحف قديم
مناسب لسن10 - 12شهر ويستمر ل- 36 شهر

المطلوب: مصحف قديم أوراقه سميكة قوية، وتكوني على وضوء.

الطريقة: اجلسيه في حضنك، افتحي المصحف وقولي "بسم الله"، امسكي يده الصغيرة وقلبي معه صفحة واحدة ببطء، شمي الصفحة وقولي "ريحته جميلة"، دقيقتين فقط ثم أغلقيه وقبليه واحفظيه.

الأمان: بإشراف كامل100 %، لا يترك معه أبداً، يحفظ بعدها في مكان عالي جداً، لو مزق ورقة لا تعنفيه.

الفائدة: يزرع أن المصحف شيء غالي يحمل بحب وليس كتاب عادي، ويقوي أطراف الأصابع للتقليب الدقيق.

قائمة أنشطة المرحلة الثانية
من 12 إلى 24 شهر

9- صندوق الأصوات - مناسب لسن12 - 18شهر

المطلوب: 4 علب بلاستيك صغيرة محكمة الغلق بلاصق شفاف إضافي: واحدة بها أرز، واحدة حجر صغير، واحدة ماء قليل، واحدة فارغة.

الطريقة: اجلسي وخلفك هدوء، رجي علبة واحدة بجانب أذنه اليمنى وقولي "اسمع أرز"، ثم اليسرى، ثم دعيه يرجها هو.

الأمان: لفي الغطاء بلاصق شفاف قوي مرتين حتى لا يفتح أبداً، تأكدي أن العلب كبيرة.

الفائدة: أمام الشاشة السمع عنده مشتت، هذا ينمي السمع الدقيق ويميز بين الأصوات

10- نزع اللاصق - مناسب لسن12 - 20شهر

المطلوب:شريط لاصق مزخرف (شريط واشي تيب)
ملون لا يترك أثر + طاولة
بلاستيك صغيرة أو صينية.

الطريقة: الصقي 4 قطع صغيرة طولها 5 سم على الطاولة، اجلسي أمامه وانزعي واحدة ببطء بأطراف أصابعك وقولي "شد"، سيحاول نزعها بأظافره وهذا هو المطلوب.

الأمان: لا تلصقيه أبدا على الجلد أو الشعر أو الحائط، على البلاستيك فقط، أزيليه أنت بعد الانتهاء.

الفائدة: هذا أقوى تمرين في العالم لأطراف الأصابع الثلاثة التي ستمسك القلم، أفضل من أي لعبة غالية



11- إدخال الشرابات في العلبة - مناسب لسن12 - 20شهر

المطلوب: نفس علبة المناديل 6 + شرابات.

الطريقة: الآن العكس، أنتِ تمسكين العلبة وهو يدخل الشراب داخلها واحد واحد ويدفع بيده، قولي "أدخل، بارك الله فيك ".

الأمان: آمن تماما.

الفائدة: كان يسحب فقط، الآن يتعلم مهارة الإدخال والدفع وهي أصعب وتحتاج تركيز.

12- فتح وغلق العلب - مناسب لسن14 - 24شهر

المطلوب: 3 علب بلاستيك بغطاء يلف مثل علب التوابل، أحجام مختلفة.

الطريقة: افتحي واغلقي أمامه ببطء شديد بحركة دائرية واضحة، ثم أعطيه علبة واحدة وقولي "افتح"، قد يحتاج شهر حتى يتعلم اللف.

الأمان: علب نظيفة كبيرة، لا علب دواء، لا علب زجاج.

الفائدة: اعتماد على النفس كامل، قوة المعصم، وإحساس أنا أقدر أفتح وحدي.

13-العجين الآمن - مناسب لسن14 - 24شهر

المطلوب: كوب دقيق + نصف كوب ماء دافئ + نقطة زيت، اعجنيها وتصبح عجين آمن.

الطريقة: على صينية كبيرة اعجني أمامه واعطيه قطعة صغيرة بحجم الليمونة، دعيه يضغط ويمزق ويعيد التشكيل، قولي "اعجن زي ماما".

الأمان: لا تتركيه يأكل كمية كبيرة، لو أكل لقمة صغيرة آمن، اغسلي يده بعدها، لا تضعي ملح كثير.

الفائدة: تفريغ للغضب والعض، يقوي كل عضلات اليد، بديل آمن للصلصال الكيميائي.

14- رص الحلقات - مناسب لسن12 - 24شهر

المطلوب: لعبة حلقات بلاستيك كبيرة 5 حلقات فقط.

الطريقة: رصيها من الكبير للصغير ببطء وقولي "بسم الله، الله أكبر ،كبيرة، صغيرة"، اهدميها واضحكي، ثم دعيه.

الأمان: حلقات كبيرة لا تدخل الفم، عصا ثابتة قصيرة.

الفائدة: يعلم مفهوم كبير وصغير وترتيب، ويعالج العصبية من الفشل لأنه سيهدم كثيرا



.

15- المشي على الخط - مناسب لسن18 - 24شهر

المطلوب: شريط لاصق ملون على الأرض يعمل خط مستقيم طوله 2 متر على سجادة ثابتة.

الطريقة: اخلعي حذائك وامشي أنت أولا على الخط بقدم حافية ببطء ويديك مفتوحة للتوازن، ثم امسكي يديه الاثنتين وامشي معه، ثم يد واحدة، ثم وحده.

الأمان: على سجادة ثابتة لا تتزحلق، حوله لا يوجد طاولات حادة، لا تتركيه يجري عليه.

الفائدة: توازن الجسم كله، وتركيز العين والقدم معاً، يفرغ طاقة الجري في البيت.

16- المشي حافياً على ملمس - مناسب لسن12 - 24شهر

المطلوب: 3 صواني مسطحة: واحدة بها قطن، واحدة رمل مغسول ناشف، واحدة فوطة خشنة.

الطريقة: نفس فكرة لمس الأقمشة لكن بالقدم، امشي أنت أولا حافية وقولي "ناعم"، ثم امسكي يديه.

الأمان: كل شيء نظيف، الرمل مغسول، لا شيء حاد، اغسلي قدمه بعده فوراً.

الفائدة: يوقظ أعصاب القدم التي لا تلمس إلا السيراميك، مهم للمشي والتوازن.

17- خيمة القراءة - مناسب لسن12 - 36شهر

المطلوب: ملاءة + كرسيين + وسادتين 3 + كتب قماش + إضاءة خافتة.

الطريقة: اعملي خيمة بسيطة في نفس المكان كل يوم الساعة 7 مساءً، ادخلي معه 10 دقائق فقط، اقرئي كتاب واحد بتمثيل، هذا يصبح ركن القراءة الثابت.

الأمان: ثابتة، جيدة التهوية، لا تغلق تماماً، لا تتركيه فيها وحده.

الفائدة: كان يقلب كتاب لوحده، الآن أصبح للقراءة مكان مقدس بديل لركن التلفزيون.



18- تنظيف الطاولة- مناسب لسن18 - 36شهر

المطلوب: إسفنجة صغيرة مقصوصة على قد كفه + طبق به ماء ارتفاع نصف سم.

الطريقة: اسكبي نقطة ماء على الطاولة أمامه، خذي الإسفنجة وامسحيها ببطء وقولي "نظف"، اعصريها في الطبق أمامه، ثم دعيه يقلدك.

الأمان: ماء قليل جدا حتى لا يغرق المكان، إسفنجة نظيفة.

الفائدة: نفس فائدة السكب يقوي عضلة المعصم التي ستمسك القلم ، لكن بهدف النظام، يعطيه إحساس أنا أساعد ماما.

19- سلة العطور وبرطمان الهدوء - مناسب لسن18 - 36شهر

المطلوب: 3 علب محكمة مثقوبة بها نعناع وبرتقال وقرنفل +برطمان بلاستيك محكم شفاف به ماء وجليتر وغرا.

الطريقة: قربي علبة من أنفه وقولي "شم برتقال"، والبرطمان رجيه وقولي "شوف النجوم بتنزل بهدوء".

الأمان: العلب محكمة لا تفتح، البرطمان بلاستيك محكم.، ولا يترك الطفل لوحده ، ولا يفتح.

الفائدة: تطوير حاسة الشم والبصر الهادئ، وتدريب على تهدئة نوبة الغضب بانتظار نزول الجليتر.



20- صندوق الانتظار - مناسب لسن18 - 36شهر

المطلوب: علبة شفافة مقفولة بها لعبة صغيرة يحبها + منبه.

الطريقة:

1. ضعي اللعبة داخل العلبة الشفافة وأغلقيها جيدا أمامه حتى يراها.
2. قولي له بوضوح وهدوء: "اللعبة داخل العلبة، ستحصل عليها بعد دقيقة واحدة عندما يرن المنبه".
3. شغلي المنبه لمدة 60 ثانية فقط في المرات الأولى.
4. ابقي جالسة بجانبه أثناء الانتظار، ساعديه على العد أو تحدثي معه لتمضية الوقت.
5. عندما يرن المنبه، افتحي العلبة فورا وقدمي له اللعبة مع التشجيع.
6. يتم زيادة مدة الانتظار تدريجيا في الأيام القادمة إلى 90 ثانية ثم دقيقتين

الأمان: آمن.

الفائدة: يعلم أهم مهارة قبل المدرسة: تأخير الرغبة والصبر بدل البكاء للحصول على ما يريد.

21- كشاف الظلال -مناسب لسن18 - 36شهر

المطلوب: كشاف صغير.

الطريقة:

1- بالليل في غرفة مظلمة شكلي بيدك أرنب بكشاف على الحائط

الأمان: الكشاف لا يوجه للعين أبدا.

الفائدة: نفس متعة البحث لكن بشكل متطور،

تحل مشكلتين: بديل كرتون قبل النوم.

قائمة أنشطة المرحلة الثالثة
من 24 شهر إلى 36 شهر

㉒ لصق ستيكرز النجوم - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: ورقة سوداء A4 +استيكرز نجوم ذهبية كبيرة الحجم سهلة النزع + قلم أبيض لرسم خط متعرج بسيط.

الطريقة: ارسمي على الورقة السوداء خط متعرج أبيض وقولي "هذا طريق النجوم"، انزعي نجمة واحدة ببطء أمامه وقولي "نلصق نجمة هنا" والصقيها على الخط، ثم دعيه ينزع ويلصق 5 نجوم فقط على الخط، لو لصق خارج الخط لا تعلقي.

الأمان: استيكرز كبيرة لا تدخل الفم، ورقة آمنة، تحت إشراف حتى لا يلصق على وجهه.

الفائدة: أقوى تمرين لتقوية عضلة الإبهام والسبابة المسؤولة عن مسك القلم، ويطيل التركيز البصري الدقيق.



