

1

مفاتيح الدخول إلى عالم الأطفال





- تعد مرحلة الطفولة المبكرة ( من بداية الحمل وحتى عمر ثماني سنوات ) الأساس لعملية التعلم مدى الحياة، حيث ينمو الجزء الأكبر من خلايا الدماغ : وبناء عليه فإن البداية السليمة والمبكرة للإهتمام بالطفل تعتبر أفضل ضمان لمستقبل الطفل ونماء قدراته ومعارفه ومهاراته .
- مراحل التطور والنمو عند الأطفال مترابطة مع بعضها ، فكل مرحلة تعتمد على المرحلة التي سبقتها وتؤثر في التي تليها ، ولكل من هذه المراحل أهميتها وقيمتها الخاصة ، وإن أي تعثر أو ضعف في أي مرحلة سيؤثر على المراحل الأخرى.
- الفروقات الفردية بين الأطفال: يتشابه أطفال العمر الواحد في بعض المظاهر التي ترافق نماءهم ولكن ليس بالضرورة أن يكونوا متساوين في النمو والتطور، فلكل طفل خصوصيته، وهنالك وضع طبيعي معياري حسب المرحلة العمرية يجب مراعاته وأخذه بعين الإعتبار عند مراقبة نمو وتطور الطفل .
- يتأثر تطور الطفل ونموه بالإستعدادات الفطرية والتنشئة في آن واحد ، ويكون تأثير التنشئة عن طريق التفاعل مع البيئة المحيطة به، فالظروف المحيطة بالملائمة والداعمة تساهم بشكل فعال في أن تكون عملية النمو والتطور في أفضل صورة ممكنة ، وفي نفس الوقت فإن الظروف البيئية غير الملائمة ستؤدي إلى إعاقة تطور ونماء الطفل .
- يجب علينا كأهل أن نتدخل ونرعى أطفالنا بما يناسب خصائصهم واحتياجاتهم والمرحلة النمائية التي يمرون بها ، وليس وفق ما نراه نحن ككبار فقط .

## محطات ومعالم نمائية

العمر التقريبي	ما يستطيع أن يفعله الطفل
من الولادة حتى ٣ أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يكتشفون العالم عبر حواسهم كلها.</li> <li>• يستجيبون للوجوه والألوان الزاهية.</li> <li>• يرفعون رؤوسهم ويلتفتون بإجّاه مصدر الصوت.</li> <li>• يبدأون بالإبتسام .</li> <li>• يراقبون الأشخاص والأشياء بأعينهم.</li> <li>• يمدون أيديهم وأرجلهم ويكتشفونها.</li> <li>• يكون ولكنهم غالبا ما يهدأون حين يُحملون.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتسمون غالباً .</li> <li>• يصغون بتمعن.</li> <li>• يضحكون و «يكاغون» ويقلدون الأصوات.</li> <li>• يضعون الأشياء في أفواههم.</li> <li>• يفضلون الأهل والإخوة الأكبر سناً.</li> <li>• يستجيبون عندما يتم الحديث معهم.</li> <li>• يتفحصون أيديهم وأرجلهم.</li> <li>• يجلسون عندما يُسندون، ويتدحرجون ، ويثبون.</li> </ul>	<p>من ٤ - ٦ أشهر</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتذكرون الأحداث البسيطة.</li> <li>• يفهمون أسماءهم وكلمات عادية أخرى.</li> <li>• يتفحصون الأشياء ويضربونها ويهزونها.</li> <li>• يزحفون، ويحملون أنفسهم على الوقوف، ويسيروا بمساعدة الكبار.</li> <li>• يحددون أنفسهم وأعضاء الجسد والأصوات المألوفة.</li> <li>• يتفوهون بالكلمات المفيدة الأولى مثل بابا وماما .</li> <li>• يجلسون بمفردهم .</li> <li>• يتلقون الأطعمة المكتملة للرضاعة الطبيعية .</li> <li>• قد تبدو عليهم إمارات الخجل أو الغضب مع الغرباء.</li> </ul>	<p>من ٦ أشهر- ١٢ شهراً</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقلدون سلوك البالغين.</li> <li>• يسرون بثبات ويركضون ويتسلقون.</li> <li>• يظهرون ميلهم لأشخاص معينين .</li> <li>• يستخدمون جمل من كلمتين.</li> <li>• يستمتعون بالقصص والأغاني.</li> <li>• يدركون ملكية الأشياء.</li> <li>• يشارون إلى أشياء أو صور عند تسميتها .</li> <li>• يلعبون ألعاب تمثيلية من خلال تقليد ما يفعله الكبار من حولهم.</li> </ul>	<p>من سنة - سنتين</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• يسمون عدد من الألوان.</li> <li>• يقولون اسمائهم وأعمارهم .</li> <li>• دائمو الحركة.</li> <li>• يتناولون طعامهم بأنفسهم .</li> <li>• يسيرون ويركضون ويتسلقون ويقفزون بسهولة .</li> <li>• يتعلمون اللغة بسرعة.</li> <li>• يتحكمون بأيديهم وأصابعهم.</li> <li>• يذهبون إلى الحمام ولا يحتاجون استخدام حفاظات / فوط .</li> </ul>	<p>من سنتين - ٣ سنوات</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يرتدون ملابسهم بدون مساعدة.</li> <li>• يتصرفون بعفوية وبفوضوية.</li> <li>• يستطيعون إحصاء من خمسة إلى عشرة أشياء .</li> <li>• يحبون اللعب مع الأصدقاء ويكرهون الخسارة.</li> <li>• يستخدمون عدة جمل في التعبير عما يفعلونه.</li> <li>• يكثرون من الكلام ومن طرح الأسئلة.</li> <li>• يكشفون عن المشاعر في اللعب الدرامي.</li> <li>• يفهمون التناقضات مثل سمين ونحيل / طويل وقصير.</li> </ul>	<p>من ٣ سنوات - ٥ سنوات</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يثير الأشخاص والعالم من حولهم فضولهم.</li> <li>• يقرأون.</li> <li>• يستعملون الكلمات للتعبير عن المشاعر والتعاطي مع الآخرين.</li> <li>• يبدون اهتماماً بالأرقام، والأحرف، والقراءة، والكتابة.</li> <li>• يحبون نشاطات الكبار.</li> <li>• يقومون بعمليات حسابية بسيطة .</li> <li>• يمارسون اللعب التعاوني مع الآخرين .</li> </ul>	<p>من ٥ سنوات - ٨ سنوات</p>



2

# احتياجات الأطفال الصغار







- **الاحتياجات:** هي ما يحتاجه الطفل من الأهل لينمو ويتطور بشكل سليم، وبما يعزز بقاءه ونمائه وحمايته، والتقصير في تأمينها يؤدي لظهور مشكلات وتعثرات في نمو وتطور الطفل، وهي لجميع الأطفال بدون تمييز ( بنت/ ولد، ذو احتياجات خاصة....).
- يجب على الأهل والكبار العمل على تلبية احتياجات الأطفال وتوفيرها؛ سواء المادية (مثل الغذاء، الرعاية الصحية،....) أو المعنوية (مثل الحماية، الشعور بالأمان،....).

## - أهم احتياجات الاطفال الصغار

العمر التقريبي	احتياجات الاطفال ( يحتاج الأطفال الى .....
من الولادة حتى ٣ أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحماية من الخطر الجسدي.</li> <li>• الرضاعة الطبيعية الخالصة من الام .</li> <li>• الرعاية الصحية المتكاملة والتحصين ( اللقاحات )</li> <li>• بالغ يتعلقون به . و يقيمون معه ارتباط آمن ( خاصة الام والاب )</li> <li>• بالغ يستطيع أن يفهم إشاراتهم ويستجيب لها.</li> <li>• أشياء ينظرون إليها، ويلمسونها، ويسمعونها، ويشمونها، ويتذوقونها.</li> <li>• شخص يحملهم، ويغنى لهم، ويهزهم .</li> </ul>
من ٤ اشهر حتى نهاية العام الاول	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كل ما سبق ذكره اضافة الى :</li> <li>• تحفيز لغوي ملائم.</li> <li>• أمور منزلية عادية يتفحصونها.</li> <li>• فرص يومية للعب بأشياء متعددة.</li> </ul>
من ١- ٣ سنوات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• كل ما سبق ذكره إضافة إلى:</li> <li>• قراءة القصص وسردها لهم يوميًا.</li> <li>• فرص للاكتشاف واللعب.</li> <li>• البدء في تعليمهم كيفية رعاية أنفسهم (الأكلف، التدريب على الحمام،....).</li> <li>• أنشطة لتطوير مهاراتهم الحركية واللغوية والمعرفية .</li> </ul>

<p>كل ما سبق الإشارة إليه، إضافة إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المشاركة في الألعاب التمثيلية.</li> <li>• غناء الأغاني المفضلة .</li> <li>• فرص لتطوير مهارات حركية دقيقة.</li> <li>• تشجيع على فهم اللغة والتعبير بها.</li> <li>• فرص لتعلم التعاون، والمساعدة، والتشارك.</li> <li>• التهيئة للقراءة والكتابة واثراء محصولهم اللغوي .</li> <li>• تشجيعهم للمثابرة على إنجاز المهام والمشاريع.</li> </ul>	<p>من ٣ - ٦ سنوات</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الدعم في اكتساب مهارات حركية، ولغوية، وفكرية إضافية.</li> <li>• فرص أكثر للاعتماد على الذات فيما يتعلق بالرعاية الذاتية.</li> <li>• الدعم لتطوير اللغة أكثر عبر الكلام، والقراءة، والغناء.</li> <li>• فرص لتعلم التعاون، والمساعدة، والعمل الجماعي.</li> </ul>	<p>من ٦ - ٨ سنوات</p>

