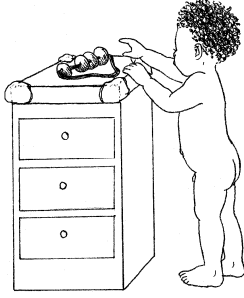




لا يستطيع الطفل الصَّغير أن يسيطر على حركته إلا قليلاً. لكن ببطء، وكلما كبر، يكتسب سيطرة - في البداية على جزء من أجزاء جسمه، ثم على غيره:



... وأخيراً، يسيطر على الرجلين.



... ثمَّ ينمي سيطرته على الذراعين وسيطرة جزئية على

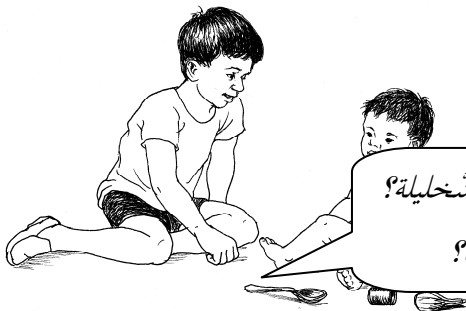


أولاً يُسيطر على رأسه وجسمه (الجذع)...

يتعلّم الأطفال التَّحرُّك لأنهم يهتمون بشيء ما، مثل لعبة، ويريدون الوصول إليها. سيحتاج الطفل الذي لا يُحسِّن الرؤية تشجيعاً أكثر على التَّحرُّك لأنه قد لا يعرف أن هناك عالماً مثيراً لاستكشافه. بالنسبة إلى الطفل الذي لا يُحسِّن الرؤية، رُبما كانت الحركة مخيفة أيضاً. ساعد طفلك أن يتعود على الحركة بتشجيعه على التَّحرُّك من يوم مولده. إذا كان عمر طفلك يقل عن 6 أشهر أو لا يتحرَّك كثيراً، اقرأ الفصل 5 عن "نشاطات للطفل الرضيع". عندما يتمكن طفلك من السيطرة على رأسه والجلوس بمساعدة أحد، فهو مستعدّ لبدء النشاطات الواردة في هذا الفصل. ستساعد هذه النشاطات طفلك أن يتعلّم:

- الجلوس والحبو وحده.
  - الوقوف والمشي واستعمال العكاز.
  - استعمال يديه وذراعيه المرنتين القويتين.
  - تحسُّس التفاصيل والأشكال الدقيقة بأصابعه.
- لمزيد من المعلومات عن الحفاظ على طفلك في أمان، راجع الفصل 9 عن "الأمان". لمزيد من المعلومات عن الأمان عند المشي في أماكن جديدة، انظر صفحة 112. لمزيد من المعلومات عن طرق تشجيع اللعب بين طفلك وأطفالك الآخرين، انظر صفحة 129.

ضع طفلك في وضع الجلوس بحيث تكون رجلاه متباعدتين وذراعاها إلى الأمام ليسند نفسه. أره بعض اللُّعب وبعد ذلك ضعها في أماكن مختلفة، مثلاً بين رجليه، وعلى الجانب الأيمن والأيسر من جسمه. حين يتحرَّك لإيجاد اللُّعب،



أين ذهبت الملعقة والشُّخيلية؟  
هل تستطيع أن تجدها؟

ها هي ملعقتك، يا نور - وشُّخيلتك.

سَيَسْتَعْمَل تَوَازِنَهُ وَيَطَوِّرُهُ.

## لُمُسَاعَدَةَ طِفْلِكَ أَنْ يَتَعَلَّمَ الْحَبْو



متى

استطاع طفلك أن يرقد على بطنه ويدفع جسمه مستقيماً إلى

أعلى بذراعيه، كان مستعداً لتعلم الحبو. يُمكن أن تُساعده النشاطات الواردة في هذا القسم أن يتعلم تحريك النصف الأعلى والنصف الأسفل من جسمه كل على حدة، والارتكاز على ذراعيه ورجليه، وتحريك وزنه من جهة إلى أخرى. كل هذه المهارات مهمة لتعلم الحبو ويجب ممارستها بالترتيب المبين هنا.