㉜ مكعبات الثلج الملون - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: قالب ثلج سيليكون + ماء + نقطتين ألوان طعام آمنة أصفر وأحمر + طبق بلاستيك كبير عميق + معلقة شبك صغيرة + منشفة.

الطريقة:جمدي 4 مكعبات ملونة من الليل، في الصباح ضعيها في الطبق الكبير وقولي "ثلج بارد، يذوب"، دعيه يمسكها ويشاهد اللون يخرج، ثم قولي "اصطاد الأصفر بالمعلقة"، يصطاد اللون بالشبكة.

الأمان: في البلكونة أو الحمام على سجادة بلاستيك، ألوان طعام آمنة، لا يضع الثلج في فمه مباشرة، يغسل يده بماء دافئ بعده فوراً، تحت إشراف كامل.

الفائدة: تفريغ حسي بارد يهدئ الطفل الحركي جداً، يتعلم الألوان والذوبان والسبب والنتيجة، ويشغل 20 دقيقة كاملة بدون ملل.



㉔ حضن العدد - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: انتِ فقط + ورقة كبيرة مرسوم عليها 3 قلوب حمراء كبيرة.

الطريقة: علقي ورقة القلوب على الحائط، قفي أمامه وقولي "هذا رقم 3 يعني 3 أحضان"، احضنيه 3 مرات وعدي بصوت عالي "واحد - حضن، اثنين - حضن، ثلاثة - حضن"، ثم افتحي ذراعك وقولي "دورك احضني3 "، لو حضن مرة واحدة قولي " الله حضن جميل باقي اثنين".

الأمان: آمن تماماً، في حضنك.

الفائدة: هذا أهم نشاط عاطفي قبل تعليم الأرقام، الطفل لا يحفظ الرقم بعقله بل بجسمه ومشاعره، يربط رقم 3 بإحساس الحب والأمان في حضن أمه، فيثبت الرقم أسرع من أي كروت، ويعالج نوبات الغضب لأنه يطلب الحضن بدل الصراخ.

25- مصحف اللمس الخاص - مناسب لسن 24-36 شهر

المطلوب: مصحف جزء عم صغير مغلف بلاستيك سميك + حقيبة قماش صغيرة مزخرفة له + سجادة صغيرة نظيفة خاصة به.

الطريقة: اجلسي على السجادة وافتحي الحقيبة ببطء وقولي "هذا كلام الله، مصحفك أنت الخاص"، امسحي الغلاف بيدك وقبليه وقولي "بسم الله"، دعيه يلمس الغلاف فقط ويقبله ويضعه في الحقيبة ويقفلها، لا تطلبي منه قراءة، نفس الروتين كل يوم قبل النوم يخرجه ويقبله ويرجعه.

الأمان:مصحف مغلف لا يتمزق، حقيبة قماش نظيفة، تحت إشراف حتى لا يقطع الورق، على سجادة.

الفائدة: يزرع تعظيم كلام الله باللمس والحب وليس بالأمر، يربط المصحف برائحة الأم وحنانها قبل أن يربطه بالحفظ، وهو أساس حب القرآن بدون ضغط

26- نقل الكرات بالمعلقة - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: طبقين بلاستيك نفس الحجم + 5كرات إسفنج صغيرة ملونة + معلقة خشب كبيرة مسطحة.

الطريقة: اجلسي أمامه، امسكي المعلقة بيدك اليمنى وانقلي كرة واحدة ببطء شديد من الطبق اليمين لليسار ويدك اليسرى ثابتة، قولي "بسم الله، بهدوء"، ثم دعيه ينقل واحدة فقط، لو سقطت لا تعلقي.

الأمان: كرات إسفنج كبيرة لا تدخل الفم، معلقة خشب بدون أطراف حادة، على سجادة.

الفائدة: هذا أهم تمرين قبل الكتابة، يجمع توازن اليد والعين مع الصبر، يطيل التركيز من دقيقتين إلى 10 دقائق.



27 - إدخال العصيان - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: علبة بلاستيك بغطاء محكم اثقبي فيه 4 ثقوب بمقص ساخن +4 عصيان خشب سميكة طول 10 سم غير حادة.

الطريقة: امسكي العصا وادخليها في الثقب ببطء وقولي "دخلت"، اخرجيها، ثم دعيه يدخل الأربعة، بعد أن يتقنها اجعليه يدخلها حسب اللون.

الأمان: العصيان سميكة لا تدخل الأنف، الغطاء محكم، غير حادة.

الفائدة: تركيز عالي جدا ومطابقة يد وعين، بديل ممتاز لألعاب التركيب الغالية.



28- فرز ونشر الغسيل - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب:6 قطع من ملابسه : 3 قطع حمراء و 3زرقاء وسلتان، ومنشر داخلي قصير او حبل غسيل منخفض على ارتفاع كتفه ومشابك كبيرة. .

الطريقة: ضعي كومة مختلطة أمامه وسلتين، امسكي قطعة حمراء وقولي "هذه حمراء هنا" وضعيها فى السلة ، ثم زرقاء، ثم قولي "هات الأحمر"

بعد الفرز قولي هيا ننشر، واجعليه يعلق القطع على المنشر بالمشابك..

الأمان: غسيل نظيف ناشف، منشر ثابت قصير لا ينقلب، مشابك كبيرة، ولا يصعد على كرسي..

الفائدة: تصنيف ألوان وتقوية عضلات اليد بالمشابك ومساعدة حقيقية في البيت تعطيه إحساس أنا كبير ومهم.

29- رص العلب فوق بعض - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: 5 علب بلاستيك خفيفة أحجام مختلفة مثل علب اللبن الفارغة المغسولة.

الطريقة: ابني برج من الكبير للصغير ببطء وهو يراقب، اتركيه يهدمه ويضحك، ثم قولي "نبني تاني؟" لا تساعديه كثيرا1.

الأمان: علب خفيفة بلاستيك لا تؤذي لو وقعت على قدمه، على سجادة.

الفائدة: توازن وصبر وتحكم في قوة اليد، يعالج الغضب من سقوط الأشياء



30- بطاقة اسم الله - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: ورقة بيضاء A4 مكتوب عليها بخط كبير "الخالق" +صورة وردة حقيقية أو رسمة.

الطريقة: علقي الورقة على الحائط على مستوى عينه، كل صباح قفي أمامها وقولي "الله الخالق خلق الوردة الجميلة"، اشيري للوردة، بطاقة واحدة كل أسبوع.

الأمان: ورقة آمنة، معلقة بلاصق لا يسقط.

الفائدة: يربط المخلوق الذي يراه بالخالق الذي لا يراه، أساس العقيدة بدون تلقين.

31- سبحة التسبيح - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: سبحة خشب حباتها كبيرة 33 حبة مربوطة بخيط سميك لا ينقطع.

الطريقة: اجلسي بعد الصلاة وسبحي بصوت واضح وعدي 5 حبات فقط معه "سبحان الله" وامسكي يده ليحرك حبة، لا تطلبي منه إكمال33.

الأمان: حبات كبيرة مربوطة جيدا لا تدخل الفم، خيط سميك.

الفائدة: بديل للأناشيد، يعلم الذكر بالحركة واللمس، ويهدئ قبل النوم.

نشاط السجادة الصغيرة والسبحة وبطاقة اسم الله



32- بخاخ الوضوء - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: بخاخ ماء صغير نظيف + منشفة صغيرة له + سجادة.

الطريقة: قبل الوضوء رشي رشة على يديه وقولي "نغسل أيدينا مثل ماما"، رشة على وجهه ، لا تغرقيه، نشفيه بالمنشفة.

الأمان: ماء فاتر، بخاخ نظيف، لا ترشي في عينه مباشرة.

الفائدة: تقليد الوضوء بحب وليس أمر، يربط الماء بالطهارة والنظافة.

33- سقي الزرع - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: نبتة صغيرة في أصيص، إبريق سقي صغير بحجم يد الطفل، مريلة بلاستيك، قطعة قماش للتجفيف .

الطريقة:.ضعي الأصيص في مكان ثابت ومنخفض، واملئي الإبريق بكمية قليلة، ودعي الطفل يحمله بيديه الاثنتين ويسقي النبتة ببطء كل صباح في نفس الموعد

الأمان: أصيص غير قابل للكسر، وكمية ماء قليلة، وأرضية لا تنزلق..

الفائدة: بديل حسي رائع عن الشاشة، ينمي المسؤولية والروتين اليومي، ويقوي التناسق بين اليد والعين

34- إطعام الدمية - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: دمية دب + معلقة بلاستيك + طبق فارغ + كوب.

الطريقة: قولي "الدبدوب جائع، ممكن تطعمه أنت؟" دعيه يطعم الدمية ويغطيها، قولي "بارك الله فيك أنت رحيم".

الأمان: آمن، دمية نظيفة.

الفائدة: يحول التركيز من نفسه لمسؤول عن غيره، يعالج الأنانية ويزرع الرحمة.

35- طريق السيارات اللاصق - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: شريط لاصق أسود عريض + سيارة صغيرة واحدة يحبها.

الطريقة: الصقي على السجادة طريق متعرج طوله 2 متر فيه لفة واحدة فقط، قولي "السيارة تمشي على الطريق"، امشي السيارة ببطء أمامه.

الأمان: على سجادة ثابتة، الشريط لا يترك أثر قوي، لا يمشي عليه وهو حافي بسرعة.

الفائدة: بديل ألعاب السيارات على الشاشة، يفرغ طاقة المشي والزحف

36- غسيل الدمى - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: طبق بلاستيك كبير + ماء دافئ ورغوة قليلة جدا + 3دمى بلاستيك صغيرة + منشفة + حبل صغير.

الطريقة: املئي الطبق ماء قليل، ضعي رغوة قليلة، اغسلي دمية أمامه وافركيها وقولي "نظيفة"، ثم دعيه يغسل وينشف ويعلقها على الحبل بمشبك.

الأمان: ماء دافئ ليس ساخن، رغوة قليلة جدا لا تدخل عينه، على سجادة بلاستيك.

الفائدة: يشغل 30 دقيقة كاملة تركيز ونظام ونظافة، مهمة حقيقية.

37- مطبخ الطين - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: طبق بلاستيك عميق قليلا + تراب نظيف من حديقة أو رمل + ماء + معالق خشب وقدور بلاستيك قديمة.

الطريقة: في البلكونة اخلطي التراب والماء أمامه ليصبح طين، قولي "نعمل شوربة"، دعيه يخلط ويصب ويعجن.

الأمان: تحت إشراف ، في البلكونة فقط، تراب نظيف بدون زجاج، يغسل يده جيدا بالصابون بعده فورا، لا يضع يده في فمه أثناء اللعب.