## - أهم الممارسات الوالدية الملائمة مع الأطفال حديثي الولادة - ١٢ شهر تقريبا :

- الرضاعة الطبيعية وبشكل سليم.
- الحصول على التحصين والمطاعيم اللازمة في مواعيدها والاحتفاظ ببطاقة مطاعيم.
- استجابة سريعة وبحنان لبكاء الطفل مما يساعد في نمو العلاقة بشكل إيجابي. ويساعد الطفل على التطور الانفعالي السليم. ويشعره بالثقة والأمان.
- الحديث معه أثناء روتينه اليومي (الرضاعة، تغيير الملابس...) واستثمار ذلك كفرص للتعلم والتواصل.
- الاستجابة لابتسامه وحركات الطفل وفهمها (مثلاً: الابتسام والضحك وإصدار أصوات معينة (بربرة) تعني هيا نلعب، أما إزاحة الوجه وإغماض العين تعني هذا يكفي).
- استثارة حواس الطفل من خلال توفير أشياء ينظر إليها لمسكها، يلمسها، يشمها، يتذوقها (متنوعة الشكل والملمس واللون...).
- حماية من التمييز بين ولد/بنت، أسمر/أشقر، جميل/غير جميل...
- توفير مساحة آمنة للزحف والاستكشاف.
- القراءة للطفل من مرحلة مبكرة وتوفير قصص ملونة.
- تنظيم أكل ونوم الطفل حسب حاجته وليس حسب نظام صارم .
- العناية بنظافة الطفل ( السرة ، حمام الطفل ، تغيير الحفاض ، ..... ) .

إحرص على إعطاء طفلك المطاعيم في وقتها المحدد



## - أهم الممارسات الوالدية الملائمة مع الأطفال من عمر سنة - ٣ سنوات تقريبا :

- الانتباه المتواصل لأن الطفل في هذا العمر يرغب باكتشاف كل شيء من حوله .
- تشجيع الطفل على الحديث والإصغاء له والحديث معه بلغة سليمة واضحة .

- تعزيز قدرات الطفل من خلال تدريبه تدريجياً على الاعتماد على النفس خاصة استخدام الحمام. تناول الطعام. ارتداء ملابسه . ترتيب ألعابه ....
- يحاط الطفل بجو أسري سعيد. فالأمن والسكينة والمودة والرحمة. تساعد الطفل على الشعور بالأمان. وتوفر له فرصة ثمينة ليطور عواطفه وانفعالاته بصورة سليمة.
- الاجابة عن تساؤلات الطفل وعدم الاستهزاء بها حتى لو تكررت . حيث يساعد ذلك على توسيع مداركه وإشعاره. بأهميته. وإثراء محصوله اللغوي. وزيادة معارفه.
- توفير مساحات واسعة وأمنة وخالية من العوائق أمام الطفل. وإعطاؤه الحرية ليكتشف في بيئة آمنة.
- توفير أنشطة تتيح للطفل فرص للتفاعل مع البيئة المحيطة وبما لا يعرضه للخطر .
- عندما يرتكب الطفل خطأ ما . نوضح له باستمرار غضبنا من الفعل الذي قام به وليس منه شخصياً .

شجع طفلك على الحديث والتعبير عن نفسه وإمنحه وقتاً للإصغاء إليه  
والإجابة عن تساؤلاته



### - أهم الممارسات الوالدية الملائمة مع الأطفال من عمر ٣ سنوات - ٦ سنوات :

- إكساب الطفل العادات الصحية السليمة. وتدريبه على نظافة جسمه وثيابه وبيئته في المنزل والشارع والروضة...
- تتيح للطفل فرص كثيرة للتعرف على أماكن جديدة من خلال رحلات ونزهات. وتدريبه على استخدام حواسه في التعرف على ما يحيط به.
- توسيع مفاهيم الطفل حول الأشكال (دائرة . مربع ... ) والأوقات ( اليوم . غدا ... ) والألوان ( ابيض . احمر ... ) والأحجام (صغير وكبير ... ) والمتناقضات (داخل وخارج. امام وخلف. فوق وتحت . قصير وطويل ... ) .
- يتم تدريب الطفل على المهارات المعرفية الأساسية . مثل : التصنيف (وضع الأشياء في مجموعات حسب اللون او الشكل او الحجم ... ) التطابق ( المطابقة بين الاحجام المتشابهة او الاشكال المتشابهة ... ) النمط. التنبؤ. الربط. التفسير. الملاحظة... الخ .
- الإصغاء الجيد للطفل . والحديث معه بهدوء .
- تدريب الأطفال على الاعتماد على أنفسهم وإتاحة المجال لهم للقيام بخدمة أنفسهم . مثل غسل الأيدي وارتداء الملابس والتمشيط ولبس الحذاء...

- يمنح الأطفال فرصاً يومية لاستعمال العضلات الكبيرة من خلال الركض والقفز. التوازن. وتخطيط أنشطة خارجية.
- يتاح مجال للأطفال للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وبشكل عفوي من خلال الرسم. التلوين. الخريشة..
- حماية الأطفال من المقارنة مع الأطفال الآخرين .
- المساواة في المعاملة بين الاخوة والأخوات.
- تنظيم اوقات مشاهدة التلفاز والتحاوور حول ما يشاهدونه ومراقبة محتوى برامجهم .
- احترام مشاعر الاطفال وتشجيعهم لابداء مشاعرهم امام الآخرين .
- تدريبهم على حل المشكلات التي تواجههم .

نظم أوقات مشاهدة طفلك للتلفاز وراقب محتوى البرامج التي يشاهدها لما لها من أثر كبير على شخصية الطفل



### - أهم الممارسات الوالدية الملائمة مع الأطفال من عمر ٦ سنوات - ٨ سنوات :

- ملاحظة: جميع الممارسات الواردة سابقاً ويضاف إليها:
- التنسيق والمتابعة مع المدرسة وبناء علاقة إيجابية مع المعلمين.
  - تقبل الفروق الفردية خاصة في الاجاز المدرسي.
  - توفير وقتٍ كافٍ للحديث مع الطفل خاصة حول ما حدث معه اليوم في المدرسة .
  - إعطاء فرص لممارسة الطفلة الأثني الألعاب وعدم التمييز بينها وبين إخوانها الذكور.
  - يتاح مجال للأطفال للمشاركة في الأنشطة الترفيهية التي يرغبونها.
  - يتم تكليفهم بإجاز بعض الأعمال التي بمقدورهم إجازها تعزيزاً لثقتهم بأنفسهم.
  - إدماج الطفل في أنشطة اجتماعية لإتاحة فرص للتفاعل الاجتماعي مثل المشاركة في المناسبات الاجتماعية. شريطة ألا تفرض عليه. أو يقحم في المشاركة مع أشخاص غرباء أو غير متقبلين بالنسبة له.

كلف طفلك القيام ببعض الأعمال التي بمقدوره إجازها تعزيزاً لثقته بنفسه وتحمله للمسؤولية





# أطفال أصحاء

3







- صحة الطفل لا تعني فقط الخلو من الأمراض أو الحصول على تغذية مناسبة. وإنما تتعدى ذلك لتشمل صحته النفسية والاجتماعية والمعرفية. وصحة البيئة المحيطة به ومدى تحفيزها للنمو والتطور السليم . كما أن صحة الطفل تبدأ منذ فترة الحمل.

### للحصول على حمل آمن وللمحافظة على صحة الأم والجنين يجب مراعاة ما يلي:

- الرعاية الطبية المنتظمة والتي تتوافر خدماتها في جميع مراكز الأمومة والطفولة .
- التغذية المتكاملة والمتوازنة للأم الحامل .
- التحصين بالمطاعيم اللازمة للأم الحامل .
- حصول الحامل على الراحة الكافية .
- الإستقرار النفسي وعدم التعرض لعناصر التوتر والقلق.
- الحمل المتقارب يحرم الطفل الأول من الحصول على الاهتمام والرعاية الكافية . وحقه في الرضاعة الطبيعية .
- على الوالدين تقبل جنس الجنين سواءً كان ذكراً أم أنثى. والإيمان بأن هذه الأشياء بيد الله وليس للزوجة أي دخل بها
- ” يهب لمن يشاء إناثاً ويهب لمن يشاء الذكور“. سورة الشورى الآية ٤٩. ف.

### - الرضاعة الطبيعية المطلقة (الخالصة من حليب الأم) :

حليب الأم وحده هو أفضل غذاء وشراب للطفل خلال الستة أشهر الأولى من عمره . وتصبح العديد من الأغذية الإضافية ضرورية عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من العمر . مع الإستمرار بالرضاعة إلى أطول مدة وحتى العامين من عمر الطفل إن أمكن.

”والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة“ البقرة ٢٣٣

### - فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل :

- تمد الرضيع الصغير بطعام كامل حيث يعتبر حليب الأم الغذاء المثالي الوحيد الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل .
- تقوي نظام المناعة لدى الرضيع مما يحميه من التعرض لكثير من الأمراض مستقبلاً .
- تحمي الطفل من العدوى ومن كثير من أمراض الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والحساسية والالتهابات.

- تقوي الإرتباط العاطفي بين الأم والطفل .
- يُعد حليب الأم جاهز دوماً ، نظيف ومعقم ، وبدرجة الحرارة المناسبة ، وغير مكلف اقتصادياً .

