

القوة الروسية في سباحة الرضع



وعلاقتها بالتدليك
والجهاز الديناميكي



أحمد جليل



@baby swimming
& fitness



@ah.gabal



@Ah Gabal



محتوى الكتاب

مقدمة

ضعيف ام قوي / التاريخ والمنشأ

مراحل النمو

نمو الطفل من شهور إلى 4 سنوات

ما يتعلمه الطفل من يوم إلى شهر واحد

كيف يتطور الطفل في شهرين

ما يمكن أن يفعله

الطفل في 3 أشهر نمو الطفل في 4 أشهر

مرحلة نمو

الطفل في 5 أشهر كيف يتطور الطفل في 6 أشهر

ما يمكن للطفل في 7 أشهر

نمو الطفل في 8 أشهر

كيف ينمو الطفل في عمر 9 أشهر

كيف يتطور الطفل في 10 شهور. يبلغ الطفل

11 شهرًا، ما يمكنه فعله

ما يمكن أن يفعله الطفل البالغ من العمر سنة واحدة

ما يتعلمه الطفل من عام إلى عام واحد 3 أشهر

ما يتعلمه الطفل من عام واحد 3 شهور إلى عام واحد 6 أشهر

ما يتعلمه الطفل من عام واحد 6 شهور إلى عام واحد 9 أشهر

ما يتعلمه الطفل من عام واحد 9 شهور حتى سنتين

معايير التطور للأطفال من 3 إلى 4 سنوات

حسب الجنس التطور العقلي والفكري

تطور الجهاز العصبي

مهارات الأطفال 3-4 سنوات

التطور الاجتماعي والأخلاقي والنمو الشخصي للطفل 3-4 سنوات التطور المعرفي للطفل في 3-4 سنوات

التفكير المنطقي والقدرة الرياضية

تطور الكلام لطفل 3-4 سنوات

التطور الفني والإبداعي للطفل 3-4 سنوات

النوم والروتين اليومي

المهارات المنزلية

النظافة الشخصية 3-4 سنوات

أزمات العمر

1. أزمة الوليد / 2. أزمة السنة الأولى
3. أزمة ثلاث سنوات

تدليك الرضع

المبادئ / أين ومتى / التمارين

الجمباز الديناميكي للرضع

ما هو / القواعد الأساسية / أين تبدأ

سباحة الرضع

الفوائد

متى تبدأ / المسكات السليمة

أمي هي أفضل مدرب / أسبح في البيت

أذهب للمسبح

منهج التدريب

ما يجب أن يعرفه المدرب

قواعد أساسية

تدريبات عملية

المهام الرئيسية للتدريب

الغوص

تحويل الغوص إلى متعة / إتقان الغوص / إتقان السباحة // مالا يجب فعله / تقييم النتائج / لم يفت الأوان

سلامة الطفل

الغرق / الغرق الثانوي // الإسعافات الأولية

سلامة المدرب

أجازات البحر

نصائح عامة لصحة أفضل

خاتمة

Coach
Ahmed Gabal

المقدمة

نحن نربط آمالاً كثيرة مع ولادة الأطفال, نريدهم أن يكبروا بشكل جميل وذكي , وأيضاً بصحة وقوة.

وبالتال



ي , فإن المهمة الرئيسية لكل من الآباء والأطباء والمدرّبين هي الوقاية من الأمراض المحتملة منذ الأيام الأولى من حياة الطفل.

قبل ان نتحدث عن أيام الطفل الأولى يجب ان نبدأ بدورة حياته في رحم الأم وقدرته على التكيف بجميع الظروف حولة مروراً بعملية الولادة , والحقيقة هي أنه في حالة الولادة القيصرية المخططة , يتم إخراج الطفل من الرحم في الدقيقة 3-5 من بداية العملية.

ونتيجة لذلك , يحرم مثل هذا الطفل من فترة التكيف مع جميع أطوارها , كما يحدث عند المرور عبر قناة الولادة الطبيعية لعدة ساعات.

وفقاً لقوانين نظرية التكيف , يحتاج الجسم إلى الإجهاد الفسيولوجي كشرط ضروري للتطور.

دعونا نتذكر تعريف مؤسس نظرية الإجهاد الفسيولوجي هانز سيللي:

«الإجهاد هو استجابة غير محددة للجسم لأي طلب مقدم إليها». نتيجة لهذه الاستجابة , يدرك الجسم حاجته للقيام بوظيفة تكيفية واستعادة الحالة الطبيعية.

في الوقت نفسه ، يتم تنشيط وتعزيز إحدى الغرائز الأساسية للجسم ، وهي غريزة البقاء.

ويبدأ هذا مع حالة عملية الولادة الطبيعية مع ظهورها المفاجئ ، وساعات عديدة من زيادة توتر العضلات ، وزيادة تجويع الأكسجين أثناء المخاض وتغيرات غير متوقعة في البيئة مع الحاجة إلى مزيد من البقاء في مجموعة متنوعة من الأحوال الحسنة.



تسمح مدة العملية للطفل بالتكيف مع الظروف المتغيرة ، وتطوير ردود الفعل التكيفية.

في حالة الولادة القيصرية ، لا يمر الطفل بكل هذه المراحل ، وليس لديه الوقت

للتحضير- ، بعد أن فقد بعض مراحل عملية التكيف.

وهذا يلقي الضوء على فائدة الولادة الطبيعية ، حيث يتم تنشيط إحدى الغرائز الأساسية للجسم في علم النفس في الفترة المحيطة بالولادة الطبيعية ، تعطي الطفل مزيد من التطور- ، وتشكيل صفات مثل التصميم والتحمل والصبر في تحقيق الهدف ، وينعكس في القدرة على إظهار هذه الصفات في حياة الطفل في المستقبل.

عند ولادته ، يدخل الطفل في موطن جديد. فلقد منح الله الرضيع العديد من آليات التكيف والحماية المختلفة حتى يتمكن من البقاء والبدء في لتطور- في هذه البيئة.

لذا ، على سبيل المثال ، لدى الطفل آليات تنظيم حراري تمنع ارتفاع درجة الحرارة وانخفاض درجة حرارة الجسم. هذا هو المكان الذي يمكن أن يأتي فيه الدور الرياضي (تدليك , جمباز , سباحة , غوص) وتدريب الطفل على الصمود ، وتجربة الأحمال المتزايدة ، وتنمية الثبات التكيفي.

أن أساس جميع التمارين مختلطة بين التدليك و الحركة المشتركة وتحريك العضلات والمفاصل وحبس الانفاس

ونحفز الطفل للحركة الطبيعية بنفسه والسماح للدم الوصول جميع الأطراف بطريقه صحيحة وتحفيز الطفل على النمو اكثر نشاطا , فيعود ذلك على الطفل بشهية جيدة ونوم جيد مما يقوى مناعة الطفل ويجعله أقل مرضا من جميع الأطفال الذين لا يمارسون هذا النوع من الرياضة

ضعيف ام قوى

عندما يرى الوالدان المدربون لأول مرة كيف يرمون ويقلبون الطفل رأساً على عقب في الجمباز الديناميكي والسباحة والغوص ، يشعرون بالرعب ، ويفكرون:

« هل تفعل مع طفلي؟ لا! » ولكن بعد ذلك يغيرون رأيهم. لماذا لفترة طويلة ، بين الآباء والأطباء كان هناك فكرة عن المولود الجديد كمخلوق هش للغاية ، وهو أمر مخيف للإمساك به.

وأثبتت النتائج والأبحاث ان الطفل ليس ضعيفا على الإطلاق - لديه إمكانيات كبيرة.

الطفل يعرف الكثير ولديه ردود فعل: يمكنه أن يمسك بإحكام بأصابعه

(منعكس الإمساك) ، ويدفع ساقيه ، وإذا كان يميل جسده بشكل مستقيم قليلاً ، فإن الطفل سوف يأخذ خطواته الأولى (منعكس الخطوة).



وأهم منعكس وهو منعكس الغوص فعندما يتدفق الماء أو تيار هواء قوي على وجهه ، يكتسب الطفل الهواء بشكل منعكس في رنتيه ويحبس أنفاسه لعدة ثوان ويمكن أن يسمى بالتنفس الحنجري .

من حكمة الله أنه إذا دخل طفل عن طريق الخطأ في الماء ، فلن يختنق لبعض الوقت وهذا لأن الطفل تكون وعاش فترة تسعة أشهر داخل رحم أمة في بيئة مائية ...

وتعتمد هذه الرياضة على هذه الفطرة الفريدة التي خلق الله بها الطفل .

السطور- القادمة ستفسر مدى التشابك والترابط بين (التدليك والجمباز والسباحة والغوص) وأنهم جزء لا يتجزأ وحلقة واحدة لا يمكن ان تتفصل لصحة الطفل وقوته ونموه وانهم جميعا يعودون بنفس النتائج

ولكن قبل البدء بأي نشاط يجب استشارة طبيب الأطفال الذي يراقب طفلك ويخبرك إذا كان يمكن ممارسته هذه الأنشطة ، وفي كثير من الحالات ينصح الأطباء بهذه النشاطات كعلاج وإعادة تأهيل لبعض الحالات والأمراض !!!



، ولكن هناك استثناءات ومن موانع التدريب للأطفال في السنة الأولى من الحياة مثل:

الأمراض المعدية الحادة ، وأمراض مختلفة في الجهاز العصبي المركزي (خاصة زيادة الضغط داخل الجمجمة وارتفاع خطر الإصابة بالنوبات ، ما يسمى (التشنجات) ، يتم تحديد مسألة السباحة مع هؤلاء الأطفال بالاشتراك مع الطبيب المختص وإذا توقفت التدريبات لفترة لأي اسباب ، يجب التقيد الصارم بقواعد التدرج .

التاريخ والمنشأ

تشير الأدلة التاريخية إلى أن القدماء المصريين قدّروا هذه المهارة تقديرًا عاليًا ونسبوا إلى امتيازات أبناء الحكام والنبلاء والكهنة والفراعنة.



في القاهرة ، يخزن متحف الفن المصري القديم ورق البردي مع الأطفال العائمة .

يعود تاريخها إلى الألفية الثانية قبل الميلاد.

تم كتابة التاريخ الحديث للسباحة في مرحلة الطفولة المبكرة رسميًا منذ عام 1939.

ومع ذلك ، كان الأطفال يعرفون دائمًا كيفية السباحة.

في العالم الحديث ، سباحة الرضع جزءًا عاديًا من الحياة. على سبيل المثال ، يصبح أطفال سكان جزيرة نوكاواولا (الجزر الاستوائية في وسط المحيط الهادئ) بشكل مستقل في الماء ، وكذلك في بولينيزيا وتاهيتي.

يعلم هنود الأمازون العلويون أطفالهم السباحة خلال ساعات عديدة من السباحة اليومية معًا. يتعلم الأطفال بسهولة ويستمتعون بحرية التنقل في الماء دون دموع. مثل هذه الممارسة جاءت إليهم بالطبع ليس من أوروبا أو أمريكا أو أستراليا أو روسيا.

إن سباحة الرضع بين هذه الشعوب تقليد يعود إلى العصور القديمة .



في عام 1969 ظهر معهد أبحاث تجريبي لسباحة الأطفال في قاعدة تم إنشاؤها خصيصًا في عيادة الأطفال في ميونيخ، بتوجيه من عدة أطباء وأخصائي سباحة الأطفال و علماء فسيولوجي ، صحة ، كيمياء حيوية ، معالجون ، أطباء أطفال ، أطباء و رياضيون ومدربون للسباحة .

بدراسة الاتجاه الجديد في التنمية البشرية «سباحة الرضع» لأكثر من ثلاث سنوات ... كان عمر الاطفال من شهرين إلى ثلاثة أشهر. إلى 2:3 سنوات.

عقدت الفصول في أحواض الاستحمام ومساح الأطفال الخاصة من أربع إلى سبع مرات في الأسبوع. تحت الإشراف كان هناك 669 طفلًا.

تمكن المتخصصون الألمان من إثبات دور الشفاء للسباحة المبكرة علمياً.

كان الرضع الذين يمارسون السباحة بانتظام يمرضون أقل ثلاث مرات من أقرانهم من غير الممارسون للسباحة.

حيث اعتادوا على بدء المشي والركض ، وكانوا منسقين بشكل جيد ومتطورين جسدياً. بالإضافة إلى ذلك ، تميزوا بشخصية متوازنة وزيادة في الذكاء ، وكان لديهم شهية جيدة ونوم جيد.

تم الإبلاغ عن نتائج العمل في عام 1971 في مؤتمر اللجنة الطبية للاتحاد الدولي في دبلن (أيرلندا). (FINA للسباحة) .



قد رافق التقارير فيلم ملون وثائقي قام فيه أطفال يبلغون من العمر نصف عام ، والذين لم يتمكنوا من المشي ، وقاموا بالسباحة ببراعة على طول سطح المسبح وغوصوا في القاع.

سمحت البيانات التي تم الحصول عليها للجنة الطبية التابعة للاتحاد باتخاذ قرار: (والذي يمكنك رؤيته على FINA الدولي لمحبي للسباحة) وكانت التوصية بأن تشارك اللجان الطبية لجميع الاتحادات الوطنية للسباحة في العمل المتعلق بالانتمية الجماعية للسباحة بين الرضع ، وتنظيم التعميم الواسع

(من خلال الصحافة والإذاعة والتلفزيون) لقيم وأساليب استخدام هذا المنتج الترفيهي الفعال للرضع.