1. عندما يستند طفلك على بطنه، ضع بعض اللعب

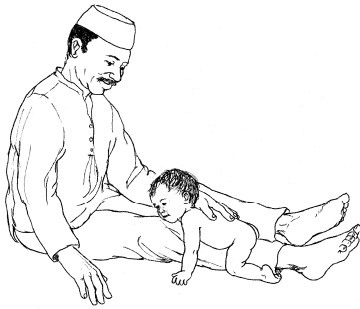
بجانبه قرب وسطه. ثم ساعده أن يدفع جسمه إلى أعلى بيد واحدة ويمد يده الأخرى نحو اللعبة.

2. ضع طفلك على إحدى رجليك بحيث تكون ذراعه مستقيمة

وركبتاه منحنية. لمُساعدته في التحميل على ذراعيه وساقيه،

وتحريك وزنه من جهة إلى أخرى، هزّ رجليك من

جهة إلى أخرى وأنت تضغط برفق على كتفيه وأسفل ظهره.



3. ضع طفلك بالعرض على رجليك. وقر له

بعض اللعب أمامه على جانبه الأيمن والأيسر.

شجعه على مدّ يده إلى اللعبة، بأحد الذراعين، ثم

بالآخر.



4. إذا

بطنه بيديك أو بمنشفة. وعندما يتحرك نحو لعبة،

اسحبي المنشفة بعض الشيء من جهة، ثم من

الأخرى، لكي يتعلم نقل وزنه من جهة إلى أخرى.

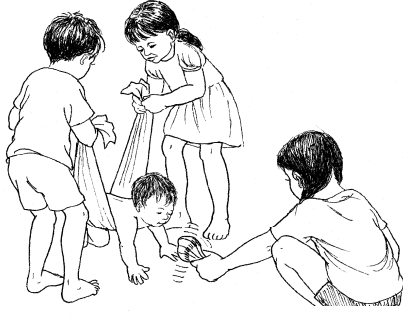
وكلما ازدادت قدرته، قللي الدعم.

هنا شخصيلتك

المفضلة، يا كريم. هل

تستطيع المجيء

والحصول عليها؟



5. عندما يتمكّن طفلك من البقاء في وضع الحبو على  
مقبديه بدون مساعدة، شجّعيه على مدّ يده إلى  
ولي إبقاءه متقدّمًا إلى الأمام لكي لا يعود  
على مقعدته.

تعال واحصل  
على شخصليتك،  
يا كوكو.



خطوة واحدة أكثر فقط، يا  
فريد. حينئذٍ سنلعب  
بكوبك وصندوقك!



6. حالما يستطيع طفلك أن يحبو بسهولة،  
شجّعه على صُعود السلم حبوًا. ضَع يديه على  
الدرجة الأولى واصعد معه. ثمّ ساعده أن يستدير وينزل  
السلم بالجلوس على مقعدته. حالما يحبو طفلك، ستضطر إلى  
تنظيف الأماكن التي يزحف إليها وتأمينها.

## ◀ لُمَسَاعَدَة طفلك على تعلّم الوقوف

أمسكيه في وضع الوقوف على ركبتيك.  
نطّطيه إلى أعلى وإلى أسفل قليلاً حتّى  
يتعوّد على الشعور بموضع قدميه. حرّكيه  
أيضاً بلطف من جهة إلى أخرى ليتعلّم نقل  
وزنه.



دعنا نقفز إلى أعلى وإلى  
أسفل، يا عاطف.

واصل الشدّ، يا كريم.

ها أنت نجحت!



اجلسي على الأرض مُباعدة بين رجليك.

شجّعي طفلك على إمساك جسمك وسحب نفسه  
إلى وضع الركوع، ثمّ النهوض بعد ذلك.

