فسحات
للعب

اللعب لاكتشاف المشاعر وإدارتها

يختبر الأطفال مشاعر قويّة كل يوم، لكن تعلّم فهمها وإدارتها يحتاج إلى الوقت والممارسة. ويوفر اللعب وسيلة طبيعية وآمنة للأطفال لاستكشاف مشاعرهم والتعبير عما بداخلهم وتعلّم كيفية التعامل مع التقلّبات العاطفية اليومية. يتضمن هذا القسم أفكارًا بسيطة ومرحة لمساعدتهم على ذلك.



مرآة المشاعر

قف مع طفلك وجهًا لوجه وقلّد كل منكما تعابير وجه الآخر. تناوبا على القيادة والتقليد.

لماذا يساعد؟
ينمّي القدرة على تمييز المشاعر والتعاطف.

نصيحة للأهل
اجعلها لعبة مرحة بتعابير مضحكة أيضًا.

2-3 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



اللعبة تأخذ استراحة

تخيّل أن إحدى الألعاب تشعر بالإرهاق أو الغضب أو الحزن. ساعداها معًا على الهدوء أو تحسين مزاجها من خلال التنفس أو التمدد أو الراحة أو سرد قصة لها.

لماذا يساعد؟
يعلّم استراتيجيات تنظيم المشاعر.

نصيحة للأهل
استخدم وسائل التهدئة نفسها التي تقترحها على طفلك.

2-3 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



تمثيل المشاعر

مثّل شعورًا باستخدام جسدك فقط، وعلى الشخص الآخر تخمينه.

لماذا يساعد؟

يعزز الوعي بالمشاعر والتواصل غير اللفظي.

نصيحة للأهل

حافظ على أجواء مرحة، فالضحك يجعل التعبير عن المشاعر أسهل.

5-10 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



إنقاذ اللعبة

إذا "انكسرت" لعبة، أو تظاهرتم بأنها مريضة أو مرت بيوم سيئ جدًا، تعاونا على "علاجها" بعناق أو منديل كـ"ضمادة" أو غناء تهويدة لها.

لماذا يساعد؟

يدرّب الطفل على التعاطف والاهتمام بالآخرين.

نصيحة للأهل

أظهر لطفلك اللمسات اللطيفة والكلمات المهدئة التي يمكنه استخدامها لاحقًا لتهدئة نفسه.

10 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



كيف تشعر لعبتي؟

ضع بعض الألعاب الصغيرة أمام طفلك. تناوبا على اختيار لعبة ووصف شعورها اليوم وسبب ذلك.

لماذا يساعد؟

ينمي الوعي بالمشاعر والمفردات المرتبطة بها.

نصيحة للأهل

ابدأ بمشاعر بسيطة مثل السعادة والحزن والقلق.

10-15دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



احزر مشاعري

اكتب مشاعر مختلفة على 15 إلى 20 بطاقة وضعها مقلوبة. يثبّت كل لاعب بطاقة على رأسه من دون النظر إليها. تناوبا على طرح أسئلة إجابتها "نعم" أو "لا" لتخمين الشعور. ومن يخمّن بشكل صحيح يحتفظ بالبطاقة، ويفوز من يجمع أكبر عدد من البطاقات.

لماذا يساعد؟

ينمّي القدرة على تمييز المشاعر والتعاطف.

نصيحة للأهل

أضف مشاعر مرحة أيضًا لجعل اللعبة أكثر متعة.

30 دقيقة اللعب والتعبير عن المشاعر

فسحات
للعب

لحظات اللعب اليومية

لا تحتاج إلى مساحة كبيرة أو خطة مثالية للعب مع طفلك. فاللعب يمكن أن يكون حاضرًا في اللحظات الصغيرة التي تتشاركونها خلال اليوم. يقدّم هذا القسم أفكارًا بسيطة وممتعة لاستراحات لعب تناسب روتينكم اليومي، في الصباح وأوقات الوجبات وأثناء الانتظار وقبل النوم وغيرها.



وجوه الصباح

(روتين الصباح)

تبادلا التحية صباحًا بالتعبير المضحك أو العاطفي نفسه. ويمكنكما اختياره في الليلة السابقة، مثل: "غدًا سنقلّد سلحفاة نعسانة تستيقظ".

لماذا يساعد؟

يعزز التواصل العاطفي ويضفي أجواء إيجابية على بداية اليوم.

نصيحة للتواصل

دع طفلك يختار تعبير الوجه لليوم التالي.

🕐 1-2 دقيقة

وقت اللعب اليومي



أرشدني إلى الطريق

أثناء السير في طريق مألوف، مثل الطريق إلى السيارة أو الحديقة، دع طفلك يكون "نظام تحديد المواقع GPS". يطلب منك الانعطاف يمينًا أو يسارًا، أو التوقّف، أو الانطلاق "بسرعة فائقة".