مؤسس تدريب السباحة للرضع في روسيا هو رسمياً
طبيب استثنائي

V. A. Guterma . وطبيب منهجي

وكان الأسبقية للمدرب موسكفل إيغور بوريسوفيتش-شاركوفسكي ، الذي استخدم
في عام 1962 نوعاً من حمام الكوفيز لطفل سابق لأوانه يبلغ وزنه 600
كجم ،



فقام باتباع تدريبات تدليك وجمباز- و سباحة وغوص وكانت النتيجة نمو الطفل
بطريقه طبيعىة جدا

في عام 1976 نشر التلفزيون الفيلم الوثائقي «مثل سمكة في الماء». في عام
1977 ، وتم إنشاء أول مركز تدريب على السباحة للأطفال. في عام V.A.
1978 ،طور غوترمان طريقة لتعليم السباحة للرضع ، والتي تضمنت
4 مراحل: الإعدادية وهى (التدليك)، والتدريب على السباحة
(التمارين الجمبازية) ،و السباحة المستقلة (الغوص).

تبدأ التمارين بعد شفاء الجرح السري (١٠-١٥ يوم من الحياة). تم تصميم
التمارين للأداء اليومي حتى 12 شهراً. يمكن العثور على تفاصيل حول التقنية

في كتاب « السباحة للرضع» V. A. Guterman ، في نفس العام ، تم نشر كتيب «السباحة قبل المشي» ، كتبه رئيس اتحاد السباحة لعموم الاتحاد ، رئيس اللجنة الطبية للاتحاد الدولي للسباحة ، والطبيب. ب. فيرسوف (1986-1907).

تم تصميم منهجية لعمر من 9 إلى 12 شهرًا. الهدف النهائي هو تعليم الطفل حتى سن عام واحد،



أولاً ، الوقوف بشكل مستقل على سطح الماء لمدة 20-30 دقيقة ، وثانيًا ، الغوص إلى عمق ضحل ، والحصول على ألعاب من القاع والسباحة تحت الماء لمدة 7-8 ثوانٍ.

وضعت اللجنة الطبية الدولية التابعة للاتحاد FINA في عام 1979 ، العالمي للسباحة للهواة «تعليمات لتعليم سباحة الرضع في الحمامات المنزلية ومساح الأطفال الخاصة». في عدد من عيادات الأطفال في موسكو ، بدأ التدريس الجماعي للسباحة. و تم الحصول على نتائج مفاجئة سمحت للأطباء بالتوصية رسمياً بالسباحة لجميع الأطفال.

في عام 1983 ، تم نشر الكتاب الثاني « السباحة للجميع» ZP Firsov.

في التسعينيات ، كان الحفاظ على تجربة الرضع وتطويرها في روسيا و العمل في هذا الاتجاه. اليوم ، تتطور-سباحة الرضع بنشاط في جميع أنحاء العالم. في عام 2009 ، عقد المؤتمر العالمي للأطفال الرضع بنجاح في فانكوفر- (كندا).

وقد مثلت الدول التي يسبح فيها الأطفال بشعبية كبيرة. هذه البلدان هي: أستراليا، النمسا، البرازيل، كندا، الدنمارك، فنلندا، إسرائيل، المكسيك، نيوزيلندا، النرويج، الفلبين، البرتغال، سنغافورة، السويد، جنوب أفريقيا، المملكة المتحدة، الولايات المتحدة الأمريكية وروسيا.

«فرانسواز فريدمان» هي مؤسس ومديرة بيرثلايت، عالمة الأنثروبولوجيا الطبية، باحثة ومحاضرة في قسم الأنثروبولوجيا الاجتماعية في جامعة كامبريدج.

عاشت فرانسواز لفترة طويلة في وادي نهر الأمازون في بيرو، حيث أجرت دراساتها الأنثروبولوجية.

ألهما نهج السكان المحليين في الحمل والولادة والأمومة كثيرًا حتى أنها قررت بعد مشاركتها في المملكة المتحدة مشاركة معرفتها.

ولديها خبرة مدرب سباحة وتجربة المشاركة في منافسات السباحة، طورت أيضًا تقنيات أصلية للسباحة المبكرة.

وقعت جميع هذه الأحداث في كامبريدج في إطار غير رسمي بمشاركة أربعة أطفال من فرانسواز وأطفال صديقاتها.

تدريجيا، ازداد الطلب على هذه الفئات، وبمجرد أن حان الوقت لتبادل هذه المعرفة مع العالم.

وقد تم نشر العديد من الكتب وتم إنتاج عدد من الأفلام التعليمية.

ضع في اعتبارك ان تدريبات السباحة مع التندليك والجمباز- مصدرًا إضافيًا مهمًا لصحة الرضع، وهي وسيلة فعالة وميسورة التكلفة للتربية البدنية للطفل.

مراحل النمو



دعونا نكتشف مراحل التطور والنمو النفسي و العاطفي والجسدي التي يمر بها الأطفال ، وكيف يمكن للآباء والمربين دعم هذه العملية.

ماذا يتعلم الطفل من يوم 1 شهر

يعتبر الشهر الأول من حياة المولود فترة تكيف. خلال هذه الأيام الثلاثين ، يجب على فرد جديد من عائلتك أن يقوم بعمل رائع لإعادة بناء جسده حيث عاش معظم حياته في البيئة المائية ، حيث تم تزويده بالحرارة والمواد الغذائية والأكسجين ، والآن يحتاج إلى التنفس بنفسه ، وتنظيم نظام التبادل الحراري بنفسه ، والحصول على الحليب من ثدي أمه.

هذا يتطلب تكاليف طاقة ضخمة ، لذلك في الشهر الأول ينام الطفل ويأكل معظم الوقت. في الأسابيع الأولى من الحياة ، يكون النوم مهمًا جدًا للطفل حيث ان عادة لا تتجاوز مدة اليقظة خلال اليوم في الشهر الأول من 2 إلى 4 ساعات. تتحسن الرضاعة الطبيعية بسرعة: يأكل المولود في المتوسط كل

ساعتين في الليل 3-5 مرات (لا تنسى - كل شيء فردي للغاية). سيضع طفلك نظام النوم والتغذية واليقظة من تلقاء نفسه ، اعتمادًا على خصائصه الفسيولوجية ومزاجه. مهمتك كأباء فقط هي ملاحظة هذه الإيقاعات والحفاظ عليها ، وتعلم كيفية التعرف على احتياجات الطفل وتلبية احتياجاتها. يحدد التطور البدني والنفسي والعاطفي في هذه الفترة من تلقاء نفسه ، بشكل غير محسوس تقريبًا ، ولكن بشكل مستمر. على الرغم من حقيقة أن الطفل لا يظهر إنجازات خاصة حتى الآن ، إلا أنه يتعلم الكثير.



يمكنك الاحتفاظ بمذكرات لنفسك حيث ستسجل كل إنجازات طفلك: لأول مرة يبتسم ، بدأ الزحف ، اتخذ الخطوات الأولى. سيساعد ذلك على تتبع ديناميكيات التنمية ، والحفاظ على ذكريات ممتعة للحياة.

التطور الجسدي

حركات الذراعين والساقين فوضوية حيث يرفع الرأس مستقيا على بطنه ، يتعلم كيفية إصلاح نظرة على موضوع بلا حراك . لا تزال ردود الفعل الخلقية متطورة للغاية ، وبفضلها يتكيف الطفل مع البيئة - المص ، والبحث (البحث عن ثدي الأم) ، والإمساك (يضغط كل ما يقع في قبضته) ، و (يحرك الساقين ، كما لو كان يمشي ، إذا أمسكته في وضع عمودي على سطح صلب) ، و (يفصل الذراعين والساقين عن بعضهما ويستجيب لصوت عال ومفاجئ) ، وما إلى ذلك. مع نمو الطفل ، مما يترك مجالاً لردود الفعل الأساسية للبالغين (الوميض والعطس والتثاؤب) يرتجف ، وما إلى ذلك).

التطور النفسي والعاطفي

الابتنسامة الأولى (ما يسمى بالابتنسامة الفسيولوجية) ؛إنها تصدر الأصوات الأولى (الشهيق ، الآهات) ، وإذا تحدثوا كثيرًا مع الطفل ،ويبكي على الأصوات الحادة والصاخبة ؛ يتوقف عن البكاء عندما تلتقطه أمه .

يساعد بنشاط أثناء الرضاعة (يستقر بشكل مريح ، يبحث ويقبض على حلمة ثدي الأم بفمه) يحتاج طفلك الآن إلى اتصال بدني وبصري وثيق بشكل خاص مع والدته واستجابتها لاحتياجاته ،



مما يضع أساسًا متينًا للرفاهية النفسية للطفل. في هذا الوقت العصيب ، يتم اختبار الأسرة من أجل القوة والتماسك: حتى تتمكن الأم من تكريس نفسها لحديثي الولادة ، وتدع أفراد الأسرة الآخرين يأخذون على عاتقهم كل العناية الأخرى بالمنزل.

كيف يتطور الطفل في شهرين

في هذا العمر ، ينام الطفل بالفعل بشكل ملحوظ وتظهر فترات من اليقظة أثناء النهار. يتم تقصير النوم أثناء النهار. يجري تطوير نظام نوم ليلي: مدته الآن من 10 إلى 12 ساعة مع فترات راحة للتغذية ، قد لا يستيقظ خلالها الطفل بالكامل.

يرقد على بطنه ، لبعض الوقت يمسك الرأس بزاوية 45 درجة ؛تقلبات من جانب إلى آخر.

في وضع رأسي ، يحافظ على الرأس 1-2 دقيقة ؛يراقب الأجسام المتحركة ؛يدير رأسه نحو الصوت ؛يختفي فرط اليدين. تتلاشى بعض ردود الفعل عند الوليد (الإمساك ، منعكس المشي).

التطور النفسي والعاطفي:

يظهر النشاط -وتظهر- الحركات النشطة للذراعين والساقين استجابة لمظهر الأم ، والمشي ، وابتسامة عريضة والاستماع إلى الأصوات ، الابتسامات استجابة للمعاملة اللطيفة والمحادثة والابتسام ، يتفاعل مع الأصوات المألوفة ؛يمشي ، يغني بعض الأصوات. يمكن تحفيز تطور إدراك الشكل واللون من خلال تعليق الصور- بأشكال وأنماط واضحة ساطعة: الأسود والأبيض والأحمر- والأصفر والأزرق والأخضر- والبرتقالي على جانبي سرير- الأطفال.



ما يمكن أن يفعله الطفل قبل 3 أشهر

ولعل الإنجاز الرئيسي لهذا الشهر وفرح الوالدين هو ظهور نظام بينيه الطفل مع والدته. هناك بالفعل وقت مميز من الاستيقاظ والتغذية والنوم إلى ثلاث مرات (أحيانًا أربع مرات) أثناء النهار.

في هذا العمر ، يعرف الطفل بالفعل كيفية البكاء والبكاء للتعبير عن عدم رضاه ، يتطلب الانتباه. قد يلاحظ الآباء المراقبون المظاهر- الأولى لشخصية الطفل.

التطور الجسدي:

يحمل رأسه بثقة ، مستلقياً على بطنه وفي وضع مستقيم ؛في وضع الاستلقاء ، يرتكز على الساعد , يفحص ويمص الأشياء حوله ؛ يقوم بالالتقاط من الخلف إلى الجانب , يحاول الإمساك بلعبة في يده ، ثم يسحبها إلى فمه .

التطور النفسي والعاطفي:

يحافظ على التواصل البصري , يبتسم ويضحك لفترة طويلة يتعرف على وجوه الأحباء ؛لفترة طويلة يعمل على إصلاح النظرة على الأشياء الثابتة (حتى 5 دقائق)

نمو الطفل قبل 4 أشهر

في عمر 4 أشهر ، الشيء الرئيسي للطفل هو تنسيق حركات العينين واليدين . يضعف منعكس الإمساك تدريجياً ، وتصبح حركات اليدين واعية ، وتأخذ معنى ، خاصة عندما تحتاج إلى الوصول إلى شيء ما ، فإن منعكس الإمساك يتلاشى تدريجياً ، يبدأ بمعرفة الألعاب المفضلة لديه . قد يظهر اللعاب النشط - لذلك تبدأ الأسنان بالاندفاع . لا تتفاجأ إذا حدث ذلك فقط بعد شهرين أو أكثر .



التطور الجسدي

وحده أو بمساعدة شخص بالغ ، يمسكه بذراع واحدة ، يتحول من الظهر إلى المعدة (وأحياناً من البطن إلى الظهر) ؛

يصل إلى الأشياء ، ويشعر بها ؛يلعق الأصابع ، يمتص قبضة يديه ،ويحاول الوصول بقدمه إلى الفم ؛يقفز الساقين بشكل إيقاعي وينقل الوزن إليهم ؛يختفي فرط نشاط الساقين. .

