

Arabisch  
Arabe  
Arabo



# كيف أتحرك مع طفلي

من عمر ٩ أشهر إلى



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**CHUV** Département femme-mère-enfant

**pédiatrie  
suisse**  
L'organisation professionnelle  
de la pédiatrie

**h e t s**  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

canton de  
**vaud**

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# أنا بحاجة ان أتحرك من أجل...



... أن أتواصل



...بعد التحرك ان استرخي

والديّ يستطيعون فعل التالي من  
اجل مرافقتي :

« تخصيص بعض الوقت لمرافقتي  
ومراقبتي  
« تخصيص مساحة أستطيع التحرك بها  
بحرية وأمان  
« معانقتي ومداعبتي  
« تعليمي التعرف على طرق التعبير  
وبالتالي التعبير عن حاجاتي



...اكتشاف جسدي



...أن اخذ الأشياء وألعب بها



...أن أتحكم بوضعياتي وحركاتي

## هل تتحرك ؟

### من أجل تطور صحي وسليم

كما تعلم، الحركة مهمة من أجل طفلك. فهو يعبر بحركاته ويبنى علاقاته بفضل التواصل. التحرك يسمح له باكتشاف جسده ومحيطه تدريجياً. انه يتعلم بالتالي التحكم بحركاته، بان يتمسك ويتنقل. الحركة تسمح لطفلك ان ينمو ويتطور بشكل صحي وسليم.

### الأطفال الرضع بحاجة ان يتحركوا

قد نلاحظ ان الاطفال يتحركون كثيرا لدرجة نعتقد انهم يتحركون كفاية. خلال السنوات الأخيرة مع مراقبة الاطفال بعمر متقدم، لوحظ تراجع قدراتهم الجسدية. هذا التراجع قد يبدأ حتى من الشهر الأول لعمر الطفل، بدون ان نقصد. أحيانا المنزل نفسه هو ما يحد من حركة الطفل (مساحة محدودة بالداخل، حداثق بعيدة، جيران حساسين للضجة ..الخ) وأحيانا بعض الأدوات الخاصة بالطفل تحد من حركته (كرسي المنزل او كرسي السيارة، كرسي الاسترخاء..الخ). ومع ذلك تبقى حاجة الحركة طبيعية عند الطفل. وحتى الحركات العادية والنشاطات البسيطة تفرح الطفل جدا.

### كيف ترافق طفلك؟

ستجد هنا بعض الأفكار التي تساعدك على الحركة اليومية مع طفلك. مع الأخذ بعين الاعتبار الحركات التي يحبها ويفضلها والتي يمكنك طبعا إضافتها.



## هل تتحرك على الرغم من ضيق الوقت؟

### التحكم في الجسم

ضع طفلك على بطنه. دعه يرفس ويتحرك بحرية. أبق معه.



### عند تبديل الحفاضة، اه انها قذمي.

خلال عملية تبديل الحفاضة لطفلك، شجعه على اكتشاف يديه وقدميه. وذلك بوضع يدك تحت الحوض و تحريكه بتأني حتى يستطيع مسك قدميه.



### تدحرج ايها البالون

من أجل تغيير وضعية الطفل، ساعده لمعرفة كيف يمكنه فعل ذلك وذلك بدحرجته بتأني من وضعية الظهر الى وضعية البطن وبالعكس. رافقه بوضع اليد على وركه او على ساقه.





## مُتعب جداً لكي تتحرك؟

### لعبة النظرات

يفرح طفلك عندما تنظر إليه، عندما تتحدث إليه أو تبسم له. حركْ بهدوء وجهك لجهة اليمين ثم لجهة اليسار. سيتابعك بالنظر إليك بتحريك رأسه.

### امكانية أخرى

تابع اللعبة بعمل أصوات بالفم وبحركات بالوجه.



### و جهاً لوجه

تمدّد بجانب طفلك، دحرجه بتأني على جنبه حتى يأتي امامك وجهاً لوجه. يستطيع بالتالي لمس وجهك. **انتبه:** عليك أن تغيّر الجانب الذي تُدحرج فيه طفلك من وقت إلى آخر.

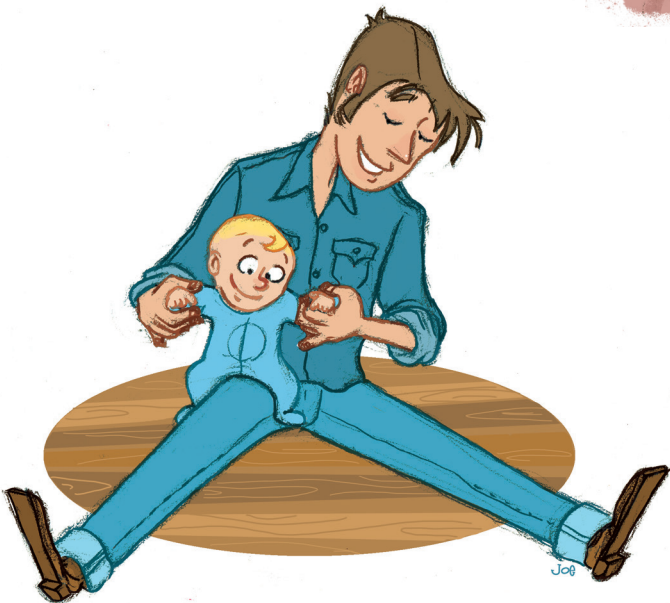


### القارب

اجلس على الأرض وضع طفلك على احد قدميك بوضعية الامتطاء بحيث ان قدميه تلمس الأرض. امسكه من خصره او من الوركين او من يديه والعب على توازنه. **انتبه:** لا تهز الطفل اثناء اللعبة!