ضعُ لعباً يُحبّها على كرسي أو طاولة (طرابيزة) وشجّعه أن يسحب نفسه للحُصُول عليها. أو ضع يديك  
على وسطه لُمَسَاعَدَتِهِ إلى أعلى.

إلى أعلى، يا راجي!

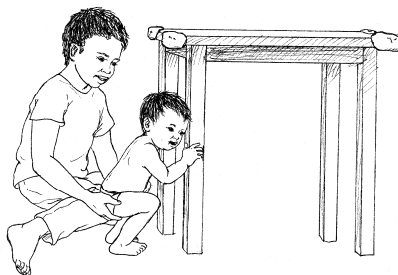


أنا ممسك بك، يا ماجد.  
يُمكنك أن تجلس.



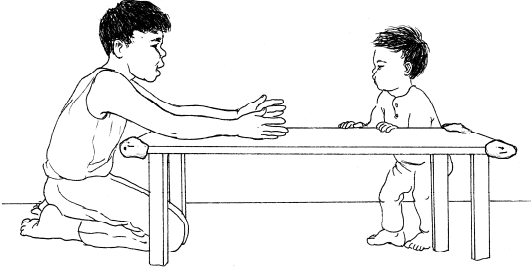
لُمَسَاعَدَة طفلك على إنزال نفسه من وضع الوقوف إلى وضع  
الجلوس، اسند مقعدته وهو يُنزل نفسه إلى الأرض.

## ◀ لُمَسَاعَدَة طفلك أن يتعلّم



تعال إليّ، يا سامح، من  
أجل حضن كبير.

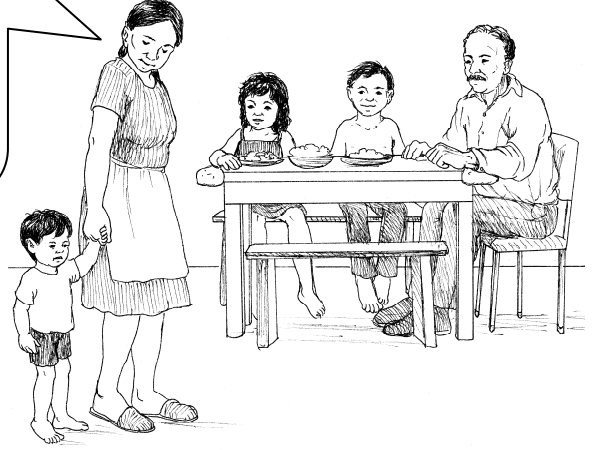
المشي



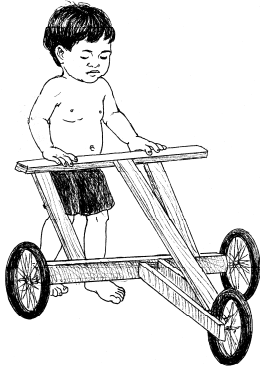
شجّع طفلك على المشي جيئةً وذهابًا، ماسكًا قطعة أثاث. سيُساعدهُ هذا أيضًا أن يتعلّم أين توجد الأشياء المختلفة في البيت.

دعنا نمشي إلى  
السفرة، يا بهاء.  
الجميع جاهزون  
للعشاء.

عندما يتحسن توازنه، امسك  
إحدى يديه وامش معه.



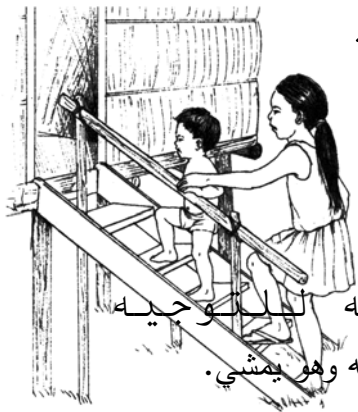
دعه يبدأ المشي وحده بدفع مشاية بسيطة، أو كرسي، أو صندوق. ضَع شيئًا ثقيلًا في الصندوق أو الكرسي لكي يضطر إلى الدفع بمزيد من القوة ولكي لا يتحرّك أسرع من اللزوم.



