



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الكتيب الارشادي التدريبي لتنمية المهارات للأطفال

Training Manual for Skills
Development for Children

هذا الكتيب هو كتيب إرشادي و لا يعتبر مرجعاً طبياً في التشخيص ولا يمكن استخدامه كمصدر طبي، و في جميع الأحوال نرجو استشارة الطبيب المختص لمساعدة طفلكم عند الحاجة. لذلك و في أثناء قراءة هذا الكتيب فإننا نتمنى منكم أخذ ما يلي بعين الاعتبار:

- **التفرد:** هناك اختلاف في اكتساب المهارات التطورية بين الأطفال
- **التسلسل:** غالباً ما يحتاج الطفل لاكتساب معظم المهارات الأساسية الحركية لكي يتمكن من الانتقال إلى مستويات أعلى في الحركة.
- **التسهيل:** محاولة تجزئة النشاط المعطى للطفل حتى يتمكن من النجاح في إتمامه.
- **الصبر:** إن الطفل المصاب يحتاج إلى فترة أطول في اكتساب مهارة جديدة عن الأطفال الآخرين .

- **التكرار:** إن الممارسة و التكرار هما من أنجح الوسائل في اكتساب المهارات لأداء أي عمل، كما أن تكرار التمارين بأوقات محددة ينظم حياة الطفل اليومية .
- **التحفيز:** من المهم القيام بتحفيز الطفل و تشجيعه أثناء و بعد إتمام التدريب . و هناك أنواع من التشجيع: المادي و المعنوي.

كيف تكتشف أن طفلك متأخراً نمائياً عن أقرانه؟

في الجزء الأول من هذا القسم سنقوم بعرض أهم المهارات التطورية التي يمر بها الطفل مع ذكر الفترة الزمنية المتوقعة لاكتساب هذه المهارة.

كذلك فإنه سيتم عرض مجموعة من الأنشطة المقترحة التي يمكن تقديمها للطفل لتحسين مهاراته في المراحل العمرية المختلفة .

أما الجزء الثاني (**أعلام حمراء**) فقد تم تصميمه لمساعدتك على اكتشاف العلامات المبكرة التي قد تدل على حاجة طفلك إلى التدخل المبكر.

أولاً: جدول المهارات التطورية للأطفال:

6-0 أشهر

المهارات العقلية	المهارات الإجتماعية	المهارات الجسدية	الأنشطة المقترحة
-يظهر القدرة على الانتباه إلى الأصوات المختلفة (إبتداء من عمر الشهر). -يظهر القدرة على تنسيق حركات العينين مع بعضها (إبتداء من عمر الشهرين).	-يستجيب للألم بالبكاء. -يميز أصوات والديه. -يبدأ بإظهار عواطفه عن طريق الابتسام، النظر، تحريك القدمين و التلويح باليدين. -يظهر مشاعر الإحساس بالأمان عند احتضانه أو الحديث إليه.	-ينتبه للأشياء و الوجوه المتحركة ويستطيع ملاحظتها بعينه. (إبتداءً من شهرين). -يبدأ باللعب بيديه و أصابعه. -يبدأ بالإمساك بالأشياء و مصها بالفم.	-تحدث مع الطفل و قم باحتضانه و أعرض عليه أشياء مثيره للانتباه ليشاهداها. -قم بإعطاء ألعاب نظيفة للطفل ليقوم باللعب بها و مصها بالفم.

