



## التحدث مع طفلكِ واللعب معه

**التحدث معاً: من الحمل وحتى الولادة**  
يتواصل طفلكِ منذ يومه الأول، وهذا يساعده على أن يصبح أكثر ثقة بنفسه وقدرة على التكيف مع نموه.

### نصائح للتحدث معاً

- استمعي إليه، راقبيه واستجبي لأصواته وتعبيراته.
- تحدثي بنبرة غنائية — فالأطفال يحبون ذلك، كما أن ذلك يساعدهم على التركيز.
- تواصلتي معه وجهًا لوجه، فالتواصل معه على نفس المستوى يساعده على الشعور بالاهتمام والأمان.
- قلدي صوته وإيماءاته — فهذا يدل على أنكِ تستمعين إليه وبنيتي الثقة.



للاطلاع على المزيد من النصائح والإرشادات يُرجى زيارة [parentclub.scot/chatting-with-baby](http://parentclub.scot/chatting-with-baby)

### ليس مهمًا أن يكون اللعب مثاليًا

من الطبيعي التساؤل عن أفضل طريقة للعب مع طفلكِ، خاصةً إذا كان طفلكِ الأول. ولكن إليك الخير السار: ليس من الضروري أن تكون لديكِ "موهبة فطرية" أو مهارات خاصة. كل ما يريده طفلكِ ويحتاجه حقًا هو وقتكِ وتواصلكِ ووجهكِ — وحبكِ.

### ما أهمية اللعب؟

- يساعد على نمو دماغ طفلكِ. كل ابتسامة أو أغنية أو عنقا يقوي الروابط العصبية في الدماغ.
- يساعد طفلكِ على الشعور بالحب والأمان. هذا هو الأساس للتعلم والنمو.
- يدعم قدرات الكلام والحركة والتفكير. حتى الألعاب البسيطة تساعد في تنمية المهارات اللغوية والتناسق.
- يحقق التقارب بينكما. يتعلم الأطفال الرضع الثقة بكِ والتواصل معكِ من خلال اللعب.

# أفكار بسيطة للعب



## ماذا أفعل؟

## نشاط سهل

إذا أصدر صوتاً أو قام بحركة، فحاولي تقليده. سيسعده ذلك!

قلدي طفلكِ

حتى لو كنت تشعرين أنك لا تجيدين الغناء، فإن طفلكِ سيحب صوتك.

غني أغنية قصيرة

طريقة ممتعة لمساعدة طفلكِ على فهم العالم من حوله (وهي لعبة مسلية للغاية).

لعبة الاختباء

دغدغة أصابع قدمي الطفل، والمسح على شعره، يساعد على تحقيق الترابط والراحة.

اللمسات اللطيفة

## ماذا لو شعرتُ بالسخافة؟

لا بأس بذلك إطلاقاً. كثير من أولياء الأمور يشعرون بذلك. لكن تذكرني:

- طفلكِ لا يصدر أحكاماً عليكِ. إنه يعتبرك شخصاً رائعاً، كما أنتِ.
- يمكنكِ البدء بخطوات صغيرة. حتى دقيقة واحدة من اللعب لها أهميتها.
- ستزداد ثققتكِ بنفسك. كل شيء جديد، يصبح أسهل مع مرور الوقت.

## أهم النصائح لأولياء الأمور

- اتبعي تحركات طفلكِ. إذا ابتسم أو نظر أو حاول اللمس، فهو "يلعب".
- استخدمي الأوقات اليومية. يمكن أن يكون وقت الاستحمام أو تغيير الحفاض أو المشي أمراً ممتعاً.
- اشعري بالفخر عند إضحاكِ طفلكِ أو عندما يتعلم شيئاً جديداً منك.
- اطلبي من أحدهم أن يريك. لا بأس في أن تستشير الزائرة الصحية أو صديقة أو مجموعة من الأصدقاء.
- كوئي لطيفة مع نفسك. لا توجد طريقة "صحيحة"، بل مجرد لحظات بسيطة من الاهتمام المتبادل.
- ليس عليكِ فعل شيء. مجرد وجودك معه يكفي.



للحصول على نصائح حول كيفية استخدام محتويات صندوق الطفل للعب، يُرجى زيارة [parentclub.scot/baby-box-items](http://parentclub.scot/baby-box-items)