كُن صبورًا. يستلزم الأمر وقتًا  
طويلاً من الطفل حتّى يشعر  
بالأمان فيمشي بدون الإمساك  
بأيّ شيء.

حالما يمشي طفلك، احرص على التفكير في الأخطار المحتملة في بيتك والمنطقة المحيطة به، وكيف تجعل تنقله أكثر أمانًا.

## ◀ لُمْسَاعَدَة طِفْلِكَ أَنْ يَتَعَلَّمَ صَعُودَ وَهَبُوطِ السَّلْمِ



امسك الدرابزين، يا فريد،  
لئلا تُؤذِي نفسك.

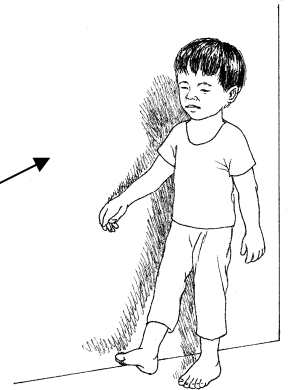
لُمْسَاعَدَة طِفْلِكَ أَنْ يَصْعَدَ الدَّرَجَ، شَجِّعْهُ  
عَلَى الْوُقُوفِ وَالتَّمَسُّكِ بِالدَّرَابِزِينَ  
والتَّحَرُّكِ خَطْوَةً بِخَطْوَةٍ. بَعْدَهَا، عَلِّمَهُ  
كَيْفَ يَهْبِطُ الدَّرَجَ أَيْضًا.

## ◀ لُمْسَاعَدَة طِفْلِكَ فِي اسْتِعْمَالِ ذِرَاعِيهِ لِلتَّوْجِيهِ

حِينَ يَتَقَدَّمُ طِفْلِكَ فِي السَّنِّ، يُمَكِّنُهُ أَنْ يَتَعَلَّمَ اسْتِعْمَالَ ذِرَاعِيهِ لِتَّوْجِيهِ وَحِمَايَةِ نَفْسِهِ وَهُوَ يَمْشِي.

فِي الْبَيْتِ، يُمَكِّنُهُ أَنْ يَسْتَعْمَلَ يَدَهُ لِتَتَبُّعِ الْحَائِطِ، أَوْ حَافَةِ الْمُنْضَدَةِ،  
أَوْ غَيْرِهَا مِنَ الْأَجْسَامِ.

تَلْمَسُ يَدَ هَذَا الْوَلَدِ الْحَائِطَ لِتَّوْجِيهِ.



يُمَكِّنُهُ فِي الْأَمَاكِنِ الْأُخْرَى وَضِعَ إِحْدَى يَدَيْهِ أَمَامَ وَجْهِهِ، بِحَيْثُ  
يَتَّجِهُ كَفَ الْيَدِ بَعِيدًا عَنِ جَسْمِهِ. تَحْمِي هَذِهِ الْيَدَ وَجْهَهُ وَرَأْسَهُ.  
يَجِبُ أَنْ يَضَعَ يَدَهُ الْأُخْرَى بِمَسْتَوَى وَسَطِهِ تَقْرِيبًا، لِحِمَايَةِ بَقِيَّةِ جَسْمِهِ.