### - القواعد الخمسة للمحافظة على صحة الطفل :

١. النظافة: ( النظافة الشخصية ، نظافة البيت والمدرسة والبيئة ، نظافة الطعام .. ) .
٢. التغذية الجيدة والمتوازنة.
٣. الوقاية من العدوى وأخذ اللقاحات.
٤. الزيارات المنتظمة للطبيب ومراكز الصحة.
٥. فترات كافية للنوم والراحة واللعب.

### - إرشادات عامة لحماية الطفل من المشكلات الصحية خلال الأعوام الأولى من عمره :

- ضرورة الرضاعة الطبيعية الخالصة من ندي الأم حتى عمر ستة أشهر، والإستمرار بها إن أمكن إلى عمر سنتين مع الأغذية التكميلية الأخرى.
- تأمين احتياجات الطفل من الغذاء الكافي والمتكامل ، فسوء التغذية قد يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل: الكساح أو فقر الدم.
- القيام بالفحوصات الطبية والتجربة الدورية للطفل خلال السنوات الأولى من حياته، والزيارة المنتظمة للطبيب لمراقبة نموه وتطوره وحالته الغذائية .
- إعطاء الطفل المطاعيم منذ ولادته حسب البرنامج الوطني للقاحات المتوافر في المراكز الصحية في كافة مناطق المملكة .
- الكشف المبكر عن أي حالة مرضية، وإتخاذ التدابير العلاجية المناسبة في الوقت المناسب، مما يكفل للطفل شفاءً سريعاً ونمواً وتطوراً إيجابيين.

### - تغذية الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة :

تُعد مرحلة الطفولة المبكرة من أسرع مراحل النمو، مما يجعل الطفل بحاجة إلى رصيد غذائي كافي يساعده على تلبية احتياجات النمو المتزايدة، ولا سيما مع تزايد معدل النشاط الحركي للطفل وما يتطلبه من استهلاك للطاقة المُخزنة في جسمه .

### - يجب أن تمتاز وجبات الطفل بما يلي :

- غنية بالطاقة ومتوازنة، من حيث العناصر الغذائية .
- سهلة الهضم ، خاصة قبل بزوغ أسنانه وتطور جهازه الهضمي.
- نظيفة حتى لا يتعرض الطفل للإصابة بالمرض .

- أن تكون على وجبات متعددة ؛ لأن معدة الطفل صغيرة ولكونه في مرحلة النمو والتطور السريع، فهو بحاجة إلى وجبات متقاربة أكثر من بقية أفراد الأسرة .
- غير مكلفة وسهلة الإعداد ؛ والإستفادة من وجبات الأسرة قبل تحضيرها بالشكل النهائي.
- جعل وقت الطعام وقتاً سعيداً .

### - تغذية الأطفال من الشهر السادس وحتى نهاية العام الأول :

- مواصلة الرضاعة الطبيعية مع إدخال الأغذية التكميلية.
- قد يرفض الطفل الطعام الجديد بسبب عدم تعوده على طعمه، يجب أن نصبر ونحاول مجدداً، نبدأ بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة واحدة من الطعام الجديد، ثم نزيد الكمية تدريجياً .
- إعطاء الطفل نوعاً واحداً من الغذاء الجديد في كل مرة إلى أن يتعود عليه، ثم نقدم نوع جديد آخر .
- إعطاء كمية قليلة من أي طعام، البدء ( ١ - ٢ ) ملعقة صغيرة، ثم تزداد الكمية تدريجياً حسب تقبل الطفل.
- عند البدء بإدخال الأغذية التكميلية، نبدأ بعرض الماء النظيف على الطفل بين الوجبات.
- من المفضل أن يتم تقديم الطعام المقرر في الوجبة إلى الطفل، خاصة الجديد منه، قبل الرضاعة وليس بعدها، لضمان تناول أكبر مقدار منه بشهية ومن ثم تستكمل وجبة الطفل بالإرضاع عند الحاجة.

### - إرشادات عامة لتغذية الطفل من العام الأولى وحتى عمر (٣) سنوات :

- المحافظة على نظافة الطعام وأن لا يُترك مكشوفاً .
- تقديم الطعام للطفل مطحوناً حتى بلوغ السنة والنصف من عمره، وبعدها الإكتفاء بهرس الطعام بالشوكة، لأن أسنان الطفل ما زالت غير قادرة على طحن الطعام جيداً.
- تعويد الطفل على الأكل مع الكبار وأفراد الأسرة، وجعل جلسة الطعام مصدر فرح وسعادة له.
- تعويد الطفل أن يأكل بنفسه، واستثمار مبادرته لذلك، خاصة محاولاته مسك الملعقة وإطعام نفسه، وما يتطلبه ذلك من صبر الوالدين .
- عدم إجبار الطفل على أكل ما لا يحب من أصناف الطعام، فهو يرفض بعضها ويحب بعضها الآخر، من المهم التنوع في أشكال تقديم الطعام للطفل.
- يجب إبعاد الحلويات المركزة والأطعمة التي لا تحتوي على قيمة غذائية ولكن تحتوي على سعرات حرارية فقط مثل: المشروبات الغازية والشوكولاته والسكريات.
- التخفيف قدر الإمكان من إضافة الملح إلى الأطعمة المخصصة للأطفال .
- تقديم السوائل للطفل بالكوب، لأن التغذية بواسطة زجاجة الرضاعة تؤدي لمشاكل في الأسنان ومشاكل صحية أخرى.



4

# الاستقلالية و التقدير





- يولد الطفل وهو يعتمد كلياً في تلبية احتياجاته على الأهل الذين يرعونه .
- منذ العام الأول يبدأ الأطفال محاولة فعل الأشياء بأنفسهم. ولكنهم غير قادرين تماماً. إنهم يحتاجون تشجيعنا . حيث أن شعور الطفل بكيانه يزداد حينما يقوم بخدمة نفسه وقضاء حاجاته اليومية. وكلما تطورت قدرته على الانتقال والحركة. زادت ثقته بنفسه وأصبح نشطاً متحمساً ليقوم بأعمال جديدة.
- بعد دخول الطفل العام الثاني يزداد شعوره بالإستقلالية . فالأطفال في هذا العمر مجربون. مستكشفون . وفضوليون . ويحتاجون إلى قدر كبير من الحرية . ومن هنا تنبع أهمية التشجيع خاصة على إتخاذ القرار. وذلك بإعطائهم فرصة للاختيار . مثلاً هل تريد أن ترسم أو تلعب بالليجو؟ ماذا تريد أن تأكل الجبنة أم البيضة؟؟
- يبدأ الطفل بتفحص الأشياء من حوله بعد عامه الثاني . ويريد أن يعمل وحده أشياء قد تفوق قدراته. فهو يريد أن يلبس حذاه بنفسه وأن يجلب ملابسه من الخزانة ويلبسها بنفسه. وأن يتناول طعامه وحده.... ومن هنا يجب أن يتذكر الأهل أن عليهم استثمار مبادرات الطفل للمشاركة والإستقلالية وتعزيزها .
- تتأثر نظرة الطفل لنفسه وقدراته بنظرة الآخرين له خاصة الكبار الذين يهتمونهم في حياته. فالأهل الذين يطلقون على الطفل أوصافاً سلبية مثل مشاكس. متمرّد. غبي. خجول . وبتكرارهم لقباً أو وصفاً معيناً للطفل فإنه يعمل على تأكيد هذه الصفة ويجعلها ملازمة له ويتصرف وفقها. فالطفل الذي نكرر له دائماً وصف: غبي. ما بتفهم. شو بعرفك..... في الغالب سيتصرف وفق ذلك. خاصة إذا دُعِمَت هذه الأوصاف بممارسات مثل منعه من الإختيار. عدم إعطاء الطفل فرصة التركيز على أخطائه وإخفاقاته....
- يتأثر تقدير الطفل لذاته من خلال تقييم الآخرين وفي الغالب الأهل . مربيّات الروضة لإجازاته . ( أنت فاشل . دائماً توقع نفسك في الخطأ نفسه . لا تستطيع ) وأحياناً يأخذ شكل مقارنات مع إجازات الآخرين ( رسمته أجمل من رسمتك . أخوك كان أشطر منك . أختك الصغيرة بتشرب دون أن تسكب الحليب ....) وأحياناً أخرى تأخذ شكل الإستهجان أو الإستحسان من الآخرين.

## كيف نساعد أطفالنا على بناء صورة إيجابية عن أنفسهم :

١. تدريبهم منذ مرحلة مبكرة على الإستقلالية والإعتماد على الذات وإستثمار مبادرات الطفل في ذلك مثل محاولة تبديل ملابسه لوحده، أو تناول الطعام بمفرده، أو تمشيط شعره ....
٢. التركيز على إيجابياتهم وسلوكياتهم الحسنة، وإبداء الإهتمام والتقدير والتشجيع لكل تحسين يدخلونه أو يحاولون تعديله في سلوكهم وتصرفاتهم.
٣. الحماية من المقارنة مع الآخرين ، ولو بغرض المنافسة.
٤. إحاطتهم بتوقعات إيجابية ضمن قدراتهم (اجتناب توقعات الكمال الزائد أو التوقعات المبالغ فيها ) .
٥. إعطاؤهم مسؤوليات، ووضعهم في مواقف يمكنهم التعلم منها.
٦. اجتناب العقاب البدني كلياً.
٧. اجتناب الإنتقاد المستمر لكل ما يفعله الطفل خاصة أمام الآخرين .
٨. اجتناب الحماية الزائدة.
٩. استثمار مبادرة الأطفال عندما يعرضون المساعدة ، مما يتيح لهم فرصة لإستخدام بعض مهاراتهم وتعزيز شعورهم بأنهم مفيدون للآخرين .
١٠. إحترام آرائهم وعدم الإستهزاء بها.

