

يوم في حياة طفل صغير في البيت

يساعد السير المتوقع لليوم طفلك علي الشعور بالأمن والأمان ويدعم رفاهه. الدليل التالي روتين مقترح ليوم طفلك في البيت، قومي بتكييفه لكي يتناسب مع روتين عائلتك وطقوسها. يمكن لبعض الصور البسيطة ومرئيات أنشطة الروتين أن تساعد طفلك على فهم ما يجب أن يحدث وبأي ترتيب

الصباح الباكر

النهوض والتأق

تحيات الصباح أو عناق أو تغيير الحفاض أو التواليت ثم الفطور. كالبالغين بعض الأطفال يستيقظ باكراً - والبعض الآخر في وقت لاحق كل منا يملك تواتره الطبيعي

تناولي الفطور مع طفلك مثلاً جيداً وفرصة لك لكي تتحدثي عما ستفعلينه اليوم. إذا قمت بتصميم بطاقات صور أنشطة روتينية عما يحدث في يومك فستكون الآن فرصة جيدة للنظر مع طفلك عن الخطوة التالية! يمكنك العودة إلى البطاقات خلال النهار

الإستعداد لليوم

إرتداء الملابس، تنظيف الأسنان والشعر. التلوي أغنية "نظف أسنانك" أداة مفيدة عندما تشجعين طفلك لكي ينظف أسنانه لدقيقتين كاملتين

<https://www.youtube.com/watch?v=25eHECdTSI8>

إن ذلك متوفر أيضاً كتطبيق

يعد تعلم إرتداء الملابس مهارة مهمة إذ يساعد ذلك على بناء ثقة طفلك واستقلالته وسيأتي وقت يريد طفلك أن يقوم بها "كل ذلك بنفسه" وبعض الأحيان الأخرى حيث سيطلب مساعدتك. خصصي الوقت لهذا الجزء من يومك فهو فرصة لإستعمال اللغة . وتسمية الملابس والقيام بخيارات بسيطة محدودة

في المنزل

إذا كان هناك بعض الأعمال المنزلية التي تحتاج الإهتمام فإن طفلك سيكون على الأرجح حريصاً على المساعدة خاصة إذا كان سيعمل بجانبك وتم تزويده ببعض وسائل الدعم البسيطة "الواقعية" لدعم النشاط مثل قطعة قماش أو دلو أو مجرود أو فرشاة أو زجاجة بخاخة مع كمية قليلة من الماء سيحافظ على مشاركة طفلك ويساعد في إنجاز المهمة

الإستعداد، اللعب والشاي الصباحي

مغادرة المنزل

كوني جاهزة لمغادرة المنزل . ساعدي طفلك على وضع واق من الشمس وارتداء قبعة . إرتداء الحذاء وغسل اليدين لضمان النظافة الآمنة قبل مغادرة المنزل

تمارس أستراليا حالياً العزل الذاتي والتباعد الإجتماعي إلا أنه من المهم بأن تحصيلي أنت وطفلك على بعض التمارين والهواء النقي

يوصى بأن يقضي الأطفال بين سن السنة والسنتين 180 دقيقة على الأقل خلال اليوم منخرطون في نشاط بدني والذي يجب أن يشمل اللعب النشط . كما يوصى بأن لا يتم تقييد الأطفال في هذه الفئة العمرية لأكثر من ساعة واحدة كل مرة مثل عربة الأطفال أو مقعد سيارة أو كرسي مرتفع . عندما يكون طفلك في مقعد السيارة أو عربة الأطفال فينصح بالمحادثة معه والغناء وأغاني الأطفال مع الحركات

يمكنك أن تجدي المزيد من المعلومات هنا

<https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>

بينما يبدو ذلك كثيراً إلا أنه يمكن تحقيقه إذا تم تقسيم ذلك خلال اليوم بالبدء مع جلسة صباحية من النشاط البدني. مع أنه لا يمكنك زيارة حديقة عامة فأن مشية أو من داخل عربة الطفل إلى خارجها أو "دراجة ثلاثية العجلات" أو الذهاب في رحلة صيد الدببة فكرة رائعة

