

كتيبات لعطلة ممتعة ومفيدة

بعيداً عن الشاشات

2023 - 2024

نصنع "صندوق الأفكار المسلية"

- نبحث عن صندوق أو كرتونة في البيت، نزيّنه ونعدّه كتي يكون صندوق الأفكار المسلية.
- نفكر بأنشطة نقوم بها في البيت والحديقة.
- ندوّن الأنشطة على قصاصات ورق ونجمعها
- وعندما نشعر بالملل، ن سحب بطاقة ونقوم بالفعالية.



نصنع "الصندوق السحري"

صندوق الأدوات لوقت الأزمات

- 1 نبحث عن صندوق أو كرتونة في البيت، نزيّنه ونعدّه كتي يكون صندوقنا السحري. ونفكر بأمر من شأنها مساعدتنا في الأزمات.
- 2 نكتب جملاً نكرّرها عند الضيق، مثل: "أنا أحب / غاضب / مرتبك، لكن سأحاول أن أهدأ". ونضيفها للصندوق.
- 3 نكتب مقولات داعمة نقولها لتساعدنا بها بعضنا، مثل: "أنا أحب / أنا معك / لا تقلق سأساعدك / تعال نفكر معاً". ونضيفها للصندوق.
- 4 تسأل طفلنا ما هي اقتراحاته؟ ما هي الأمور التي تساعد؟ وبالمكان أن يلجأ إليها عند الحاجة. فعاليات/أنشطة، مثل: قراءة قصة/سماع موسيقى هادئة/ تأمل صورة لمنظر طبيعي ونضيفها للصندوق.



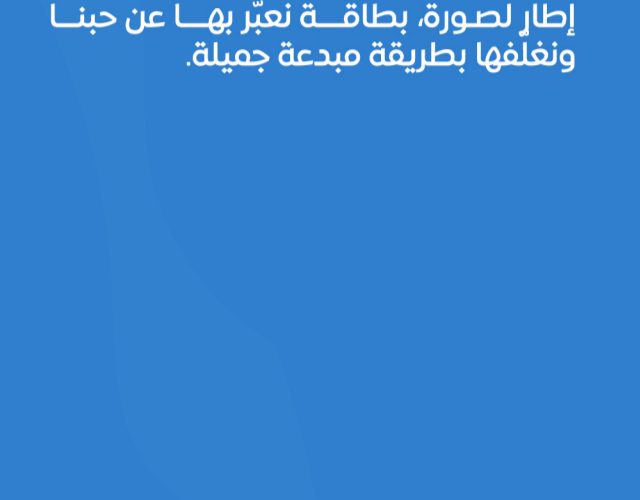
نلعب لعبة "بر - بحر"

- نقسم المساحة إلى قسمين (بر وبحر). يوجّه أحد أفراد العائلة اليقية، ويكون عليهم التركيز والانتقال إلى المساحة المطلوبة. يمكن استثمار اللعبة مع مفردات أخرى نختارها مثل: صيف- شتاء/ شاطئ وغيرها.



نعنتني بالنباتات

- نتفق مع طفلنا على العناية بنبته نختارها. نتفق على القيام بهاماً يومية محدّدة تناسب قدرات الطفل، مثل ربي البتية، أو قياس طولها بمسطرة صغيرة والإشارة إليه بعلامة. تخيلوا كم ستكون فرحة طفلكم كبيرة حين يشارككم بصنع طبق صحي من خضروات زرعها في أبيض على الشرفة أو في حوض في الحديقة.



نحضّر هدية

- نفكر في شخص عزيز على الطفل يقترب عيد ميلاده، ونحضّر له هدية جميلة؛ مثل اليوم صور للحظات جميلة قضيناها معاً إطار بصورة، بطاقة تعبّر بها عن حبنا ونغلفها بطريقة مبدعة جميلة.



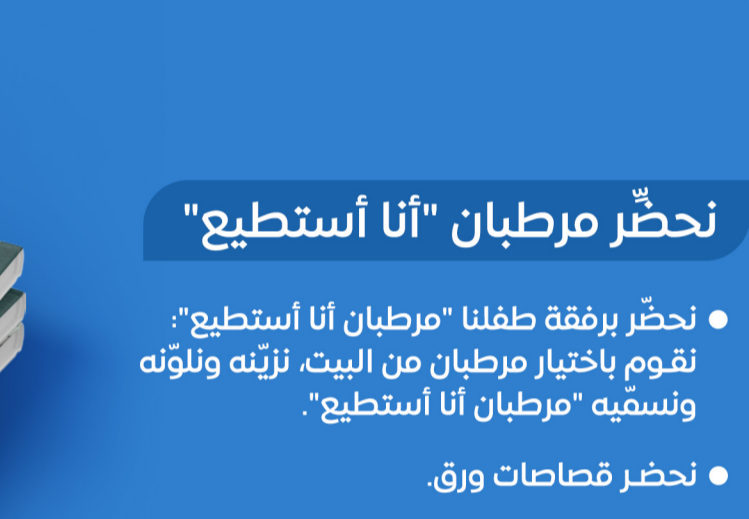
نعدّ كتاباً ورقياً أو إلكترونياً تشاركياً

- عند زيارتنا لأماكن طبيعية، نجمع الصور ونضيف نصوصاً قصيرة من تأليف الطفل. ليوتق تفاصيل استمتاعنا كعائلة في الطبيعة، ونعدّ منها كتاباً.



