

إعداد الأيدي الصغيرة للمدرسة



(Preparing Little Hands for School)

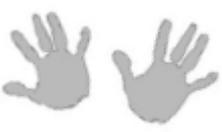
تحتوي الحزمة التالية على أفكار حول كيفية تشجيع طفلك على تطوير المهارات الحركية الدقيقة التي يحتاجها للاستعداد للمدرسة.

عندما يبدأ طفلك في المدرسة، من المفيد أن يكون قادرًا على:



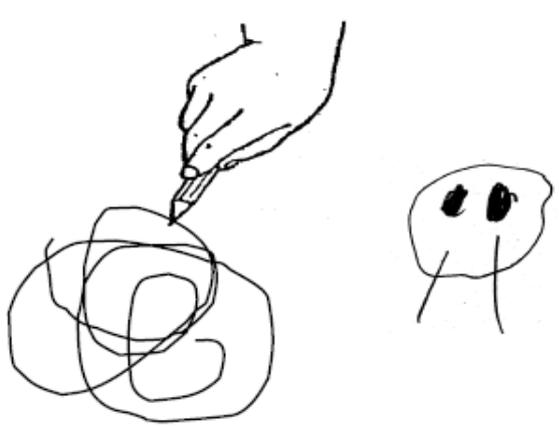
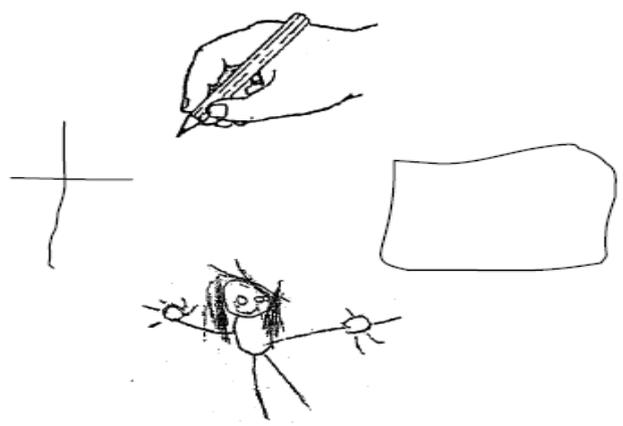
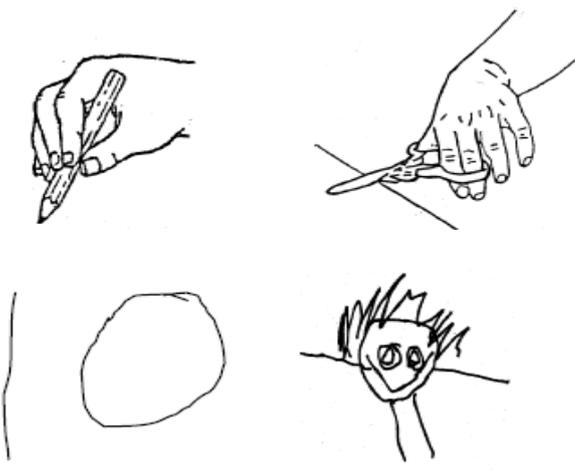
- التحكم بقلم الرصاص بشكل جيد
- رسم صورة يسهل التعرف عليها
- القص على طول خط معين أو حول شكل بسيط
- محاولة كتابة اسمه
- التمتع بوضعية جسدية جيدة وقوة لدعم مهاراته الحركية الدقيقة
- أن يكون رشيقاً ويتمتع ببعض المهارات الرياضية مثل رمي الكرة
- ارتداء الملابس بنفسه وتناول وجبة الغداء الخاصة به والعناية بأمته

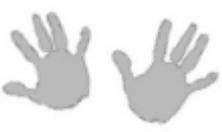




(GUIDE TO FINE MOTOR DEVELOPMENT) دليل تنمية المهارات الحركية الدقيقة

تتطور مهارات استخدام القلم والمقص على مراحل مع نمو دماغ الطفل وجسمه.
الخبرة والممارسة ضروريان لتطوير استخدام هذه الأدوات بمهارة.