### امكانية أخرى

ضعه بالاتجاه الذي يستطيع فيه ان يراك.



من عمر

الاقتراحات المقدمة من الأعلى إلى الأسفل، هي تباعاً لتطور عمر الطفل. فمن أجل سلامته يرجى الاخذ بعين الاعتبار قدرات طفلك في تطبيق هذه الألعاب.

٩ أشهر

## هل تتحرك على الرغم من سوء الطقس؟

### وقت الاحتضان

عندما تريد اخراج طفلك من سريره،  
احمله بحيث تضع يد تحت حوضه  
واليد الأخرى تسند فيها كتفيه ورأسه.  
احمله بطريقة يكون فيها مكور  
ومحزون جيدا بين ذراعيك.



• شهر



### الخروج للنزهة

طفلك مثلك، يحتاج أيضا لتغيير جو.  
عندما يكون الطقس متقلب أو  
ماطر، ألبسه بشكل جيد لباس  
مناسب للطقس. وبالتالي يمكنه بذلك  
التعود على الخروج والتعرف على  
مختلف الأجواء.

### بقوسة (كوكو)

غطي وجهك بمنديل ثم اظهره  
امام الطفل فجأة. هكذا يفهم  
الطفل باللعب كيف يراك تذهب  
كل يوم بحيث تختفي عنه وتعود  
تظهر من جديد.



٩ أشهر

## هل تتحرك بمكان آمن؟

### المتعة بالحركة

عندما يكون طفلك مستيقظا،  
دعه أيضا مستلقيا على بطنه من  
وقت لآخر. ينبغي أن يتمكن من  
الاستلقاء على البطن لمدة ٣٠ دقيقة  
على الأقل في اليوم.



### مع اكتشاف الأشياء

مدد طفلك على قطعة قماش موضوعة  
على الأرض.  
أره ثم اعطه أشياء متعددة بحيث  
يستطيع بعد ذلك ان يلمسها وبالتالي  
يمسكها بين يديه ومن ثم يكتشفها  
بواسطة فمه مع الانتباه ان تكون هذه  
الأشياء غير خطيرة له.



### دعني أستكشف

في مكان بدون أدنى خطر، ضع أشياء  
متعددة حول طفلك وبالتالي شجعه  
ليذهب ليأخذها. ومن ثم أتركه  
يكتشف أشكال وألوان هذه الأشياء  
والمواد المصنعة منها.





## من أجل ان أتعلم أكثر...

## ملخص صغير

موجدنا على الموقع  
[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

يمكنك ان تجد معلومات أكثر، صور وفيديوهات .. الخ - مع العديد من النصائح والاقتراحات بالإضافة الى افكار موقع الانترنت باللغة الفرنسية (للعب).

**تعليمات**

**الانشطة الجسدية**

يجب على الأطفال الرضع أن يتحركوا بشكل مكثف عدة مرات في اليوم في مكان آمن مناسب لأعمارهم. وعندما يكونون مستيقظين، فيجب أن يتحركوا على بطنهم (٣٠ دقيقة / كل يوم) وهم مستقلقون على ظهورهم. يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات هنا: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

**الانشطة الثابتة**

خفض الاوقات التي يكون فيها طفلك بوضعية الجلوس دون حركة قدر الإمكان (تجنب ان يبقى طفلك بكرسي المنزل او كرسي السيارة دون حركة وقت طويل). لا ينصح بوضع الطفل أمام شاشة (التلفزيون، الهاتف الذكي، الكمبيوتر، الكمبيوتر اللوحي، إلخ). يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات هنا: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

**٠ شهر**

تبادل النظرات وجه لوجه

الحركة بالتمدد عل الظهر

اكتشاف يديه واللعب بهم

يتمدد على بطنه، ويضغط على ساعديه

يكتشف الأشياء ويضعها في فمه

محاولة التقاط أشياء بعيدة عنه قليلا

يمسك اصبعك ويشد عليه

القدرة على تثبيت رأسه والالتفاف نحو صوت ما ومن ثم الالتفاف نحوك

يبدأ بأخذ الأشياء التي نعطيها له

يمسك قدميه

يقرب من علي ظهره الى جهة البطن وبالعكس

يبدأ الثبوت بوضعية الجلوس

**٩ أشهر**

## هيئة التحرير

// الرسومات التوضيحية  
Joël Freymond

// التصميم الفني  
Tessa Gerster

// إدارة التحرير  
الطبعة الأولى 2014  
الطبعة المنقحة 2022

// التحرير / التعديل 2022  
Dr. med. Lise Miauton Espejo  
Dr. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

// المؤلفون  
Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// تم تطويرها بالتعاون الوثيق مع القسم الحركي النفسي في HETS جنيف HES-SO / جنيف:  
A-F. Wittgenstein Mani، أستاذة جامعية  
C. Blanc Müller، محاضرة  
M. De Monte، محاضر  
L. Julien، طالبة  
L. Barras، طالبة

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant,  
Site de l'Hôpital de l'enfance