إذا لم يسمح الطقس بالوجود في الهواء الطلق يمكنك مع ذلك جعل طفلك يشارك في نشاط بدني. يرجى الرجوع إلى مجموعة بطاقات النشاط للحصول على بعض الأفكار

عندما تعودين إلى المنزل من الخارج ساعدي طفلك على أن يغسل يديه جيداً

الشاي الصباحي / الوجبة الخفيفة

الشاي الصباحي. بعد غسل اليدين قومي بدعوة طفلك الصغير لإستمتاع بوجبة خفيفة. أوقات الوجبات فرصة لك لكي تتواصلي مع طفلك، وقت يمكنه فيه ممارسة بعض الخيارات البسيطة - هل تريد إجابة أو موزة لوجبتك الخفيفة؟ " هل تريد أن تجلس على طاولتك أو على بساط؟" تذكري أن يكون لديك خيارات واضحة وليس أكثر من خيارين لكل سؤال وقدمي خيارات يمكنك تحقيقها

إذا كنت قد صممت بطاقات صور الأنشطة الروتينية عما يحصل في يومك فلآن هو الوقت جيد لتلقي نظرة مع طفلك حول ما هو التالي



وقت اللعب الصباحي

وقت اللعب. الأطفال الصغار مليونون بالنشاط، اكتشاف العالم حوله وكل شيء فيه هو عمل طفلك. اللعب غير المنظم أمر مهم وكل ما يتضمنه يعتمد على ما يسترعي إهتمام طفلك في ذلك الوقت، إذ قد يكون نشاطاً مثل الرقص أو اللعب النشط مثل فتح وإغلاق الأدرج أو النوع الهادئ مثل النظر في كتاب أو الرسم. توفر أنشطة قليلة جاهزة وفي متناول اليد سيجعل طفلك مشغولاً ويتعلم. يمكن أن يتفاوت إلتباه الأطفال فأحياناً ينتقلون بسرعة من شيء لآخر وفي أحيان أخرى يركزون ويستكشفون شيئاً ما

الغداء والنوم

وقت الغداء

ساعد طفلك على غسل يديه قبل الأكل. إدعي طفلك ليجلس ويصنعك الإضمام إليه. كما هو الحال في الشاي الصباحي توفر وجبة الغداء فرصة أخرى في اليوم حيث يستطيع طفلك إتخاذ بعض الخيارات البسيطة

النوم خلال النهار / القيلولة

يحتاج الأطفال الصغار لفترة نوم تتراوح بين ساعة إلى ساعتين تقريباً خلال النهار. يساعد روتين القيلولة أو وقت النوم الثابت على تهيئة طفلك للنوم. يمكن أن تشمل الممارسات الهادئة البسيطة - تغيير الحفاض أو الذهاب إلى السرير / سرير الطفل أو كلمات مهدئة أو قصة أو قبة وغادري الغرفة

شاي الظهيرة واللعب

شاي الظهيرة / وجبة خفيفة

بعد المشي طفلك إسبحي لطفلك بالإسترخاء لفترة بعد الظهر، سيستمتع باحتضان هادئ قبل شاي الظهيرة. عندما يكون جاهزاً ساعدي طفلك عل غسل يديه قبل تناول الطعام. أدعي طفلك لكي يستمتع بوجبة خفيفة. يمكنك خلال شاي الظهيرة التحدث مع طفلك حول ما ستفعلونه بعد ذلك

وقت لعب بعد الظهر

بعد القيلولة وشاي الظهيرة سيستمتع طفلك بجلسة من اللعب النشط بدنياً. تبعاً لما يناسبك كل منكما بشكل أفضل فقد يحصل ذلك داخل المنزل أو خارجه، الأنشطة التي تركز على الحركة والتنسيق أمر جيد إذا خرجتما إلى الهواء الطلق، وقد يشمل ذلك المشي لجلب البريد أو ركل كرة أو المساعدة بأحضار الغسيل عن جبل الغسيل عند العودة إلى داخل المنزل من الخارج ساعدي طفلك لكي يغسل يديه جيداً