نتحاور حول مفهوم الصداقة

- نسأل طفلنا، من هم أصدقاؤك؟ كيف تكون أصدقاؤك؟ أي نشاط يمكن أن تشاركنا؟ ماذا يميّز الأصدقاء؟ كيف يمكن دعم الأصدقاء؟



نحضّر مرطبان "أنا أستطيع"

- نحضّر برفقة طفلنا "مرطبان أنا أستطيع": نقوم باختيار مرطبان من البيت، نزيّنه ونسميه "مرطبان أنا أستطيع".
- نحضر قصاصات ورق.
- نسجّل الأمور التي نستطيع أن نفعلها معاً وأن تأتي بالنع فينا وعلى الآخرين، ونضعها في المرطبان.
- نحدّد تغييراً نريد أن نحدّثه، مثلاً: أستطيع أن أقول لا للتتمرّ أستطيع مساعدة صديق في ضائقة.. وندوّنّه ونضعه في المرطبان.
- عندما نريد أن نعرّز الشعور بالمقدرة، نلجأ للمرطبان ونقرأ القصصات.



كنوزي الصغيرة

- في كلّ مرّة تخرج عائلتنا في زهقة في الطبيعة أشياء صغيرة، ونتحدّث معه حولها.



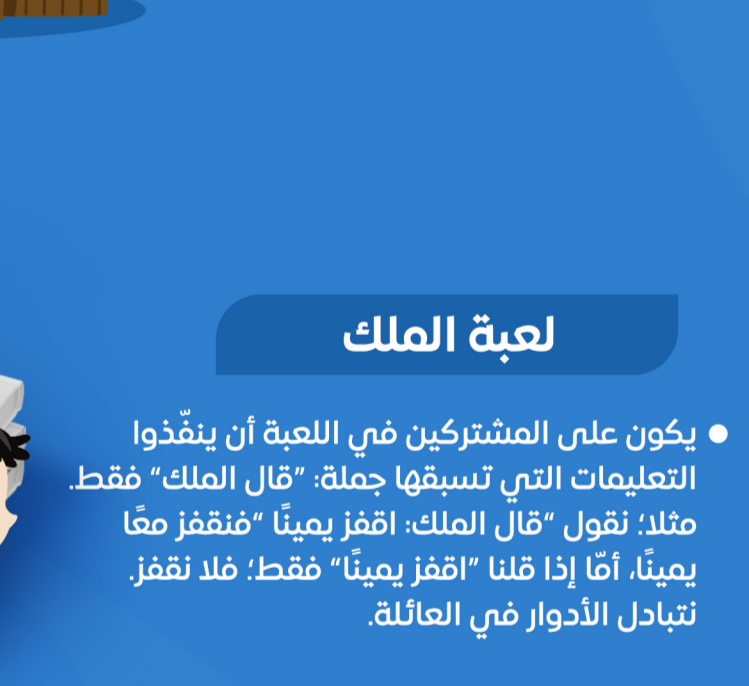
هيا نتخيّل ونحزرا!

- نجلس في مجموعة، وعلى كلّ فرد أن يقوم بدوّره بالتمثيل الصامت لغرض ما (مثل: كأس قضة؛ أسد؛ مطرقة)، وعلى الآخرين أن يحزروا ما هو هذا الغرض، وهكذا دواليك (يمكن تحديد الوقت).



لعبة المحكمة

- نختار مواقف من حياتنا اليومية، ويؤدّي كلّ منّا دوراً في الدفاع عن موقف مختلف. من منّا القاضي / المتهم / المحامي؟ من منّا يؤيّد شخصيّة أخرى؟



لعبة الملك

- يكون على المشتركين في اللعبة أن يتقدّوا التعليمات التي تسبقها جملة: "قال الملك" فقط. مثلاً: نقول "قال الملك: اقفز يميناً" فلا نقفز. يميناً. أمّا إذا قلنا "اقفز يميناً" فقط، فلا نقفز. نتبادل الأدوار في العائلة.



نقرأ ونرقص

- نؤدّي الحركات معاً.



لعبة "حامي بارد"

- نخيّل الأغراض ونضع طفلنا يبحث عنها، ونوجّهه بكلمة "حامي" عند الاقتراب منها، وبارد عند الابتعاد عنها.



نلعب "ألعاباً شعبية"

- نفكر أو نبحث عن ألعاباً شعبية ونستمع بلعبها معاً كعائلة.



نحضّر بطاقات الشكر

- نحضر بطاقة لعائلتنا، قد نضيف أسماءنا وصورة تجمعا، أو بعض عبارات الشكر والمحبة. نلوّن ونزيّن، ونعلّقها في مكان في بيتنا.



نتحاور حول "طلب المساعدة"

- نسأل اطفالنا: متى ولمن نتوجّه للمساعدة؟ نستذكر مواقف ساندنا بها طفلنا، ونتحدّث عنها.