<p>-قم بوضع الألعاب بجانب الطفل لتشجيعه على الانقلاب للحصول عليها.</p> <p>-قم بالاستجابة بسرعة لبكاء الطفل في هذا العمر. حيث أن الطفل يكون بحاجة ليشعر أنه بإمكانه الوثوق بك.</p> <p>-قم بعرض الطفل أمام المرأة ليشاهد نفسه.</p>	<p>-يستجيب للأصوات المختلفة.</p> <p>-يستطيع تثبيت نفسه على ذراعيه مع المقدرة على تثبيت الرأس لبعض الوقت.</p> <p>-ينقلب من ظهره الى بطنه (بعمر 6 أشهر)</p> <p>-يستطيع أن يضحك عند رؤية نفسه بالمرأة (بعمر 5 أشهر).</p> <p>-يحافظ الطفل على توازنه لمدة ثواني مع مد يديه لالتقاط الألعاب.</p>	<p>-من الممكن أن يظهر تعلقه بشيء واحد محدد.</p> <p>-يضحك عند دغدغته.</p> <p>-يبدأ ببناء شعوره بالثقة عندما يستجيب الآخرون لبكائه.</p> <p>-من الممكن أن يبدأ بإظهار تعلقه بالراعي المباشر له.</p>	<p>-يكتشف وجود اليدين والرجلين كجزء من جسده (ابتداء من عمر الثلاثة أشهر).</p> <p>-يحب تقليد بعض الانفعالات المحببة (ابتداء من أربعة أشهر).</p> <p>-يدرك اسمه مع بدء الاستجابة له (ابتداء من عمر خمسة أشهر).</p> <p>-يبدأ بتفحص الأشياء باهتمام واضح (ابتداء من عمر الستة أشهر).</p>
--	---	--	---

شهر 12-6

المهارات العقلية	المهارات الاجتماعية	المهارات الجسدية	الأنشطة المقترحة
-يستطيع إيجاد الأشياء المختلفة (10 أشهر). -يبدأ بالإشارة بالأصبع. -يستطيع التلويح بيده.	-يظهر الفرح أثناء وجوده مع أطفال آخرين. يبدأ بإظهار مشاعر غضبه بعنف أكبر. -يظهر مشاعر الخوف من الغرباء. -يظهر انتباهه لموافقة الآخرين من عدمها على أفعاله. يظهر سعادته عند تحقيق إنجاز.	-يبدأ بتعلم مهارات الزحف , الحبو , الوقوف و المشي. -يستطيع الجلوس لوحده (8 أشهر). -يستطيع نقل الأشياء من يد للأخرى. -يستطيع الرؤية بشكل جيد. -يبدأ بإظهار التناسق البصري الحركي.	-توفير الأمان في الغرفة. -قم بتوفير الأشياء المحببة في محيط الطفل ليتمكن من الحصول عليها. -ابدأ بتعليم الطفل ألعاب التقليد . مثلا الإمساك بلعبة ووضعها فوق الرأس. -قم بالإمساك بيدي الطفل.

18-24 شهر

المهارات العقلية	المهارات الاجتماعية	المهارات الجسدية	الأنشطة المقترحة
- يبدأ بتصنيف الأشكال و الألوان. - يبدأ بتقليد تصرفات البالغين. - يشير إلى الأشياء المختلفة. - يشير إلى نفسه بالاسم. - يبدأ بتعلم مفاهيم مثل الحجم و الوزن أثناء لعبه.	- يحب امتلاك الأشياء لنفسه. - يظهر تعاطفه مع الآخرين. - يلعب بجوار الأطفال الآخرين. - يظهر مشاعر الفخر و الإحراج. - يبدأ بالانخراط في ألعاب التخيل.	- يبدأ بالركل إلى الأمام و إلى الخلف. - يستطيع الوقوف على لوح التوازن. - يركض بشكل جيد. - يستطيع صعود الدرج بمساعدة. - يستطيع الشرب بواسطة المصاصة.	- أسمح للطفل بمساعدتك في الأنشطة المختلفة. - قم بتشجيع الطفل على الرسم و التلوين. - قم بتشجيع الطفل على إظهار مهاراته المختلفة.