### أنشطة وتمارين

١. تزيين المنزل برسومات ومنتجات أطفالنا ، يمكن أن نقوم بمثل هذا التمرين في العطلات الصيفية أو قبل دخول شهر رمضان أو قبل الأعياد والمناسبات العائلية، بحيث نوفر للأطفال مواد فنية مختلفة ونتركهم يبدعون لوحاتهم الجميلة ثم نزين بها منزلنا.
٢. نتصفح مع الطفل عند عمر ٥ أو ٦ سنوات صورته القديمة منذ الولادة وحتى اليوم ، ونناقش معه كم تغير ، كم كبر ، ماذا أصبح يتقن ..؟؟
٣. هل فكرتم باستثمار الجدار الخلفي لمنزلكم أو جدار الحديقة، حاولوا ذلك بأن تحولوه إلى مرسوم مفتوح لأطفالكم....



الأسرة

5





- الطفل الذي ينشأ في أسرة متحاببة متسامحة توفر احتياجاته وحقوقه في جو من الأمان . يعيش حياة سليمة ويتطور اجتماعياً وانفعالياً ومعرفياً، بأفضل صورة ممكنة بخلاف الأطفال الذين لايتوافر لهم ذلك.
- حقوق واحتياجات الأطفال داخل الأسرة هي بالتساوي للولد والبنت. وأي تمييز فيها يعد خروجاً عن مبادئ العدالة والإنصاف. التي تعتبر محور الشرائع السماوية والاتفاقيات الدولية لحقوق الطفل.
- العدل والإنصاف من أهم المبادئ التي يجب أن تقوم عليها الأسرة . بحيث لا يشعر أي طفل بالتمييز ضده لأي سبب . ومن العدالة أن توزع المسؤوليات والواجبات بالتساوي داخل الاسرة . فلا تكلف الفتيات بجميع أعمال المنزل في حين يلعب الأولاد أو يقومون بواجباتهم المدرسية .
- تربية الطفل عملية تبدأ في الأسرة ثم تشارك فيها مؤسسات أخرى كالروضة والمدرسة والأقران ووسائل الإعلام .. ولكل منها أهمية. إلا أن دور الوالدين والأسرة بشكل عام يبقى هو الأهم والأساس للتنشئة السليمة .
- التماسك الأسري من أهم الأمور التي تجعل من الأسرة محضناً آمناً لنمو الأطفال . فتعاون الوالدين واتفاقهما والإحتفاظ بكيان الأسرة يخلق جواً هادئاً ينشأ فيه الطفل نشأة متزنة. ويمنحه ثقة بنفسه وثقة بالكبار من حوله .

### نمط الرعاية الوالدية داخل الأسرة وأثره على الطفل :

- يشمل نمط الرعاية الأسرية طريقة الوالدين في رعاية أطفالهما وأساليب توجيههم. إضافة الى ما يصدر عنهما من أقوال وأفعال ومواقف . ويتضمن أيضاً شكل العلاقات بين أفراد الأسرة .
- يتأثر نمو وتطور شخصية الطفل بنمط الرعاية المحيط به.

- نمط الرعاية والتربية القائم على القسوة والتسلط يؤدي إلى إنتاج شخصيات غير واثقة من نفسها. وفي الغالب تميل إلى عدم تحمل المسؤولية . فضلاً عن إعاقة التطور السليم للطفل اجتماعياً وفعالياً ومعرفياً ، وتجعل الطفل عرضة لجميع أشكال السلوك السلبي مثل الإحباط والعدوانية .
- بعض الأسر يغلب عليها نمط التساهل الذي يصل حد الإهمال . بحيث لا يقوم الوالدان بدورها في رعاية وتنمية وحماية أطفالهما. ولا يوفران الوقت الكافي لتوجيههم ومتابعتهم ، مما يعرض الأطفال إلى الكثير من المخاطر والسلوكيات السلبية .

### نمط الرعاية الداعم والإيجابي يقوم على :

- تلبية احتياجات الأطفال الأساسية. وضمان حقوقهم.
- مشاركتهم في اللعب والروتين اليومي .
- احترام أفكارهم ومشاعرهم واستنتاجاتهم .
- الحوار داخل الأسرة وإشراك الطفل فيه.
- إشعار الأطفال بالأمان وإحاطتهم بمشاعر الحب ودفء العلاقة .
- التركيز على إيجابيات الأبناء بدلا من سلبياتهم .
- إعطاء الأطفال فرص للاختيار واتخاذ القرار. والمشاركة داخل الأسرة .
- استخدام أساليب تأديب ايجابية تقوم على التشجيع والابتعاد عن العقاب البدني والقسوة .
- العدالة وعدم التمييز بين الأبناء .
- توفير الوقت الكافي لرعايتهم والإهتمام بهم .
- متابعة الأطفال وحمايتهم دون أن تتحول إلى حماية زائدة .
- وجود حدود وقوانين ثابتة في حياة الأطفال .

### الأطفال الذين ينشؤون في أسرة داعمة سيشعرون بالتقبل والإستقلالية ، وغالباً ما يكونوا :

- أكثر قدرة على التفاعل الإجتماعي والمشاركة والتواصل مع الآخرين .
- أكثر مبادرة واعتماداً على النفس .
- أكثر إبداعية وإنتاجية وطلاقة .
- أكثر قدرة على الإنجاز والتحصيل .
- أكثر ثقة بأنفسهم ويتمتعون بنظرة ايجابية للذات.
- أكثر قدرة على التعبير عن أنفسهم ومشاعرهم .
- أقل عرضة للسلوكيات السلبية مثل الإحباط أو العزلة أو العدوانية .

6

التواصل مع عالم الأطفال





- يسهم التواصل السليم مع الأطفال منذ الولادة بإشعار الطفل بالأمان والثقة بمن حوله، والذي يعد أساساً للثقة بالنفس. وخلق علاقة تفاهم مستمرة مع الطفل.
- يعد البكاء نوع من التواصل. حيث يولد الطفل وليس لديه قدرة على التعبير عن حاجاته ومطالبه ولفت نظر الكبار إليها إلا من خلال البكاء. وفهم الأهل لبكائه وتلبية حاجته. يعتبر أحد المفاتيح الأساسية للتواصل معه.
- يستخدم الطفل اللغة غير اللفظية في التواصل، حيث يستخدم الإشارات والإيماءات في التعبير عن مشاعره. ( يتسم ويرفس بالرجلين للتعبير عن الرضا، يشيح بوجهه إلى الجهة الأخرى كعلامة رفض ) .
- يستجيب الطفل للرسائل الجسدية غير اللفظية من قبل الأهل، حيث يشعر بحنانهم من طريقة ضمهم ونبرة صوتهم.
- التواصل اللغوي مع الطفل ومنذ الولادة له أهمية كبيرة. فالغناء والمكاغاة وسرد القصص والحديث المستمر مع الطفل. تعد أساسيات لبناء علاقة تفاهم وثقة. إضافة إلى أنها طرق لإثراء قدراتهم المختلفة، خاصة إثراء محصلهم اللغوي.
- التواصل الجسدي في المراحل الأولى من الطفولة المبكرة من أهم أشكال الإتصال. مثل (الضم، القبلة، المساج، تحريك الأيدي والأرجل بلطف، الحمل على الكتف..)
- يحتاج الأطفال إلى التواصل البصري. من خلال النظر في عيونهم أثناء الحديث معهم. خاصة أثناء الرضاعة، أو اللعب.

### - ممارسات هامة في التواصل مع الطفل :

- قراءة وفهم حركات وإشارات الطفل فالإيتسام مثلاً وإصدار أصوات معينة تعني « هيا نلعب » وإزاحة الوجه والنظر بعيداً تعني. «هكذا يكفي، أريد أن أرتاح».
- التواصل مع الطفل من خلال الأنشطة اليومية الروتينية في حياته، وذلك باستثمار وقت الإستحمام، تبديل وارتداء الملابس، تناول الطعام..... كفرص للتواصل وإقامة علاقة ودية مع الطفل.

- الإستمرار بالرضاعة الطبيعية أطول مدة ممكنة ، فهي فرصة للتواصل الجسدي ، واللغوي ، والبصري مع الطفل ، فالرضاعة مصدر أمان كما هي مصدر غذاء.
- عند الاستجابة الإستجابة لاحتياجات الطفل ( رضاعة ، انزعاج ، تبديل حفاظ....) نراعي أهمية إظهار مشاعر الفرح والحب والود واجتناب مشاعر التذمر والامتعاض أو الغضب...
- إحاطة الطفل بجو أسري ودود. فالأمن والسكينة والرحمة تساعد على الشعور بالأمان. والتعبير عن مشاعره بشكل سليم .