التطور النفسي والعاطفي

في التواصل ، يفضل الأم ، ويعرفها ، يفرح بمظهرها ، قد يكون متقلباً عندما تغادر لفترة وجيزة ؛هديل مع والديه عندما يكون في مزاج جيد ؛يبتسم بنشاط ، يضحك ، يصرخ بسرور- ؛يتفاعل مع صوت اسمه ؛لفترة طويلة يمكنه التعامل مع الألعاب المعلقة على سرير- الأطفال، والمقاطع الأولى تظهر

"ma - Babble" و "ba" و "pa".

مراحل التطور في 5 شهور

يمر الشهر الخامس تحت شعار "أريد أن أتحرك!". دع الطفل يواصل محاولة التذرج ، والتأرجح ، والجلوس ، والشيء الرئيسي هو ضمان سلامته في هذه اللحظات. إذا لاحظت أن الطفل يحتاج إلى مساحة أكبر مما لديه في سرير- الأطفال أو اللعب ، يمكنك وضعه على الأرض. حضري سطحاً مسبقاً لذلك: يجب أن يكون نظيفاً وممتعاً للتلامس مع بشرة الطفل الرقيقة ، والحصيرة الناعمة مثالية له_____ ذه الأغراض.

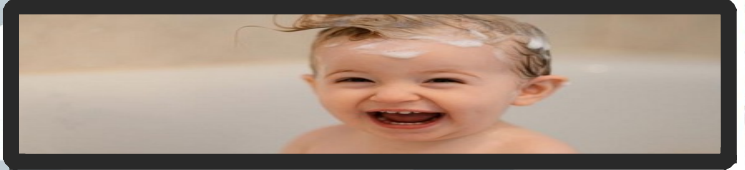


يمكن إعادة بناء نظام النوم واليقظة والتغذية خلال هذه الفترة. في بعض الأحيان قد لا يستيقظ الطفل طوال الليل ، حتى لإرضاعه ، أو يستيقظ مبكرًا جدًا ولا ينام في الصباح.

التطور الجسدي

يستريح مستلقي على المعدة لفترة طويلة ، ومنكأ على أذرع ممدودة ، يمكن أن يبدأ في الزحف ، يقلب بثقة من الظهر إلى المعدة يجلس مع الدعم ، في حين أن الظهر منحني بقوة ؛ يسلي نفسه باللعب بذراعيه وساقيه ؛ يمسك بثقة الأشياء حوله ويضعها في يديه لفترة طويلة .

التطور النفسي والعاطفي



يتعرف على صوت الأم ؛ يميز وجوه الأحباء من الغرباء ؛ يتفاعل بشكل مختلف مع النغمة غير المتكافئة في جاذبيته - يبتسم ردًا على نغمة الصوت اللطيفة ويعبس بتجويد صارم ؛ في هذا العمر ، غالبًا ما يتم الخلط بين الأطفال ليلاً (قد تحدث هذه الميزة في وقت سابق ، ولكنها أكثر شيوعًا من 4 إلى 6 أشهر). فكر في السبب: ربما يكون لدى الطفل فترات طويلة جدًا من النوم أثناء النهار ، أو أنه لا يتمتع بحركة كافية خلال النهار ، أو أن الهواء في الغرفة جاف جدًا ودافئ.

كيف يتطور الطفل في عمر 6 أشهر

ماذا تريد أن تأكل؟ نعم ، بالضبط في نصف عام يبدأ الطفل في إظهار الاهتمام بالطعام- هذه مرحلة جديدة في تطورها ،

وليست دليلاً على الإطلاق على وجود نقص في الحليب في الأم أو سوء تغذية الطفل. من 6 أشهر يمكنك دخول بعض مواد الأطفال الغذائية في نظامه

التطور الجسدي

يجلس على أربع ؛يتحول من البطن إلى الخلف ومن الخلف إلى المعدة ؛ينهض على كل أربع جولات ويتأرجح ذهابًا وإيابًا ، ويستعد للزحف الكامل (يزحف بعض الأطفال بالفعل بشكل جيد) ؛يتبع حركة اللعبة لفترة طويلة ؛ القوة العضلية في افضل معدلاتها يمكن أن تتدلع السن الأولى



التطور النفسي والعاطفي

يتعامل مع موضوع واحد - التحولات من اليد إلى اليد ، يسحب في فمه ، يدفع ، يفحص ؛يكرر للبالغين المقاطع والأصوات ، وتقليد نغمات صوته ؛بداية حقيقة لفرض الشخصية ، بداية الميول للام وفرض الانطباع الخاص ، بداية الشعور بالخوف وعدم تقبل اي مهارة جديدة ، يحاول تقليد حركات شخص بالغ من الضربات والعصر-والهز ؛ تظهر الحروف الساكنة " s" و "s" و "c" و " f".

لا يزال الطفل يسحب في فمه كل ما يأتي في متناول اليد ، وإذا كان طفلك قد زحف بالفعل ، فكن في حالة تأهب ، و تحقق بعناية من الشقة للتأكد من سلامة حركة الطفل عليها. للقيام بذلك ، أدخل وضع الطفل بالمعنى الحرفي: أركع وازحف عليهم الشقة بأكملها (أو ذلك الجزء الذي ستضع فيه الطفل على الأرض) ، وإزالة أي أشياء (ربما حتى تغيير ترتيب الأثاث) التي تكون خطيرة للطفل. انتبه بشكل خاص إلى الأسلاك والمنافذ والأشياء الثقيلة التي قد يطرقها طفلك.

ما يمكن أن يفعله الطفل في 7 أشهر

هل لاحظت كيف تغير طفلك ، وما مدى سهولة التواصل معه؟ نعم ، يكتسب النمو الحسي للطفل زخما: في سن 7 أشهر ، يتم تطوير حاسة السمع والبصر. مثلما يحدث عند البالغين. إن الهياكل العصبية والوصلات المسؤولة عن جودة الأحاسيس قد تم تشكيلها بالكامل بالفعل. لقد تعلم الطفل ربط الصوت والمرئيات ويفهم أنه يمكن أن يكون لديهم نفس المصدر.



التطور الجسدي

يزحف بشكل جيد ؛يجلس بثقة مع ظهر مستقيم ، يسحب نفسه ويحاول النهوض في السرير ؛مع دعم كلتا اليدين فإنه يقف بالتساوي ويمكن أن يعبر الساقين. يأكل جيداً من ملعقة ، ويشرب من كوب يحمله شخص بالغ ؛يحسن المهارات الحركية الدقيقة ، يحب ألعاب الأصابع .

التطور النفسي والعاطفي

على السؤال "أين؟" يجد موضوعاً في مكان مألوف ؛ يثرثر لفترة طويلة ،
ويكرر- نفس المقاطع -"pa-pa-pa" ، "ma-ma-ma" ، "ba-ba-ba" ،

يستمتع بالنظر إلى الصور في الكتب يتعامل مع الدمى منذ زمن طويل ويعرف
ان يختار بعض الألعاب المفضلة يصل إلى انعكاسه في المرآة. في هذا العمر ،
قد يحتاج الطفل إلى مضغ مستمر ، حيث أن أسنانه وفكه يتطوران بنشاط
ويحتاجان إلى زيادة حمل المضغ. يمكن إعطاء الطفل شرائح مضغ من التفاح
الصلب ، والجزر- ، والتجفيف ، والبسكويت.

نمو الطفل في 8 أشهر

أين أمي إذا كان الأطفال في عمر 7 أشهر قلقين عندما لا تكون الأم في الجوار- ،
فعندئذ في 8 أشهر يخشى الأطفال من الغرباء. يتبع أحدهما الآخر ، وكلا
الظاهرتين طبيعيتان لكل مرحلة من مراحل النمو هذه. ستقل ذلك بشكل صحيح
إذا حاولت إحاطة الطفل برعاية خاصة ومودة ودفع عاطفي ، فستكون حساساً
لاحتياجاته. أظهرت الدراسات العلمية أن الأطفال الذين يتلقون الكثير من الدفء
والحنان في سن الطفولة هم أكثر مقاومة للإجهاد في مرحلة البلوغ.

التطور



الجسدي

يزحف بسرعة عالية وعلى أي مسافة ؛مع ارتفاع الدعم من وضعية الجلوس
ويخفض ؛تظهر "قبضة الملقط" - يمكن أن تأخذ الأشياء الصغيرة بالإبهام

و السبابة ؛يمسك بيده ويأكل شرائح الطعام يقوم بمحاولاته الأولى للتحرك بخطوة إضافية ، متمسكاً بالدعم.

التطور النفسي والعاطفي

يشعر بالثقة في مساحة مألوفة ؛نطاق العواطف آخذ في الاتساع - يمكنك ملاحظة السخط ، المفاجأة ، الفرح ، البهجة ، المثابرة ؛ يحب تنفيذ الاوامر البسيطة فقط ، قوة الشخصية ، يكرر المقاطع بصوت عال وواضح ؛المفردات في تزايد ، تظهر الكلمات الواعية الأولى - "أمي" ، "أبي" ، "امرأة" ، "عطاء" ؛يبدأ في إظهار اهتمام متزايد بالموضوعات الجديدة ، معبراً عن تعابير الوجه من المفاجأة والحذر - عندما يبلغ الطفل 8 أشهر ، يكون قادراً بالفعل على التحكم في مستوى صوته ، ومن الآن فصاعداً يمكنك أحياناً أن تهمس في بعضكم البعض.

إذا لم تكن قد قرأت لطفلك قبل الذهاب إلى الفراش ، فهذا هو الوقت المناسب للبدء: وستتم ممارسة طقوس القراءة الليلية ، ومرة أخرى ستندرب على تعديل حجم صوتك.

كيف ينمو الطفل في عمر 9 أشهر

وقت الحديث! يفضل بعض الأطفال تأجيل هذه اللحظة قليلاً. لكن بالنسبة للكثيرين ، هذه فترة تطور نشط للكلام. يعرف الطفل اسمه ، وأسماء جميع أحبائه ، وأسماء الأشياء والمفاهيم الأكثر شيوعاً. تحدث معه قدر الإمكان ، وحاول إثراء المسلسل الصوتي ببيانات ذات معنى في شكل طلبات ، رغبات ، قصص متماسكة.



خلال هذه الفترة ، من المهم الاستمرار- في تعلم أن تقول لا للطفل. انتبه إلى كيفية نطق ممنوع. من الأفضل أن نقول بهدوء وثبات: "لا تلمس المشعل ، إنه أمر خطير" ، ودون أن تهز إصبعًا مازحًا ، "عزيزي ، يرجى ترك المقبس وشأنه." خلاف ذلك ، لن يأخذ الطفل كلماتك على محمل الجد ، وعلى العكس من ذلك ، سيحاول تكرار الإجراء المحظور-

التطور الجسدي

يزحف بسرعة في اتجاهات مختلفة ، ويتسلق على أربع على وسادة ، والارتفاعات ، وسلم الأطفال ، ويحاول فتح الأدراج ؛يمشي على الدعم ؛يجلس من وضعية الانبطاح ويستلقي من وضعية الجلوس ؛يكرر الحركات لشخص بالغ - يرفع ويخفض يديه ، يصفق بيديه ؛يحسن الإجراءات مع الأشياء الصغيرة - يخرجها ويعيدها إلى الحاوية ، ويفتح (يزيل) الأغذية.

التطور النفسي والعاطفي

يبتهج ردا على نتيجة عمل ناجح (فتح الصندوق) ؛يفهم معنى كلمة "لا" ؛ الحالة المزاجية السيئة ، فرض الشخصية علي الاب والأم و المدرب يجد عنصر بغض النظر عن موقعه ؛ العند الكامل ،



يفهم ويتبع تعليمات بسيطة - "استلقي" ، "انهض" ، "يسقط" ، "على" ، "أعط"
يعرف اسم والغرض من العناصر- الفردية - أكواب وملاعق وزجاجات
وأمشاط تذكر: إذا تم نطق "لا" لأي سبب من الأسباب ، فإن الطفل سوف يعتاد
على الكلمة قريباً ويتوقف عن الاهتمام بها. في المستقبل ، قد يؤدي هذا إلى حقيقة
أن الطفل لن يتمكن من احترامك ورغباتك. لذلك ، من الأفضل استخدام
المحظورات فقط في الحالات التي يكون فيها من الضروري حماية الطفل من
الخطر.

كيف ينمو الطفل في 10 أشهر

طفلك في هذا العمر ، كقاعدة عامة ، يعرف كيف يمشي - حتى الآن ، تم تطوير
المهارات الحركية للطفل بالكامل بالفعل. بدأ التركيز من التطور الحركي إلى علم
النفس العصبي في التحول في وقت مبكر من 8 إلى 9 أشهر من العمر ، لذلك
استمر في مساعدة الطفل على التطور- القراءة والاستماع إلى الموسيقى
والحكايات الصوتية والألعاب التنموية المناسبة لهذا العصر والمكعبات
والأهرامات والكرات - أي إثراء للإدراك الحسي لا يقدر بثمن الآن.

التطور الجسدي

يمشي بشكل جيد على طول الدعم ؛المضي قدما مع دعم كلتا يديه ؛يحسن
الحركات والأفعال المألوفة لديه بالفعل ، ويطور التنسيق والبراعة ؛يستخدم يده
كملاقط وبشكل رئيسي بيد واحدة.