2-3 سنوات

المهارات العقلية	المهارات الاجتماعية	المهارات الجسدية	الأنشطة المقترحة
- يبدأ بفهم الحجم. - يبدأ بفهم تدرج الوقت . (مثل : بعد و قبل). - يستطيع التوصل بين الألوان و الأشكال. - يعد الأشياء. - يبدأ التفكير بعواقب الأشياء. - يستطيع التركيز لفترات زمنية أطول.	- من الممكن أن يبدأ باللعب التعاوني مع الآخرين. - يصبح أكثر اعتماداً على نفسه.	- يمشي للخلف و التوازن على قدم واحدة (3 سنوات) - الإمساك بالمقص بشكل صحيح. - إغلاق السحاب و التزير. - يستطيع فك غطاء قارورة زجاجية. (26 شهر)	- قم بتوفير الألعاب التي تحفز اللعب التخيلي لدى الطفل. - حفز الألعاب التي تتطلب التوازن. - قم بتشجيع قص الأشكال تدريجياً. - قم بتشجيع الطفل على تزرير وإغلاق سحابات ملابسه بنفسه.

4-5 سنوات

المهارات العقلية	المهارات الاجتماعية	المهارات الجسدية	الأنشطة المقترحة
<ul style="list-style-type: none"> - يبدأ باستيعاب مفاهيم ويستطيع العد حتى ٢٠. - يستطيع حل أحجية من ٦-٨ قطع. - يستطيع استيعاب المفاهيم الرياضية البسيطة. - يستطيع استعادة النقاط الأساسية من القصة. 	<ul style="list-style-type: none"> - يسعد بوجوده مع الأطفال الآخرين. - يزداد رغبة بالاستقلالية. - واعي تماماً للقبول و الرفض من الآخرين. - يبدأ بتكوين الوعي بالفروقات بين البنات و الولد. - يبدأ بالوثوق بالآخرين والتفاوض معهم. 	<ul style="list-style-type: none"> - يستطيع القفز على قدم واحدة. - يستطيع التقاط الكرة بكلتا اليدين. - يستطيع ارتداء ملابسه و خلعها لوحده. - يستطيع تقليد رسم شكل بسيط. - يستطيع قص خط مستقيم و التلوين بين خطين. 	<ul style="list-style-type: none"> - قم بإعطاء ألعاب الأحاجي إلى الطفل. - أضف الألعاب التي تحتوي على معادلات رياضية بسيطة.

لتكن سلامة طفلك أولاً:

لا تترك طفلك في أماكن تجمع مياه أو كهرباء

تفقد سلامة ألعاب طفلك بشكل دوري

تأكد من أن جميع المواد الكيميائية والمنظفات بعيدة عن الأطفال

لا تشرب مشروبات ساخنة أثناء تواجد طفلك في حجر

ماذا لو كان طفلك يعاني من مشاكل

في التركيز؟

بسط جدول مهام الأطفال وابتعد عن التعقيد

قم بتنظيم أوقات الطفل وأنشطته

خصص ركن هادئ للطفل لممارسة أنشطته

أبق الطفل في نشاطات مناسبة لعمره طوال اليوم

أعلام حمراء: إذا لم يكتسب طفلك أحد المهارات في الوقت المفترض فيرجى استشارة طبيب الاطفال

المهارات الحركية الكبرى

إذا كان طفلك لا يستطيع أن:

- يتدحرج على بطنه بعمر الـ ٧ أشهر .
- يرفع رأسه وكتفيه بعمر الـ ٨ أشهر .
- يجلس لوحده و يزحف على بطنه بعمر الـ ١٠ أشهر .
- يحبو و يجلس مستقيماً على كرسي الأطفال ومن الممكن أن يقف بعمر السنة .
- بعمر السنة والنصف إلى السنتين يستطيع المشي والقفز وصعود ونزول سلم الدرج .

المهارات الحركية الدقيقة

إذا كان طفلك لا يستطيع أن:

- يقفل و يفتح كفية باستمرار ويضع يده أمام منتصف جسمه بعمر الـ ٦-٨ أشهر.
- يقرع الألعاب ببعضها .
- يمسك قلم التلوين بعمر السنة والنصف .
- يقلد رسم الخطوط الطويلة بعمر السنتين والنصف .
- يستطيع القص بعمر الثلاث سنوات ونصف .