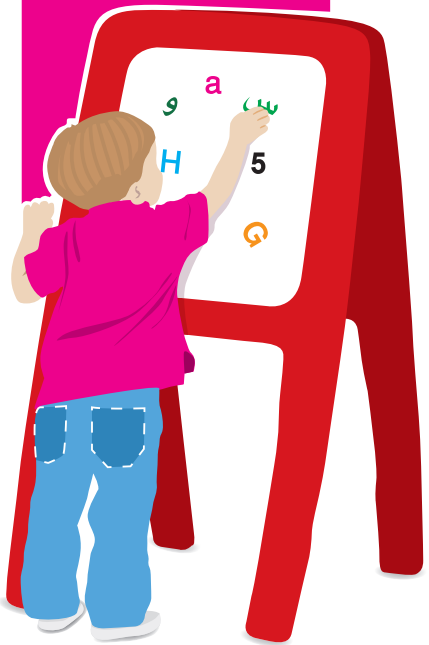
### أنشطة وتمارين

1. وضع الطفل في حضن الأب أو الأم وتقليب القصص. صور العائلة أمامه. أو عرض رسومات بسيطة والحديث عنها مع الطفل ومحاولة جعله يلمسها بيده ويشير إلى الاسماء أو الأشياء في الصورة أثناء ذكرنا لها.
2. استثمار استثمار فترة الاستحمام الإستحمام بتحويلها إلى متعة واستكشاف كالضرب فوق الماء مع تقليد صوت الماء، إتاحة فرصة للمس ماء بارد، دافئ، (مع ملاحظة الإشارة إلى الأشياء التي نستخدمها أثناء الاستحمام وذكرها بأسمائها).
3. سرد القصص مع تغيير الأصوات على أن تكون قصصاً قصيرة، ملونة، واضحة الصور. أحياناً نعلق نحن عليها أو نطلب من الطفل التعليق على الصورعليها. وتسمية الأشياء التي الموجودة فيها. وأحياناً نشير إلى الألوان، أو الأسماء...
4. استثمار الأغاني الشعبية مع ترقيص الطفل. حيث يزخر تراثنا بها ، وجداننا لديهن ثروة حقيقية من هذه الأهازيج والألحان، ما يثري لغة لغته الطفل ويخلق علاقة تواصلية بينه وبين من يرعونه.
5. ضع بين يدي طفلك مجلة أو قصة فيها صور أشخاص مختلفي المشاعر واطلب منه أن يبحث عن شخص سعيد، أو وجه حزين. نسأل كيف عرفت؟ لماذا هو حزين؟ أو سعيد؟ ما الذي جعل صاحب الصورة يبكي؟
6. المشي مثل القطار: يقف جميع أفراد الأسرة صفاً ويقوم الطفل بدور قائد القطار. ونقوم جميعاً بتقليد مشية وصوت القطار ثم نبدل الأدوار وهكذا.
7. دغدغة راحة الطفل أو باطن قدمه بأشياء ذات ملمس مختلف (بطريقة لطيفة وغير مؤذية) فمثلاً نستخدم دمية ناعمة. وأثناء تمريرها على يديه أو وجهه نقول هذا ناعم، ثم نستخدم مثلاً قطعة قماش خشنة أو فرشاة شريطة أن لا تؤذي الطفل ونقول هذا خشن ... وهكذا.



7

اللعب عالم الأطفال





- اللعب هو كل ما يقوم به الطفل طوال يومه، بإستثناء النوم، ينمي من خلاله قدراته الجسدية والحركية والاجتماعية واللغوية والإنفعالية والعقلية .
- اللعب حق وحاجة لجميع الأطفال منذ ولادتهم وبدون تمييز . وإن حرمانهم من اللعب يُعد من أشد حالات الإساءة.
- يحتاج الأطفال حديثو الولادة بشكل أساسي إلى اللعب القائم على تفاعل الكبار معهم خاصة الأم والأب.
- يكون بمقدور الطفل في حدود السنة الثانية تقريباً أن يلعب بشكل متوازٍ مع أطفال آخرين.
- يستطيع الطفل بعد السنة الثالثة أن يمارس الألعاب التعاونية من حيث مشاركة الآخرين في لعبة واحدة، وفي أداء عمل واحد وهو الأمر الذي كان صعباً للغاية في المراحل السابقة.
- الأمهات والآباء الذين يلعبون مع أطفالهم بعفوية أقل عرضة للشعور بالقلق والإكتئاب، ويتمتعون بصحة نفسية بصورة أفضل من الذين لا يلعبون مع أطفالهم .
- على الأهل اختيار ألعاب سهلة التنفيذ وبسيطة . تدخل على الطفل الفرح والمتعة ولا تحتاج إلى كلف مالية أو وقت طويل .

### - فوائد اللعب وأهميته للطفل :

1. اللعب أساس نمو وتطور الأطفال (حركياً، لغوياً، معرفياً، اجتماعياً، وعاطفياً) .
2. من خلاله يستطيع الأطفال التواصل مع بعضهم ومع الأشخاص الأكبر منهم ومع الأشياء من حولهم.
3. يشجع اللعب التخيل والإبتكار . ويطور إبداعية الأطفال والذوق الجمالي لديهم.
4. يساعد على تطوير الحركات الدقيقة والكبيرة، ويتعلم من خلاله الأطفال بشكل عفوي تآزر الحواس (تآزراً حركياً بصرياً) إضافة إلى تنمية وتطوير جميع حواس الطفل.
5. فرصة لممارسة المشاعر المختلفة وصقل المهارات الاجتماعية خاصة من خلال اللعب التمثيلي .
6. يتعلم الأطفال من خلال اللعب، التعاون والمشاركة وانتظار الدور، والمنافسة الإيجابية، واكتساب صداقات والعمل مع المجموعة.

٧. من خلاله تتطور جميع المهارات المعرفية الأساسية مثل (التصنيف، والمقارنة، والتسلسل ، والنمط والملاحظة، والمشاهدة، والاستنتاج) إضافة إلى العلاقات والمفاهيم الكمية والعديدية والأبعاد والأوزان والأحجام.

### - نماذج لألعاب غير مكلفة، سهلة التنفيذ، متوفرة في بيئة الطفل :

١. تعليق أشياء حول الطفل تصدر أصواتاً مختلفة ، أو ذات ألوان مختلفة، أو ملمس مختلف ، وإتاحة مجال للطفل للمسها والنظر إليها مع ملاحظة تبديلها من فترة إلى أخرى.
٢. (خشخيشة) تصدر أصواتاً من موجودات البيت، علبة فارغة نقوم بوضع حبوب، حصى... في داخلها أمام الطفل ونغلقها بإحكام ثم نعطيها للطفل، سوف تصدر أصواتاً تدخل الفرحة على الطفل الذي سيربط بدوره بين حركة يده ومصدر الصوت.
٣. السماح للطفل باللعب بأدوات المطبخ غير القابلة للكسر أو الخطرة، من خلال الطرق عليها، تصنيفها، وضعها بأشكال مختلفة.

### - نماذج لألعاب تناسب الأطفال من ١ - ٣ سنوات تقريباً:

١. ما الشيء الذي اختفى: نضع أمام الطفل مجموعة أشياء ثم نطلب منه أن يغمض عينيه ونخفي شيئاً، ثم نطلب منه معرفة ما الشيء الذي نقص، أو نزيد شيئاً ونطلب منه معرفة الزيادة. ويمكن أن نغير ترتيبها ونطلب منه معرفة ما الذي تغير.... هكذا حسب قدرة الطفل، ونبدأ بالأشياء السهلة والتي يعرفها الطفل ويتعامل معها باستمرار، ثم نتدرج في صعوبة النشاط ونتبادل الأدوار معه.
٢. أثناء السير في الطريق إلى السوق، الحديقة، أو أثناء الوجود في السيارة، نطلب من الطفل تتبع لون معين وكلما مررنا على شيء له هذا اللون يشير إليه ويسميه، ونستطيع أن نطلب منه عد بعض الأشياء التي يراها أو لها نفس اللون.
٣. نوفر لهم الملابس القديمة، أو أية مواد من المنزل ، لتشجيعهم على اللعب التمثيلي ( بيت بيوت ، تقليد مهن ، زيارة الجيران ....) فمن خلاله يتعلمون تمثيل الأدوار، وحل المشكلات، وعدد كبير من المهارات المهمة.

٤. لعبة بولنج من عبوات الماء الفارغة (٤ - ١٠ عبوات ماء فارغة) توضع أمام الطفل على مسافة مناسبة ويعطى الطفل كرة صغيرة محاولاً إسقاط أكبر عدد ممكن من العلب (يمكن صناعة كرة منزلية من الجوارب مثلاً).

### - نماذج لألعاب تناسب أطفالاً من عمر ٣ - ٦ سنوات تقريباً :

١. نرسم دائرة صغيرة يقف فيها الطفل ثم نطلب منه تنفيذ التعليمات، مثلاً: خارج فيقفز إلى خارج الدائرة وهو يضم قدميه، ثم نقول للخلف/اليمن/اليسار/ وهكذا لتعلم الإجهادات، وتطوير الحركة، والاستمتاع..
٢. البحث عن بيوت الحشرات، والطيور، والديدان... أثناء جوالنا في الحديقة، المنتزه.. ونستطيع أن نطرح عليهم أسئلة حولها ونستمع لاستنتاجاتهم، ويمكن أن نسمح لهم إذا كانت آمنة وضعها في علب فارغة كمختبر صغير.
٣. ونحن صغاراً: هل تذكرون عندما كنا صغاراً كم كنا مبدعون في ألعابنا، وكم كنا نشعر بالمتعة والفرح، ما رأيكم لو حاولنا أن نلعب مع أطفالنا بنفس الطريقة.