الفائدة: تفريغ حسي كامل لكل الجسم، أقوى علاج للطفل الحركي الذي لا يجلس

38- توصيل الحيوان بصوته - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: 3 مجسمات حيوانات كبيرة واضحة: قطة، كلب، بقرة، حجم كف اليد.

الطريقة: خبي المجسمات تحت بطانية، قلدي صوت "موووو" وقولي "مين قال موووو؟" اكشفي البقرة، كرري.

الأمان: مجسمات كبيرة بلاستيك لا تدخل الفم، بدون أطراف حادة.

الفائدة: يربط الصوت بالصورة الحقيقية وليس بصورة كرتونية، يقوي الذاكرة السمعية.

39- طي المناديل - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: 4 مناديل قماش مربعة ملونة.

الطريقة: اجلسي أمامه، اطوي المنديل نصفين ببطء شديد وخطوة خطوة، قولي "نطوي"، ثم افتحيه وقولي "جرب أنت"، لا تنتظري نتيجة مثالية.

الأمان: آمن تماما.

الفائدة: إحساس الإنجاز "أنا طويت زي ماما" ونظام وترتيب.

40- علبة المشاعر - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: مرآة بلاستيك آمنة + كروت وجه سعيد وحزين وغاضب مرسومة ببساطة.

الطريقة: عند الغضب اجلسي أمامه وامسكي المرآة وقولي "شوف وجهك غاضب، أنت غاضب؟" أريه كارت الغاضب، قولي "لما نغضب نقول أعوذ بالله".

الأمان: مرآة بلاستيك لا تنكسر، كروت كبيرة.

الفائدة: يعبر عن غضبه بالكلام "أنا غاضب" بدل البكاء و الضرب.

41- حمل الأشياء الثقيلة - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: كيس أرز أو عدس نصف كيلو مربوط جيدا.

الطريقة: قولي "ساعد ماما يا قوي، احمل هذا للمطبخ"، امسكي معه أول مرة، ثم دعيه يحمل وحده مسافة 3 متر فقط، صفقي "ما شاء الله أنت قوي".

الأمان: وزن نصف كيلو فقط، مسافة قصيرة، لا يحمله على رأسه، على سجادة.

الفائدة: ثقة بجسده وقوته، يفرغ طاقة العضلات الكبيرة

.

42- مطابقة الغطاء بالعلبة - مناسب لسن24 - 36شهر

المطلوب: 5 علب بلاستيك بغطاء أحجام وألوان مختلفة.

الطريقة: اخلطي الأغطية في كومة والعلب في كومة، امسكي علبة وقولي "أين غطاء هذه؟" جربي غطاءين خطأ أمامه ثم الصح.

الأمان: علب بلاستيك نظيفة.

الفائدة: تركيز عالي وتحدي وحل مشكلات

43- توصيل الجوارب - مناسب لسن26 - 36شهر

المطلوب: 4 أزواج جوارب ملونة واضحة من جواربه.

الطريقة: اخلطي الجوارب في كومة، امسكي فردة وقولي "أين زوج هذه؟" دعيه يبحث ويطابق.

الأمان: جوارب نظيفة.

الفائدة: مطابقة بصرية دقيقة ومساعدة حقيقية

44- صندوق الأشكال الهندسية والعملة - مناسب لسن 24 إلى 36 شهرا

المطلوب:صندوق خشب أو كرتون قوي به : فتحة للعملة، و فتحات أشكال هندسية مثلث ومربع ودائرة، مع عملات بلاستيكية كبيرة وأشكال خشبية كبيرة..

الطريقة: ابدئي بفتحة واحدة فقط ، وعندما يتقنها أضيفي الأخرى

. قولي هذه دائرة أين بيتها، وهكذا. لا تقدمي الثلاثة معا في أول مرة.

الأمان:قطع كبيرة لا تبلع، بلا حواف حادة، وصندوق ثابت.

الفائدة: تدرج من السهل إلى الصعب، مطابقة الأشكال، تناسق عين ويد، وتركيز عالي، والطفل يحس بالإنجاز كل مرة يضيف فتحة جديدة.





45- حصالة الصدقة - مناسب لسن30 - 36شهر

المطلوب: علبة بلاستيك شفافة بفتحة صغيرة + تمرة أو جنيه معدني كبير.

الطريقة: كل يوم جمعة بعد الصلاة قولي "هذه صدقة لله" ودعيه يضع التمرة أو الجنيه في الحصالة، قولي "اللّٰه يحب الكريم".

الأمان: علبة بلاستيك، لو جنيه يكون كبير لا يبلع، تحت إشراف.

الفائدة: يعلم العطاء والكرم من الصغر.

46- المشي بالبيضة - مناسب لسن30 - 36شهر

المطلوب: معلقة خشب كبيرة + بيضة مسلوقة باردة مقشرة أو بيضة بلاستيك.

الطريقة: ضعي البيضة في المعلقة وامشي 3 خطوات ببطء ويدك مفتوحة للتوازن وقولي "بهدوء لا تقع"، ثم دعيه يجرب.

الأمان: على سجادة، بيضة مسلوقة باردة، لو وقعت لا مشكلة، مسافة قصيرة.

الفائدة: تفريغ طاقة حركية وتركيز وتوازن كامل للجسم.

47- فرز الحبوب - مناسب لسن30 - 36شهر

المطلوب: طبق كبير به كوب عدس وكوب حمص مخلوط + طبقين فارغين صغار.

الطريقة: اجلسي أمامه وافرزي 5 حبات ببطء شديد "عدس هنا، حمص هنا"، ثم قولي "ساعدني"، توقعي أن يمل بعد 5 دقائق.

الأمان: بإشراف كامل100 % لا يترك وحده أبدا، لا يضع في فمه أو أنفه، على طاولة ثابتة.

الفائدة: أعلى مرحلة تركيز قبل الكتابة، يهيئ للجلوس في المدرسة 20 دقيقة.



48- تقشير البرتقال - مناسب لسن30 - 36شهر

المطلوب: برتقالة صغيرة مقشرة جزء صغير منها + بيضة مسلوقة باردة.

الطريقة: افتحي جزء صغير من القشرة أمامه ثم قولي "كمل أنت"، دعيه يقشر بأصابعه، لو فشل ساعديه قليلا.

الأمان: تحت إشراف، برتقالة صغيرة طرية، يغسل يده بعده.

الفائدة: ثقة "أنا أقدر أطعم نفسي" واعتماد على النفس في الأكل.

49-التلوين والرسم الحر- السن المناسب: من 18 -36شهر

المطلوب: ألوان شمع سميكة وآمنة غير سامة، ورق كبير أبيض سميك.

الطريقة:ثبتي الورقة على الطاولة بشريط لاصق حتى لا تتحرك. أعطي الطفل لونا واحدا في البداية وقولي: "نلون". اتركيه يلون بحرية دون توجيه للتلوين داخل إطار

بعد فترة قدمي لونين ثم ثلاثة.

الأمان: آمن بشرط استخدام ألوان مخصصة للأطفال غير سامة وقابلة للغسل، وتحت إشراف.

الفائدة:تقوية عضلات اليد الدقيقة، تنمية الإبداع والتعبير، و التنسيق بين العين واليد.

ننتبه

الرسومات المطبوعة الجاهزة للتلوين، مثل صور الشخصيات الكرتونية ذات الحدود السوداء، لا تناسب مرحلة من الولادة إلى ثلاث سنوات، لأنها تتطلب مهارة التحكم الدقيق داخل إطار محدد وهي مهارة لا يمتلكها الطفل في هذا العمر، مما قد يسبب له الضيق عندما يخرج عن الخط، كما أنها تحد من خياله وإبداعه لأنها تفرض عليه شكلا جاهزاً بدل أن يعبر بحرية.

لذلك الأفضل في هذه المرحلة هو تقديم ورقة بيضاء كبيرة فارغة مع ألوان شمعية سميكة وآمنة، ليرسم ويلون بحرية دون توجيه أو تصحيح.

أما الرسومات المطبوعة الجاهزة فهي مناسبة ابتداء من عمر أربع سنوات.



50-القص واللزق -السن المناسب:- اللصق فقط: من 18 شهر - القص: من 30 شهر - 3 سنوات

المطلوب: للصق: استيكرات كبيرة، صمغ آمن.

للقص: مقص بلاستيك آمن للأطفال، شرائط ورق سميكة بعرض 2 سم.

الطريقة: للصق: ارسمي دائرة كبيرة وضعي نقطة صمغ، وقولي: "نلصق النجمة هنا".

للقص: امسكي الورقة معه في البداية، قصي أمامه ببطء، ثم اتركيه يقص شريطاً قصيراً. لا تطلبي قص شكل معقد، فقط قص مستقيم.

الأمان: اللصق آمن. القص يحتاج إشراف مباشر 100%، مقص بلاستيك فقط، والجلوس على طاولة وعدم الحركة بالمقص. يمنع قبل 30 شهر.

الفائدة:. اللصق يقوي التحكم الدقيق. القص يقوي عضلات اليد جداً ويعلم التركيز والتنسيق بين اليدين، وهي مهارة أساسية قبل الكتابة.

حقيبة الخروج من الميلاد ل 3 سنوات

الفكرة: كل شيء له مكان والطفل يشارك في تحضيرها

تقسيم الحقيبة:

1 - ركن النظافة

2 حفاض -1 كيس قماش للملابس المتسخة - مناديل مبللة

مفرش تغيير صغير

2 - ركن الملابس

طقم غيار كامل - جاكيت خفيف - قبعة

3 - ركن الطعام

زجاجة ماء صغيرة يفتحها الطفل بنفسه

علبة سناك صحي بغطاء سهل الفتح

4 - ركن الهدوء واللعب

كتاب قماشي صغير - لعبة واحدة صغيرة من اختياره

برطمان هدوء صغير

5 - ركن الاستكشاف

كيس صغير فيه ورقة وقلم تلوين شمعي -عدسة مكبرة صغيرة

القاعدة الذهبية:

من 0 الى 12 شهر انتي تحملي الحقيبة

من 12 الى 24 شهر يشارك بحمل حقيبة ظهر صغيرة جدا فيها لعبة واحدة

من 24 الى 36 شهر يحمل حقيبته بنفسه ويتعلم يرجع كل شيء لمكانه



الروتين اليومي الثابت

القاعدة: الطفل لا يحب المفاجآت، يحب التوقع. الروتين هو أمانه. الشاشة تعطيه مفاجأة كل 3 ثواني فيتوتر. الروتين يعطيه هدوء.