المهارات الإدراكية

إذا كان طفلك لا يستطيع أن:

- يقلد حركات الجسم على دمية بعمر السنة والثلاثة أشهر.
- تقسيم الألعاب على مجموعات متناسقة بعمر السنتين والثلاثة أشهر.
- يدرك التغيرات المحيطة به في البيئة والعادات اليومية في البيت.

المهارات الحسية

إذا كان طفلك:

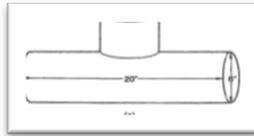
- يظهر أنه مشغول دائماً.
- يبدو خاملاً وكسولاً ولا يريد القيام بأي نشاطات حركية.
- يخاف من الأرجوحة والحركة المفاجئة مثل حمله.
- يصعب على الأهل تهدئة حركته المفرطة.
- دائماً يقفز فوق الأشياء ويسقط نفسه متعمداً.
- دائماً ما يلمس الأشياء من حوله حتى الأشخاص.

ثانياً: الوضعيات الجسدية الصحيحة

ننصح الوالدين باتباع وضعيات نوم واستلقاء لأطفالهم صحيحة تحميهم من تطور تشوهات جسدية تساعدهم على النمو بشكل سليم.

- طريقة النوم الصحيحة للطفل الذي يعاني من ردود الفعل الإنعكاسية:

من المفيد استخدام وضعية الرول الأسطواناني. و كل ما ستحتاج إليه الرول و دعامة الرأس .



- **طريقة النوم الصحيحة للطفل الذي يعاني من ارتخاء العضلات.**

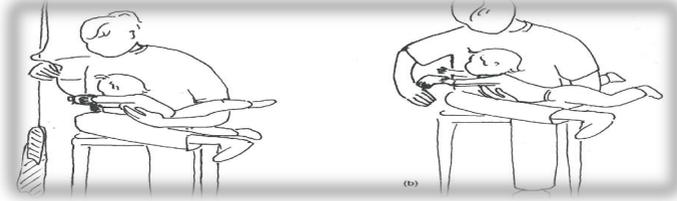


1. **الوضعية الصحيحة للرقبة أثناء النوم للطفل الذي يعاني من ارتخاء العضلات هي وضع منشفة منطوية حول مقعدة الطفل وأسفل الظهر حتى إبطيه لمساعدته في جعله في وضعه متمائل .**
2. **تستخدم المنشفة و دعامة لتثبيت الرأس والرقبة.**

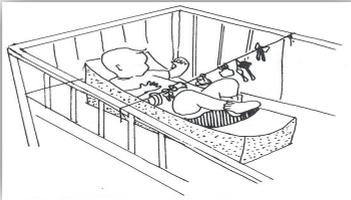
- طريقة النوم الصحيحة للأطفال الذين يعانون من شد عضلي:



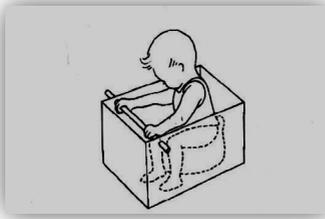
- وضعية النوم الصحيحة على البطن:



- أمثلة أخرى على وضعيات نوم صحيحة:



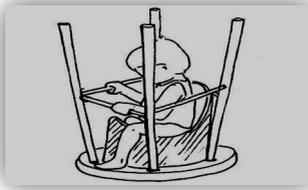
نقترح على الوالدين اتباع طرق سليمة
لحمل الطفل أثناء تدريبه على الحمام
للمساهمة بتحسين قدرته على تعلم
استخدام الحمام:



تثبت المقعدة داخل
صندوق خشبي مع
وضع مقبض للإمساك
به



مقعدة تدريب لقضاء
الحاجة متباعدتين

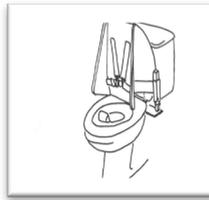
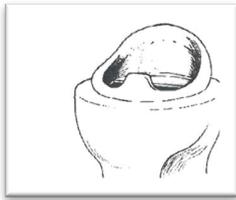