#### من ألعابنا الشعبية مثل :

- القفز فوق الحبل خاصة الفتيات وما يرافقها من أغان شعبية.
- عالي واطي
- ألعاب الغماية والاختفاء
- إخفاء شيء والبحث عنه



8

تشجيع إبداعية الأطفال







- الإبداع والتفكير مهارات تتطور بالتدريب والممارسة والإستكشاف واللعب والتفاعل مع البيئة المحيطة.
- الطفل المبدع ليس فقط الناجح في المدرسة أو المخترع. وإنما يتعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة الإنسانية والعلمية و الحياتية. فيمكن أن يكون الطفل مبدعاً في التعبير عن ذاته وإدارة علاقاته الإجتماعية. وبعض الأطفال يرسم ويؤلف القصص وبعضهم يلعب بطريقة إبداعية وهكذا... وبعض الأطفال يستمتع أكثر باستخدام الرسم والتلوين والتشكيل من المعجون والصلصال. كما أن كثيراً من الأطفال تظهر إبداعيتهم بأداء حركي مميز ومختلف عن الآخرين.
- الأطفال يستخدمون خيالهم لتطوير إبداعاتهم بعدة طرق. كاللعب التمثيلي . فمرة نرى الطفل يكور نفسه مثل كرة. أو يقفز مثل ضفدع. أو يجلس يترقب وكأنه قط يتربص بفأر. ويستخدم الأطفال خيالهم في الرقص واللعب الحركي حيث يمثلون الأدوار ويقلدونها.

### - بعض الإجراءات والممارسات التي تساعد على تطوير الإبداعية :

- توفير فرص أمام الطفل للاستكشاف الحر.
- تدريب الطفل على طرح أسئلة. والتجاوب مع أسئلته مهما تكررت مع عدم إبداء التذمر من كثرتها.
- استثمار القصة في تطوير خيال الطفل من خلال عرضها بطريقة مشوقة وترك مجالات للطفل للتفاعل مع أحداثها وطرح حلول للمشكلات التي يواجهها أبطال القصة.
- إتاحة مجال للتفاعل مع البيئة الطبيعية. وما فيها من نباتات. وحيوانات. وجبال. وأنهار. وبحار. وما في السماء من شمس. وقمر. ونجوم. وربط ذلك بالمفاهيم العلمية والقيم الجمالية والدينية .
- إتاحة مجال أمام الطفل للرسم والتلوين. مما يساعده على تطوير الخيال والجمالية والتي تعد شرطاً أساسياً لتطوير الإبداعية.

## العباب وأنشطة يمكن للأسرة القيام بها لتنمية إبداعية الأطفال

١. السماح للطفل للعب بأدوات المطبخ (المنزل بشكل عام) غير القابلة للكسر أو غير الخطرة. من خلال تصنيفها وابتكار أشكال أثناء اللعب بها. وتأليف مقطوعات موسيقية بالطرق عليها.
٢. أخذ الطفل إلى حدائق. أو أماكن طبيعية. وإتاحة مجال له للتعامل الحسي واللعب بالمشيرات التي فيها بكل حرية وبدون قيود وممنوعات مع المحافظة على أمن وسلامة الطفل .
٣. لعبة حزر فزر: لعبة تنمي التذكر. وتساعد على ربط الأشياء بصفاتهما. وهي لا تحتاج أي مواد. حيث نقوم بذكر صفات لشيء موجود ويفضل أن نبدأ بالأشياء التي يستخدمها الطفل ومألوفة له. أو أشياء قد سبق له التعامل معها. ونبدأ بأشياء سهلة حتى نعطي الطفل ثقة. وبعد أن يكتشف الطفل الشيء المقصود. نطلب منه أن يمارس هو اللعبة معنا بنفس الطريقة.
٤. هيا نلعب بملاقط الغسيل: يستطيع الأطفال استخدام ملاقط الغسيل بفاعلية... يبنون من خلالها أشكالاً متعددة ( طائرة، سمكة، بيتاً، مركبة فضائية.....)
٥. سرد القصص المصورة . ثم نطلب من الطفل أن يسرد لنا القصة من خلال الصور... أو أن يتوقع الأحداث. أو يتنبأ بالنهاية... ويمكن أن نشير خلال القصة إلى الأسباب والنتائج وربط كل حدث في القصة بالأسباب.
٦. هيا نعيش في الغابة أو حديقة الحيوانات: نقوم مع الأطفال بتقليد مشية وصوت حيوانات معينة مثلاً (أسد، قط، سلحفاة..) سنشعر بمدى المتعة التي يشعرون بها إذا شاركناهم اللعب. كما أنهم سيحاولون تذكر حيوانات وطيور يعرفونها. مستحضرين أصواتها. وطريقة حياتها.
٧. توفير الألوان والأوراق والمعجون والصلصال بأنواعها وأشكالها وألوانها المختلفة. فهي عالم يستطيع الطفل من خلاله تطوير إبداعيته وخياله. ومن خلال التعامل الحر معها يتعلم عشرات المفاهيم والعلاقات .
٨. طرح أسئلة افتراضية مثيرة على الطفل مثل ماذا لو كنت عصفورا؟ لو كان العالم بدون دوائر؟ لو لم تخترع الكهرباء؟ لو لم تكن في الكون شمس؟

٩. حاول أن تعرف ماذا أفعل؟؟ نقوم بتقليد عمل من روتيننا اليومي. أو مهنة ولكن من غير كلام. ثم نطلب من الطفل أن يحاول معرفة ماذا نفعل وأين نفعل ذلك. ثم يقوم هو بتقليد أعمال ومهن أو حيوانات... و نقوم نحن بدورنا بمحاولة معرفة ماذا يريد؟

١٠. مواقف وتخيلات: ماذا يحدث وكيف ستصبح حياتك لو أنك أصبحت من عالم الطيور؟ أو تعيش في البحر؟ أو تعرف لغة الحيوانات والطيور؟ نستطيع أن نطلب من الطفل أن يعبر عن نفسه بالرسم ويمكن أن نزيد من التخيلات بأن نطرح عليه مواقف وصعوبات من حياة هذه الكائنات.

١١. ألعاب الليغو والتركيب المتوافرة في الأسواق .

١٢. الطائرات والسفن الورقية: لنعد إلى طفولتنا ونتذكر كيف كنا نصنع الطائرات والسفن والقبعات من الأوراق والصحف القديمة. كم كنا نشعر بالمتعة والثقة. ونستخدم خيالنا وإبداعنا... إنها تجربة رائعة تستحق أن نقلها للأطفالنا.



9

تفعيل دور الآباء في تنمية ورعاية الأطفال





- لا يوجد اختلافات جوهرية فطرية بين الرجال والنساء فيما يتعلق بالقدرة على تلبية حاجات الطفل وتنشئته ومنحه الحب والعناية والرعاية .
- الأطفال بحاجة للشعور برعاية الأب كما هم بحاجة لرعاية الأم .
- مشاركة الأب وما تهيئه من دفاء حميمي في الأسرة يعد أساسياً لنمو وتطور سليمين للأطفال.
- تربية ورعاية الأطفال مفهوم شمولي يتضمن الرعاية ومراقبة النمو والتطور والمشاركة الفاعلة في حياة الطفل اليومية والإهتمام بجميع المجالات النمائية للأطفال . وليس فقط الإرشاد الأخلاقي وضبط السلوك .

### - يستطيع الآباء المساهمة في حياة اطفالهم من خلال :

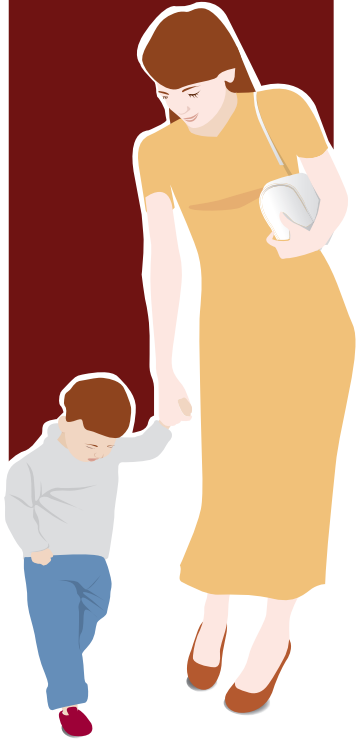
- متابعة الوضع الصحي والمطاعيم.
- المساعدة في تحضير الوجبات.
- الحديث مع الطفل منذ لحظة الولادة . الغناء والمكاغاة (المنأغة).
- منح الطفل الحب والحنان ( القبلة، الضم،الابتسامة، إظهار السعادة ..)
- الإستمتاع باللعب مع الأطفال، وتشجيعهم على اللعب.
- توفير الجو الإجماعي داخل الأسرة، المودة والسكن والرحمة والإحترام والأمن والمساندة والدعم للأم في فترات الحمل والولادة والرضاعة .

- حماية الطفل من الحوادث، الأمراض، العنف، الخوف .
- سرد القصص.
- التفاعل مع خيال الطفل وألعابه التخيلية ولعب الأدوار.
- المشاركة في الروتين اليومي للطفل (الغذاء، اللباس، الدواء، مشاهدة برامج الأطفال، الاستيقاظ معهم ليلاً).
- إشراك الطفل وتعييده على المشاركة في حياة الأسرة، وأعمال المنزل .
- إثارة اهتمام الطفل بالبيئة والظواهر المحيطة، وربطه بما يدور حوله.
- إقامة علاقة جيدة وتواصل مع المدرسة أو الروضة.
- متابعة الوضع التعليمي للطفل
- تلبية احتياجات الطفل في التواصل البصري، الجسدي، اللغوي.
- تشجيع الطفل على الإستكشاف وبناء خبراته حول المحيط والبيئة وتشجيع حبه للإستطلاع.
- مناقشته وحواره وإعطاؤه فرصاً للتعبير عن ذاته واحترام أسئلته والتجاوب معها.
- مشاركته الرسم والخريشة والتلوين وتقليب القصص والمجلات .
- أخذه في نزهات، رحلات قصيرة، زيارة اجتماعية، السوق، الشارع، المسجد، المكتبات، المعارض، المتاحف.