الصباح (وقت الطاقة - أهم وقت بدل الشاشة)

6:30- 7:30 الاستيقاظ - حضن وقرآن

ممنوع فتح الهاتف او الشاشة عند الاستيقاظ . طفلك عندما يستيقظ يبحث عن وجهك وليس عن ضوء الشاشة.

افتحي الشباك وقولي: "أصبحنا وأصبح الملك لله".

احضنيه 2 دقيقة حضن كامل بدون كلام. هذا الحضن يملأ خزان الحب ويقلل نوبات الغضب طول اليوم.

7:30- 8:00 الفطار بدون شاشة

سفرة واحدة بدون هاتف. اجلسيه على كرسيه، ضعي أكله في طبق لا ينكسر، اتركيه يأكل بيده حتى لو أحدث فوضى .

قولي "بسم الله". لا تفتحي الشاشة ليأكل، لأنه سيتعود أن الأكل ممل بدون الشاشة أو الكرتون .

لو رفض الأكل اتركي الطبق 20 دقيقة وارفعيه.

** إذا دخلتى المطبخ فهذا وقت سلة الانتظار.

8:00- 10:00 وقت اللعب الذهبي - أهم ساعتين

مخه نشيط.

اختاري نشاطين فقط من مرحلته. مثلا: سكب الماء + فتح وغلق العلب.

افرشي سجادة ركن نعم واجلسي بجانبه.

قاعدة 3×20: العبي معه 20 دقيقة بتركيز كامل (هاتفك في غرفة أخرى)، ثم اتركيه 20 دقيقة يلعب وحده وأنتِ تشربين مشروبك المفضل وتراقبين فقط، ثم 20 دقيقة معه.

لو طلب الشاشة؟ احضنيه وقولي "الشاشة مغلقة الآن، سنلعب بالماء الجميل" وحولي انتباهه فوراً، لا تشرحي.

10:00- 11:30 الخروج أو البلكونة

طفل الشاشة محبوس.

حتى لو بلكونة صغيرة ، خذيه يرى السماء والطيور .

قولي له " انظر إلى العصفورة والحمامة ، سبحان الخالق".

11:30- 12:00 القرآن والقيلولة

قبل النوم اقرأي سورة قصيرة بصوتك 3 مرات نفس السورة كل يوم لمدة أسبوع (الإخلاص). مساج قدم بزيت زيتون دقيقة. غرفة مظلمة او ضوء خافت بلا شاشة.

بعد الظهر (وقت الهدوء)

12:00- 2:00 قيلولة بلا شاشة

لو نام على قرآن هادئ ممتاز. لو تعود ينام على الشاشة أو كرتون قد يستيقظ كل 20 دقيقة يبحث عنهم.

2:00- 4:30 لعب حر + مساعدة ماما

وقت أعمال البيت.

اجعليه يساعدك: فرز الغسيل، غسيل الألعاب، سقي الزرع.
شغلي قرآن في الخلفية صوت فقط بدون صورة مرئية.

4:30- 5:30 القصة المكررة

نفس القصة 7 أيام. قصة دقيقتين فقط. التكرار هو ذكاء.

المساء - أخطر وقت للشاشة

5:30- 6:30 حمام دافئ

حمام دافئ 10 دقائق قبل المغرب يهدئ جهازه العصبي جدا.
لعب بالماء والكوب في الحمام.

6:30- 7:30 عشاء + لعب هادئ

لا أنشطة حماسية.

سلة الكنز، كتاب قماش، سبحة. نور هادئ.

روتين النوم الثابت

⑥ خطوات (بدون شاشة تماما)

لو التزمتِ به 14 يوماً سينام وحده بدون بكاء.

90%من الأطفال يطلبون الشاشة قبل النوم ليس حبا فيها، بل هروباً من الملل والظلام.

إذا أصلحتِ روتين النوم، سيترك الشاشة وحده ويطلب حضنك وقصتك.

الروتين الثابت قبل النوم (15 دقيقة فقط - التزمي به 21 يوماً)

هذا الروتين تكتبينه في لوحة مصورة وتعلقينه بجانب سريره.

الخطوة 1: إشارة النوم (دقيقتان)

نطفئ النور الكبير في الصالة، ونضيء نوراً هادئاً صغيراً. هذا يعطي إشارة لمخ الطفل أن وقت الهدوء قد جاء.

نوقف كل الشاشات في البيت.

الخطوة 2: حمام دافئ ومساج (5 دقائق)

حمام دافئ سريع، ثم مساج لقدمه بزيت زيتون دافئ مع قول "بسم الله، بسم الله". اللمس يهدئ جهازه العصبي أفضل من أي كرتون.

الخطوة 3: بيجامة النوم والدعاء (دقيقة)

نلبس بيجامة النوم معاً ونقول: "باسمك اللّهم أموت وأحيا".

الخطوة 4: أهم خطوة - القرآن بصوتك (3 دقائق)

ضعي يدك على رأسه واقرئي بصوتك أنتِ وليس من هاتف:

- سورة الفاتحة
- سورة الإخلاص
- المعوذتين

صوت الأم في هذا الوقت يبرمج الأمان في قلب الطفل ويغنيه عن أي موسيقى أو قصة كرتونية.

الخطوة 5: قصة واحدة ثابتة (3 دقائق)

قصة من كتاب قماش واحد فقط، نكرر نفس القصة 7 أيام متتالية. التكرار في هذا السن هو الأمان، وليس الملل.

الخطوة 6: حضن الختام (دقيقة)

حضن طويل وقولي: "أستودعك الله الذي لا تضيع ودائعه، تصبح على خير يا حبيب الله".

قبليه واتركيه .لو بكى ارجعي احضنيه دقيقة بدون كلام وبدون هاتف واخرجي .كرري 3 مرات وسيهدأ.

النتيجة بعد 21 يوما:

الطفل نفسه سيرفض الشاشة قبل النوم ويأتي ليسحب يدك ليقول: "هيا حضن وقرآن".

قاعدة أساسية : لا شاشة قبل النوم بساعتين.
ضوء الشاشة قد يمنع هرمون النوم 90 دقيقة.
طفل نام على شاشة قد يستيقظ 4 مرات،
بينما طفل نام على القرآن بإذن الله ينام
8 ساعات بجودة أفضل

كيفية شراء الألعاب

لماذا لابد أن نفكر قبل شراء الألعاب ؟

لأن السوق مليء بالألعاب التي تلمع وتغني، وكل أم تظن أن الأغلى هو الأفضل. والحقيقة عكس ذلك.

مخ الطفل من الولادة إلى 3 سنوات لا يتعلم بالمشاهدة، يتعلم بالفعل. يده هي التي تعلم مخه، وليس عينه.

اللعبة التي تفعل كل شيء وحدها (تمشي، تغني، تنور) تجعل الطفل متفرجاً كسولا. مخه لا يبذل جهداً، فيمل منها بعد يومين ويرميها.

اللعبة الجيدة هي العكس، هي صامتة ثابتة بسيطة، والطفل هو الذي يجعلها تتكلم وتتحرك.

لذلك وضعنا لكِ مبدأ واحداً تحفظيه قبل دخول أي محل:

اسألي نفسك قبل أي لعبة: هل طفلي هو الذي سيفعل، أم اللعبة هي التي تفعل؟ إذا كانت اللعبة هي التي تفعل، لا تشتريها. نريد ألعاباً صامتة يصنع هو صوتها، ثابتة يصنع هو حركتها، بسيطة يصنع هو ذكاءها.

أمثلة للألعاب التي يفضل عدم شراؤها

1- المشاية(الكراجة)

لماذا لا؟ هي أخطر شيء90 .% من حوادث الأطفال في البيت بسببها: تقع من على السلم، تقلب عليه ماء مغلي، تصل للبوتجاز.

طبياً: تضعف عضلات الفخذ وتؤخر المشي الحقيقي لأنه يتعلم يمشي على أطراف أصابعه وليس على قدم كاملة

** معظم الاطباء يحذرون منها .

البديل: دعيه يحبو كثيراً ويمسك كنبة ويمشي بجانبها.

2- الألعاب التي تمشي وتغني وحدها بالبطارية

مثل السيارة التي تمشي وحدها وتصدر موسيقى، أو الكلب الذي يرقص.

لماذا لا؟ الطفل يصبح متفرج فقط .يضغط زر ويتفرج .مخه لا يفكر .هي شاشة متنكرة، و يمل منها سريعا ويرميها.

البديل: سيارة خشب بلا بطارية هو الذي يدفعها ويقول "بيب بيب" بصوته، هنا هو الممثل وليس المتفرج.

3- المرجيحة والنطاطة المعلقة في باب الشقة

لماذا لا؟ تعلق الطفل من حوضه وليس من عضلاته، قد تسبب خلع حوض وقد تؤخر المشي. وخطيرة جداً لو انفكت.

البديل: مرجيحة بلدي على الأرض أو زحليقة صغيرة ثابتة

4- الألعاب الصغيرة جدا

(الخرز، البلي، الليجو الصغير، العيون اللاصقة)

لماذا لا؟ قاتلة .

أي شيء أصغر من بكرة المناديل يمكن أن يسد القصبة الهوائية في ثانيتين .الطفل في هذا العمر يستكشف بفمه، لا نمنعه من الاستكشاف بل نعطيه أحجام كبيرة..

البديل: ليجو كبير جدا (Duplo)، كرات قماش كبيرة، علب كبيرة.

5 - الصلصال الجاهز الملون والسلايم

لماذا لا؟ فيه مواد كيميائية وروائح نفاذة، وطفلك سيضعه في فمه حتما .والسلايم يلتصق بالشعر والملابس وفيه مادة البوراكس تسبب حساسية شديدة.

البديل: عجين البيت (دقيق + ماء + قليل من زيت زيتون) الذي كتبناه. آمن 100% ولو أكله.

6- الكتب الإلكترونية والآيباد التعليمي للأطفال

الذي يقول A B C مع موسيقى.

لماذا لا؟ هو نفس ضرر الشاشة: ضوء أزرق + سرعة + لا تفاعل بشري .الطفل يحفظ الحروف كأغنية ولا يعرف يستخدمها .ويكسر بسرعة ويبكي.

البديل: كتاب قماش أو كرتون سميك تقرأينه أنتِ بصوتك. صوتك هو أفضل تطبيق تعليمي في العالم.

7- الألعاب التي بها مغناطيس صغير أو بطارية زر

لماذا لا؟ هذه أخطر من الخرز .لو بلع بطارية الزر تحرق معدته في ساعتين وتحتاج جراحة عاجلة ،والمغناطيس لو بلع اثنين يلتصقان داخل أمعائه ويثقبانها.

** تم تسجيل حوادث للاطفال في المستشفيات بسببها.

البديل: أي لعبة بلا بطارية وبلا مغناطيس

8- العروسة أو الدب الذي يتكلم ويقول "أحبك"

لماذا لا؟ قد يخاف الطفل منها ليلا لأنها تتكلم وحدها .