التطور النفسي والعاطفي

يعمل بنشاط على تطوير الكلام ، وتشكيل لغته الخاصة ، ومفهوم فقط للبالغين المقربين ؛ يسمى أشياء مختلفة في مقاطع منفصلة ، كلب - ألبا ، بقرة - موو- ، يعرف مكان وضع بعض العناصر- ولعب الأطفال. يلوح بيده "وداعا" ؛ يفهم متى يمتدح وعندما يوبخ ، ويمكن ان يكون سوء ملحوظ في الحالة النفسية والميل للبكاء الشديد في اي وقت ، محاولة التحكم في مجريات الامور- عن طريق البكاء للام ويمكن استخدام قوته البدنية في رفض الاوامر ، ويذكر- لعبته المفضلة ، قد يكون الطفل مشغولاً بالفعل لبعض الوقت ، ولديك لحظة لنفسك. استخدمها مائة بالمائة! تناول فوجاً من القهوة ، اتصل بصديقك ، وتمرن اللياقة البدنية أو اليوجا. في حالة ممارسة الرياضة ، لن تفقد أي شيء إذا قرر الطفل الانضمام إليك: مارس الرياضة معه!

الطفل عمره 11 شهر: ماذا يفعل؟

يصبح طفلك أكثر استقلالية ، ويبقى شهر واحد فقط قبل عيد الميلاد الأول. قريباً سوف تلخص النتائج الأولى. هل اكتشفت بالفعل كيف سيتم الاحتفال الأول في حياة طفلك؟ ابدأ في تجميع قائمة الضيوف والتخطيط لقائمة عطة .

الآن أصبح يمشي جيداً ويقف على قدم واحدة ؛ يأخذ الخطوات الأولى ؛ الانحناءات عند رفع شيء دون القرفصاء ؛ يتقرفص دون دعم.



التطور النفسي والعاطفي

يتدرج التصرفات تدريجيًا بأشياء تتوافق مع الغرض منها - يضع الدمية في النوم ، ويحمل البضائع بالسيارة ، ويجمع هرمًا ، ويبني الأبراج من المكعبات ؛ يمكن تسمية معظم العناصر في المنزل (بطريقته الخاصة) ؛ يستخدم وسائل مختلفة للإشارة إلى رغباته ، بالإضافة إلى البكاء ، - ينظر ، يظهر إصبعًا ، يومئ بالإيجاب أو يهز رأسه ؛ يتفاعل بنشاط مع محيط غير مألوف من الناس ، يطلب لعبة جديدة ؛ ويحاول إطعام نفسه من الملعقة .

أعسر أم أعسر؟ إذا كان الطفل يعرف كيفية استخدام الملعقة ، ويحب الرسم ، ويجمع الأهرامات ، فمن المحتمل أنك لاحظت بالفعل يد الطفل التي تهيمن. يمكنك إجراء اختبار: ضع اللعبة أمام الطفل وانظر- أي المقبض يصل إليها أولاً. كرر الاختبار- بانتظام لمعرفة ما إذا كان الطفل الأيسر- هو طفلك أو الطفل الأيمن.

تلخيص السنة الأولى

يبلغ الطفل سنة واحدة حيث مرت أهم مرحلة في الحياة! لا يمكن مقارنة هذه الأشهر الاثني عشر في النمو البدني والنفسي الذي يمر به الطفل بأي سنة أخرى من الحياة.



من مخلوق عاجز ، تحول إلى رجل يتعامل مع مجموعة كاملة من العمليات ، بشخصيته وإيمانه وميوله.

التطور الجسدي

يرتفع بشكل مستقل ، يجلس ، يذهب وحده أو بدعم من جهة ؛ يمضغ الطعام الصلب ، ينفذ الإجراءات التي تم تعلمها في وقت سابق من خلال اللعب مع الدمى.

التطور النفسي والعاطفي

يلفظ بضع كلمات (أحياناً في نسخة خفيفة) ، بالإضافة إلى "أمي" و "أبي" ؛ تعرب عن استيائها من كلمة "لا تستطيع" ، النبرة الحادة لصوت شخص بالغ ، عدم القدرة على تنفيذ الإجراء المطلوب ؛ يعرف أسماء العديد من البالغين والأطفال ، ويظهر أجزاء من الجسم ؛ ينظر بسؤال بالغ إلى الصعوبات في المواقف غير المألوفة ؛ يتصرف بشكل مختلف مع أشخاص مختلفين (أمي ، أبي ، جدة ، غرباء) ؛ متحمس في الاجتماع والفرق. لقد عبر بوضوح عن اهتماماته وأنشطته المفضلة وغير المحبوبة وحب الطعام أم لا.]

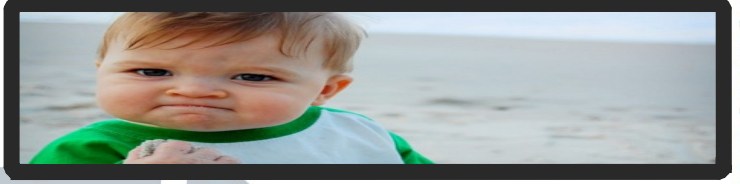
يحاول المشاركة في خلع الملابس (يرفع يديه ، يرفع ساقه) ، في عمر سنة واحدة ، يحب الطفل أن يكون مستقلاً. يجدر دعمه وتطويره ، على سبيل المثال ، عرض عليه اختيار ملابس للنزهة ،



أو وجبة في منتصف الصباح ، أو لعبة مشتركة أو درس مستقل. إذا بدأ الاستقلال في الظهور على شكل انفجارات عاطفية ، فمن الأفضل ترك الطفل يهدأ (أحياناً سيحتاج إلى مساعدتك في هذا أيضاً) ، وشرح لاحقاً ما تريده منه. معايير- العمر ليست سوى دليل فتذكر- أن العديد من العوامل تلعب دوراً في نمو الطفل لدرجة أن الأخصائي الأكثر صعوبة في الإرضاء لن يأخذ تقييماً صارماً لنضجه في السنة الأولى من حياته. يمكن تمديد فترة ظهور مهارات معينة في الوقت المناسب من 2 إلى 6 - 7 أشهر. على سبيل المثال ، قد يحاول الأطفال النشطون بشكل خاص الوصول إلى أقدامهم في وقت مبكر من 5 أشهر ، في حين أن أولئك الذين ، بسبب مزاجهم ، ليسوا في عجلة من أمرهم ، يمكن أن يبدأ في إظهار الاهتمام بهذا النشاط فقط في عمر عام واحد. إذا بدا لك أن بعض المهارات تظهر في طفلك مع تأخير ، فلا تخف من التحدث إلى طبيب الأطفال حيث ان لديهم خبرة واسعة ومعرفة واسعة بجميع الخيارات الطبيعية. يمكنك التأكد من أنه في الأيام الأولى من حياته كان الطفل يأكل وينام تماماً ، وكان في الهواء الطلق ، وتلقى كمية كافية من المحفزات الجسدية والعاطفية ، محاطاً بحب ورعاية الكبار .

ما يمكن أن يفعله طفل عمره عام واحد

دعونا نرى ما يمكن أن يفعله الطفل في عيد ميلاده الأول. في السنة الثانية من الحياة ، لا يزال الطفل غير واثق على قدميه ، ولكن يمكنه النهوض و الجلوس دون مساعدة والديه ، أو المشي بشكل مستقل أو بدعم من جهة.



يمكنه مضغ الأطعمة الصلبة ولعب ألعاب أكثر تعقيدًا مع الألعاب. يمكن للطفل أيضًا: قول بضع كلمات ، باستثناء "أمي" و "أبي" ، أو تثرثر بنشاط ؛تعرب عن استيائها من كلمة "لا تستطيع" ، النبرة الحادة لصوت شخص بالغ ، عدم القدرة على تنفيذ الإجراء المطلوب ؛يشير إلى أجزاء الجسم ؛يتصرف بشكل مختلف مع أشخاص مختلفين (أمي ، أبي ، جدة ، غرباء) ؛يعثر على العناصر الضرورية في الغرفة ، ويقوم بتلبية طلبات البالغين. لقد عبر الطفل بوضوح عن اهتماماته وأنشطته المفضلة وغير المحبوبة وحب الطعام ام لا؛ تحاول المشاركة في ارتداء الملابس (رفع ذراع أو ساق) والغسيل. يعتقد علماء النفس أن الطفل في عمر 1 سنة في أزمة ، والذي نتحدث عنه هنا. في هذا العمر ، ينشغل الأطفال باستكشاف العالم وفي نفس الوقت عاطفيًا ، غالبًا ما يتغير مزاجهم ، ويحتاج الآباء إلى مزيد من الاهتمام والصبر. تحتاج الآن إلى مساعدة طفلك على الانتقال من الطفولة إلى الطفولة المبكرة ، لتنظيم جميع الظروف لنموه البدني والعقلي المتناغم. كقاعدة ، تنقسم الفترة من سنة واحدة إلى سنتين إلى 4 شرائح: سنة واحدة ، سنة واحدة 3 أشهر - سنة واحدة 6 أشهر ، سنة واحدة 9 أشهر ، سنتان. دعونا نرى كيف يستمر نمو الطفل في هذا الوقت.



ماذا يتعلم الطفل من سنة إلى سنة 3 أشهر

المهارات البدنية

وهو الآن يكتسب أهم المهارات في مجال المشي والكلام والتفكير وتتطلب عملية تعلم المشي جهودًا هائلة من الطفل ، فهو يستكشف التضاريس دون تجنب الأماكن الصعبة ، وغالبًا ما يقع. لكن لا تقلق: فهذه هي الطريقة التي يتعلم بها الطفل تنسيق الحركات ، وإحساس التوازن. في بعض الأحيان يبدأ الطفل في الزحف مرة أخرى. لا تحرم الطفل من الحركة بأي حال من الأحوال فقد يتسبب ذلك في انهيار عصبي أو تهيج أو خمول خلال هذه الفترة ، يفاجئنا الطفل بفضول هائل ورغبة عاطفية في معرفة أكبر قدر ممكن عن العالم - الآن يجب أن نحرص على عدم لمس الأشياء الخطرة. لا حاجة لمحاولة إزالة جميع العناصر التي يريد الطفل التقاطها ، والسماح للباحث الشاب بتجميع الخبرة الحسية ، فهو يحتاجها. بالطبع ، لا يمكنه الاستغناء عن الأحاسيس المؤلمة - ولكن حتى هذا لا يسبب الخوف لدى الطفل ، ولكن على العكس من ذلك ، يعطي زخما للتصرف بشكل أكثر عنادا.

التطور النفسي والعاطفي

خلال هذه الفترة ، يستمر الطفل في تطوير الجهاز العصبي ، لكن الإرادة لم تتطور- ، فهو مندفع ، ولا يزال لا يعرف كيفية تنظيم مظاهر مشاعره: كل شيء يسبب اهتمامًا شديدًا وتغييرًا في العواطف.



إنه مرتبط بوالديه ، يفتقدهم ، يتعرف عليهم في الصور ، يحب اللعب معهم. يخشى الغرباء. هل يكسر طفلك كل ما يلمسه؟ في الواقع ، سلوكه سبب للفرح: هذا ما يحتاجه الطفل للنمو.

إليك ما يتعلمه بهذه الطريقة:

تقليد البالغين - تريد الفتيات أن يأخذن بالضبط العنصر- الموجود في أيدي الوالدين ؛يحصل على المهارات في التعامل مع العناصر- والألعاب الجديدة ، من المكعبات إلى الدراجات. الآن سوف يحب الطفل الألعاب ، التي تتكون من أجزاء مناسبة للانفصال والتوصيل . للتحليل والمقارنة والتعميم - ماذا سيحدث إذا قمت بسحب ورقة من كتاب على نفسك؟ وإذا رميت مكعب على الأرض؟ هذه هي الطريقة التي يتم بها تشكيل الذكاء الحسي. الآن أيضًا يتطور- خطاب الطفل بنشاط - نوصي بأن تتعرف على المواد المتعلقة بهذا الموضوع- بينما يفهم أكثر بكثير مما يستطيع قوله. يمكنه حمل كوب وملقعة في يديه ، ويمكنه أن يشرب ويأكل بملقعة بمفرده ، ولكن لا تزال هناك حاجة لمساعدة الكبار.

ما يتعلمه الطفل من عام واحد 3 شهور إلى عام واحد 6 شهور

يعمل الطفل بنشاط على تطوير مهارات المشي والكلام ، في السنة الأولى من عمر 6 أشهر ، يمكن للطفل ، كقاعدة عامة ، المشي بشكل مستقل بدون دعم - وإن لم يكن بسلاسة تامة ، سيتعين عليه تحسين هذه المهارة في العامين الثاني والثالث من الحياة. يمكن للعديد من الأطفال التغلب على العقبات والتسلق والنزول على شريحة الأطفال وحمل الأشياء معهم ولعب الكرة. يمكن للطفل نفسه أن يأخذ كوبًا وملقعة ، ويستخدمها بطريقة أكثر تنسيقًا. يلاحظ ما إذا كانت الملابس قد أصبحت مبللة أو متسخة ، وأبلغ عن استيائه. يبدأ في إتقان مهارات النظافة (يوضح أنه يريد استخدام المرحاض). عند الغسيل ، يحاول أن يثبت أنه قادر- على القيام بذلك بنفسه.