<p>من سنتين إلى ثلاث سنوات</p> 	<p>من سنة إلى سنتين</p> 
<p>من أربع إلى خمس سنوات</p> 	<p>من ثلاث إلى أربع سنوات</p> 
<p>من خمس إلى ست سنوات</p> 	



التحكم بقلم الرصاص (PENCIL CONTROL)

تنمية القدرة على الإمساك بالقلم بطريقة جيدة

ساعد طفلك على تشكيل دائرة عبر لمس طرف الإبهام بطرف السبابة. استخدم هذه الطريقة من أجل:



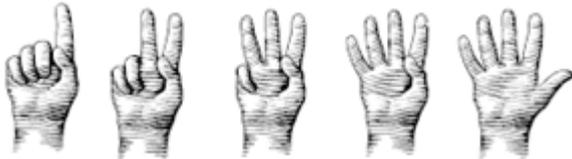
- الضغط على طول شكل الثعبان المصنوع من معجون اللعب
- تمزيق الورقة إلى شرائح
- اللعب مستخدمًا النرد والفيش والبطاقات
- التقاط الألعاب الصغيرة (مثل قطع البناء)

تنمية الجانب المسترخي من اليد

ضع قطعة نقود في راحة اليد واضغط عليها بأصابع الخنصر والبنصر والوسطى أثناء القيام بتمارين القرص.

تنمية حركة الأصابع

- غن الأغاني أو الأشعار التي تحتوي على كلمات عن حركات الأصابع (استعر كتابًا من المكتبة).
- تدرب على التقاط 3 أو 4 أشياء صغيرة (عملات معدنية)



واحدة تلو الأخرى، وضعها في راحة اليد بحيث تكون كلها في يد واحدة. أعدّها واحدة تلو الأخرى إلى الأصابع للتخلص منها (ضع العملات المعدنية واحدة تلو الأخرى في صندوق النقود).

- قم بلف كرات صغيرة من معجون اللعب أو ورق الكريب بواسطة أصابع الإبهام والسبابة والوسطى.

إذا كنت قلقًا بشأن قدرة طفلك على التحكم بقلم الرصاص، اتصل بأخصائي العلاج المهني قبل أن يبدأ طفلك المدرسة.

القائمة المرجعية للتحكم بقلم الرصاص ✓

- ❑ يستخدم الأطفال نفس اليد دائمًا للكتابة واليد الأخرى لتثبيت الورقة.
- ❑ الإمساك بقلم الرصاص بطريقة فعّالة – يتم عادةً الضغط عليه بين الإبهام والسبابة ويستند على الإصبع الأوسط.
- ❑ يستند جانب إصبع اليد الصغير على الورقة.
- ❑ تأتي حركة قلم الرصاص من خلال تقويس الأصابع وتمديدها بدلاً من تحريك كامل اليد أو الذراع.

قد يتجنب الأطفال كتابة إسمهم أو التلوين أو الرسم إذا كان من الصعب عليهم التحكم في قلم الرصاص. جرّب بعض هذه الأنشطة لتحسين قدرتهم على التحكم بقلم الرصاص.

تنمية اليد المفضلة

يقوم الأطفال أحيانًا بالتبديل بين اليدين عندما يشعرون بالألم أو التعب.

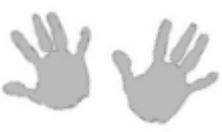
- شجع الطفل على الاستمرار في استخدام اليد التي بدأ الرسم بها. أوقف النشاط عندما يبدأ بالتبديل ما بين اليدين.

- أحيانًا يكفي هزّ اليد بلطف لإزاحتها حتى يتمكن الطفل من الاستمرار لبضع دقائق أخرى.

- استخدم أقلام الرصاص أو الأقلام الأكثر سماكة التي يسهل حملها.