إذا كنت في الداخل يمكنك الإستفادة مجموعة أخرى من وقت اللعب للإستكشاف والتعلم. في هذا الوقت من اليوم إنه من المفيد أيضاً أن يكون لديك بعض الأنشطة في نفس الوقت لتمكنه من التنقل والإختيار إذا كان غير قادر على الإستقرار في نشاط واحد. أدوات من المطبخ لبعض الألعاب التخيلية، حاويات لتكديسها فوق بعضها أو (عجينة اللعب أو ربما بعض "اللعب الورقية" راجعي بطاقات الأنشطة البدنية

مكان لكل شيء

وقت الترتيب. عند نهاية اليوم الترتيب يبعث بشعور جيد وتهيئة كل شيء لليوم التالي. يتأرجح شعور الطفل الصغير بين الرغبة في المشاركة وإدارة الوجه بالإتجاه الآخر. وأنت من الأرجح أن تجدي مساعداً حريصاً إذا قمت بالعمل مع طفلك جنباً إلى جنب. تعلم الطفل كيفية العناية بممتلكاته أمر مهم والإحتفاظ بأماكن اللعب منظمة يساعد على بقاء كل شخص في المنزل أن يكون آمناً

روتين المساء

وقت وجبة العشاء

ساعد طفلك على غسل يديه قبل الأكل. قد يستمتع طفلك بالمساعدة بترتيب الطاولة للتحضير لوجبة طعام. وقت العشاء يشكل فرصة لك لكي تتواصلي مع طفلك مستذكرة تجارب اليوم

وقت الإستحمام

يتضمن هذا الجزء من اليوم التركيز على النظافة. أن تكوني مستعدة سلفاً أمر مهم ويعني ذلك أنه باستطاعتك البقاء مع طفلك الصغير طوال وقت الإستحمام وسيحب طفلك مساعدتك بإحضار كل شيء تحتاجينه مثل المنشفة وغسالة الوجه والمناديل المبللة والحفاض النظيف والثياب. وهذه فرصة رائعة للغة وزيادة مفردات طفلك كجزء من روتينك اليومي كما سيدعم ذلك قدرات طفلك على التذكر حيث تستعيدون ذكر أسماء الأشياء التي أحضرتموها يوم أمس

يستمتع الأطفال الصغار بخلع ملابسهم، فخلع الأشياء بنجاح مثل الجوارب سيبني ثقة طفلك. يمكن أن يشير وقت الإستحمام لطفلك بأن اليوم شارف على الإنتهاء فيمكن أن يكون وقتاً للإسترخاء والإستمتاع بوقت هادئ باللعب بالماء

تأكد دائماً أن تكوني قرب طفلك - وان لا تغادري الحمام

قبل طقوس النوم

تغيير الحفاضات وتنظيف الأسنان

النوم

يساعد الروتين الثابت لوقت النوم إعداد الطفل الصغير للنوم. يكون معظم الأطفال الصغار جاهزين للنوم بين الساعة 6.30 و 7.00 مساءً وهذا وقت جيد لأنهم سيكونون في أعماق فترات نومهم بين الساعة 8.00 مساءً ومنتصف الليل، تذكري بأن تحافظي على الروتين بشكل ثابت كل ليلة بما في ذلك عطلة نهاية الأسبوع يحتاج معظم الأطفال الصغار إلى 12 - 13 ساعة من النوم الجيد بما في ذلك ساعة إلى ساعتين خلال النهار مدعومة بأوقات نوم واستيقاظ ثابتة

إذا كان طفلك الصغير يشارك أحد أخوته الأكبر سناً في غرفة إنها فكرة جيدة لتأخير نوم الطفل الأكبر سناً 30 دقيقة

:يمكنك إيجاد مزيد من المعلومات هنا

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/sleep/understanding-sleep/toddler-sleep>

تغيير الحفاضات وتنظيف الأسنان

وقت هادئ

وقت خاص، طقوس الإحتضان أوغناء تهويدة أو قراءة كتاب أو سرد قصة هي الطريقة المثلى لإنهاء اليوم

تصبح على خير

إحتضني الطفل وقبلية تصبح على خير. قبل أن تطفئي الاضواء، إلقي نظرة سريعة على الغرفة لكي تتأكدتي بأن بية النوم آمنة