التطور النفسي والعاطفي

مر الطفل بأزمة لمدة عام وأصبح أكثر هدوءًا ، ومع ذلك ، فإنه يعبر عن رغبته في أن يكون قريبًا من الأشخاص المقربين ، ويتطلب الامتثال للنظام ، ويكافح من أجل الثبات في الحياة اليومية. إنه مهتم بالتحدث مع الأطفال ، لكنه لا يريد مشاركة الألعاب معهم. في الوقت الحالي ، من المهم بناء علاقات في عائلة يوجد بها أطفال أكبر سنًا أو أصغر: الطفل عرضة للغيرة. يلعب الطفل بطريقة جديدة ، محاولاً تعلم جميع وظائف وقدرات الألعاب ، مما يعكس تصرفات البالغين. هذا هو السبب في أنه يحتاج إلى إظهار كيفية التعامل مع الألعاب والأشياء ، وقضاء الكثير من الوقت معه في الألعاب المشتركة. في الوقت نفسه ، يهتم الطفل باللعب بنفسه .

إذا كان يبدو مختلفًا أثناء اللعبة ، يرحل إلى الصناديق والحقائب والصناديق بحثًا عن المثير للاهتمام. هذا أمر طبيعي في سنه ويفيد في تنمية القدرات العقلية: في سنة 1 سنة 6 أشهر ، يتم تشكيل قسم من القشرة الدماغية ، يرتبط بالذكاء. خلال هذه الفترة ، يستمر الطفل في إظهار العصيان ، والذي فاجأ الآباء في غضون عام. ويتحقق مما سيحدث إذا تم انتهاك الحظر. مهمة الوالدين للتنبؤ بمثل هذه المواقف مقدمًا ومحاولة تجنبها عندما يتعلق الأمر بعقبة خطيرة. إذا كان طفلك مهتمًا إذا كان الطفل مع ذلك يفعل ما هو مستحيل ، يجب على المرء أن يظهر استيائه: هذه هي الطريقة التي يتعلم بها الطفل ؛ ولكن يجب تجنب العقوبات والتدوين ، ويجب ألا يزيد عدد المحظورات عن الثالث - يجب أن يكون الباقي

مسموحًا- وشيء آخر: يجب على جميع أفراد الأسرة اتباع نفس القواعد حتى يتعلمها بشكل أسرع.

يستمر- الطفل في تعلم الكلام: في السنة يعرف حوالي 10 كلمات في المتوسط ، لكن الآن هذه الكلمة أو تلك الكلمة لا تعني فقط موضوعًا واحدًا ، ولكن أيضًا كلمات مشابهة لها نفس العلامات. هذا يشير إلى أنه يتعلم المقارنة والتعميم- الآن من المهم جدًا بالنسبة له أن يرى العالم من حوله ويجد فرصًا جديدة للتعلم. بحلول عام 6 شهور- ، يعرف الطفل حوالي 30 - 40 كلمة ويفهم 10 مرات أكثر. يستمتع بعناية إلى والديه وينظر إلى تعابير- وجههم.

ما يتعلمه الطفل من عام واحد 6 شهور إلى عام واحد 9 شهور

المهارات البدنية

في هذا العمر ، يحقق الطفل قفزة في النمو. يتقهم ويتحدث ويتحرك أكثر. طفل في عام واحد 9 أشهر جاهز للصعود إلى ارتفاع ، والمشي بسرعة وببطء بشكل مستقل ؛ بشكل عام ، هذه بداية فترة يريد فيها أن يفعل كل شيء بنفسه. يعرف الطفل كيفية تجاوز- العقبات ، وتسلق شريحة الأطفال والنزول منها ، والمشي على سطح محدود أو على لوح ، يمكنه أن يتدحرج الكرة مع والدته أو والده - بشكل عام يحب الألعاب النشطة مع البالغين. يستمتع الطفل بممارسة الجمناز.



يأكل بشكل مستقل ودقيق ، يعرف كيفية استخدام منديل. يخلع الطفل ملابسه بنفسه ويرتدي قبعة وأحذية ، ويطلب تغيير الملابس إذا كانت الملابس متسخة أو مبللة. إنه يحب الأشياء الجديدة ، وهو يرتدي ملابس جميلة مع المتعة. إذا ساعد الوالدان الطفل على تطوير القدرة على التحدث عما يريد استخدامه في المرحاض ، فعندئذ يعرف الطفل كيف يفعل ذلك في هذا العمر. يضع الطفل نفسه ألعابه في مكانها بناءً على طلب شخص بالغ.

Coach
Ahmed Gabal

التطور النفسي والعاطفي

خلال هذه الفترة ، يكون الطفل مهتمًا بشكل خاص بالأشياء والألعاب ، ويلعب لفترة أطول ويحاول استخدامها للغرض المقصود منه ، ويحتاج إلى اختيار تلك الألعاب والأشياء التي تهمة. الآن من المهم أن يفهم الطفل تقييم الكبار ، ويتوقع من والدته رد فعل على كل ما يحدث لفهم الروابط بين الأشياء والأفعال. خلال هذه الفترة ، يتطور بنشاط هذا الجزء من الدماغ المرتبط بالتطور المعرفي والكلامي. الآن الطفل ليس خجولاً كما هو الحال في بداية السنة الثانية ، وهو

على استعداد لاستكشاف أشياء غير معروفة. الثقة مستوحاة من والدته ، التي يجب أن تكون قريبة وتضمن الأمان.

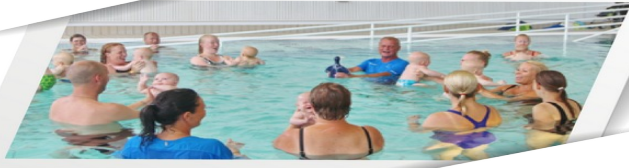
أما بالنسبة للعصيان ، فالطفل مستعد أيضًا لكسر القواعد ، لكنه الآن يحاول عدم القيام بذلك علانية. إنه ببساطة غير قادر. على التحكم في فضوله الجامح. كيف تتصرف مع الوالدين في مثل هذه الحالة؟ من المهم أن تفهم أنه لا يمكنك محاولة "كسر" هذه الميزة للطفل ، لأن هذه هي الطريقة التي تتطور بها.



إنهم بحاجة إلى الترفيه عن الطفل بشيء مثير للاهتمام ، ولكن ليس مدمرًا ، لتوجيه طاقتهم في اتجاه آمن ، ولكن لا يقتصر بأي حال من الأحوال على الحركة النشطة واستكشاف العالم. الآن لا يمكن ترك الطفل بمفرده - تحتاج إلى التواصل معه واللعب معه كثيرًا. يستمر الكلام في هذا العمر في التطور بنشاط: لا يزال "الكلام المستقل" يتجلى عندما يطلق الطفل على الأشياء المقلدة للأطفال ("كلب" - "av-av" ؛ "آلة كاتبة" - "ثانية"). يحتاج الآباء والمربين إلى التحدث كثيرًا مع الطفل ، ومحاولة فهم هذه الكلمات ، والرد عليها ، وإظهار كيفية نطقها بشكل صحيح.

ماذا يتعلم الطفل من سنة 9 شهور إلى سنتين

في هذا العمر ، لا يتعلم الطفل التفكير فقط - فهناك قفزة في التطور الاجتماعي ، يبدأ في فهم كيفية التصرف بشكل صحيح ، ويستمتع بمثل هذا السلوك ، شريطة أن يشجعه الكبار.



المهارات البدنية

في عمر 2 ، تتطور الأجزاء الأمامية من القشرة الدماغية بنشاط في الطفل ، والتي ترتبط بالقدرة على تحليل المعلومات. يلعب معظم الأطفال في هذا الوقت لفترة أطول ، وأكثر حماساً ومع الكثير من الألعاب.

الآن الطفل يعرف كيف يتسلق السلالم ، يمشي على أسطح غير مستوية ، يحاول الركض ، يرمي الكرة جيداً ، يعرف كيف يديرحج السيارات ، دراجة هوائية وأشياء أخرى. يستمتع بممارسة الجمباز ويلعب الألعاب النشطة مع البالغين. يحاول الطفل نفسه أن يغسل ويمسح يديه ، ويأكل بلطف بدون مريضة ، ويعرف كيف يرتدي قبعة ، وجوارب ، وأحذية ، على الرغم من أنه لا يستطيع حتى الآن ربط أربطة الحذاء أو ربط الأزرار. يجب ملابس جديدة. إنه يعرف كيف يضع الألعاب في مكانها بنفسه ، ويبلغ الكبار أنه يريد استخدام المراحيض. بالنسبة للطفل ، فإن استقرار عالمه مهم الآن ، فهو بحاجة إلى رؤية أن كل الأشياء في مكانها الصحيح. لذلك ، لا يوافق بشكل قاطع على إعطاء ألعابه لأطفال آخرين. وللسبب نفسه ، من المهم الآن بشكل خاص مراقبة النظام المعتاد للنوم والتغذية والألعاب ، وإلا قد يعاني الطفل من الإجهاد.

التطور النفسي والعاطفي

لذلك الأشهر الثلاثة التي مرت منذ أن كان الطفل يبلغ من العمر سنة واحدة و 6 أشهر ، زادت مفرداته 10 مرات - لتصل إلى 200-500 كلمة ، وتعلم كيفية بناء جمل من 2-3 كلمات. يحتاج الوالدان إلى مواصلة تعليم أطفالهم الكلام -

تعرفوا على المواد المتعلقة بهذا الموضوع. تحدث معه كثيرًا ، مما يجعل الخطاب نابضًا بالحياة بشكل غير طبيعي ، أثناء اللعب بصور- أصوات الشخصيات الأخرى ، اطرح أسئلة على طفلك لدعم اهتماماته. أخبر طفلك عن معنى الكلمات والظواهر والعلاقة بينهما.

وفقًا لبعض الخبراء ، يمكنك الآن البدء في تعليم الحروف الصغيرة - قدم له مكعبات بأحرف وأبجدية ملصق.

يستمر- الطفل في مفاجأة البالغين بأفعال وتجارب غير متوقعة مع الأشياء. يفعل ذلك لأنه يقارن معرفته بالعالم ويحاول تطبيقه بنفسه ، في الممارسة. الآن من المهم عدم توبيخه واللعب مع الطفل وتوجيه فضوله في الاتجاه الصحيح.

خلال هذه الفترة ، يفقد الطفل البالغين بالقوة والرئيس: يرتدي نظارات ، مثل الجدة ، يتصل بالهاتف مثل أبي. في هذه اللعبة ، يقوم بتشكيل شخصيته الخاصة ، محاولاً أداء أدوار- الآخرين. يحتاج إلى عناية ودية ومشاركة الأحياء في الألعاب. الآن يظهر الصبر والطاعة. إنه مهتم بأطفال آخرين ، وهو على استعداد للتحدث معهم ، يمكنه اختيار طفل محبوب يرغب في اللعب معه أكثر من الآخرين.

يبدأ الطفل في إدراك أنه صبي أو فتاة ، ويظهر اهتمامًا بأنشطة الرجال أو النساء ، على التوالي أو كل على حدة. عند دراسة المراحل القياسية لنمو الطفل ، تذكر أنه لا يوجد شخصان متطابقان. لكل طفل ، تنمية المهارات عندئذٍ كما يمكن أن يكون معه فقط. لا تقلقي إذا كان طفلك "صامتًا" أو غير مهتم بالهرم: كل الأطفال مختلفون!

مهمتك هي مساعدته في ذلك ، تأكد من اللجوء إلى الخبراء للحصول على المشورة من أجل تزويد طفلك بجميع فرص النمو والتطور .

معايير التطور للأطفال من 3 إلى 4

انتهت فترة الحضانة ، وقد دخل الطفل سن ما قبل المدرسة. ماهي التغييرات التي تنتظره في العام المقبل من الناحية البدنية والنفسية؟ كيف تساعد في الحصول على كل المعرفة اللازمة ، وخلق بيئة تطوير مريحة؟ دعونا نلقي نظرة على هذه الأسئلة والعديد من الأسئلة الأخرى

التطور الجسدي

سن ما قبل المدرسة الأصغر (3-4 سنوات) - مرحلة جديدة في حياة الطفل. يعمل الطفل بشكل جيد ، يقفز ، يتسلق ، يحاول لعب الألعاب الجماعية. بعد 3 سنوات ، يحدث زيادة الوزن والطول دون أن يلاحظها الآباء. على مدى 12 شهراً ، سيصبح معظم الأطفال أثقل بمقدار 1-2 كجم وينمو بمقدار 3-7 سم ، وسيتحول الأولاد الذين أظهروا في السابق زيادة مفاجئة في الطول والوزن إلى تغييرات أكثر سلاسة في هذه المؤشرات. في سن الرابعة ، ستلحق العديد من الفتيات بوزن وطول الأولاد. من سن 4 ، ستبدأ البنات في النمو أسرع من الأولاد.