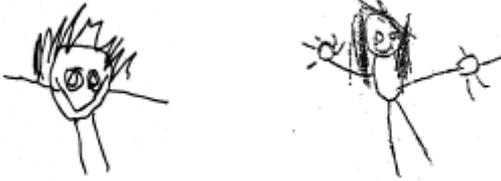
- قم بتثبيت الورقة على البراد بواسطة المغناطيس بحيث يكون الرسغ والأصابع في وضعية جيدة وذلك أسهل من الرسم على سطح مستو.



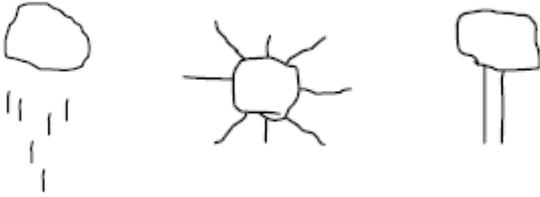


الرسم (DRAWING)

أضف التفاصيل



عندما ترسمان معاً، قل "سأضيف حواجب / أذنين / أصابع. ماذا ستضيف أنت؟" يمكنك أيضاً إضافة مطر أو شمس أو شجرة.



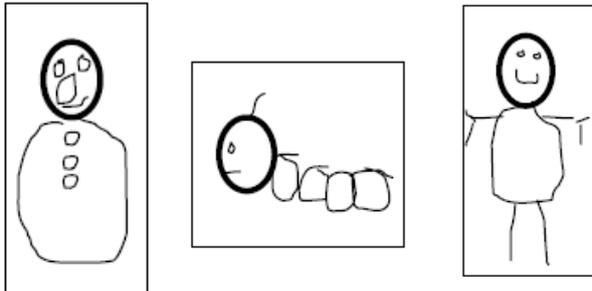
قم بتحفيز الأفكار للرسم

اقرأ قصة أو اذهب في نزهة على الأقدام ثم ارسم صورة عن ذلك.



قم بالخطوة الأولى

ابدأ الرسم على شكل دائرة أو مربع مثلاً واكتشف عدد الصور المختلفة التي يمكن رسمها. يمكن لكل فرد في الأسرة رسم صورة.



قم بعرض الرسم الذي يعجبه!



حاول الرسم في وضعيات مختلفة

مثل وضعية الاستلقاء على المعدة.



ارسم مستخدماً أدوات مختلفة

- قلم الكتابة على اللوح الأبيض.
- الطباشير على اللوح الأسود أو الإسمنت.
- أقلام الطباشير الملونة على زجاج الدش.
- الأصابع في الرمل.
- المبلل أو الطين.



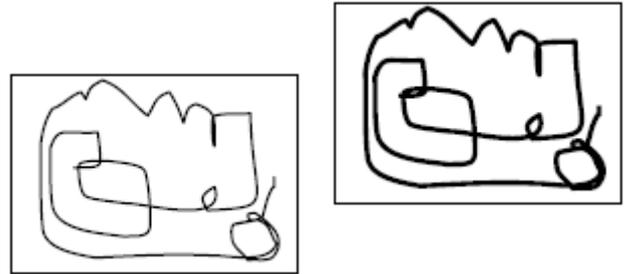
ارسم الصور بطرق مختلفة

- اصنع الملصقات مستخدماً أجزاء مختلفة من الورق الملون.
- قم بتلوين صورة عبر بخها بمواد تلوين الطعام مستخدماً عبوة بخاخة.
- استخدم الطوابيع أو الأشكال النافرة أو أوراق الإستنسل البسيطة.
- قم بالطلاء بالماء على السياج مستخدماً فرشاة طلاء كبيرة.

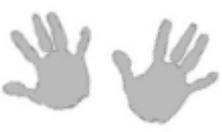


قوما بذلك معاً

- ارسم مع طفلك في نفس الوقت
- انسخ ما يرسمه أو
- تناوبا على إضافة أجزاء إلى الصورة.