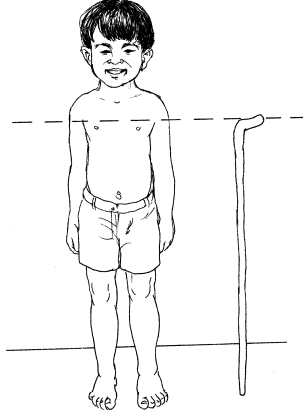
عِنْدَمَا يَسْقُطُ، عَلِّمَهُ حِمَايَةَ نَفْسِهِ بِفَرْدِ يَدَيْهِ إِلَى الْخَارِجِ وَحَنِي رَكْبَتَيْهِ وَهُوَ  
يَسْقُطُ. سَيَمْنَعُهُ هَذَا مِنَ الْإِحَاقِ بِالضَّرَرِ بِرَأْسِهِ.  
سَتَقَعُ الْحَوَادِثُ لَا مُحَالَةً، تَمَامًا كَمَا يَحْدُثُ لِلْأَطْفَالِ الْمَبْصُرِينَ. لَكِنْ مِنْ  
الْمُهِّمِ تَرْكُ طِفْلِكَ يَقُومُ بِالْأَشْيَاءِ بِنَفْسِهِ، لِیَتَعَلَّمَ أَنْ يَكُونَ مُسْتَقِلًّا.



## ◀ لُمَسَاعَدَة طفلك أن يتعلّم استعمال العصا (العكاز)

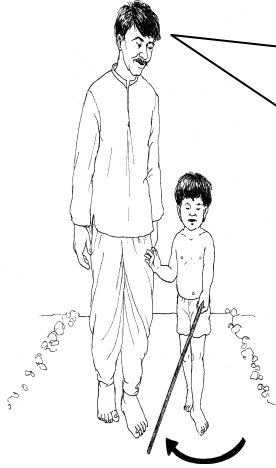
يستطيع الطّفل أن يبدأ يتعلّم استعمال العصا حالما يبدو مستعدًّا، أي من عمر 3 إلى 4 سنوات عادةً. يُمكن أن يُساعد استعمال العصا في الشعور براحة أكثر عند المشي في الأماكن الجديدة.

كما يجب أن تُكون  
طويلة بما يكفي  
لوصولها إلى منتصف  
صدر طفلك تقريبًا.

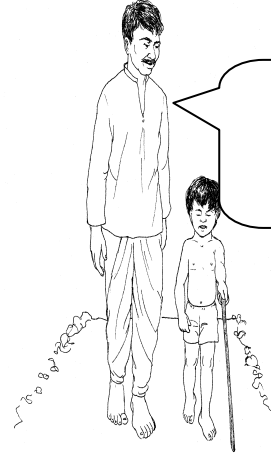


يُجب أن تُكون العصا  
رفيعة وخفيفة، ولكن قوية  
بما فيه الكفاية كي لا  
تنكسر بسهولة. يجوز أن  
تكون قمة العصا مقوّسة  
(مثل العكاز) أو

بالممارسة، يُمكن أن يُساعدَه  
أيضًا على المشي أسرع،  
وبخطوات طويلة وثابتة. يرجع  
هذا إلى قدرته على تحسّس  
الطريق بالعصا مسافة أبعد  
للأمام مما يستطيع بيديه أو  
قدميه.



حين تلمس العصا الأرض  
على الجانب الأيسر، يا  
كرّيم، حرّك قدمك اليمنى  
إلى الأمام.

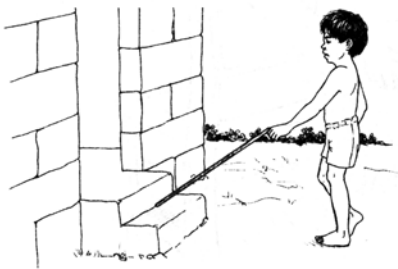


حافظ على ذراعك  
مستقيمة، يا كرّيم.

وعندما يتعوّد على استعمال العصا، علّمه نقلها من  
جهة إلى أخرى، مع لمس الأرض برفق. يجب أن  
يُكون عرض الزاوية أكثر بعض الشيء من عرض

في بادئ الأمر، اجعل طفلك يلمس الأرض  
قليلاً أمامه بالعصا وهو يمشي. توقّف قبل أن  
يتعب. تكفي إلى دقات في بادئ  
الأمر.