وضع المقعدة داخل
كرسي مقلوب فذلك
يشعر الطفل بالأمان
بينما يمسه



وضع المقعدة على
الكرسي لتسهيل
إنحناء الجسم للأمام
وتكون الرجلين
متباعدتين

- أمثله على بعض أنواع الكراسي المستخدمة في التدريب على الحمام و يفضل الرجوع إلى الأخصائي لتحديد نوع الكرسي المناسب لحالة طفلك



هنالك طرق نقتح عليك القيام بها أثناء

تحميم طفلك:



تقويس جسم
طفلك قبل
إدخاله و إخراجة
من حوض
الاستحمام



طريقة سهلة
للإمساك طفلك
داخل حوض
الاستحمام



الارتفاع
المناسب للأم
والوضعية
الآمنة للطفل

أثناء تلبس الطفل ننصحك بإتباع هذه الطرق للتسهيل عليك وعليه:

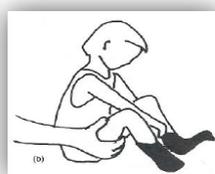


طريقة تساعد الطفل على
الثبات والمحافظة على
توازنه وهو يرتدي ملابسه

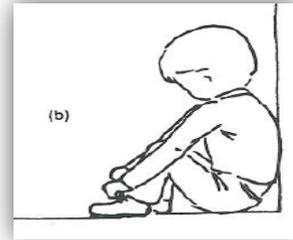
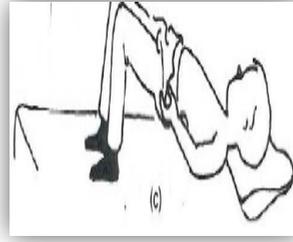
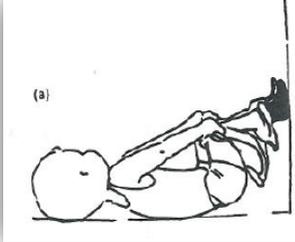
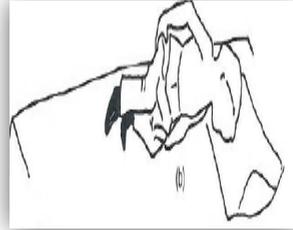
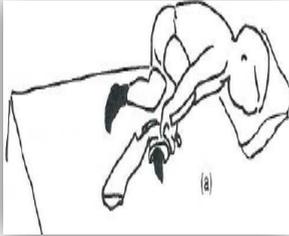


الوضعية الصحيحة
للطفل أثناء لبس
وخلع الملابس

تقنيات لتثبيت جسم الطفل لمساعدته على لبس ملابسه وخلع الحذاء و الجوارب:



طرق تساعد طفلك إذا كان يعاني من شد عضلي على لبس البنطال بشكل آمن:



تمارين بسيطة لتعليم طفلك على اللبس:

أمسك يد الطفل والحلقة باليد الأخرى

أسحب يد الطفل داخل الحلقة حتى كتفه
وفي ذات الوقت نقول له "ادفع"

أدفع يد الطفل خارج الحلقة وفي ذات الوقت
نقول له "أسحب"

الطفل هنا يمسك الحلقة ويديك ويقوم
بدفع وسحب الحلقة من يدك، يمكنك
مساعدته بذلك

أخيرا: يمسك الطفل الحلقة لوحده ويقوم
بدفعها وسحبها من يده الأخرى ويتم
تكرار



ثالثًا: تنمية مهارات اليدين الدقيقة لدى

طفلك:

المهارات الحركية الدقيقة هي المهارات اللازمة
للتعامل مع الأشياء الصغيرة مثل الكتابة والرسم
واستخدام المقص وتزوير القميص وربط الأحذية و
عمل سلسلة من الخرز.