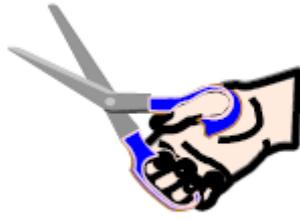
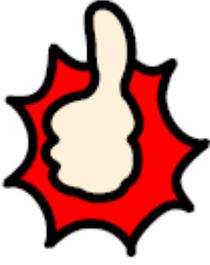


- استخدم الخطوط والأشكال البسيطة التي يمكنه تقليدها أو نسخها أو رسمها. عليك الرسم على مستوى طفلك، لذلك لا تقلق إذا لم تستطع الرسم بشكل جيد!

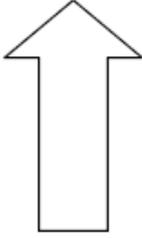


القص (CUTTING)

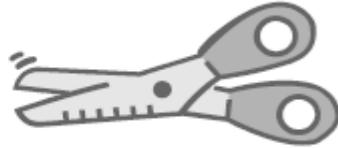
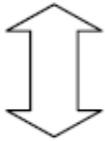
نقاط يجب تذكّرها



الإبهام لفوق



توجيه المقص إلى الأمام بعيداً عن الجسم



إبق على المقص مفتوحاً عند القص



استخدم كلتا يديك . اقلب الورقة

نصائح إضافية لقص الأشكال

- قبل القص - توقف وخطط. يجب أن تكون الورقة والمقص في وضعية جيدة قبل البدء بالقص.
- يجب أن يقوم الأشخاص الذين يستعملون اليد اليمنى بالقص حول الشكل بعكس اتجاه عقارب الساعة (والذين يستعملون اليد اليسرى في اتجاه عقارب الساعة) حتى يتمكنوا من رؤية خط القص.



قم بشراء مقص ذات شفرات فعالة.

- راقب طفلك.
- استخدم المقص الخاص باليد اليسرى للذين يستعملون اليد اليسرى دائماً.

ساعد الطفل على الإمساك بالمقص بطريقة مناسبة

- ساعد الطفل على وضع أصابعه في المقص. قل "ضع إبهامك في الحلقة العلوية وإصبعين (السبابة والوسطى) في الحلقة السفلية."
- قم بإمساك الورقة من الأعلى حتى يتمكن الطفل من التدرب على القص في الاتجاه العلوي، مما يساعد على إبقاء المرفقين قريبين من الجسم والساعد مثنياً بحيث يكون الإبهام في الأعلى.

خطوات لتنمية مهارات القص

✂ تطوير عملية القص (فتح / إغلاق)

- استخدم الملقط لالتقاط الأشياء (مثل كرات النسيج المنفوشة) ووضعها واحدة تلو الأخرى في حاوية.
- تدرب على فتح المقص على مداه "مثل فم التمساح".
- تدرب على تقطيع معجون اللعب أو شرائح رقيقة من الورق المقوى لتشكيل الملصقات، أو قش مص الشراب الذي يمكن استخدامه للتخييط.

✂ تنمية عملية القص المتتابع

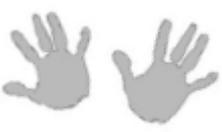
- استخدم ورقاً متيناً بعرض 10 سم تقريباً فيه خط سميك ومستقيم للقص. يمكن وضع الملصقات على طول الخط لتكون بمثابة دليل.
- ذكّر طفلك بفتح المقص وتسييره ثم القص.
- تدرب على قص النشرات الإعلانية إلى قطع صغيرة.

✂ تحسين دقة القص

- شجّع طفلك على قص أنواع مختلفة من الخطوط مثل الخط المائج قليلاً أو الخط الأرفع.
- شجّعه على التدرب على تحريك الورقة لتغيير الاتجاه مثل الخطوط المتعرجة أو الأشكال البسيطة. شكل المربع هو الأسهل.



- مع تحسّن قدرة الطفل على القص، شجّعه على الإمساك بالورقة بوضع الإبهام في الجهة العليا لأن ذلك يجعل من السهل قلب الورق.