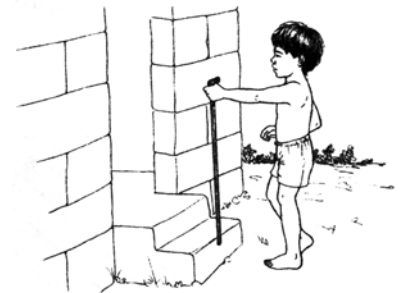
يجوز لطفلك أن يستعين بالعصا أيضًا لصعود وهبوط السلّم وحاجز الرصيف:



لا

لا تحمل العصا هكذا! قد تجعل الدرجة  
العصا تتوقّف فجأة فتخطئه في بطنه.

نعم



علّمه الإمساك بالعصا هكذا للإحساس  
بارتفاع كلّ درجة وموقعها.

## ◀ لِمُسَاعَدَةِ طِفْلِكَ أَنْ يَتَعَلَّمَ الْكَثِيرَ مِنْ أَنْوَاعِ الْحَرَكَاتِ

عندما يقدر طفلك على المشي بسهولة ويكون مستقرًا على قدميه، اتركه يتجول في الأماكن المفتوحة حيث لا يصطدم بالأشياء. عندما يشعر بالثقة في نفسه، يُمكنه أن يتعلّم كلَّ الحركات المختلفة المناسبة لطفل في عُمره:



الشّد



الدّف

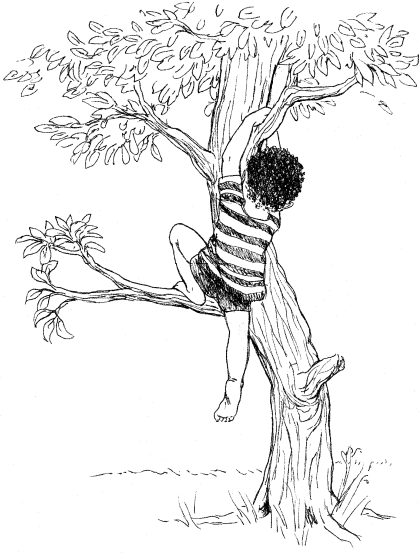
الانزلاق







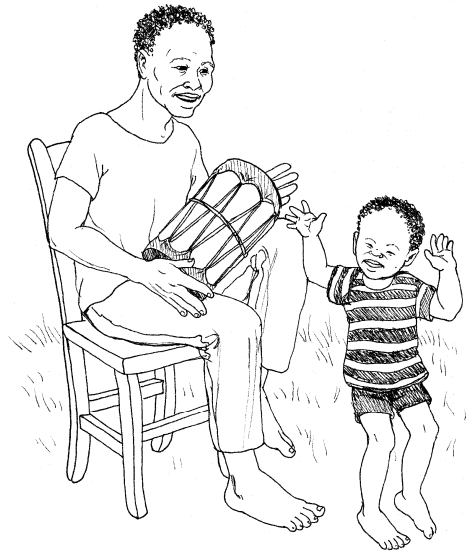
التوازن



التسلق



التأرجح



الرقص

مهارات الأصابع واليدين

ينمّي جميع الأطفال مهارات الأصابع واليدين، لكن تتعلّم هذه المهارات أصعب بالنسبة إلى الأطفال الذين لا يستطيعون الرؤية. ويجب على الطّفّل الذي لا يُحسِن الرؤية أن يتعلّم السيطرة على أصابعه وبيديه وذراعيه لأنه يعتمد كثيرًا عليها لإعطائه معلومات عن العالم.

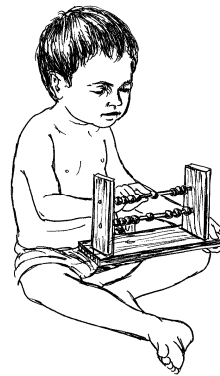
هذه المهارات مهمة أيضًا عندما يتعلّم القراءة بطريقة برايل (انظر صفحة 139).