نريد أن يسمع "أحبك" منكِ أنتِ لا من لعبة.

والبطارية داخلها خطر كما قلنا.

البديل: دمية قماش بسيطة بلا ملامح كثيرة، يلبسها ويخلعها ويحضنها.

9- ألعاب الرمل الجاهز الملون(الرمل السحري)

لماذا لا؟ لا يخرج من الملابس والسجاد، ويدخل في عينه، ولا يمكن غسله .وهو غالي جدا.

البديل: رمل حقيقي (مغسول) أو عدس أو رز، في طبق كبير على سجادة وتحت إشراف .

10 - القلم السحري والدفاتر التي تكتب وتختفي

لماذا لا؟ الطفل في هذا العمر لا يكتب، بل يشخبط .نريده أن يشخبط كثيراً ويفرح بخطأه .

القلم الذي يختفي يعلمه أن خطأه يجب أن يمحى بسرعة، فيخاف من التجربة.

البديل: ألوان شمع كبيرة سميكة + ورق أبيض كبير على الأرض يشخبط بحرية.

ماذا لو عندي منها في البيت؟

لا ترميها مرة واحدة فيبكي. ضعيها في كرتونة وارفعيها فوق الدولاب ، وبعد أسبوعين سيكون نسيها تماماً لأنه وجد متعة أكبر في علب المطبخ والماء والعجين.

أمثلة للألعاب المسموح شراؤها

هذه هي الألعاب التي يكون طفلك هو الفاعل فيها، وهي موجودة في كل مكتبة وسوق ورخيصة.

من الولادة - 4 شهور (تحفيز حسي):

- خشخيشة خفيفة (شخليلة) - كتاب قماش - مرآة آمنة

من 4 - 12 شهر (يمسك ويحبو):

- كرات بأحجام مختلفة - أكواب بلاستيك متدرجة

وعلب ثلاجة بغطاء - مكعبات بلاستيك كبيرة وسيارة دفع

من 12 - 24 شهر (يمشي ويتكلم):

- عربة دفع للمشي- كرة كبيرة - بازل قطعتين من الورق المقوى - صلصال البيت، عروسة تلبس، مطبخ بلاستيك صغير

من 24 - 36 شهر (يستقل ويبدع):

- مكعبات تركيب كبيرة (Duplo)، ألوان شمع سميكة
- مقص بلاستيك آمن، بطاقات صور حيوانات
- دراجة توازن، أدوات رمل

قاعدة الأمان الذهبية لكل مشترياتك

أي لعبة تشتريها يجب أن تمر بثلاثة أسئلة:

1- هل حجمها أكبر من بكرة المناديل؟

لو الإجابة لا، لا تشتريها

2- هل مكتوب عليها غير سامة وبلا رائحة نفاذة؟

لو الإجابة لا، لا تشتريها

3.هل بلا بطارية صغيرة ولا مغناطيس صغير؟

لو الإجابة لا، لا تشتريها

ألعاب مونتسوري

كثير من الأمهات يسألن عن ألعاب مونتسوري المنتشرة.

ما هي؟

هي ألعاب خشبية بسيطة، هادئة، بلا بطارية ولا صوت عال، والطفل هو الذي يفعل فيها. وهذا ممتاز ويتفق 100% مع مبدأ: "الطفل هو الفاعل".

ما مشكلتها؟

1. باهظة الثمن : بينما نفس الفكرة تجدينها في السوق الشعبي أو في أدوات البيت بسعر منخفض جدا.
2. ليست ضرورية: الطفل لا يفرق بين لوحة مونتسوري الخشبية باهظة الثمن وبين علب ثلاجة بلاستيك بأغطية مختلفة. الاثنتان تعطيان نفس الفائدة: الفتح والقفل و التطابق.
3. التقليد كثير: معظم ما يباع على أنه "مونتسوري" هو بلاستيك رخيص مطلي بلون خشبي، وله رائحة نفاذة وغير آمن.

ماذا نفعل؟

لا نمنعها ولا نلزم بها. إذا كانت ميزانيتك تسمح ووجدتِ لعبة خشبية أصلية مكتوب عليها غير سامة وخشب طبيعي، فهي جيدة.

لكن إذا كانت غالية، فتذكري القاعدة: الفكرة أهم من الخامة. كل الألعاب لها بدائل من المنزل أو صناعة محلية بسعر منخفض

الهدف ليس شراء ماركات ، الهدف تطبيق فكرة "الطفل يفعل بأمان ": اللعبة تكون بسيطة، هادئة، الطفل هو الذي يفكر فيها.

هذه الألعاب متاحة للشراء لمن تريد، لكنها ليست شرطاً لتربية ذكية.

ولكن تذكري جيدا ...
ذكاء طفلك تصنعه يدك وصوتك، وليس سعر لعبته.

ماذا لو أنا موظفة أو حامل أو تعبانة؟

هذا الكتاب ليس ليجلدك، بل ليحضنك. الله لا يكلف نفساً إلا وسعها، ولكن عليكي تعويض طفلك بتخصيص وقت معين للعب والجلوس والتفاعل معه .

1 - أنا موظفة وأتركه مع والدتي والشاشة هي الحل؟

لا تطلبي المستحيل. اطلبي القليل المستمر.

- اتفقي مع والدتك أو من ترعاه :

بدل 4 ساعات كرتون، ساعة واحدة فقط متقطعة، وباقي الوقت ركن نعم + علب المطبخ.

اكتبي لها ورقة بال- 4 ألعاب المسموحة اليوم.

- حضري سلة الانتظار لوالدتك من بالليل .قولي لها: "هذه ألعاب اليوم، افتحيها له عندما يبكي".
- عندما ترجعين من الشغل، أول 20 دقيقة معه بدون هاتف لكِ أنتِ أيضاً .احضنيه والعبي معه على الأرض .

هذه ال- 20 دقيقة لها تأثير كبير على طفلك.

الجودة أهم من الكم.

2 - أنا حامل وتعبانة أو عندي بيبي جديد ولا أستطيع اللعب؟

هذا أصعب وقت. الشاشة هنا تبدو المنقذ. جربي هذه:

- لا تلعبي وأنتِ واقفة، العبي وأنتِ جالسة أو نائمة على السجادة .سكب الماء وهو بجانبك، سلة الكنز وأنتِ على الكنبة.
- اجعليه يساعدك: "هات لي الشراب يا بطل"، "رتب العلب" . يشعر أنه كبير ولا يحتاج شاشة.
- قللي سقف توقعاتك .ليس مطلوباً بيت نظيف100 % + طبخ + لعب 3 ساعات .مطلوب طفل آمن وحضن .باقي البيت ينتظر.
- استعيني بالله ثم بسورة البقرة في البيت، وصوت قرآن هادئ بدل التلفاز الصاخب .طفلك سيهدأ معكِ.

الحضانة والشاشة

كيف تتصرف الأم إذا كانت الحضانة تشغّل الشاشة؟

كثير من الأمهات تعرف الضرر الذي قد يحدث للطفل ، لكنها لا تعرف كيف تتصرف دون أن تدخل في صدام مع الحضانة أو تخرج طفلها من الحضانة لأخرى.

التصرف ليس بالصراخ ولا بالانسحاب الفوري، بل بخطة هادئة من ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى: التوثيق والسؤال

اسألي طفلك بطريقة غير مباشرة: "ماذا شاهدتم اليوم؟" واسألي المربية بهدوء: "كم دقيقة تشغلون التلفاز؟ وماذا يشاهدون؟" دوّني الإجابة.

إذا كان الجواب تشغيل الشاشة فترات طويلة بدون وقت محدد وبدون تفاعل مع الطفل أثناء المشاهدة ، فالوضع يحتاج تدخل منك.

الخطوة الثانية: تقديم البديل لا الأمر

لا تقولي للمديرة "امنعوا الشاشة"، بل قولي: "لقد علمت أن مشاهدة الطفل أقل من ثلاث سنوات للشاشة لفترة طويلة وبدون تفاعل معه قد يؤخر مهارات اللغة والتواصل لديه »

واذا كان طفلك قد تم تقييمه من مختص بوجود تأخر فى اللغة عنده فقولي لها :"طبيب الأطفال منع طفلي من الشاشة لأسباب لغوية، وأنا أحضرت لكم بديلا يشغلهم وقت الشاشة."

ثم قدمي سلة صغيرة فيها أنشطة جاهزة: علب بأغطية للمطابقة، جوارب للفرز، بخاخ ماء ودمى للغسيل، ستيكرز نجوم للصق. الحضانة في الغالب لا ترفض لأنها تبحث عن راحة المربية، وأنتِ وفرتِ لها الراحة.

والافضل أن تطلبي طلباً كتابياً يوضع في ملف طفلك:
"أرجو عدم تعريض طفلي لأي شاشة داخل الحضانة، وفي حال بكائه يفضل إعطاؤه لعبة حسية أو تركه يلعب بالماء."

الخطوة الثالثة: الحسم

إذا وافقت الحضانة والتزمت، تابعي لمدة أسبوع واسألي طفلكِ كل يوم. إذا التزمت، فقد ربحتِ حضانة واعية.

أما إذا تجاهلت طلبكِ، أو قالت "كل الأطفال يشاهدون"، أو بررت الأمر بأنه "تعليمي"، فالافضل أن تبحثي عن حضانة أخرى لا تعتمد على الشاشة فى تعليم وإلهاء الطفل .

تذكري: بيت بلا شاشة مع حضانة بلا شاشة يساعد على تطوير مهارات اللغة والتواصل لدى الطفل ويعالج تأخر اللغة في 3 أشهر . أما بيت بلا شاشة مع حضانة بشاشة، فكأنكِ تملئين دلو1 مثقوبا1.

المحتوى التعليمي على الشاشة

قد تقول مديرة الحضانة : "نحن لا نشغل كرتون، نحن نشغل محتوى تعليمي، أرقام وحروف وألوان ."

وهذه هي أخطر جملة يمكن أن تسمعها أم لطفل أقل من 3 سنوات.

كل دقيقة شاشة تعليمية في الحضانة لطفل بمفرده قبل 3 سنوات بدون تفاعل ، هي دقيقة ضائعة من عمر التطور اللغوي والحركي. لابد من اللعب التعليمي والتفاعل الحقيقي .

الأفضل ألا نعتمد على الشاشة لتعليم الأطفال أقل من 3 سنوات.لماذا؟

① الطفل فى السنوات الأولى لا يتعلم من الشاشة.

التعلم في السنوات الأولى لابد أن يكون حسيًا وحركيًا مع السمع والنظر والانتباه والتفاعل الاجتماعي.