كتابة الاسم (NAME WRITING)

اجعل الأمر سهلاً
عندما تكتب إسماً له ليتتبعه أو ينسخه، استخدم شكل الحرف الأساسي الذي سيستخدمه في المدرسة (راجع الصفحة).

Jack

يكتب الحرف الأول كبيراً (CAPITAL) والباقي أحرف صغيرة.

احتفظ بشارة الاسم في متناول اليد (ألصقها على البراد بواسطة مغناطيس) بحيث يمكنه استخدامها عندما يريد نسخ اسمه.

اجعل الأمر ممتعاً

- قم بإنشاء لعبة مطابقة الأسماء:

J	a	c	k
J	a	k	c

- اصنع شارات أسماء لجميع أفراد العائلة وقم بمطابقتها مع الصور أو استخدمها كبطاقات أسماء للأماكن.

المزيد من النصائح

ساعد طفلك على معرفة كيفية تذكر الحرف - قد يرغب في تكوين كلماته الخاصة لتذكر الحركة (راجع صفحة أشكال الحروف الأساسية) أو قد يفضل التفكير في ما يذكره بالحرف - حرف S يشبه شكل ثعبان.



- اصنع ورقة تتبع - أكتب اسم الطفل بلون فاتح وضعها في غلاف بلاستيكي - يمكنه الرسم فوقها عدة مرات بقدر ما يريد مستخدماً قلم الكتابة على اللوح الأبيض أو قلم يمكن محو أثره.



ضع نجمة أو نقطة على الجانب الأيسر من الصفحة حتى يعرف أين يبدأ.

تسغرق تنمية القدرة على الكتابة وقتاً



في البداية قد تبدو أسماء الأطفال كما يلي:
بعض الحروف أصعب من غيرها على سبيل المثال حرف |
أسهل من e. يمكن للأطفال تبسيط الحروف شديدة الصعوبة مثل:



instead of a

هذا جزء طبيعي من تنمية مهارات الكتابة



كن مشجعاً

- ★ اطلب من طفلك كتابة اسمه على البطاقات أو على صورته.
- ★ تقبل محاولاته.
- ★ لا تصححه بشكل دائم وإلا قد يثبط ذلك عزيمته.
- ★ قم بممارسة المهارات في أوقات "الواجبات الخاصة" المختلفة.

تدرّب على تشكيل الحروف

- بيّن للطفل أين تبدأ الحروف (راجع صفحة أشكال الحروف الأساسية).

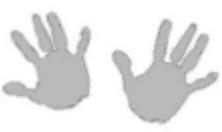
- ارسم الحروف في الهواء باستخدام إصبعه أو شريطة متدلية من أعواد المتلجات.



- الكتابة فوق الحرف الواحد بعدة ألوان ليصبح كقوس قزح - أكتب حرف بلون فاتح واجعل الطفل يكتب فوقه عدة مرات بألوان مختلفة.

- اصنع حروف استشعار من خلال لصق القماش أو الأرز أو البازلاء أو الرمل على الأحرف الكبيرة. إجعله يتتبعها بإصبعه.

- يمكنك أيضاً تشكيل الأحرف من معجون اللعب.

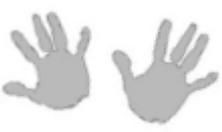


أشكال الحروف الأساسية (FOUNDATION FONT)

يتم وضع الحروف في مجموعات وفقاً لوضعية بداية واتجاه الحرف. قد يكون هذا مفيداً عند بدء تعلم الحروف في رياض الأطفال.