زيادة وزن الطفل وارتفاعه هو مؤشر فردي يعتمد بشكل أكبر على الوراثة والخصائص الغذائية والنشاط البدني للطفل ،

الانخفاض الحاد والزائد في مؤشرات النمو والوزن الإثارة إذا كان هناك فرق واضح بين القيم ملحوظاً بشكل واضح. إذا لاحظت أنه على خلفية اكتساب الوزن السريع ، أو لم يكبر الطفل عملياً ، لديه تجاعيد في ذراعيه ، معدته ، لديه صعوبة في الحركة وغالباً ما يرفض الركض ، تحتاج إلى الاتصال بطبيب الأطفال لإجراء فحص إضافي ، وربما فحص. في سن الثالثة ، يجب أن يكون لدى الطفل عادة 20 أسنان أساسية.



يسمح بانحراف عن فترة حدوث شهر واحد. إذا لم تظهر جميع الأسنان العشرين في عمر 3 سنوات وشهر واحد ، فمن الضروري استشارة طبيب أسنان الأطفال.

التطور العقلي والفكري

يدخل تكوين نفسية طفل يتراوح عمره بين 3 و 4 سنوات إلى مرحلة جديدة. يتعرف الطفل على نفسه كشخصية منفصلة عن الوالدين ، ويتطلب موقفًا مناسبًا. خلال هذه الفترة ، يعاني معظم الأطفال من أزمة لمدة 3 سنوات. يمكن أن تستمر هذه المرحلة الصعبة وتذهب بصعوبة بالغة. لتسريع تطبيع العلاقات مع الفتات ، تذكر العلامات الرئيسية لظواهر الأزمة: العناد. حتى الأطفال الهادئون والمتوازنون خلال هذه الفترة يمكن أن يتغيروا بشكل كبير ، ويبدأون في الجدل ويجعلون بالغين حاقدين ؛ السلبية. يرفض الطفل أي عرض من شخص بالغ. علاوة على ذلك ، إذا قدمت نفس الشيء في شكل خيار خيالي ، فإن الطفل يوافق بسرور ("هل ستأكل؟" - "لا" ؛ "ماذا ستأكل عسيمة أو حساء؟" - "حساء") ؛

محاولة القيادة. إن مظهر الاستبداد هو أحد علامات أزمة 3 سنوات. لا يريد الطفل تنفيذ أوامرك فحسب ، بل يسعى أيضًا لجعلك تتبع تعليماته ؛ الاستقلال المبالغ فيه. في السابق ، كان الطفل يقول "أنا بنفسني" عندما كنت واثقًا من قدراتي.

الآن يريد أن يفعل كل شيء بنفسه ، حتى ما هو خارج عن إرادته. الغيرة. واحدة من علامات أزمة 3 سنوات هو مظهر الغيرة تجاه الأطفال الآخرين.

يتفاعل الطفل بشكل سلبي مع إبداء الاهتمام من جانب الوالدين في الأطفال الآخرين ، قد يقاتل ، يحاول الابتعاد. التعامل مع الأزيمة سيساعدك على التحلي بالصبر- والماكرة. يتفق العديد من علماء النفس على أنه من الممكن تقليل تكرار ونشاط المظاهر السلبية: رد فعل هادئ على أي مظاهر-سلبية من جانب الطفل. لا تصرخ أو توبيخ الطفل أثناء نوبات الغضب. خذ أو احمله بعيدًا عن مكان مزدهم ودعه يرمي كل العواطف المتراكمة. بعد انتهاء نوبة

، ادعوه في المستقبل للتعبير عن رغباته بالكلمات وليس بالبكاء. من خلال وضع القوانين التي يتبعها جميع أفراد الأسرة. إذا كان هناك شيء ممنوع على الطفل ، فأنت بحاجة إلى أن تقول بحزم "لا" وعدم تقديم أي تنازلات ، على الرغم من التلاعب والابتزاز (الهستيريك ، الصراخ ، محاولات القتال) ؛ توسيع منطقة الأعمال المستقلة.

دع طفلك يفعل المزيد. يمكن أن تؤدي الحضانة المفرطة خلال هذه الفترة إلى زيادة مظاهر الأزمات ؛ لا يأمر ، ولكن إعطاء الفرصة للاختيار. الاختيار الخيالي هو أفضل طريقة لتجنب الإنكار أو الغضب.

لكي يأكل الطفل ، اسأله ألا "هل تريد أن تأكل؟" ، ولكن "ماذا ستأكل؟". حتى عند اتخاذ خيارات خيالية ، يشعر الطفل باحترام رأيه ويجعل الاتصال أسرع. استبدل نغمة الأوامر بطلب للمساعدة.



إذا رفض الطفل أن يمسك بيدك أثناء عبور الطريق ، فلا يحتاج أن يقول أنه ضروري للغاية بالنسبة له . اطلب منه مساعدتك في عبور الطريق ، قل أنك خائف . سوف يشعر- الطفل بأهميته ، والحاجة إلى مساعدته وسيساعدك بسعادة .

تؤثر- أزمة 3 سنوات بدرجات متفاوتة على جميع الأطفال من 3 إلى 4 سنوات . ويرجع ذلك إلى الانتهاء من عملية فصل شخصية الطفل عن الوالدين . يتكلم الطفل الآن عن نفسه في أول شخص ، ويدرك أنه شخص ، ويتطلب موقفًا مناسبًا . يمكن أن تؤدي محاولة الآباء لقمع الاستقلال إلى ظهور مجموعات مختلفة . من المستحسن أن تأخذ هذه الفترة على أنها صبر .

تطور- الجهاز العصبي إلى جانب العمليات المعقدة لتشكيل نفسية الطفل بين العامين الثالث والرابع من العمر ، يحدث النضج النشط للجهاز العصبي-

بعد 3 سنوات ، يمكن للطفل بالفعل إجراء عمليات التحليل والتوليف ، مع إدراك الأشياء المحيطة ليس فقط ككائنات مستقلة ، ولكن أيضًا كأجزاء من الكل . يساهم ظهور- خطاب نشط مطور- في هذه العملية .

من خلال الأسئلة وأنشطة اللعب ، يلخص الطفل المعرفة المكتسبة سابقًا ، ويوضح خصائص الأشياء المحيطة ، ويشكل اتصالات سمعية بصرية أقوى .

في سن الرابعة ، تضاعفت معرفة الطفل ، لذلك من الملاحظ مدى السرعة التي يتعب بها من أبحاثه . خلال هذه الفترة ، يتميز- الأطفال بالاندفاع والتسرع . يعرف الطفل العديد من الخيارات المختلفة للحركات وتقنيات اللعبة ، لكنه لا يزال لا يعرف كيفية اختيار الأنسب بسرعة ، ونتيجة لذلك يقوم بالعديد من الإجراءات غير الضرورية .



لا تحملي طفلك بالكثير من المعلومات الجديدة. حافظ على فضوله من خلال التمارين التي يمكنه من خلالها العثور على الإجابة بسرعة بمفرده. رؤية قدراتهم ونجاحاتهم ، سيسعى الطفل لمعرفة المزيد. يوصى بإعطاء معلومات جديدة في أجزاء صغيرة تدريجيًا على سبيل المثال ، دراسة العالم باستخدام البطاقات ، يمكن تقديم ما يصل إلى 10 أشياء وأشياء جديدة يوميًا ممزوجة بأشياء تمت دراستها سابقًا.

مهارات الأطفال في سن 3-4 سنوات

يكون الطفل على دراية جيدة بالمهارات الحركية الأساسية. انه لأمر جيد حيث انه يركض إذا لزم الأمر ، يمكن للطفل تسريع أو إبطاء ، والتغلب على العقبات ، وتغيير- اتجاه الحركة بشكل كبير ؛ والقفز. يمكن الطفل بالفعل من القفز لأعلى على قدم أو ساقين ، إلى الأمام أو جانبية ؛ للحفاظ على التوازن ، والارتفاع على طول لوح مائل ، والمشي على طول الرصيف ؛ قف على ساق واحدة لعدة دقائق. عادة ، إذا كان الطفل في هذا الوضع ينشر ذراعيه ويترنح قليلاً.



القدرة على الوقوف مباشرة على ساق واحدة ، دون اللجوء إلى التوازن ، ستظهر- أقرب إلى 6 سنوات ؛ القفز فوق العقبات الصغيرة.

يمكن للطفل أن يقفز عصا ملقاة على الأرض ، ممسكًا ساقيه معًا ، يقفز على كرسي صغير ، يحرك ساقيه بالتناوب ؛ تسلق الجدار الرياضي ، يعلق جسمه ، ويمسك بيديه بالعارضة ؛ استخدم حبلًا مختلفة أثناء لعب الكرة: امسك بيدك ، ورمي إحدى اليدين أو اليدين ، ورمي للأمام ، للخلف ، فوق الرأس ، يسارًا ، يمينًا ، لأعلى ؛ المشي على أصابع القدم والكعب. بناء على تعليمات للقيام بأنواع مختلفة من الخطوات: واسعة ، مرفقة ، رفع ركبتيه ، للعودة إلى الوراء ؛ يصعد وينزل الدرج بشكل مستقل ؛ جري ، سكوتر- لتحرك بسرعة كافية. في سن الرابعة ، يمكنك البدء في تعريف الطفل على التزلج حيث ان هذه الأنواع من الترفيه تدرب جيدًا عضلات الساقين والظهر- ، وتحسن التنسيق. التطور- الاجتماعي والأخلاقي والنمو الشخصي للطفل 3-4 سنوات وفقا لعلماء النفس ، فإن سن 3-4 سنوات هو الأنسب لبدء زيارة روضة أطفال. تستند هذه التوصية على التغيرات التي تحدث في التطور الاجتماعي والأخلاقي والشخصي للطفل خلال هذه الفترة. حتى 3 سنوات ، لا يحتاج الأطفال إلى شريك للألعاب.

أفضل شريك للترفيه هو شخص بالغ ، يشاهد الأطفال يتعلمون تقنيات الألعاب البسيطة. في حوالي 3 سنوات ، يحدث تغيير في عقل الطفل. يبدأ الطفل في إدراك نفسه كفرد منفصل عن والديه ، يشعر بالحاجة إلى اللعب مع أقرانه أو أطفاله الأكبر سنًا.

إذا كنت لا تخطط لإرسال طفلك إلى حضانة ، فيجب عليك منذ 3 سنوات أن تتيح للطفل فرصة اللعب والدراسة مع الأطفال الآخرين.

تتشكل القدرة على تكوين صداقات وبناء علاقات مع أشخاص آخرين خلال هذه الفترة ، وبالتالي سيكون من الصعب تعويض الفرصة الضائعة.

يجب تعليم طفل عمره 3-4 سنوات: تحية الأطفال والبالغين , أظهر كيف يمكنك أخذ زمام المبادرة في محادثة بقول اسمك وسؤال الطفل الآخر عن اسمه ؛ شارك ، تكلم , ألعب .

بعد 3 سنوات ، يشعر الطفل بالفعل بالحاجة إلى اللعب مع أطفال آخرين ويكفي لتوضيح أنه من خلال السماح باللعب بالألعاب ، سيجذب الطفل اهتمام طفل آخر. نلعب معا. إذا كانت الألعاب المشتركة تقتصر على

الأنشطة الموازية قبل هذه الفترة ، فقد كان الأطفال هناك فقط ، ولكن كل منهم كان يقوم بعمله الخاص ، والآن يمكنك عرض القيام بشيء معًا (بناء قلعة رملية ، ورمي الكرة ببعضها البعض).

استخدم الخيال للألعاب المشتركة حيث ان لطفل جيد بالفعل في استخدام مواضيع بديلة ، واختراع مؤامرة للعبة. من خلال تعليم هذه العناصر البسيطة ، يسمح الكبار للطفل بالبداية في التعرف على أنفسهم ، واتخاذ الخطوات الأولى لتكوين صداقات.

في التطور- الشخصي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3-4 سنوات ، تبدأ الاختلافات بين الجنسين في الظهور.

يبدأ الأولاد في الشعور بأنهم من الذكور والإناث من الإناث. تظهر هذه التغييرات نفسها في الألعاب. يحاول الأولاد في كثير من الأحيان القيام بدور الأب أو العم ، ونسخ سلوك الذكور المقربين ، أو الفتيات نسخ الأم أو الجدة.

نظرًا لفهم الاختلافات بين الجنسين ، قد تبدأ تفضيلات الملابس في الظهور: قد تتطلب الفتيات استلام ملابس وردية لهم ، والأولاد - عناصر خزانة ملابس مع سيارات وشخصيات كرتونية. في سن الرابعة ، يبدأ الأطفال ذوو الصفات القيادية في محاولة قيادة أطفال آخرين بنشاط ، ليصبحوا قادة عصابات في الشركة.

في هذه المرحلة ، من المهم غرس المبادئ الأخلاقية الصحيحة ، لتعليم التمييز بين "الخير" و "الشر".



مع طفل عمره 3-4 سنوات ، أصبح التواصل أسهل كثيرًا. يمكن للطفل الاستماع إلى اقتراحك وتقييمه ، والقيام بدور نشط في مناقشة القضايا المهمة.

بالطبع ، غالبًا ما تكون اقتراحاته ساذجة وغير معقولة ، ولكن من أجل تكوين مريح للشخصية يجب أن تستمع إليهم ، وتشرح لهم ما هي جيدة ، ولماذا لا تناسبهم. تحدث تغييرات ملحوظة في موقف الطفل تجاه الآباء والأشخاص الآخرين.

