

وقت اللعب، ووقت الأحلام: تخفيف انشغال الطفل

هل طفلك كثير النسيان، أو سيئ المزاج، أو مرهق طوال الوقت؟ ربما يكون السبب هو «فرط الانشغال» بأنشطة كثيرة. مثل تلقي الرعاية النهارية، ودروس الموسيقى، ودروس الرسم، وحصص الرياضة، وأيام اللعب الجماعي، ومواعيد الحضانه. هل تتفاجأ إذا اكتشفت أن يوم طفلك مكتظ بالأعمال والأنشطة كيومك تمامًا. فالباحثون في مرحلة الطفولة يقولون إن الأطفال الصغار يحتاجون إلى فسحة يقومون فيها بأنشطة غير الأنشطة الإجبارية - ما يسميه الكبار أحياناً «وقت الفراغ» أو «وقت الراحة».

لماذا وقت الفراغ مفيد للأطفال؟

- **الفوائد الصحية.** يحتاج بدن الطفل ومخه إلى الاستراحة قليلًا من الطلبات والواجبات. والراحة والترفيه عن النفس يساعدان في الحفاظ على صحة الطفل واستعداده للتعلم.
- **الاستقلالية.** وقت الراحة يسمح للطفل باختيار أنشطته. فالطفل المعتاد على الانشغال الشديد بالمهام اليومية ربما يشعر بأنه تائه إلى حد ما عندما يريد أن يجد شيئاً يفعله بمفرده. ويحتاج الأطفال إلى تجربة اتخاذ قراراتهم بأنفسهم. فالسماح للطفل بفسحة من وقت الفراغ يعلمه أن يشغل نفسه ويسليها بنفسه.
- **اللعب والتعلم.** يحتاج الأطفال والكبار إلى وقت يفكرون فيه فيما يتعلمونه. فالطفل يستطيع اللعب فيها بطرق تمكنه من ربط المعلومات الجديدة بما تعلمه من قبل. واللعب أيضًا يساعده على حسن التعامل مع مواقف الضغوط التي تطرأ على التعلم. كما أن أحلم اليقظة من الطرق التي تكشف عن حلول للمشكلات.
- **اللعب النشط والتنظيم الذاتي.** اللعب النشط يقوي صحة الطفل ولياقته البدنية. فخلل اللعب بوقت الفراغ، يستطيع الطفل أن يركض ويقفز ويتسلق ويرمي الأشياء ويرقص حتى يتعب. ثم يمكنه التوقف برهة، ويشرب المياه، ويلعب بهدوء في ساحة الرمل مع صديق له مثل. كذلك يتعلم الطفل أداء الأنشطة بالسرعة التي تناسبه في أثناء اللعب النشط الحر بوقت الفراغ.

ماذا أفعل لكي أزيد وقت الفراغ؟

- **خصص لأسرتك مزيدًا من «وقت الراحة».** فإذا كانت أيامك مشغولة للغاية، فربما كان طفلك هو الآخر مشغولاً.
- **انظر في أهدافك.** هل طفلك البالغ ٣ سنوات يحتاج بشدة إلى أخذ دروس عزف الكمان، وتعلم السباحة، واللعب مع الرفاق بعد وقت حضانه الرعاية النهارية؟ أم يمكن تأجيل نشاط من الأنشطة حتى يكبر؟
- **اسأل طفلك عن وقته.** اسأله هل يشعر بأن وقته مشغول طوال اليوم وهل يريد وقتاً أكثر للعب أو للراحة.

ما الأنشطة التي يمكنني القيام بها مع أطفالي في المنزل؟

- **شجع الطفل على الإبداع.** أشياء كثيرة تلهم الطفل، حتى إن كانت الصناديق الفارغة أو بركة الطين. يمكنكم ممارسة أنشطة الطهي أو تجميع قطع الأحاجي أو بناء النماذج. هذه الأنشطة تشعر الطفل بالكفاءة وتمتعه بقربك.
- **استمتع مع طفلك بأنشطة كثيرة خارج المنزل.** اخرج مع الطفل للمشي، أو التسديد على السلل، أو اذهبا إلى الحديقة، أو استمتعا بالتزحلق، أو التزلج على الثلوج، أو التريض بالملاعب، أو حتى مجرد أنشطة مختلفة في فناء المنزل.
- **علم طفلك كيفية ممارسة الألعاب والرياضات.** الألعاب الورقية، والألعاب اللوحية، والألعاب البدنية، تنمي التفاعل الودي وتقوي الروابط الأسرية.
- **رتب أوقات فراغ لطفلك يلعب فيها مع أطفال آخرين بحرية.**
- **تنزه مع طفلك مشياً أو على دراجة** إلى المتاحف أو مواقع البناء أو أماكن أخرى شيقة.
- **خصص وقتاً لأحلم اليقظة مع طفلك والتحدث والاستماع إليه وعناقه والتسلية و«الاستراحة» معاً.**

English Title: Time to Play, Time to Dream: Uncheduling Your Child

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.