الطفل قد لا يفهم رقم 3 لأنه رآه يطير ملوناً على الشاشة، بل يفهمه حين يلمس ثلاث تفاحات، ويحضن أمه ثلاث مرات، ويرص ثلاث علب فوق بعض.

وتشير الأبحاث إلى وجود ما يُعرف بـ «عجز الانتقال من الشاشة إلى الواقع» (Video Deficit)؛ أي صعوبة بعض الأطفال الصغار في نقل ما تعلموه من عرض ثنائي الأبعاد إلى موقف واقعي، وتكون هذه الصعوبة أوضح في الأعمار الأصغر

ونشر باحثون دراسة عام 2007 تناولت العلاقة بين مشاهدة فيديوهات الأطفال واكتساب اللغة.

وجدت الدراسة أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و16 شهرًا ارتبطت كل ساعة يومية من مشاهدة فيديوهات الرضع لديهم بمعرفة أقل في المتوسط بنحو 6 إلى 8 كلمات مقارنة بالأطفال الذين لم يشاهدوا تلك الفيديوهات.

② الشاشة التعليمية تسرق أهم مهارة: التفاعل

حين تقول الشاشة "أين التفاحة الحمراء؟" لا تنتظر إجابة الطفل. لا تصحح له. لا تبتسم له. لا تحضنه إذا أخطأ.

أما حين تقولين أنتِ له "أين التفاحة الحمراء؟" وتنتظرين، ويشير، وتصفقين له، فهنا يتعلم اللغة والثقة.

③ الضرر قد يحدث سواء كان المحتوى كرتون أو تعليمي

الضرر في السن الصغير ليس من _ماذا_ يشاهد، بل من _كونه يشاهد بمفرده بدون تفاعل.

الضرر يأتي من الجلوس، وثبات الرأس، وسرعة الصورة، وانقطاع التفاعل البشري.

ماذا تقولين للحضانة إذا قالت "محتوى تعليمي"؟

قولي لها جملة واحدة حاسمة:

"التعليم في هذا السن لا يُشاهد، بل يُعاش. إذا أردتم تعليمه اللون الأحمر، أعطوه طماطم حمراء يلمسها ويغسلها ويأكلها، لا تجعلوه يشاهد طماطم حمراء تطير على شاشة. الطماطم الحقيقية تعلم، والطماطم على الشاشة تلهي."

فإذا أصرت الحضانة على كلمة "تعليمي"، فاعلمي أنها لا تفرق بين الإلهاء والتعليم، وهنا الأفضل أن تغادري.

بين ترديد الكلمات وفهم معانيها

هل ترديد طفلي للأغاني والكلمات يعني أنه اكتسب اللغة؟

تقول أم: «طفلي يردد الأغاني والكلمات التي يسمعها أمام الشاشة، ويحفظ أسماء الألوان والأرقام ، فهل هذا يعني أن حصيلته اللغوية تتطور؟»

قد يتعلم الطفل بعض الكلمات والأصوات والعبارات من المحتوى الذي يشاهده، وقد يستطيع ترديدها بدقة. لكن ترديد الكلمات لا يكفي وحده للحكم على مدى فهم الطفل لها، أو قدرته على استخدامها للتواصل في مواقف الحياة اليومية. ولا يغني عن الحوار واللعب والتفاعل المباشر.

والهدف ليس منع الطفل من الغناء أو الترديد، بل إتاحة فرص أوسع له ليفهم اللغة ويستخدمها للتواصل مع الآخرين.

لا تقيسي نمو لغة طفلك بما يردده وحده، بل انظري أيضًا إلى ما يفهمه، وكيف يتواصل، وكيف يستخدم الكلمات والإشارات في حياته اليومية.

في السنوات الثلاث الأولى، اجعلي الأولوية للعب الحقيقي، والكلام المتبادل، والقراءة المصورة، والأغاني التي تشاركينه أداءها، والخبرات اليومية التي تمنحه فرصًا طبيعية للاستماع والفهم والتعبير.

وتتطور المهارات تدريجيًا من خلال الاستماع والتفاعل واللعب والخبرات اليومية، مع مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.

والفرق المهم ليس بين طفل يردد وطفل لا يردد، بل بين المهارات اللغوية المختلفة التي يكتسبها الطفل: فقد يستطيع الترديد قبل أن يتمكن من استخدام الكلمات تلقائيًا، وقد يجمع الطفل بين الترديد والفهم والتواصل في الوقت نفسه.

لماذا لا تكفي الفيديوهات التعليمية وحدها لتنمية اللغة؟

تتيح الفيديوهات للطفل سماع الكلمات والأغاني ورؤية الصور ، وقد تساعده على اكتساب بعض المعلومات. لكن الفيديو المسجل لا يستجيب عادةً لمحاولات الطفل الفردية بالطريقة التي يستجيب بها شخص يتفاعل معه مباشرة.

فعندما تشير الأم إلى تفاحة وتقول اسمها، ثم تنتظر استجابة طفلها، يمكنها تكرار الكلمة، أو تغيير طريقة شرحها، أو ربطها بما يراه الطفل ويلمسه. وإذا أصدر الطفل صوتا أو حاول قول كلمة، تستطيع الأم الاستجابة لمحاولته وتوسيعها تدريجيًا.

أما المشاهدة المنفردة، فقد تقل فيها فرص الحوار المتبادل، خاصة إذا استغرقت وقتًا كان يمكن أن يقضيه الطفل في اللعب أو التفاعل مع أسرته.

لهذا السبب، لا ينبغي الاعتماد على الشاشة وسيلةً أساسية لتعليم اللغة في السنوات الأولى، ولا اعتبار كثرة الكلمات التي يرددها الطفل دليلا كافيًا على نمو مهاراته التواصلية.

كيف نقيّم تقدم الطفل اللغوي بصورة أفضل؟

بدلا من الاكتفاء بسؤال: «كم أغنية يحفظ طفلي؟» أو «كم كلمة يستطيع ترديدها؟»، يمكننا ملاحظة مجموعة من المهارات المناسبة لعمره، منها:

- **الفهم:** هل يستجيب للكلمات المألوفة ويفهم التعليمات البسيطة المناسبة لعمره؟
- **التواصل:** هل تتطور محاولاته للتواصل تدريجيًا، وفق مرحلته العمرية؟
- **التعبير:** هل يستخدم الأصوات أو الإشارات أو الكلمات للتعبير عن احتياجاته ومشاركة اهتماماته؟
- **التفاعل:** هل يشارك الآخرين الانتباه واللعب، ويستجيب لمحاولات التواصل معه؟
- **استخدام الكلمات:** هل يستطيع استخدام بعض الكلمات في مواقف متنوعة، بدلًا من اقتصارها على ترديد أغنية أو مقطع

ننتبه:

لا تُعد هذه النقاط اختبارًا منزليًا للتشخيص، كما أن عدم إتقان مهارة واحدة لا يعني وحده وجود اضطراب.

ويجب تقييم اللغة وفق عمر الطفل ومسار نموه مع الاستعانة بالمختص عند وجود قلق بشأن تطوره.

كيف يتطور التواصل عند الطفل

كيف يتطور التواصل من الولادة إلى 3 سنوات؟

من الولادة إلى 6 أشهر: يتعلم الطفل من خلال سماع الأصوات ، وملاحظة الوجوه، وتبادل الابتسامات والأصوات مع من يرعونه. ومن المهم التحدث إليه والاستجابة لمناغاته، حتى قبل أن يستطيع الكلام.

من 6 إلى 12 شهرًا: تزداد المناغاة، ويبدأ الطفل في الاستجابة لبعض الكلمات المألوفة، وقد يستخدم الإشارات ويشارك الآخرين الانتباه إلى الأشياء.

من سنة إلى سنتين: تظهر الكلمات الأولى وتتوسع الحصيلة اللغوية تدريجيًا، ويبدأ الطفل في فهم كلمات وطلبات بسيطة، ثم قد يجمع كلمتين معًا.

من سنتين إلى 3 سنوات: تتطور قدرة الطفل على استخدام العبارات والجمل القصيرة، وطلب ما يحتاج إليه، والتحدث عن بعض الأشياء والأحداث المألوفة، مع اختلاف سرعة التطور من طفل إلى آخر.

ننتبه : هذه أوصاف عامة وليست اختبارات تشخيصية؛ فالتطور اللغوي يختلف بين الأطفال، وتفسّر المهارات وفق العمر والسياق ومجموع قدرات الطفل.

ما الذي يساعد الطفل على اكتساب اللغة؟

في هذه المرحلة العمرية، يحتاج الطفل إلى فرص يومية للتواصل مع من حوله، ومن أهمها:

- التحدث معه أثناء الرضاعة وتغيير الملابس والاستحمام وتناول الطعام.
- الاستجابة لمناغاته وأصواته ونظراته وإشاراته.
- تسمية الأشياء التي يراها ويستخدمها في حياته اليومية.
- قراءة الكتب المصورة المناسبة لعمره، حتى لو اكتفى بالنظر إلى الصور وسماع صوت الأم .
- تسمية الألعاب والأطعمة والأشياء التي يستخدمها الطفل يوميًا.
- عدّ مكعبات كبيرة وآمنة معه، مع مساعدته على ربط العدد بالأشياء الفعلية.
- الغناء مع الطفل وجهًا لوجه، مع استخدام الحركات والإشارات.
- وصف ما يفعله الطفل أثناء اللعب، مثل:« أنت تضع المكعب فوق المكعب.»
- الاستجابة لأصوات الطفل وإشاراته ومحاولاته الكلامية، ومنحه وقتًا للتعبير.

• توفير فرص للعب الحر والحركة والاستكشاف الآمن، بدلا من إبقائه أمام الشاشة.

** لا يلزم أن يحوّل الوالدان كل لحظة إلى درس لغوي؛ فالحوار الطبيعي واللعب المشترك والروتين اليومي يوفرون فرصًا كثيرة للتعلم.

** لابد من الانتظار قليلا لإعطائه فرصة للاستجابة، بدلا من القيام بكل شيء نيابة عنه.

** لا يحتاج الطفل إلى أن نختبره باستمرار أو نطالبه بتكرار الكلمات؛ بل يستفيد من التفاعل الطبيعي الدافئ الذي يناسب عمره وقدراته.

الطفل الاول والشاشة

قديما كان الطفل الأول يتكلم أسرع لأنه كان يكلم كبارا طوال اليوم وكانت الأم متفرغة له وتهتم به وتتكلم معه كثيرا.

ولكن الآن قد يتأخر الطفل الأول فى الكلام وأصبح أكثر تعلقا وتأثرا بالشاشة ، ليس لأنه ضعيف، بل لأنه وحيد.