يبدأ في إظهار أشكال مختلفة من التعاطف بمرور. في حالات مختلفة ، قد يطلب الطفل الصفح عن فعله ، ويظهر الرعاية ، والحنان. الآن أصبح من الأسهل عليه أن يلاحظ ويفهم مزاج الشخص الذي يتواصل معه.

يوصى في هذا العمر بتعليم الطفل كيفية استخدام الكلمات المهدبة واتباع قواعد السلوك في الأماكن العامة. أسهل طريقة لإدخال الطفل لقواعد السلوك أو التدريب بطريقة مرحية. قم بدعوتك للعب في المتجر ، ورياض الأطفال ، والمستشفى ، وباستخدام مثال الألعاب ، أظهر كيف تتصرف بشكل صحيح. أقرب إلى 3.5 سنة ، من الجيد تعريف الطفل على التقاليد والأعياد الرئيسية ، لمعرفة الميزات التي تحتوي عليها كل عطلة.

في عمر 4 يمكنك أن تعرض زيارة المعرض الأول ، مسرح الأطفال ، الأداء الموسيقي. من خلال مراقبة سلوك الآخرين ، والتعرف على أنواع جديدة من

الترفيه والتعرف على الفن ، سيشكل الطفل صفاته الشخصية ، وسوف يفهم بسرعة أهمية مراعاة المعايير الاجتماعية.

التطور المعرفي للطفل في 3-4 سنوات

في سن الثالثة ، تصبح قاعدة المعرفة الخاصة بالطفل مبسطة. يستخدم الطفل بنشاط كلمات التعميم ، ويطبق التحليل والتوليف لإيجاد حل للمهمة المقترحة. إذا كنت تراقب بعناية النشاط المستقل للفتات ، فمن الواضح بوضوح مدى سرعة تطبيق المعرفة الجديدة ، وتكيفها مع الألعاب المختلفة.



خلال هذه الفترة ، يجدر الاستمرار في تعريف الطفل بالعالم الخارجي بنشاط ، وتقديم دروس مواضيعية. في سن الرابعة ، يجب أن يعرف الطفل: حوالي 10 حيوانات أليفة. لكي تكون قادرًا على تسميتهم ، اعرض الأصوات التي يصدرونها ، وأخبرهم كيف أنها مفيدة لشخص ما ، وما يأكلونه ؛ 5-7 أنواع من الطيور ، بما في ذلك الطيور الداجنة ، تتعرف عليها في الصورة ؛ 4-5 أنواع من الأسماك ؛ 4-5 أنواع الحشرات ، و النباتات الرئيسية الموجودة في منطقتك: 3-5 أنواع من الأشجار ، 5-7 أنواع من الزهور ؛ الخضروات والفواكه والتوت والفطر التي تنمو في منطقتك ، متاحة للبيع ؛ ما هي الاختلافات بين المواد الرئيسية (البلاستيك والزجاج والخشب والحجر والخرسانة) ؛ أجزاء مختلفة من اليوم (الصباح ، النهار ، المساء ، الليل) ، تكون قادرة على معرفة الإجراءات المميزة لكل مرة ؛ المواسم وخلافاتهم فيما بينهم ؛ الظواهر الطبيعية الأساسية (المطر ، العواصف الرعدية ، الشمس ، الرياح ، إلخ) ؛ أجزاء الجسم الرئيسية.

أن تكون قادرًا على إظهارها على نفسك ، شخص آخر ، صورة ؛ 3-5 المهن الرئيسية ؛ حتى 10 طرق للنقل ؛ الاختلافات بين المدينة والقرية والطبيعة. إذا رغبت في ذلك ، يمكن للبالغين في 3-4 سنوات أن يتعلم الطفل الأبجدية. تقترح العديد من تقنيات تعليم القراءة المبكرة البدء في تعلم هذه المهارة من سن 3 سنوات. الشرط الرئيسي للتطور المبكر للقراءة هو تقديم المعرفة بطريقة سهلة ومرحة.

التطور المعرفي للطفل في 3-4 سنوات

هو في المقام الأول ميزة الوالدين. كلما زادت المعرفة الجديدة التي تجلبها للطفل ، أجب على أسئلته بالتفصيل ، كلما اتسعت قاعدة المعرفة. التفكير المنطقي والقدرة الرياضية بين 3 و 4 سنوات ، يتحسن فهم المفاهيم الرياضية الأساسية والعمليات المنطقية. مع الاهتمام الكافي بتعليم الطفل ، في سن 4 ، يمكن للطفل أن يعرف بثقة: النتيجة تصل إلى 10. تكون قادرة على العد حتى 5 والعكس بالعكس على الأصابع ، والبطاقات ، والألعاب ، وإخلاء العدد المحدد من الأشياء ، مع العد الواحد تلو الآخر ؛ المفاهيم: الكثير - قليلاً ، أكثر - أقل ، عالية - منخفضة ، واسعة - ضيقة ، إلخ ؛ الألوان الأساسية للطفيف وما يصل إلى 15 درجة ؛ الأشكال الهندسية الأساسية.

لتكون قادرة على تمييز الخطوط العريضة للرقم المسمى في الكائنات المحيطة. في 3-4 سنوات ، يوصى بإجراء دورات تدريبية تسمح لك بتدريب المهارات: مقارنة العناصر- مع بعضها البعض لعلامات 1-2.



النقاط أزواج من الألعاب ذات الخصائص المماثلة ؛ كومة قطع الصور والألغاز. إيجاد وشرح التناقضات بين صورتين متشابهتين ؛ حفظ سلسلة من 3-5 صور ؛ العثور على التغييرات ، وتذكر الحركات والتفاصيل والعلامات بناء على تعليمات شخص بالغ. يجب إيلاء اهتمام خاص لجذب الطفل إلى الأنشطة المستقلة.

في عمر 3-4 سنوات ، يمكن للطفل التركيز على نوع واحد من النشاط لمدة تصل إلى 20 دقيقة ، دون حافز إضافي من البالغين. في نفس المهام البسيطة ، يمكن للطفل التركيز حتى 5 دقائق. تقديم مهمة مستقلة للطفل ، حاول التبديل بين أنواع مختلفة من الأنشطة ، والجمع بين النشاط الحركي والنفسي.

تطور الكلام لطفل 3-4 سنوات

عادة ، في سن الثالثة ، يجب على الأطفال التحدث بعبارات بسيطة ، والبدء في بناء جمل معقدة. يجب أن يملأ الخطاب الأفعال والصفات والظروف وحروف الجر. بعض الانحرافات في نقاء الكلام: إعادة ترتيب المقاطع ، وابتلاع النهايات يجب أن تختفي عادة بمقدار 3.5 سنوات. إذا كان الطفل يشوه الكلمات بشدة ، وينتهك تسلسل الكلمات في الجملة ، ولا يستخدم ضمير "أنا" ، يتحدث عن نفسه ، ولا يحاول إجراء حوار ، تحتاج إلى استشارة معالج النطق للحصول على المشورة.

يحدث ظهور الكلام النشط في كل طفل في الوقت المناسب. بعض الأطفال يقرؤون آيات طويلة في سن 3 سنوات ، في حين أن البعض الآخر بدأ للتو في تكوين الجمل الأولى.

لا تقارن طفلك مع الأطفال الآخرين. يوصى بتقييم تطور الكلام من خلال مقارنة المهارات الحالية والأداء السابق ، لرصد الامتثال للحد الأدنى من المعايير. لذلك ، عادة في سن الثالثة ، يجب أن يكون الطفل قادرًا على: صنع جمل

بسيطة ؛ الحفاظ على محادثة حول الأحداث الأخيرة. استخدم الكلام للحصول على معلومات جديدة ؛ كرر مؤامرة قصة خرافية مألوفة ، تستند إلى الصور- أو الرسوم التوضيحية ؛ تنفيذ العديد من الإجراءات المتسلسلة بناءً على طلب شخص بالغ ؛ تحدث عن نفسك ، قل "أنا" ؛ حاول تغيير الكلمات حسب الحالات.

في سن الرابعة ، يجب أن يكون الطفل قادرًا على: وصف الصورة الظاهرة والوضع ؛ صياغة جمل بسيطة بسرعة ، وتأليف عبارات معقدة ؛ قسم الأشياء إلى مجموعات ، استخدم التعميمات ؛ تعرف على أسماء السمات الرئيسية للكائنات. استخدم في الكلام العادي اسم اللون والحجم والجنس ؛ استخدام الأفعال التي تشير إلى الإجراءات المناسبة في المعنى ؛ كرر للكلمات المعقدة والأغاني والقصائد.

لمعرفة اسمك ولقبك ، للإجابة على السؤال "ما اسمك" بجملة موسعة ("اسمي ...") ؛ القدرة على تغيير مستوى الصوت ، بناءً على طلب شخص بالغ ؛ انطق الأصوات "C" ، "C" ، "Z". الاستخدام الصحيح للضمائر والتوتر والحالات ؛ تنسيق الفعل والاسم في الوقت المناسب ، لا يزال كلام طفل يبلغ من العمر 4 سنوات بترتيب كلمات مباشر- يتم تشكيل الجمل المعقدة.

التطور الفني والإبداعي للطفل 3-4 سنوات

يلعب تطوير القدرة على التعبير عن العواطف من خلال أنواع مختلفة من الإبداع دورًا مهمًا في تكوين نفسية الطفل. في عمر 3-4 سنوات ، يمكنك بالفعل ملاحظة مدى تطور خيال الطفل وعواطفه ، وقد حان الوقت لتطوير مهارات الطفل لخلق واقع خيالي جديد بمساعدة وسائل مرتجلة.

في عمر 3-4 سنوات ، لا يزال الطفل لا يعرف كيف يميز بين العالم الواقعي والخيالي ، ترافقه اللعبة في جميع الأمور. في الوقت نفسه ، فإن عواطف الطفل

تغمره بشكل متزايد ، فهي تتطلب الخروج من خلال جميع أنواع الأنشطة. يتيح لك تطوير الإمكانيات الإبداعية أن تفتح أمام طفلك طريقة بسيطة للتعبير عن العواطف وتغييرات الإشعار في الوقت المناسب في حالته النفسية.



يمكن للرسومات والتطبيقات والحرف اليدوية أن تخبر الكثير عن الوضع الحالي للطفل ، وتفتح الكبار على مشاعره ومخاوفه. من خلال الإبداع ، يمكنك أن تتناقش مع طفلك قضايا "الخير" و "الشر" والعلاقات ومفاهيم "جميل" و "قبيح".

في سن 3-4 سنوات ، لدى الطفل طرق مختلفة لتطوير الإمكانيات الإبداعية: لوحة تقديم فئات للعمل مع الدهانات بمساعدة الأصابع والفرش والإسفننج والطوابيع. اعرض كيفية رسم صورة باستخدام أقلام الرصاص وأقلام التلوين والأقلام الملونة. دروس الرسم على الرمال مفيدة للغاية ؛ التطبيقات. ابتكر مع طفلك قطعة من الورق والقطن والمواد الطبيعية ،

(المخاريط والأغصان والمنشورات) ؛ يمكن إضافة الطين إلى العجين والبلاستيك المعروفين بالفعل ويمكن نحت الأشكال الحيوانية البسيطة والأثاث والناس ؛ اعمال بناء. بناء المنازل والمرائب والأثاث والقطارات ؛ قطع للعمل مع الورق ، قم بدعوة طفلك لاستخدام مقص خاص للأطفال.

تبين كيفية قطع ندفة الثلج والشمس والسحابة. تعليم القطع على طول الكفاف ؛ فن قص وتشكيل الورق. يعد إنشاء الأشكال الحجمية دون استخدام المقص والغراء طريقة جيدة لتطوير الخيال والمهارات الحركية الدقيقة. في عمر 3-4 سنوات ، يمكن للطفل طي ورقة من نصفين ، ثني الزوايا وفقاً لأحد الأمثلة ؛ زخرفة خرسية.

اعرض كيف يمكنك إنشاء تركيبات مختلفة عن طريق ربط الخرز على خيط ،
ونسجها معًا. بالإضافة إلى تطوير الإمكانيات الإبداعية للصفوف ، من الجيد
دعوة الطفل إلى تطوير معرفته في الموسيقى والرسم والمسرح وما إلى ذلك. في
سن الرابعة ، يمكنك زيارة معرض اللوحات والمنحوتات ومسرح الأطفال
والعروض الموسيقية.

النوم والروتين اليومي النوم لطفل 3-4 سنوات

هو جزء مهم من تطور كامل ومستقر. المدة الإجمالية للراحة في اليوم هي 12
ساعة. ومن بين هذه الساعات 10 ساعات للنوم ليلاً و 2 للراحة اليومية. خلال
هذه الفترة ، غالبًا ما يكون من الصعب إطعام الطفل ووضعه على السرير في
الوقت المحدد ، لذا فإن اتباع نظام معين من اليوم يمكن أن يقلل من احتياجات
الطفل. سوف يرغب الطفل نفسه في تناول الطعام والنوم في الوقت المعتاد ،
وسيتعين عليك فقط تقديم خيار خيالي له.