ما هي أسباب التأخر في إمكانية القيام

بذلك؟

عندما يتأخر الطفل في تنمية المهارات الدقيقة
عن المراحل العمرية المتوقعة، غالبًا ما يعود ذلك
إلى ضعف في عضلات اليد أو لعدم تعرض الطفل
لتجارب سابقة تحف اكتسابه لهذه المهارات.

أنشطة تشجع الأطفال على استخدام أيديهم حسب الفئات العمرية المختلفة:

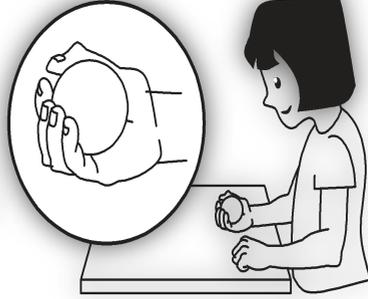
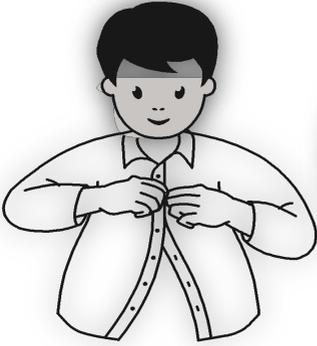
في الأشهر الأولى من عمر الأطفال من
الممكن تحفيزهم ليقوموا بمحاولة
الإمساك بلعبة صغيرة بأيديهم.

الأطفال الأكبر سناً من الممكن أن يقوموا
بالتلوين، واللعب بمكعبات ، و استخدام
المقص.

يمكنهم أيضاً المشاركة في بعض الأعمال
المنزلية



أنشطة تقوية عضلات اليدين :



مهارات ما قبل الكتابة:

لإتقان مهارة الكتابة يحتاج الطفل لإتقان مهارة الفصل بين مفاصل الجسم و المقصود فيها تثبيت أجزاء من المفاصل و العضلات القريبة و القيام بحركات منفصلة في العضلات القريبة منها.

أوضاع الكتابة المناسبة:

أن يكون على قوائمه
الأربع كوضعية
الزحف

الوقوف على لوح

الجلوس على
الطاولة

متمدد على مرفقيه
على الأرض

هنالك أنشطة حسية تساعد في :

1. تطوير مهارة الكتابة

- اللعب بالمياه والرمل.
- اللعب بالعجين أو المعجونة .
- اللعب بالصلصال.
- تصميم نماذج.
- رسومات من الأصابع والأيدي.

2. تطوير مهارة التوازن

- نشاطات يتم تنفيذها خارجيا مثل: التسلق والتزحلق والقفز ونط الحبل والركض.
- محاولة الإتيان على رجل واحدة، أو على قطعة خشبية رفيعة. ألعاب الكرة مثل اللعب بكرة كبيرة.

3. تطوير ثبات الكتفين

- الزحف على أربع، و اللعب بينما يكون الطفل في وضع الارتكاز على الركب و اليدين.
- حمل الأشياء باستخدام الخراغ مثل بيضة وملعقة.

4. تطوير التحكم بالساعد

- مثل لعبة ورقة حجر مقص، والاعاب التصفيق

5. تطوير التحكم بالرسغ

- ألعاب المزج"الخلط" والحفر، الطباعة اليدوية وذلك باستخدام جميع أجزاء اليد.

6. تطوير التحكم بقبضة اليد

- الطوايع وطباعة المجموعات، عملية البناء بواسطة مكعبات الليجو ، لوحة التعليق و تصاميم المكعبات .

7. تطوير مهارة التأزر الحركي لليدين

- ألعاب التصفيق , إيقاع الأصابع، ألعاب الكرة، عمل فقاعات بالصابون مثلاً والمحاولة الوصول لها وتفجيرها بتصفيق اليدين.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

(قسم الرعاية التأهيلية الشاملة)



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.17.000193