معظم الأمهات الآن إما عاملة تعود متعبة، أو موجودة في البيت لكنها مشغولة طوال الوقت بالهاتف وبالأعمال.

والطفل يجلس وحده، لا أخ معه يلعب، فيكون الحل الأسهل هو تشغيل الشاشة لإسكاته.

وهنا قد تبدأ المشكلة من جهتين:

الجهة الأولى: الطفل لا يتعلم من الكلام الذي حوله، بل من الكلام الموجه إليه

العلم أثبت أن ما يبني لغة الطفل ليس سماعه للناس يتحدثون في البيت، بل أن تكلمه أمه هو، وتنظر إليه، وتنتظر رده.

وقد وجدت الدراسات التي سجلت عدد الكلمات في البيوت، أن ساعة واحدة أمام الشاشة تنقص مئات الكلمات التي كان يمكن أن يسمعها الطفل من أمه، وتقلل محاولاته هو في الكلام.

فإذا كانت الأم مشغولة بالهاتف، قلّ كلامها، وإذا كان الطفل أمام الشاشة، قلت محاولاته. فيصبح البيت مليئاً بصوت التلفاز، لكنه في الحقيقة بيت صامت لغوياً. وسمى العلماء هذه الحالة: انسحاب الطرفين.

الجهة الثانية: اللغة لعبة بين اثنين

تقول الأبحاث إن تعلم اللغة مثل لعبة كرة الطاولة: الطفل يرسل كلمة أو صوتاً، والأم ترد عليه. فإذا أرسل عشر مرات ولم يجد رداً، فسيتوقف عن الإرسال.

الطفل الثاني لديه أخ يلعب معه، يأخذ لعبته، يضحك، يبكي، فهناك دائماً من يرد عليه، حتى لو بكلام بسيط.

أما الطفل الأول وحده، فإذا كان من يرد عليه هو الشاشة، فلن يتعلم، لأن الشاشة لا ترد، هي تعرض فقط.

الطفل الأول قد يتأخر ليس لأنه الأول، بل قد يتأخر عندما يجتمع عليه ثلاثة أمور: الوحدة، وانشغال الأم، والشاشة كبديل عن اللعب.

فلابد أن تتفرغ له الأم وتعطيه بعض الوقت تتكلم معه بلا هاتف وبلا شاشة، تجلس معه على الأرض، وهو يقود اللعب وهي تعلق على ما يفعل.

فالشاشة لا تحب ولا ترد، والطفل في أول سنتين لا يحتاج إلى شاشة تعلمه الألوان، بل يحتاج إلى إنسان يحبه ويرد عليه.

المشكلات النمائية والصحية التي قد ترتبط بالإفراط في استخدام الشاشات لدى الأطفال دون 3 سنوات

قد يرتبط الإفراط في استخدام الشاشات، خاصةً عندما يحل محل التفاعل المباشر واللعب والنوم، بعدد من المشكلات النمائية والصحية. وتختلف قوة الأدلة العلمية من مشكلة إلى أخرى، ولا يعني وجود ارتباط أن الشاشة هي السبب المباشر لكل حالة.

أولًا: مشكلات اللغة والتواصل

① تأخر اللغة التعبيرية
Expressive Language Delay

هو تأخر اكتساب القدرة على التعبير عن الاحتياجات والأفكار باستخدام الكلمات والإشارات المناسبة للعمر.

العلامات المحتملة:

- قلة الكلمات التي يستخدمها الطفل مقارنةً بما هو متوقع لعمره.
- تأخر اكتساب كلمات جديدة.
- تأخر الجمع بين الكلمات في المرحلة العمرية المناسبة.
- الاعتماد على البكاء أو الإشارات للتعبير عن الاحتياجات، مع تأخر استخدام الكلمات المتوقعة لعمره.

علاقته بالشاشات:

تشير دراسات إلى ارتباط زيادة وقت الشاشة بضعف بعض المهارات اللغوية لدى الأطفال الصغار. وقد يرجع ذلك جزئيًا إلى قلة الوقت المتاح للحوار والتفاعل المباشر وتعلم الكلمات في المواقف اليومية، خاصةً عندما يشاهد الطفل المحتوى بصورة منفردة.

② تأخر اللغة الاستقبالية
Receptive Language Delay

هو تأخر اكتساب القدرة على فهم الكلمات والتعليمات والمعاني المناسبة للعمر.

العلامات المحتملة:

- صعوبة فهم الكلمات المألوفة المتوقعة لعمر الطفل.
- صعوبة فهم التعليمات البسيطة المناسبة لمرحلته العمرية.
- صعوبة ربط الكلمات بالأشخاص والأشياء المألوفة.

علاقته بالشاشات:

قد تقل فرص تعلم اللغة وفهمها عندما يستحوذ المحتوى المعروض على وقت التفاعل مع الأشخاص المحيطين بالطفل. ومع ذلك، لا تكفي مشاهدة الطفل للشاشات لتفسير تأخر الفهم ، إذ ينبغي مراعاة السمع وبقية جوانب النمو.

③ تأخر الكلام
Speech Delay

هو تأخر تطور القدرة على إنتاج الأصوات والكلمات المنطوقة مقارنةً بما هو متوقع للعمر.

العلامات المحتملة:

- تأخر ظهور الكلمات الأولى.
- قلة الأصوات والكلمات التي ينتجها الطفل.
- صعوبة إنتاج الأصوات الكلامية المناسبة لمرحلته العمرية.

علاقته بالشاشات:

قد يقلل الإفراط في المشاهدة فرص ممارسة الأصوات والتقليد الصوتي والتواصل اللفظي. لكن تأخر الكلام قد يرتبط أيضًا بضعف السمع أو عوامل نمائية أخرى؛ لذلك يحتاج الطفل الذي تظهر عليه علامات التأخر إلى تقييم مناسب.

④ صعوبات التواصل الاجتماعي
Social Communication Difficulties

هي صعوبات في استخدام النظرات والإشارات والأصوات والكلمات للتواصل مع الآخرين ومشاركة الاهتمامات.

العلامات التي تستحق الانتباه:

- قلة المبادرة بالتواصل مع الآخرين.
- ضعف استخدام الإشارات لطلب الأشياء أو مشاركة الاهتمام.
- انخفاض التفاعل المتبادل أثناء اللعب.
- قلة محاولة مشاركة الآخرين الاهتمام بالأشياء والأحداث المحيطة.

علاقتها بالشاشات:

قد تقل فرص ممارسة مهارات التواصل عندما يقضي الطفل وقتًا طويلًا أمام الشاشة بدلا من التفاعل المباشر. لكن هذه

العلامات قد تظهر لأسباب مختلفة، ولا تكفي وحدها لتشخيص اضطراب نمائي.

⑤ ضعف الانتباه المشترك
Reduced Joint Attention

الانتباه المشترك هو قدرة الطفل على مشاركة شخص آخر الاهتمام بشيء معين؛ مثل أن ينظر إلى لعبة، ثم ينظر إلى أمه أو يشير إليها ليشاركها اهتمامه بها.

العلامات التي تستحق الانتباه:

- عدم اتباع إشارة الشخص البالغ نحو شيء ما بصورة متوقعة للعمر.
- قلة محاولة لفت انتباه الآخرين إلى الأشياء التي تثير اهتمامه.
- ضعف مشاركة الاهتمام بالألعاب والأحداث المحيطة.

علاقته بالشاشات:

قد تقل فرص ممارسة الانتباه المشترك إذا استحوذت المشاهدة المنفردة على وقت التفاعل مع الآخرين. وضعف

الانتباه المشترك ليس مرضًا مستقلا تسببه الشاشة، لكنه قد يكون علامة تستدعي تقييم النمو والتواصل.

ثانيًا: المشكلات السلوكية والانفعالية

⑥ صعوبات تنظيم الانفعالات
Emotional Regulation Difficulties

هي صعوبة التعامل مع المشاعر والعودة إلى الهدوء بعد الانزعاج، بما يتناسب مع المرحلة النمائية للطفل.

العلامات المحتملة:

- صعوبة التهدئة بعد الانزعاج.
- نوبات غضب متكررة أو شديدة.
- صعوبة الانتقال من مشاهدة الشاشة إلى نشاط آخر.
- انفعال شديد عند انتهاء المشاهدة.

علاقتها بالشاشات:

تشير بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين زيادة استخدام الشاشات وصعوبات تنظيم الانفعالات لدى الأطفال الصغار.

وقد تكون العلاقة متبادلة؛ إذ قد يلجأ الوالدان إلى الشاشة لتهدئة الطفل، ثم يصبح من الصعب عليه الانتقال إلى الهدوء بوسائل أخرى. ولا يعني ذلك أن كل طفل ينفعل عند إيقاف الشاشة يعاني مشكلة مرضية.

⑦ صعوبة الانتقال من الشاشة إلى الأنشطة اليومية

ليست مرضًا مستقلا، لكنها صعوبة سلوكية قد تظهر لدى بعض الأطفال.

العلامات المحتملة:

- البكاء عند إيقاف المشاهدة.
- رفض الانتقال إلى الطعام أو اللعب أو النوم.
- الإصرار على إعادة تشغيل المحتوى.
- استمرار الانفعال بعد انتهاء المشاهدة.

علاقتها بالشاشات:

قد ترتبط هذه الصعوبة بطول مدة المشاهدة أو استخدامها بصورة متكررة للتهدئة، كما قد تتأثر بطبيعة المحتوى وعمر الطفل وطريقة إنهاء المشاهدة.

⑧ أعراض تشتت الانتباه وفرط النشاط
Inattention and Hyperactivity Symptoms

تشمل مظاهر مثل صعوبة تنظيم الانتباه أو زيادة الحركة والاندفاعية.

العلامات المحتملة:

- صعوبة الاستمرار في نشاط مناسب للعمر.
- كثرة الانتقال بين الأنشطة.
- زيادة الحركة أو الاندفاعية بما يتجاوز ما هو متوقع في بعض المواقف.

علاقتها بالشاشات:

وجدت بعض الدراسات ارتباطات بين زيادة وقت الشاشة وبعض أعراض تشتت الانتباه وفرط النشاط. لكن هذه الأدلة لا تثبت أن الشاشات تسبب اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

ومن المهم مراعاة أن الحركة الكثيرة وقصر مدة الانتباه من السمات الشائعة في الطفولة المبكرة، ولا ينبغي تشخيص اضطراب اعتمادًا عليهما وحدهما.

ثالثًا: مشكلات النوم

⑨ مشكلات النوم
Sleep Problems

تشمل مشكلات النوم المحتملة تأخر موعد النوم، وقصر مدته مقارنةً باحتياج الطفل لعمره، وصعوبة الاستقرار فيه أو عدم انتظام مواعيده، واضطراب جودته.