 <p>Roundabout Letters</p> <p>c o a d g q</p> <p>"back around the circle"</p>	 <p>Parachute Letters</p> <p>i t l j</p> <p>"down"</p>
 <p>Slippery Dip Letters</p> <p>x z</p> <p>"slide down" "across"</p>	 <p>Curly Letters</p> <p>f s e</p> <p>"curl up and back"</p>
 <p>Diving Letters</p> <p>u v w y</p> <p>"down and under"</p>	 <p>Hopping Letters</p> <p>r n m h b k p</p> <p>"down, up and hop over"</p>

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z



(INDEPENDENT SELF CARE SKILLS) مهارات العناية بالنفس بشكل مستقل

نصائح استعمال المراض

- شجع الطفل على البدء بمسح المؤخرة من خلال السماح له باقتطاع ورق التواليت والقيام بالمسحة الأخيرة في حين تقوم أنت بالمهام الصعبة. اجعله يقوم بالمزيد تدريجيًا.



- راقب وعلّق عندما يغسل يديه دون أن يُطلب منه ذلك.

التمخّط



- تأكد من أن ليدية منديل أو محارم.
- شجع الطفل على أن ينفخ يرفق من أنفه بإبقاء شفثيه مغلقتين.

تناول وجبة الغداء



- اختر حاويات الطعام وغلافات السندويشات وعبوات الشرب التي يسهل فتحها واستخدامها.
- اذهب معه في نزهة وتمزّن على تناول الغداء المحضّر في حاوية الطعام.
- لا تتسرّع بمساعدة طفلك في فتح أغلفة الطعام حتى يتمكن من تنمية القدرة على القيام بذلك بنفسه.



مهارات الرعاية الذاتية صعبة وتحتاج إلى الممارسة. قد يحتاج الأطفال الذين يجدون صعوبة في إقبال الأزرار وربط أشرطة الأحذية وفتح الأغلفة والتمخّط ومسح مؤخرتهم إلى تنمية مهاراتهم اليدوية (راجع نشرتي التحكم بقلم الرصاص والقوة).



حقائب الظهر

اضبط أحزمة حقيبة الظهر بحيث تتناسب مع الجسم بإحكام. يجب أن يكون وزن حقيبة الظهر أقل من 10 بالمئة من وزن جسم الطفل.



يحتاج الأطفال إلى أن يكونوا مستقلين قدر الإمكان حتى يتمكنوا من الاستعداد للمدرسة في الوقت المحدد والعناية بأنفسهم وبأمتعتهم خلال النهار.

نصائح ارتداء الملابس

- إزالة ما يشتت الإنتباه (قم بإطفاء جهاز التلفاز).
- خصص وقتًا للتدرب. دع الطفل يرتدي ملابسه ويخلعها وقت الاستحمام. أعطه مهامًا محدّدة كارتداء سرواله الداخلي حتى



عندما تكون في عجلة من أمرك في الصباح.



- أعطه نصائح مثل "علامة الملابس تكون في الجهة الخلفية".
- ساعده بالمهام الصعبة مثل وضع الجوارب بطريقة صحيحة فوق أصابع قدميه حتى يتمكن من سحبها للأعلى بنجاح.
- حيثما أمكن، اختر الملابس التي يسهل ارتداؤها على سبيل المثال السراويل ذات الخصر المطاطي والجوارب المطاطية الناعمة والأحذية بشرط الفيلكرو اللاصق Velcro.

العناية بأمتعته

كن مشجعًا لطفلك عندما يتذكر القيام بالتالي:

- وضع أمتعته في مكانها أو
 - ارتداء القبعة قبل الذهاب إلى الخارج.
- ضع علامة واضحة على أمتعة طفلك بما في ذلك أغذية العبوات، بحيث يمكن لطفلك التعرف عليها بسهولة والعناية بها.



أشرطة الحذاء

لن يكون جميع الأطفال مستعدين لربط أشرطة الحذاء عند البدء بالمدرسة. إذا كان طفلك مهتمًا بالأمر:

- استخدم نفس الطريقة دائمًا عند ربط أشرطة حذائه
- استخدم شريطين بلونين مختلفين عند تعليمه في البداية



تدرّب على ربط الأشرطة بحيث يكون الطفل منتعلاً الحذاء وليس على كرتونة ربط أشرطة الحذاء لأن الحركات تختلف.