قد لا يكون الأطفال الذين لا يُحسنون الرؤية نشيطين كالأطفال الآخرين. شجّع طفلك على المشاركة في النشاطات اليومية التي ستساعدُه على تنمية:

- القوّة والمرونة في يديه وأصابعه.
- القدرة على الإحساس بالتفاصيل والأشكال الصغيرة والدقيقة بأصابعه.



وهو  
طفل  
صغير



المدرسة



أكبر سنًا وفي

صنعة

على أعتاب تعلّم

◀ لمُساعدَة طفلك في تنمية قوّة ومرونة يديه وأصابعه

كلّف طفلك بمهام أو ألّف ألعابًا يستعمل فيها عضلات أصابعه - على سبيل المثال، تكوير كرات من الطين أو الصلصال، عجن عجينة الخبز، تقشير البازلاء، أو عصر البرتقال.

والآن عندنا ما يكفي من  
الحشو للوسادة، يا بيبو.



كلّف طفلك بمهام أو ألّف ألعابًا يكسر فيها الأشياء أو يمزقها - مثل العشب، الأوراق، قشور الذرة أو القشور اللينة - إلى قطع صغيرة.

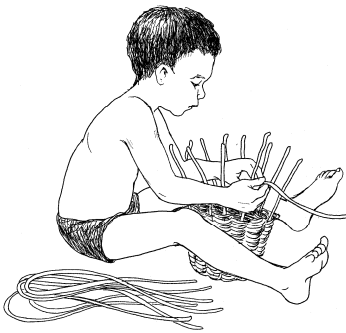
شجّع طفلك على عمل الأشياء التي  
تتطلب إدارة يده، مثل عصر الملابس  
المبتلة، فتح البرطمانات ذات الأغشية  
اللولبية، أو إطفاء الراديو وتشغيله.



شجّع طفلك على الخريشة والرسم. الرسم في الرمل أو الطين  
الرطب يدعه يشعر بالأشكال التي يرسمها.



علّم طفلك الألعاب أو المهارات التي يجب عليه فيها أن يستعمل  
أصابعه كلاً منها على حدة، مثل تمرير رباط الحذاء من خلال الفتحات  
أو ربط العقدة.



علّم طفلك حرفاً، مثل النسيج أو الحياكة، أو الكروشيه (شغل  
الإبرة)، التي تتطلب استعمالاً ماهراً ليديه.

نشاطات مثل دفع اللّعب خلال فتحة في صندوق (انظر صفحة 66)، الأكل بالأصابع أو بأدوات الأكل  
(انظر صفحة 76)، واستعمال الأزرار (انظر صفحة 81) تصلح لتطوير القوّة والمرونة.

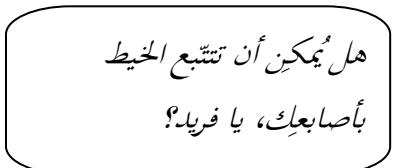
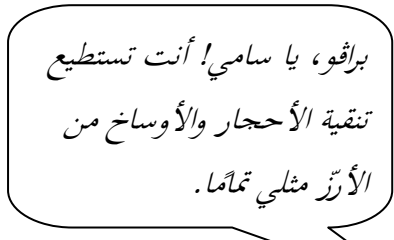
◀ لُمْسَاعَدَة طفلك في تطوير القدرة على تحسُّس التفاصيل الدقيقة والأشكال بأصابعه

دع طفلك يحبو على أسطح مختلفة، مثل الأرضيات الخشبية، السجاجيد، العشب المبلل والجاف، الطين، والرمل.



شجِّع طفلك على إيجاد ملابسه الخاصة من ملمس القماش.

اطلب من طفلك المُسَاعَدَة في الأعمال المنزلية التي يجب عليه أن يشعر بالفرق بين الأشياء الصغيرة.



الصق خيطاً أو غزلاً بالصمغ في أنماط مختلفة على قطعة ورق أو قماش. ثم اترك طفلك ينتبَّع الخطوط بأطراف أصابعه.