علاقتها بالشاشات:

قد يرتبط الاستخدام المفرط للشاشات، خاصةً قبل النوم، بتأخر موعد النوم وتقليل مدته واضطراب انتظامه، عندما تطيل المشاهدة فترة اليقظة أو تحل محل روتين التهدئة والاستعداد للنوم. وتتأثر هذه المشكلات أيضًا بعادات الأسرة والعوامل الصحية والبيئية الأخرى.

أهمية النوم:

النوم الكافي ضروري لنمو الطفل وتعلمه وتنظيم انفعالاته؛ لذلك ينبغي ألا تحل المشاهدة محل النوم أو روتين التهدئة السابق له.

رابعًا: المشكلات الجسدية

⑩ إجهاد العين الرقمي
Digital Eye Strain

هو مجموعة من الأعراض التي قد تظهر مع التركيز البصري المطول على الشاشات.

العلامات المحتملة:

- فرك العينين أو كثرة الرمش.
- احمرار العين أو الشعور بالانزعاج.
- دموع العين أو جفافها.
- الصداع لدى الطفل القادر على التعبير عنه.

علاقته بالشاشات:

قد يؤدي التركيز البصري المطول إلى إجهاد العين. ومع ذلك، فإن الأدلة الخاصة بمدى حدوث هذه المشكلة لدى الأطفال

دون الثالثة محدودة، كما أن احمرار العين أو فركها قد ينتج عن أسباب أخرى تحتاج إلى التقييم عند استمرار الأعراض.

⑪ قلة النشاط البدني وفرص ممارسة المهارات الحركية
Reduced Physical Activity

تعني انخفاض الوقت الذي يقضيه الطفل في الحركة واللعب النشط واستكشاف البيئة المحيطة.

العلامات أو المظاهر المحتملة:

- قضاء فترات طويلة جالسًا أمام الشاشة.
- انخفاض فرص اللعب الذي يتطلب الحركة.
- قلة الوقت المتاح لممارسة مهارات مثل المشي والتسلق الآمن والإمساك بالأشياء وتحريكها، بحسب عمر الطفل.

علاقتها بالشاشات:

قد تقل فرص ممارسة المهارات الحركية عندما تستحوذ الشاشة على وقت اللعب والحركة. ولا يعني ذلك أن استخدام الشاشة وحده يؤدي حتمًا إلى تأخر حركي.

⑫ زيادة الوزن
Excess Weight Gain

هي زيادة وزن الطفل بمعدل لا يتناسب مع مسار نموه، ويُقيّم ذلك باستخدام مؤشرات النمو المناسبة لعمره.

علاقتها بالشاشات:

قد يرتبط الإفراط في المشاهدة بزيادة احتمال اكتساب الوزن عندما يقترن بقلة الحركة أو تناول الطعام أثناء المشاهدة أو اضطراب النوم.

وتظل زيادة الوزن متعددة العوامل، ولا يمكن نسبتها إلى الشاشات وحدها.

خامسًا: فقدان فرص التعلم والنمو

هذه البنود ليست أمراضًا مستقلة، لكنها جوانب مهمة من نمو الطفل قد تتأثر عندما تحل المشاهدة محل الأنشطة اليومية الضرورية لنموه.

⑬ انخفاض فرص التعلم من التفاعل المباشر

يتعلم الطفل الكلمات والمعاني من خلال سماعها في مواقف حقيقية، وربطها بالأشياء والأحداث، والاستجابة للأشخاص الذين يتحدثون معه.

علاقة ذلك بالشاشات:

قد يقل تعرض الطفل لهذه الخبرات عندما تستحوذ المشاهدة المنفردة على وقت الحديث المباشر والقراءة واللعب التفاعلي. ويكون التفاعل مع الوالدين أثناء استخدام المحتوى التعليمي مختلفًا عن المشاهدة المنفردة؛ فالتعلم لا يعتمد على المحتوى وحده، بل على طريقة استخدامه أيضًا.

⑭ انخفاض فرص اللعب والاستكشاف الحسي والحركي

يساعد اللعب على تنمية المهارات الحركية والحسية والإدراكية؛ فالطفل يتعلم من خلال الإمساك بالأشياء وتحريكها وتجربتها وملاحظة نتائج أفعاله والتفاعل مع الآخرين.

علاقة ذلك بالشاشات:

قد تقل فرص اكتساب هذه الخبرات عندما تستحوذ الشاشة على وقت اللعب الحر والحركة واستكشاف البيئة. وتزداد أهمية ذلك في السنوات الأولى، حين يحتاج الطفل إلى خبرات مباشرة ومتنوعة تناسب مرحلته النمائية.

تنبيهات علمية مهمة

• لا ينبغي وصف تعلق الطفل بالشاشة بأنه إدمان اعتمادًا على البكاء عند إيقافها وحده؛ فهذه الاستجابة لا تكفي لإثبات وجود اضطراب.

• لا يعني تعرض الطفل للشاشات أنه سيعاني حتمًا أيًا من المشكلات المذكورة .فالنتائج تتأثر بمدة التعرض وطبيعة المحتوى وعمر الطفل ومدى مشاركة الوالدين، وما إذا كانت الشاشة تحل محل النوم أو اللعب أو التفاعل المباشر.

• لا ينبغي تفسير كل تأخر نمائي بأنه ناتج عن الشاشات .فقد يرتبط التأخر بعوامل أخرى، منها مشكلات السمع أو اضطرابات النمو أو أسباب صحية مختلفة.

• إذا فقد الطفل كلمات أو مهارات سبق أن اكتسبها، أو ظهرت مخاوف بشأن السمع أو التواصل أو الحركة أو النمو، فينبغي طلب تقييم طبي ونمائي دون الاكتفاء بإيقاف الشاشة وانتظار التحسن.

• المصاداة الكلامية، أي تكرار الكلمات أو العبارات المسموعة، ليست مرضًا بحد ذاتها، وقد تظهر في سياقات نمائية مختلفة.

التوحد الافتراضي والفرق بينه وبين اضطراب طيف التوحد

التوحد الافتراضي مصطلح شائع غير معتمد تشخيصًا طبيًا، يُستخدم لوصف ظهور صعوبات في اللغة والتواصل والتفاعل الاجتماعي لدى بعض الأطفال الذين يتعرضون للشاشات بكثرة، خاصةً في السنوات الثلاث الأولى من العمر، عندما تحل المشاهدة محل الحديث المباشر واللعب والتفاعل مع الآخرين.

وقد تشمل العلامات تأخر الكلام، وضعف الاستجابة للاسم، وقلة الإشارة بالإصبع، وضعف المبادرة بالتواصل والتفاعل.

وقد تتحسن بعض هذه المهارات لدى بعض الأطفال عند تقليل الشاشات وزيادة التفاعل المباشر، لكن هذا التحسن لا يثبت أن الشاشات كانت السبب الوحيد، ولا ينفي وجود اضطراب نمائي آخر.

أما اضطراب طيف التوحد فهو اضطراب نمائي عصبي معترف به طبيًا، يتميز بصعوبات مستمرة في التواصل والتفاعل الاجتماعي، إلى جانب أنماط سلوكية أو اهتمامات مقيدة ومتكررة، وقد تظهر معه استجابات حسية غير معتادة.

وتلعب العوامل الوراثية والبيولوجية دورًا في نشأته، ولا يوجد دليل علمي يثبت أن الشاشات تسبب الإصابة به.

كيف تتصرف الأم؟

إذا لاحظت تأخرًا في الكلام، أو ضعف الاستجابة للاسم، أو قلة الإشارة والتفاعل، فعليها تقليل الشاشات، وزيادة الحديث واللعب المباشر مع طفلها، مع عدم الاكتفاء بانتظار التحسن؛ بل مراجعة طبيب الأطفال لتقييم النمو واللغة والسمع، والإحالة إلى متخصص عند الاشتباه بالتوحد.

فالأعراض قد تتشابه، ولا يمكن التمييز بين الحالتين من الأعراض وحدها أو من استجابة الطفل لتقليل الشاشات، والتدخل المبكر مهم في جميع الأحوال.

متى أقلق وأذهب للطبيب؟

اذهبي لطبيب تخاطب أو أطفال إذا لاحظتِ هذه الأعراض :

① الطفل لا يلتفت لاسمه أبداً عندما تنادينه (بعد التأكد أن سمعه سليم)

② لا يشير بإصبعه على ما يريد (مثل: لا يشير على المياة).

③ كان يقول 3-4 كلمات وفقدها تماماً بعد الشاشة.

④ يلعب وحده بطريقة غريبة ومتكررة جداً (يلف حول نفسه طول الوقت، يرفرف بيديه كثيراً ولا يتوقف)

ولا يتواصل بصرياً معكِ أبداً.

⑤ عمره سنتين ولا يقول أي كلمة مفهومة (حتى ماما وبابا)

لا تقلقي إذا:

- يتكلم كلمات قليلة لكنه يفهم كل أوامرك (هات، خذ، تعال). هذا طبيعي وسيتكلم.
- يبكي كثيراً أول أسبوعين بلا شاشة .سيهدأ.

- يلعب 3 دقائق فقط ويترك اللعبة .هذا تركيز طبيعي لعمره، سيزيد بالتدريج.

⑩ قواعد لبيت بلا شاشة

① لا شاشة قبل سنتين، وبعد سنتين ساعة مع ماما فقط.

② حضن 2 دقيقة أول الصباح بدل الهاتف.

③ سفرة بلا شاشة، نوم بلا شاشة، لعب بلا شاشة.

④ ركن نعم: سجادة + 4ألعاب فقط + كل أسبوع بدلي واحدة.

⑤نتأكد من قواعد الأمان .

⑥ عمل أنشطة يوميا مع الطفل.

⑦ نفس الكتاب ونفس القصة 7 أيام(التكرار ذكاء)

⑧ روتين نوم 6 خطوات بنور خافت وقرآن بصوتك.

⑨ لا تشتري لعبة تصدر صوت وحدها، اشتري لعبة صامتة يصنع هو صوتها.

⑩ أنتِ لستِ مثالية، أنتِ مجتهدة والله يرى سعيك .

غداً يوم جديد.

بعض الأدعية لحفظ وصلاح الأبناء:

* اللّهم أنبته نباتاً حسناً واجعله قرة عين لي

* اللّهم اجعله من الصالحين المصلحين البارين

*ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما

*اللّهم ارزقه حبك وحب من يحبك وحب كل عمل يقربهم إلى حبك

*ربي اجعلني مقيم الصلاة ومن ذريتي ربنا وتقبل دعاء

*اللّهم أصلح لي في ذريتي

*أعيذك بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة

*بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم