



مرحباً بكم في المدرسة
الدخول إلى المدرسة هي بداية رحلة ممتعة للأطفال.
إليك بعض النصائح للاستعداد إليها.

الدعم العاطفي

التطور العاطفي المناسب يعطي للطفل الثقة بالنفس.

- ليشعر الطفل بالأمان يجب وضع الحدود له، يجب معرفة قول «لا» لإشعاره باطمئنان.
- تعليم الطفل كيفية التعامل مع الإحباط.
- مساعدته على التعبير وفهم مشاعره (الفرح، الحزن، الخوف، الغضب، الخ) احتياجاته ورغباته.
- التسكع مع الأطفال بنفس العمر (ملعب الأطفال، المسبح، الروضة، الخ).
- التحدث معه عن كيفية سير يومه لإعطائه بعض الإرشادات، و المناقشات ذات صلة بأنشطته، واستحضار الذكريات معه.
- تجهيزية الانفصال.
- الذهاب معه إلى المدرسة و اللعب معه في الساحة المدرسة ليعتاد على البيئة.
- ان يحترم التزاماته.

الاعتماد على النفس

يجب على الطفل المحاولة بنفسه أثناء الأنشطة، ان يخطئ، و دعمه ليبدء من جديد. بذلك سيكون فخوراً بنفسه.

- تعليم الطفل أن يرتدي ملابسه و احذيته.
- جعله مسؤولاً عن اغراضه (حمل حقيبته، ترتيب العابه، اعداد وجبته الخفيفة الخ).
- تعليمه أن ينظف أنفه ويذهب إلى المراض بمفرده.
- تهنئته على تقدمه.

مهارات اجتماعية

يتم تعريف المهارات الاجتماعية من خلال سلوكيات محددة تسمح بالتفاعلات الفعالة والمناسبة في سياقات مختلفة.

- مساعدة الطفل على تطوير مهاراته لاحترام الوقت (الانتظار، تبديل الادوار، فهم الوقت)، مقاطعة الأفعال الغير المناسبة (ان يطيع)، والهدوء.
- دعمه في التواصل مع الأطفال الآخرين.
- مساعدته في إيجاد الحل وتطبيقه في الموقف الإشكالية.

أنشطة

اللعب والحركة هما أفضل الفرص للتعلم.

- لعب ألعاب الطاولة مع الطفل (الذاكرة، الدومينو، اليانصيب، ألعاب الورق، ألعاب النرد، إلخ)؛ التردد إلى مكتبة الالعاب.
- دعوته للعب بمفرده (الألغاز، التلوين، ألعاب البناء، إلخ).
- تشجيعه على اللعب الحر (بدون قواعد محددة) وألعاب "التظاهر" (لعبة غرفة الطعام، المساومة، صالون الحلاقة، الخ).
- تعليمه على كيفية التعامل مع المقص وأقلام التحديد والأشياء الصغيرة أثناء القيام بالحرف اليدوية و الطين الاصطناعي.
- تشجيعه على النشاط الحركي في الداخل وخاصة في الهواء الطلق في أغلب الأحيان ممكنة.

لغة

اللغة عنصر أساسي في التنشئة الاجتماعية.

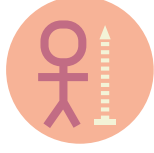
- الحديث مع الطفل في جميع المواقف اليومية حتى وإن لم تكن اللغة مكتسبة بعد.
- تشجيعه على سرد قصة عندما يشرح لك موقفاً ما.
- إذا أخطأ في المفردات، أعد صياغة الكلمة أو الجملة بشكل صحيح دون سؤاله لن يعيدها.
- قراءة و سرد القصص بلغة الأم له، وتردد على المكتبة.
- وقف مصاصة الاطفال، يمكن ان يؤدي استخدامه إلى حدوث عيوب لغوية.





النوم

يحتاج الطفل في هذا العمر إلى ما بين 10 إلى 12 ساعة من النوم كل ليلة، ليكون الطفل منتعشا وتقليل آثار التوتر عليه. احترام عدد ساعات النوم اللازمة يسهل الحفظ ويقوي جهاز المناعة.



- وضع نمط لمساعدة الطفل على النوم.
- تحديد أوقات ثابتة للاستيقاظ وتناول الطعام والذهاب إلى النوم.
- ان يتوقع الاستيقاظ للاستعداد لبداية جيدة لليوم.

الطعام

وجبة الطعام ليست فقط فرصة لتغذية النفس وإنما هي لحظات لتبادل الآراء و تطوير استقلالية الطفل.



- تفضيل نظام غذائي متنوع و متوازن.
- تناول وجبة الإفطار في الصباح قبل المدرسة أو تناول وجبة خفيفة أثناء الاستراحة.
- تجنب الأطعمة السكرية. شرب الماء.
- تناول الطعام مع العائلة، بدون التحديق الى للشاشات.
- استخدام الكوب بدلاً من الزجاج.

الشاشات

الأطفال حساسون تجاه لاستخدام الشاشة. يجب تعليمهم العادات الجيدة في وقت مبكر. الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر ووحدات التحكم في الألعاب ليست مناسبة للأطفال الصغار. الاستخدام الخاطئ للشاشات يسبب آثارًا خطيرة على نمو الطفل (الاعتماد على النفس، مشاكل بصرية، تأخر النطق، صعوبة التركيز، إلخ).

- وضع قواعد واضحة لاستخدام الشاشات.
- تحديد مدة استخدام الشاشات على 30 دقيقة يومياً، تجنب استخدامها قبل المدرسة.
- إطفاء الشاشات قبل النوم بساعة على الأقل، وتفضيل نشاطاً هادئاً (مثل القراءة).
- كن أيضاً قدوة لطفلك عندما يتعلق الأمر بالشاشات.



ينصح به او/ و تم الموافقة على عليه من قبل مجموعة من شركاء المدرسة.


L'ÉDUCATION
DONNE DE
LA FORCE

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS



Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement
Office de l'enseignement spécialisé

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen
Amt für Sonderschulwesen