لماذا يساعد؟

يعزز الثقة واتخاذ القرار من خلال منح الطفل دور القيادة، كما ينمّي الوعي المكاني ومهارات تحديد الاتجاهات.

نصيحة للتواصل

إذا قادك عمدًا في الاتجاه "الخاطئ"، اتبعه لبضع خطوات، فالمرح المشترك أهم من الوجهة.

🕐 2-3 دقيقة

وقت اللعب اليومي



مفاجأة في الحقيبة

ضع ملاحظة مرحة صغيرة أو رسمة أو تحديًا ليجده طفلك في حقيبته المدرسية أو في مكان آخر، مثل داخل حذائه أو تحت وسادته أو طبقه عند الإفطار أو في جيب سترته.

لماذا يساعد؟

يعزز التواصل العاطفي على مدار اليوم.

نصيحة للتواصل

شجع طفلك على مفاجأتك في المرة المقبلة.

2-3 دقيقة

وقت اللعب اليومي



الكرة الخفيّة

تظاهرا برمي كرة خفية والتقاطها مع تغيير حجمها أو وزنها.

لماذا يساعد؟

يشجّع على الخيال والتعاون.

نصيحة للتواصل

دع طفلك يغيّر قواعد اللعبة.

2-5 دقيقة

وقت اللعب اليومي

من أنا؟



أخفِ لعبة صغيرة خلف ظهرك وصِفها باستخدام بعض التلميحات، وعلى طفلك تخمين اللعبة.

لماذا يساعد؟

ينمّي مهارات الاستماع والتفكير.

نصيحة للتواصل

تبادلا دوري الوصف والتخمين.

10-5 دقيقة

وقت اللعب اليومي

كن ساحرًا



أمسك مغرفة معدنية من المقبض تحت ذراعك، بحيث يكون جانبها المستدير مواجهًا للجمهور. ثبّتها برفق بأطراف أصابعك، ثم اتركها تدريجيًا وحرّك يديك حولها لتوهم المشاهدين بأن كرة معدنية تطفو في الهواء من دون أي دعم.

لماذا يساعد؟

يساعد أداء خدعة أمام الآخرين الأطفال على الشعور بالفخر بأنفسهم والارتياح عند الظهور والتحدّث أمام الآخرين، ما يعزز الثقة ومهارات التواصل.

نصيحة للتواصل

حافظ على أجواء خفيفة ومرحة بدل التركيز على الأداء، وامدح الجهد وليس النجاح فقط.

15-10 دقيقة

وقت اللعب اليومي



قصص أثناء المشي

ابتكرا قصة معًا أثناء المشي، جملة تلو الأخرى، وتناوبا على متابعة أحداثها. مثلًا: "ذلك الكلب الذي رأيناه هو في الحقيقة محقق..." "...يبحث عن قطعة بسكويت مفقودة".

لماذا يساعد؟

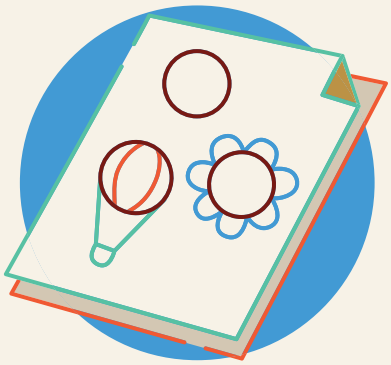
يدعم الخيال ويشجّع على تبادل الأدوار.

نصيحة للتواصل

دع القصة تتطور في الاتجاه الذي يختاره طفلك.

10-5 دقيقة

وقت اللعب اليومي



كن مبدعًا!

ارسم من 3 إلى 5 دوائر متطابقة على ورقة بيضاء كبيرة، وتحدَّ طفلك ليحوّل كل دائرة إلى شيء مختلف باستخدام أقلام التلوين، مثل وجوه مختلفة أو فواكه كالبرتقال أو أشياء مثل البالون أو الساعة.

لماذا يساعد؟

يعزز التفكير المتشعّب ويعلّم الأطفال أن نقطة بداية واحدة يمكن أن تقود إلى إمكانات لا حصر لها.

نصيحة للتواصل

يمكنك بدء الرسمة للأطفال الصغار، كإضافة أذني دب أو أوراق زهرة، ثم دعهم يكملون التلوين.

15-10 دقيقة

وقت اللعب اليومي

فسحات
للعب

اللعب معًا كعائلة

قد تكون الحياة العائلية حافلة بالانشغالات والروتين، لكن عندما يلعب الأهل والأطفال معًا، يحدث شيء مميز: يصبح اللعب مساحة مشتركة للضحك والتواصل والترابط. يقدّم هذا القسم أفكارًا سريعة وسهلة للعب تناسب الحياة العائلية اليومية. فاللعب العائلي أكثر من مجرد متعة، إنه وسيلة بسيطة لبناء قوّة عاطفية تدوم مدى الحياة.



