

اللعب هو أكثر من مجرد متعة للرضع والأطفال. إنه كيف يتعلمون وكيف يعرفون من هم، كيف يعمل العالم وما هي مكانتهم فيه.

أهمية اللعب

اللعب هو واحد من أهم الأشياء التي يمكنكم القيام به مع طفلكم. إن الوقت الذي تمضونه في اللعب معاً يعطي طفلكم الكثير من الطرق والأوقات المختلفة للتعلم. كما أنه يساعد طفلكم على:

يساعد اللعب أيضاً طفلكم على:

- بناء الثقة
- الشعور بالحب والسعادة والأمان
- تطوير المهارات الاجتماعية واللغة والتواصل
- التعلم حول كيفية الإهتمام بالآخرين والبيئة
- تطوير المهارات البدنية
- ربط وصقل المسارات في دماغه.

سوف يحب طفلكم اللعب معكم، ولكن في بعض الأحيان قد يفضل اللعب لوحده، ولن يحتاج منكم إلى الكثير من التدريب العملي على اللعب. قد يريد منكم فقط أن تعطوه الأفكار وتدعوه يعرف كيف تسير لعبته وأعباءه.

أنواع مختلفة من اللعب

اللعب غير المنظم، والحر هو أفضل نوع من اللعب للأطفال الصغار.

هذا هو اللعب الذي يحدث تلقائياً، وذلك اعتماداً على ما يحوز على إهتمام طفلكم في ذلك الوقت. اللعب الحر هو غير مخطط له، ويتيح لطفلكم استخدام خياله والتحرك بالسرعة الخاصة به.

أمثلة من اللعب غير المنظم قد تكون:

- اللعب الإبداعي لوحده أو مع الآخرين - بما في ذلك الألعاب الفنية أو الموسيقية
- ألعاب الخيال - على سبيل المثال عمل بيت حجارة من الصناديق أو البطانيات، إرتداء الملابس، ولعبة التظاهر
- إستكشاف أماكن جديدة أو مفضلة - الخزائن والأفنية والحدائق والملاعب وهلم جراً.

يمكنكم أن تكونوا جزءاً من لعبة طفلكم غير المنظمة - أو لا. في بعض الأحيان كل ما تحتاجون إلى القيام به هو توجيهه في الاتجاه الصحيح - نحو الملابس والألعاب على الأرض، أو الى طاولة عليها أقلام الشمع والورق. في بعض الأحيان قد تحتاجون إلى أن تكونوا أكثر نشاطاً قليلاً. على سبيل المثال، "ماذا لو نلعب لعبة إرتداء الملابس؟ ماذا تريد أن تكون اليوم؟"

اللعبة المنظم هو مختلف. إنه أكثر تنظيماً و يحدث في وقت محدد أو في مكان محدد، وغالباً ما يقوده الكبار.

تشمل أمثلة من اللعبة المنظم:

- دروس تعريفية بالمياه للأطفال الصغار، أو دروس السباحة للأطفال الأكبر سناً - قد ترون هذه بإعتبارها دروساً هامة لطفلكم، لكنه قد يعتقد أنها مجرد متعة
- مجموعات رواية القصص للأطفال الصغار والأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة في المكتبة المحلية
- دروس الرقص أو الموسيقى أو الدراما للأطفال من جميع الأعمار
- ألعاب اللوحة العائلية أو لعبة الورق
- الألعاب الرياضية المعدلة للأطفال الأكبر سناً قليلاً، مثل كريكيت In2CRICKET، وكرة السلة Aussie Hoops، وكرة الشبكة NetSetGO، ورغبي Come and Try، وكرة القدم حسب القواعد الأسترالية Auskick.

يمكن أن يحدث اللعب المنظم وغير المنظم في الداخل والخارج. يعطي اللعب في الخارج طفلكم الفرصة للاستكشاف، وأن يكون نشيطاً، وإختبار الحدود البدنية - وأن يتسخ!

كيف يتطور اللعب مع طفلكم

كلما ينمو طفلكم، فإن الطريقة التي يلعب فيها ستتغير - سوف يصبح أكثر إبداعاً ويجرب أكثر مع الدمى والألعاب والأفكار. هذا قد يعني أنه يحتاج إلى مكان ووقت أكثر للعب.

أيضاً، يتقدم الأطفال خلال أشكال مختلفة من اللعب كلما يكبرون. وهذا يشمل اللعب لوحدهم، واللعب جنباً إلى جنب مع غيرهم من الأطفال واللعب التفاعلي مع الأطفال الآخرين.

الأطفال حديثي الولادة والرضع

للأطفال الرضع، أفضل لعبة هو أنتم. مجرد النظر في وجهكم وسماع صوتكم هو لعب لطفلكم الصغير، وخاصة إذا كنتم تبتسمون.

قد ترغبون في محاولة استخدام ما يلي للعب مع طفلكم الصغير:

- الموسيقى أو الأغاني أو الأجراس أو الحاويات المليئة بأشياء مختلفة: يمكن لهذه الأشياء أن تساعد على تطوير السمع والحركة
- أشياء من مختلف الأحجام والألوان والأشكال: يمكن لهذه أن تشجع الوصول والإمساك
- الأثاث القوي أو الكرات أو الألعاب أو الصناديق: يمكن لهذه أن تجعل طفلكم يزحف ويقف ويمشي.