10

صمافة الاطفال من العنف





يمكن أن يحدث العنف أو الإساءة ضد أي طفل ، سواء كان غنياً أو فقيراً ، ومن أي أصل عرقي، وفي أي سن ، وفي داخل الأسرة أو المجتمع أو المدرسة.



**حماية الأطفال:** نعني بها مجموعة الإجراءات والتدابير المتخذة من قبل ذوي العلاقة بالأطفال. خاصة الوالدين. في سبيل توفير بيئة نمائية آمنة ومستقرة تساهم في عملية نماء الطفل وتطوره معرفياً واجتماعياً وعاطفياً وجسدياً بصورة سليمة. ويتضمن ذلك حمايتهم من:

- الإهمال
- سوء المعاملة
- العنف
- الإستغلال
- التمييز بكافة أشكاله

#### - حماية الأطفال من الإهمال :

- إهمال في الرعاية الطبية والصحية للأطفال .
- إهمال في توافر عوامل وشروط السلامة المنزلية .
- إهمال عاطفى .
- إهمال تربيوى .
- إهمال في الحماية من الإعلام والمعلومات الضارة.

#### - حمايه الأطفال من سوء المعامله :

أمثلة شائعة لسوء المعاملة فى الأسرة :

- مناداة الطفل بغير اسمه أو وصفه بصفات غير لائقة أو شتمه .
- التهكم والسخرية من الطفل أو أقواله أو أفعاله بتعليقات جارحة .
- تعريض الطفل للتهديد والتخويف المستمر.
- الصياح المستمر على الطفل واستخدام لهجة عدوانية.
- مقارنة الطفل بإخوته أو زملائه فى المدرسة وتحقيره والخط من شأنه نتيجة لهذه المقارنات .
- عدم المساواة فى المعاملة بين الطفل وإخوته .

### - حماية الأطفال من العنف :

- العنف درجة متقدمة من سوء المعاملة تصل إلى الإعتداء الجسدى على الطفل وتنوع أساليب العنف فى محيط الأسرة . وتدرج فى قسوتها وفى آثارها. فقد تصل أحياناً إلى الوفاة أو تسبب إعاقات مستديمة أو إحداث بعض الكسور.
- لا يوجد أى مبرر ولا منطق لاستخدام العنف البدنى بجميع أنواعه ودرجاته لتغيير سلوك الأطفال وتعليمهم السلوك المرغوب. فبعض الأمهات والآباء للأسف يعتقدون بأن الضرب والعنف هو أفضل طرق تأديب الأطفال.

### - حماية الأطفال من الإستغلال والاساءة الجنسية :

- الإساءة الجنسية هي توريث الطفل فى نشاطات جنسية. غير مهياً نمائياً لها وغير قادر على التعبير عن قبولها أو رفضها. ومخالفة للقوانين ومرفوضة ثقافياً واجتماعياً ودينياً.
- وتحدث من خلال نشاطات جنسية من البالغ على الطفل أو من طفل آخر أكبر منه سناً أو تطوراً. وقد يكون من عائلة المساء إليه أو شخص معروف لديهم أو شخص غريب.
- ومن الأمثلة وليس الحصر ما يلي:
- إغراء الطفل أو إكراهه على الإشتراك بنشاط جنسي أو تعريضه لمعلومات جنسية وإباحية غير ملائمة لعمره .
  - استغلال الطفل فى الدعارة وسواها من الممارسات الجنسية غير القانونية.
  - استغلال الطفل فى العروض والمواد الإباحية.

### - حماية الأطفال من بعض أشكال الإساءة فى المدرسة : «أمثلة فقط»

- التحرش الجنسي بين الأطفال أنفسهم أو من قبل العاملين فى المدرسة .
- استخدام الضرب كاسلوب عقابي.
- الإفراد فى الطفل فى مناطق خالية فى المدرسة وداخل دورات المياه .
- عقاب الطفل بطرده من المدرسة وعدم إخبار الأهل .
- عدم اتباع معايير السلامة العامة داخل مرافق المدرسة .

## - حماية الأطفال من بعض أشكال الإساءة في المجتمع والشارع : «أمثلة فقط»

- عدم معرفة أين يذهب الطفل والأماكن التي يتردد عليها .
- تعامله مع الغرباء في المجتمع . أو التعامل مع الأشخاص الخطرين والعدوانيين في المجتمع .
- ذهابه إلى أماكن مهجورة أو بعيدة عن أعين الناس .
- تعامله مع أماكن ومصادر التلوث في المجتمع المحلي .

## - كيف يؤثر العنف على الأطفال ؟

- مشاكل صحية بدنية . مثل تغييرات في نمو الدماغ . واصابات وكدمات وكسور .
- صعوبة في التعامل مع الناس والتواصل .
- مشاكل في التعليم .
- صعوبة في التعبير عن المشاعر .
- مشاكل في الصحة الإنفعالية . بما في ذلك القلق والإكتئاب والعدوانية أو حتى الرغبة في الإنتحار .
- الميل لارتكاب أعمال خطيرة . مثل تعاطي المخدرات أو ممارسة الجنس في سن مبكرة .

## - اجراءات يمكن للأسرة القيام بها لحماية أطفالها من الإساءة والعنف والإستغلال :

يجب أن يكون المنزل مكاناً يشعر فيه الأطفال بالأمان والإحترام وليس مكاناً للخوف



١. المتابعة المستمرة للأبناء . وملاحظة أية تغييرات تبدو عليهم سواء كانت تغييرات سلوكية أو نفسية أو أعراض جسدية .
٢. على الوالدين مراقبة من لهم علاقات حميمية بأطفالهم وسؤال الطفل عن رأيه في هذه العلاقة وما يدور بينهما . والأطمئنان على سلامة العلاقة .
٣. يتأكد الوالدان من عدم وجود أية كدمات أو جروح في جسم الطفل . وهنا عليهما اللجوء إلى الطبيب للكشف على الطفل وتشخيص الحالة .

٤. على الوالدين التنبيه على الطفل أو الطفله بأن يمنع أى فرد مهما كان أن يلمس أجزاء حساسة من جسمه ، وعليه أن يصرخ وبيتعد عن هذا الشخص ، والمهم أن يحكي لوالديه ما حدث دون خوف .
٥. الإهتمام بالناحية العاطفية وتوفير الحب والحنان والمعاملة اللائقة التي تبني ذات الطفل. وتقوي شخصيته وتشعره بأهميته في الأسرة وأنه فرد ذو مكانة وقيمة معتبرة .
٦. توفير الأمن والحماية للأطفال في المدرسة ، من خلال التواصل مع المدرسة والمساهمة في بناء القوانين والأنظمة داخل المدرسة والمشاركة بفاعلية في مجالس الآباء والأمهات .
٧. اجتناب الضرب أو العقاب القاسي ، لأنه يهدم ويحطم احترام الذات. و يعلم الطفل أن العنف هو أسلوب مقبول لحل المشاكل .
٨. تتابع الأسرة السلوكيات والممارسات التي يكتسبها الطفل من الأقران خاصة بعد ثلاث سنوات.
٩. رفض الأساليب التي تمتهن كرامة الطفل. بحيث تشعره بالمهانة والحرمان أو تعرضه للإيذاء النفسي أو الجسدي ، وبدلاً عنها استخدام أساليب تربية تتيح للطفل أن يتعلم منها السلوك المرغوب بدون تعريضه للإساءة الجسدية أو المعنوية.
١٠. أن لا يكون أسلوب الوالدين في معالجة السلوك غير المرغوب نابعاً من غضبهم أو تنفيساً لتوتراتهم لعدم الرضا عن سلوك الطفل أو ما يتوقعونه منه.

### - حماية الأطفال من الحوادث المنزلية :

- قدرة وتطور الأطفال الجسدية والحركية تكون أسرع من قدرتهم على فهم وتقدير عواقب أعمالهم. وربط الأسباب بالنتائج. كما أن إحساسهم بالخطر لم يتطور بما فيه الكفاية .
- الأطفال الصغار فضوليون ومكتشفون ويحبون التجريب. كما أنهم مقلدون ماهرون خاصة لوالديهم وللكبار في محيط أسرتهن. فقد يجرب بعض الأطفال تناول الدواء كما شاهد أمه. أو يلعب بآلة الخلاقة كما رأى والده. لذا يجب :
- ١. تحقيق شروط السلامة المنزلية ( إبعاد المواد الخطرة عن متناول الطفل . إغلاق مفاتيح الكهرباء والغاز ...)
- ومعرفة المخاطر. والتعامل الصحيح معها ، ومراعاة سبل الوقاية والتصرف الصحيح عند الإصابة.
- ٢. تأمين سلامة الطفل بأن لا نتركه وحده في وضع خطر. وإبعاد المواد الخطرة أو القابلة للبلع من أمامه. وإبعاد الأشياء القابلة للسقوط أو التي يستطيع جرّها نحوه.

## - حماية الأطفال من الحوادث المرورية :

- الطفل أكثر المتضررين من حوادث الطرق . وإن جميع حقوقه عرضة للمصادرة فهو إما أن يفقد حقه في البقاء نتيجة الحادث . أو حقه في النماء الطبيعي جراء إصابته الجسدية . أو حقه في الرعاية عندما يحوله الحادث إلى يتيم فاقد الأب . أو فاقد لمعيل أسرته .
- إجراءات للحماية من حوادث الطرق :
  ١. تعليم الطفل أن الطريق العام ليس مكاناً للعب واللهو .
  ٢. عندما نكون مع أطفال ونكون مضطرين للسير على حافة الشارع . فإنه يجب دائماً أن يكون الطفل في الجهة الأقرب للرصيف والأبعد عن حركة السيارات .
  ٣. عدم ترك الأطفال بمفردهم في السيارة لتناول غرض مهما كان الوقت قصيراً .
  ٤. الإنتباه للأطفال أثناء التسوق .
  ٥. عدم إرسال الأطفال الصغار بدون مرافق إلى السوق أو البقالة في شارع رئيسي .
  ٦. وضع حزام الأمان أثناء القيادة .
  ٧. وضع الطفل في الكرسي الخلفي المخصص للأطفال .