مرطبان الامتنان العائلي

اكتبوا أو ارسموا كل يوم شيئًا واحدًا تشعرون بالامتنان له، وضعوه في مرطبان. وفي نهاية الأسبوع، اقرأوها جميعها معًا.

لماذا يساعد؟
يعزز الروابط الإيجابية ويخلق معنى مشتركًا.

نصيحة للأهل
دع طفلك يزيّن المرطبان.

2-5 دقائق
وقت اللعب العائلي



فرقة المطبخ

استخدموا القدور والملاعق والأكواب لتشكيل فرقة إيقاع عائلية.

لماذا يساعد؟
يشجّع على التعاون والإيقاع والمرح.

نصيحة للأهل
دع طفلك يقود الإيقاع.

5-10 دقائق
وقت اللعب العائلي



ظلال على الحائط

باستخدام مصباح يدوي أو ضوء الهاتف في غرفة خافتة الإضاءة، تناوبوا على استخدام أيديكم أو ألعاب صغيرة لصنع أشكال على الحائط. مثلًا، اصنعوا ظل طائر وحرّكوا أذرعكم كالأجنحة مع تقليد صوته، أو شكّلوا ثعبانًا بأيديكم وقلّدوا فحيحه.

لماذا يساعد؟

يحفّز الخيال ويخلق أجواء هادئة للتواصل.

نصيحة للأهل

اسأل: "بماذا يذكّرك هذا الشكل؟" وابنِ قصة حوله.

5-10 دقائق

وقت اللعب العائلي



تحية عائلية خاصة

تعاونوا لابتكار تحية سرية ومميزة للعائلة أو مصافحة تتضمن 3 إلى 4 حركات مختلفة.

لماذا يساعد؟

يعزز الشعور بالانتماء ويخلق "هوية عائلية" مميزة.

نصيحة للأهل

استخدموا هذه التحية كلّما اجتمعتم مجددًا بعد المدرسة أو العمل لاستعادة التواصل بسرعة.

5-10 دقائق

وقت اللعب العائلي



تحدي المرآة البشرية

ارسموا بعض الشخصيّات البسيطة على أوراق صغيرة، كل منها بوضعية مختلفة، مثل رفع ساق أو تشبيك الذراعين أو وضع اليدين على الرأس. يختار البالغ بطاقة، وعلى الطفل تقليد الوضعية الظاهرة بسرعة، ثم تتبادلون الأدوار.

لماذا يساعد؟

ينمّي الوعي بالجسم والتوازن والتنسيق أثناء محاولة تقليد الوضعيات المختلفة. كما يعزّز مهارات الانتباه والملاحظة.

نصيحة للأهل

دع طفلك يكون "مصمّم الحركات" ويبتكر وضعيات أكثر تعقيدًا لتجرّبها.

5-10 دقائق

وقت اللعب العائلي



حفلة رقص عائلية

اختاروا أغنية وارقصوا معًا. والحركات المضحكة مرحّب بها!

لماذا يساعد؟

يخلق لحظات من الفرح المشترك ويخفّف من التوتر.

نصيحة للأهل

دع طفلك يختار الأغاني ويقود اللعب.

5-10 دقائق

وقت اللعب العائلي



ارسموا معًا

اجلسوا معًا أمام ورقة كبيرة وبعض أقلام التلوين أو الرصاص. تناوبوا على إضافة عنصر إلى الرسمة نفسها، تفصيلًا واحدًا في كل مرة. لا حاجة لخطة مسبقة، فالصورة تتطوّر بينما تلعبون معًا. ويمكنكم تحويلها إلى لعبة بالرسم من دون كلام وتخمين ما ستصبح عليه الصورة، أو التحدث أثناء الرسم وتأليف قصة.

لماذا يساعد؟

يشجع على التعاون والاستماع والتعبير عن الذات والإبداع المشترك.

نصيحة للأهل

قاوم رغبتك في التصحيح، واتبع أفكار طفلك واستمتع بالتجربة.

وقت اللعب العائلي

5-10 دقائق



عرض مواهب الألعاب

(مع مسرح منزلي صغير)

أنشئوا مسرحًا معًا، مثل تحويل صندوق من الكرتون إلى منصة أو تعليق منشفة بين كرسيين. يختار كل فرد من العائلة لعبة صغيرة، كحيوان أو سيارة، ويجعلها تقدم عرضًا على المسرح بالغناء أو الرقص أو إلقاء النكات أو القيام بحركة مضحكة. تناوبوا بين دور المؤدي والجمهور.

لماذا يساعد؟

يعزز المرح المشترك والإبداع والتواصل والثقة بالنفس، ويشجع على التعبير عن الذات.

نصيحة للأهل

اتبع أفكار طفلك وطوّرها معه.

وقت اللعب العائلي

15-20 دقيقة