وقت البطن والألعاب الأرضية هي مهمة لنمو طفلكم. يساعد وقت البطن طفلكم على تطوير السيطرة على الحركة عن طريق تقوية الرأس والعنق وعضلات الجسم. كما يسمح لطفلكم رؤية وتجربة العالم من منظور مختلف.

الأطفال الصغار

قد يستمتع طفلكم بـ:

- مجموعة من الأشياء الكبيرة والخفيفة مثل صناديق الكرتون أو الأسطل أو الكرات المنفوخة: يمكن لهذه أن تشجع الركض أو البناء أو حركات الدفع أو السحب
 - الطباشير أو الحبل أو الموسيقى أو الحاويات: يمكن لهذه الأشياء أن تشجع القفز والركل والدوس والخطو والركض
 - الأطواق أو الصناديق أو الصخور الكبيرة أو الوسائد: يمكن استخدام هذه الأشياء للتسلق أو التوازن أو البرم أو التمايل أو الدرجة
 - التلال أو الأنفاق أو الزوايا: يمكن لهذه الأشياء أن تشجع الأنشطة البدنية مثل الزحف والإستكشاف.
- إذا وضعت بعض الموسيقى المفضلة بينما يلعب طفلكم، يمكنه أيضاً تجربة الأصوات والإيقاعات المختلفة.

الأطفال في سن مرحلة ما قبل المدرسة

هنا بعض الأفكار لجعل عقل وجسم طفلكم في سن مرحلة ما قبل المدرسة يعمل:

- حاويات الحليب القديمة والملاعق الخشبية وحاويات أوعية النباتات الفارغة والعصي والأوراق المجعدة والأسطل البلاستيكية، القدور والملابس القديمة: يمكن أن يستخدم طفلكم هذه الأشياء لألعاب الخيال واللعب غير المنظم
- لعبة تركيب الصور المقطعة البسيطة
- الموسيقى المفضلة أو القدور والمقالي: يمكن أن يستخدم طفلكم هذه لإحياء حفلة رقص أو العزف
- الكرات والفريزبيز (frisbees): يمكن لهذه أن تشجع الممارسة في الركل أو الرمي أو الدرجة.

عندما تقومون بتشجيع طفلكم على الركل أو الرمي، حاولوا أن تجعلوه يستخدم جانب واحد من جسمه، ثم الآخر.

الأطفال في سن المدرسة

يمكن لأطفالكم في سن المدرسة الإستمتاع بـ:

- الأثاث والشراشف و سلال الغسيل والخيام والصناديق التي يمكن استخدامها للبناء
- خيالهم لوحدهم، حيث يتظاهرون بأنهم السوبر هيرو (البطل الخارق) المفضل
- مسارات الحواجز المصنوعة في المنزل التي تجعلهم يتحركون بطرق وإتجاهات وسرعات مختلفة.
- ألعاب الكلمات، مثل القوافي أو ألعاب مثل "أنا أرى بعيني الصغيرة، شيء يبدأ بحرف ...".

إذا كان طفلكم من المهتمين، يمكنكم التفكير في إشراكه في بعض الألعاب الرياضية أو أنشطة الفريق المصممة للأطفال الصغار. وتشمل الإحتمالات الأخرى الأنشطة الفنية والحرفية بعد المدرسة أو خلال العطلة المدرسية.

لستم بحاجة إلى صرف الكثير من المال على اللعب والألعاب والكتب للأطفال. الألعاب المصنوعة في المنزل والأنشطة المجانية غالباً ما تكون أكثر الطرق الإبداعية لكم ولطفلكم للإستمتاع بها معاً.

إذا كان طفلكم لا يريد اللعب

قد يكون هناك أوقاتاً عندما لا يريد طفلكم اللعب - على سبيل المثال، قد يكون متعباً أو يشعر بالملل من خلال القيام بنفس النشاط لفترة طويلة جداً. هذا شيء طبيعي، وعادة فإنه لا يدعو للقلق.

لكن في بعض الأحيان عدم اللعب - أو عدم الإهتمام باللعب - يمكن أن يكون علامة على وجود اضطراب في النمو أكثر خطورة.

خذوا بعين الاعتبار التحدث مع إختصاصي صحة إذا:

- لا يبدو **طفلكم** أنه يتفاعل مع اللعب التفاعلي (مثل بيكا - بو)
- **طفلكم الصغير** ليس لديه سوى إهتمام ضيق في الألعاب، أو لا يستخدم الألعاب بطريقة وظيفية (على سبيل المثال، مهتم فقط في لف عجلات لعبة السيارة بدلاً من دفعها إلى الأمام في جميع أنحاء الغرفة مثل الأطفال الآخرين في نفس السن)
- لا يهتم **طفلكم الذي في سن مرحلة ما قبل المدرسة** في اللعب مع الأطفال الآخرين، أو لعب ألعاب التظاهر.