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