كيف يفهم ويكتشف الأطفال العالم

11





- يولد كل طفل مع قدرة كامنة في داخله على النمو والتطور. و لكن هذه القدرة الكامنة تحتاج إلى بيئة محفزة تتيح لها أن تنمو وتزدهر. مما يتطلب من الأهل توفير مثيرات في حياة أطفالهم واتاحة الفرص للعب والتفاعل مع البيئة المحيطة بهم وفرص للإكتشاف وأنشطة لتنمية حواسهم ومداركهم .
- يتعلم الأطفال الكثير من المفاهيم المعرفية الأساسية. والخبرات الإجتماعية خلال سنوات عمرهم الأولى فالطفولة المبكرة تعد فرصة ثرية لتعلم المعارف والمهارات والقيم الأساسية عن الأشياء والحياة والعلاقات . وبمقدار ما يوفر الكبار فرص اللعب والإستكشاف والدعم للأطفال. بقدر ما ينعكس ذلك على قدراتهم في المستقبل .
- يحتاج الأطفال إلى فرص كثيرة للتفاعل مع البيئة المحيطة بهم . وتوفير مثيرات وألعاب وأنشطة لتنمية حواسهم. مما يؤدي إلى تطوير مهارات التفكير لديهم .
- يتعلم الأطفال المفاهيم والعلاقات عن طريق إستكشاف الأشياء ومن خلال التجريب والمحاولة. مثلا: إن العبلة الصغيرة تدخل في العبلة الكبيرة. وأن العصير يسكب من الكوب المليء. وبأن برجاً أطول من برج آخر .

### • يتعلم الأطفال من خلال :

١. تجاربهم المباشرة الناتجة عن تفاعلاتهم مع البيئة.
٢. اللعب بأنواعه المختلفة.
٣. استخدام حواسهم ( اللمس. الشم. السمع. البصر. والتذوق) .
٤. الإستكشاف والتجريب وممارسة الفضول وطرح الاسئلة .
٥. مراقبة الآخرين ومشاهداتهم اليومية .
٦. التفاعل والتواصل مع القائمين على رعايتهم.

### - لكي يتمكن الأطفال من الإكتشاف فإنهم يحتاجون إلى :

- مكان آمن: بحيث لا يتعرضون فيه للخطر أو الإيذاء .
- وقت مناسب وكافي: للتعامل الحسي مع المواد والمثيرات والأشياء من حوله.

- مواد ومثيرات: مثل الألعاب ، الخردوات، خامات من البيئة. أدوات من المطبخ غير قابلة للكسر. بحيث يتمكن الأطفال من التعامل الحسي معها.
- الإستقلالية: إعطاء الطفل فرصة للتعامل مع المواد بدون تدخل مستمر من الكبار من حوله قدر الإمكان.
- التشجيع: تقبل ما يقوم به الأطفال و المشاركة والتفاعل معهم. و اظهار المتعة والرضا لما يفعلونه .

### • ممارسات ملائمة :

1. الانتباه المتواصل للأطفال. لأن رغبتهم في الإستكشاف تكون في أوجها فلا بد من توفير مساحات واسعة وآمنة وخالية من العوائق أمامهم. وإعطائهم الحرية للإكتشاف في بيئة آمنة.
2. تدريب الأطفال على طرح الأسئلة والتجاوب مع أسئلتهم باستمرار حتى لو تكررت ، بوضوح وجمل سليمة، حيث يساعد ذلك على توسيع مداركهم وإشعارهم بأهميتهم ، وإثراء محصولهم اللغوي، وزيادة معارفهم.
3. نوفر لهم بيئة غنية بالمثيرات تدفعهم إلى المحاولة والتجريب والإستنتاج. لتطوير قدراتهم وإكسابهم خبرات جديدة .
4. تدريبهم على استخدام وتطوير جميع الحواس. لأن الطفل يتعلم بداية ويدرك العالم من خلال تفاعله مع مكونات البيئة باستخدام حواسه ( اللمس، الشم، السمع، التذوق، والبصر) .
5. إتاحة فرص متعددة أمام الأطفال للتعرف على الطبيعة وما فيها من نباتات وحيوانات وجبال وأنهار وبحار. وما في السماء من شمس وقمر ونجوم. وإدراك عظمة الله من خلال خلقها.

### أنشطة وألعاب منزلية

#### - من الولادة إلى الشهر الثاني عشر :

1. الربط بين الصوت ومصدر الصوت من خلال إتاحة مجال له لسماع الأصوات مباشرة. مثلاً: صوت طائفة أثناء النظر إليها. ونحاول أن نقلد صوتها أو نشير إلى أن هذا الصوت مصدره الطائفة. ومثال آخر صوت السيارة... وكذلك مع جميع الأشياء المحيطة التي لها أصوات.

٢. وضع أوعية صغيرة وأخرى كبيرة أمام الطفل وتركه يتعامل معها مع مراقبتنا له. سيحاول وضعها فوق بعضها محاولاً بناء شكل أو برج. سيصل الطفل وحده دون تدخلنا إلى تكوين مفاهيم مثل أصغر وأكبر وأن الوعاء الصغير يمكن أن يوضع في الكبير.
٣. وضع وعاء أمام الطفل فيه أشياء غير مؤذية مثل خضار أو فواكه أو ألعاب ووعاء آخر فارغ. سنجد أن الطفل يحاول نقل الأشياء من وعاء إلى آخر. فيتعلم وحده مفاهيم مثل ممتلئ وفارغ. كما أنها فرصة له ليلمس أشياء ذات ملمس مختلف. أو يشم أشياء ذات رائحة مختلفة. خاصة إذا استخدمنا الفواكه والخضار.

### - من عمر سنة إلى ثلاث سنوات :

١. هيا نسمي الأشياء: لعبة مفيدة جداً في لفت الإنتباه وتحفيز الذاكرة وتصنيف الأشياء التي لها صفة مشتركة. حيث نستطيع الطلب من الطفل أن يسمي الأشياء التي في الغرفة ولونها أحمر. أو شكلها دائري. أو مصنوعة من الخشب ( في عمر ثلاث سنوات نستطيع أن نطلب منه إغماض عينيه وتذكر الأشياء ذات الصفة المختارة) .
٢. إتاحة فرصة أمام الطفل ليشاهد ويلاحظ بإستمرار كائنات حية. كيف تأكل وتنام وتعيش. ومساعدته في طرح أسئلة حولها والإجابة عن تساؤلاته عنها. لفت نظره إلى أشياء مختلفة في حياة هذه الكائنات.
٣. إستثمار وقت المطبخ في أنشطة متعددة : إعطاء الطفل علباً ذات أحجام مختلفة ليقوم بوضعها داخل بعضها. الطلب من الطفل مساعدتنا في تصنيف الخضروات حسب اللون. أو وضعها في سلال بعد فرزها أو أن نطلب من الطفل أثناء وجوده معنا في المطبخ أن يحضر لنا أصغر حبة خيار أو أطول حبة. أو أن يحضر ثلاث حبات من الطماطم أو الليمون مما يساعد على تعليم عدد من المهارات الهامة مثل التصنيف. تمييز الألوان. الأصغر والأكبر. الأطول والأقصر. إضافة إلى إتاحة فرصة لتطوير الحواس.
٤. إستثمار تبديل الملابس في تعليمه الألوان. أو أكبر وأصغر أي بنطال تريد الأحمر القصير أم الأزرق الطويل وهكذا .
٥. جولة في الحديقة. المنزل. أثناء الرحلة باستخدام العدسة المكبرة. ووصف الأشياء الغريبة التي نراها. أو نبحت خلال الجولة عن كائنات وحشرات صغيرة.

## - من عمر ثلاث سنوات إلى ست سنوات :

١. نشاط إسمي ينمو. يساعد بشكل كبير على تنمية الملاحظة. نحضر قطعة من الكرتون أو الفلين ونكتب عليها اسم الطفل بشكل كبير ثم نفرغها حسب شكل الإسم ونقوم مع الطفل بالزراعة ( حب عدس. حمص....) بعد وضع قطعة الفلين على التراب أو القطن. فيأخذ النبات بالنمو على شكل الإسم. يقوم الطفل بمتابعة النبتة وملاحظة نمائها.
٢. ما هو الشيء المختلف؟ نضع أشياء ملموسة وبينها شيء مختلف. مثلاً: ثلاثة أشياء تؤكل و شيء رابع لا يؤكل. ونطلب من الطفل أن يعرف المختلف. مع ملاحظة أن الطفل قد يجد أوجه اختلاف أخرى غير التي نراها نحن. لذلك يجب قبول استنتاجات الطفل إذا استطاع تفسيرها من وجهة نظره.
٣. البحث عن بيوت الحشرات. الطيور. الديدان أثناء جوالنا في الحديقة أو المنتزه ثم نطرح على أطفالنا أسئلة حولها ونستمع لأسئلتهم واستنتاجاتهم حولها ونتيح لهم مجالاً للتخيل وتأليف قصص حولها. أو الإحتفاظ ببعضها في علب فارغة من المطبخ كمختبر صغير.