يبدأ العديد من الأطفال خلال هذه الفترة حضور رياض الأطفال ، فمن المستحسن
إعادة بناء نمط يوم الطفل وفقًا للمعايير المحددة في المؤسسة التعليمية ما قبل
المدرسة مسبقًا ، حتى يتمكن الطفل من التعود على الجدول الجديد.

المهارات المنزلية

إن الطفل الذي يتراوح عمره بين 3 و 4 سنوات قادر بالفعل على إنتاج العديد
من الأنشطة المنزلية بمفرده. يوصى بتوفير أقصى الفرص لأداء الإجراءات
المتاحة للطفل دون دعم الكبار.

في عمر 3-4 سنوات ، يمكن للطفل نفسه: اللباس وخلع ملابسه تناول الطعام مع
أدوات المائدة (ملقعة ، شوكة) ؛ اشرب من كوب. لتنظيف الألعاب في الأماكن ؛
راقب مظهره ، ولاحظ الدقة ؛ استخدم وعاء ؛ غسل اليدين والوجه. اسقي
الزهور ؛ امسح التراب. إن تزويد الطفل بالاستقلالية يقلل من الآثار السلبية

للأزمة لمدة 3 سنوات ، ويشكل فهمًا لأهمية الحفاظ على النظام ، وسيعطي
الطفل الثقة في قدراته

النظافة الشخصية 3-4 سنوات

يوصى بتوحيد مهارات النظافة الشخصية ، لشرح أهمية مثل هذه الإجراءات:
الاستخدام الصحيح للمرحاض. بعد 3 سنوات ، يمكنك تعويد الطفل تدريجيًا على
استخدام مرحاض للبالغين. للقيام بذلك ، تحتاج إلى شراء بطانة خاصة في
المرحاض حتى يتمكن الطفل من الجلوس بشكل مريح ، وكرسي أو حامل إذا
كان نمو الطفل لا يسمح بالتسلق من تلقاء نفسه. أخبر وأظهر كيفية استخدام ورق
التواليت أو المناديل ، وشرح لماذا تحتاج إلى القيام بذلك ؛ غسل اليدين. يجب أن
يتذكر الطفل أنه يجب أن تكون يديك بعد زيارة المرحاض ، والشارع ، قبل
الأكل وعندما يصبح متسخًا. يساعد على تعلم كيفية استخدام الصابون بشكل
صحيح ، اغسل يديك جيدًا على جميع الجوانب وبين الأصابع ؛ اغسل وجهي.
أظهر كيف تغسل وجهك ، استخدم منشفة ؛ نظف أسنانك. يمكن للطفل بالفعل
تنظيف أسنانه بنفسه باستخدام فرشاة أطفال ومعجون أسنان خاص ؛ التحكم في
دقة المظهر. في عمر 3-4 سنوات ، يمكن للطفل مراقبة حالة ملابسه بنفسه ،
وعدم ارتداء ملابس متسخة مجمدة ، واستبدال الأشياء المتسخة في الوقت
المناسب. في سن 3-4 سنوات ، تم وضع قاعدة لإجراءات الرعاية الذاتية
الإلزامية.

من المستحسن تعليم جميع متطلبات النظافة الأساسية خلال هذه الفترة ، بحيث
تصبح عادة في سن المدرسة.

أزمات العمر لدى الأطفال

الآن سنتحدث عن فسيولوجيا سلوك الأطفال ، ونأخذ في الاعتبار الأزمات المرتبطة بالعمر وكيف يتصرف الآباء أثناء ظهورهم.



الأطفال بطبيعتهم فضوليون ونشطاء للغاية. السنة الأولى ، كان هناك تطور قوي ليس فقط في الجسم ، ولكن أيضًا في المجال النفسي والعاطفي. يكتسب الطفل تدريجياً مهارات جديدة. بالأمس فقط ، كانت تحركاته فوضوية ، واليوم يحاول لمس الغضب والابتسامات عند الكبار.

في النصف الأول من العام ، تزداد الحاجة إلى الاتصال العاطفي بشكل حاد ، وفي النصف الثاني تهيمن الرغبة في العمل مع الوالدين من خلال وسائل التواصل المقيدة: تعبيرات الوجه ، الإيماءات ، النطق.

في غضون عام ، يبدأ الطفل تدريجياً في تحقيق رغباته الخاصة ويفصل نفسه عن والدته ، فيما يتعلق بأول نزوات ونوبات الغضب.

إن مطالبة طفل في هذا العمر بالتحكم الكامل في السلوك يضاهي مطالبة شخص بالغ بتعلم اللغة الإنجليزية في يوم واحد. في العامين الثاني والثالث من الحياة ، هناك تطور مكثف للقشرة الدماغية ، وتشكيل نشاط منعكس مشروط. هناك تحسن في الروابط القشرية بين الإدراك والمهارات الحركية وعمليات الإثارة والتثبيط ، وشكل الكلام بنشاط ، وبفضل هذا ، يقوم الطفل بأشكال معقدة من النشاط ، ولا سيما تنظيم السلوك. ومع ذلك ، في مرحلة ما قبل المدرسة الأصغر سنا ، لا تزال هذه العملية غير كاملة بسبب عدم نضج النظام المهادي الأمامي ، والذي يتضمن قشرة الفص الجبهي الأمامي ونواة منتصف المهاد.

مظاهر عدم النضج هي في الاندفاع المتزايد ، وانخفاض تركيز الانتباه ، وعدم السيطرة على النفس. إن النضج المورفولوجي الوظيفي للجهاز المهاد الأمامي للدماغ عند معظم الأطفال.

هذا توضيح مهم ، نظرًا لأنه ليس من الصحيح تمامًا انتظار الدعم المثالي لعمليات التنظيم والسيطرة على السلوك حتى هذا العمر ، كما لاحظت بالفعل.

يعترض الطفل ، وهو شقي ، ولا يتصرف بشكل اندفاعي لأنه يعاني من صبرك أو يحاول تعليمك درسًا ، ولكن لأن دماغه ليس ناضجًا بما فيه الكفاية ولا تزال الآليات الفسيولوجية العصبية ناقصة.

من الناحية النفسية ، يصعب على العديد من الآباء والمدرسين فهم وقبول التحول الطبيعي من ملاك مؤثر إلى مجموعة متناقضة من التناقضات ، ولكن ما يقرب من 99٪ من الأطفال في سن أو أخرى هم متقبلون ومحتجون وعنيدين.



أكرر ، هذه عملية طبيعية ، وهي بالتأكيد ليست مساوية للإفساد والسماح. في كثير من الأحيان ، لا يمكن للبالغين التفريق بدقة بين دموع الأطفال واحتجاجهم. يمكن مقارنتها بالمفاجأة - تظهر دائمًا بشكل غير متوقع. تعيش الأسرة حياة طبيعية ، ثم في لحظة جيدة ، يلاحظ الوالدان أنه يبدو أنهما استبدلا الطفل: "لا أريد أن أشرب من هذا الكأس ، وأقدم كوبًا آخر " ، "لن أذهب في نزهة على الأقدام!" ، "سأخرج في الخارج بدون حذاء".

تصبح الفجوات أكثر تكرارًا ، وتظهر مقاومة متزايدة في الأفعال والكلمات. يشعر الآباء بالعجز ، لأن الأساليب القديمة للتربية لا تعمل بشكل جيد ، وعندما يتم التشكيك في سلطة الوالد ، فإن ثقتهم تختفي . يحتاج الطفل ، وهو شقي ، ويتصرف ، بهور ، ليس لأنه يعاني من صبرك أو يحاول تعليمك درسًا ، ولكن لأن دماغه ليس ناضجًا بما فيه الكفاية ، والآليات العصبية الفسيولوجية لا تزال غير كاملة.

من المفارقات ، في هذا الوقت ، يعاني الكبار من قفزة حادة في نمو الأطفال.

لا ينطبق هذا على المهارات الحركية فحسب ، بل ينطبق أيضًا على الكلام النفسي. على سبيل المثال ، يحدث الكلام الفعلي ، شخص ما ، من حيث المبدأ ، لديه الكلمات الأولى.

مع مرور الوقت ، يستقر الوضع ، لكن للآباء يجلبون الكثير من سوء الفهم والمخاوف ، بما في ذلك في إفسار الوالدين الخاص بهم.

الأزمات العمرية مهمة لتنمية شخصية الطفل. يمر بها جميع الأطفال ، على الرغم من أن الأزمات تحدث بطرق مختلفة. يعتمد الكثير على الخصائص الفردية للطفل ، ونموذج الأبوة في الأسرة ، وتحمل الإجهاد الأبوي ورد فعل البالغين على ما يحدث.

عندما يدرك الآباء أصل السلوك المتهور ، يفهمون أنه من الطبيعي أن يكون من الأسهل عليهم البقاء على قيد الحياة في فترة صعبة واختيار طرق جديدة للتربية دون ضغط وعدوان . كقاعدة ، يمكن أن تتفاقم السلبية ، المزاج ، والعناد بشكل كبير إذا كان الآباء والمدرسين يستجيبون بشكل غير كاف للاحتياجات المتزايدة للأطفال ، ويمكنهم التراجع بنهج حساس. ينتمي الكثير من العمل في دراسة الأزمات المتعلقة بالعمر إلى علماء النفس السوفييت

L. S. Vygotsky، D. B. Elkonin، L. I. Bozhovich

الأزمات العمرية مهمة لتنمية شخصية الطفل حيث انها تدمير الهيكل القديم وإنشاء هيكل جديد ، مما يعني الانتهاء من المرحلة العمرية السابقة وبداية المرحلة التالية، و أن مصدر الأزمة هو التناقض بين القدرات العقلية والبدنية المتزايدة للطفل والعلاقات الراسخة مع المجتمع والبيئة. زمنيا ، يمكن تقسيم الأزمات المتعلقة بالعمر إلى خمس فترات مهمة ، ولكن الحدود تعسفية ويمكن أن تتقلب:

1. أزمة الوليد.
2. أزمة السنة الأولى.
3. أزمة ثلاث سنوات.

يتناوب تشنج الفترات مع فترات التطور السلس. من الصعب للغاية تحديد العدد الدقيق للمدة ، حيث أن كل طفل ينمو بشكل فردي شيء واحد واضح - إذا كانت

هناك عوامل سلبية ، يمكن أن تستمر- الأزمات. دعونا نلقي نظرة على كل أزمة
عمرية بشكل منفصل .

أزمة حديثي الولادة

ربما تكون إحدى أصعب المشاكل الفسيولوجية هي أزمة حديثي الولادة. تعتبر
الفترة الحرجة الأولى لنمو الطفل ، بين طريقة الحياة داخل الرحم وخارج
الرحم. الطفل يغير الظروف جذريا. تحدث عملية تكيف قوية بشكل خاص في
أول 24 ساعة ، لأن الطفل يعاني من تغير في البيئة المائية لنشاط الحياة.

يجب على المولود الجديد التكيف مع التغيرات الخارجية قدر الإمكان: بدلاً من
الفضاء الضيق المريح - عالم مفتوح ، بدلاً من الأصوات الطبيعية في الرحم -
مجموعة كاملة من الأصوات المحيطة ، بدلاً من الظلام - إضاءة ساطعة.

خلال هذه الفترة ، ينتقل تطوير- جميع أنظمة الجسم إلى مستوى جديد ، لأن
الوليد يحتاج إلى توفير- حياته الخاصة بدون الرحم. على الرغم من أنه يتم فصل
المولود جسدياً عن الأم ، من الناحية الفسيولوجية ،



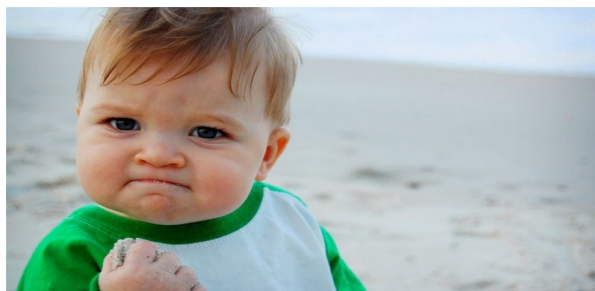
يحتاج إلى الحفاظ على الوظائف الحيوية وتلبية احتياجاته: في الطعام ،
والدفء ، والتواصل ، والنوم ، والنظافة ، وما إلى ذلك. بسبب عدم نضج الجهاز
العصبي المركزي ، لا تتوفر سوى أشكال المحاكاة التعبيرية للبالغين للرضع:
البكاء والصراخ.

إذا لم يتم تلبية الاحتياجات ، يعاني الطفل من الإجهاد. لذلك ، تحدد نوعية العلاقة بين الأم والطفل بشكل مباشر التطور النفسي العصبي.

خلال العام الماضي ، تحدث تحولات كبيرة: من كتلة صغيرة عاجزة ، يتحول الطفل إلى طفل نشيط يتقن الاستقامة والمشي ونشاط الهدف النشط والفهم الأولي للخطاب الموجه إليه والعواطف الاجتماعية. بسبب عدم نضج الجهاز العصبي المركزي ، لا تتاح للرضع سوى أشكال مقلدة معبرة للتعرض لشخص بالغ: البكاء والصراخ. إذا لم يتم تلبية الاحتياجات ، يعاني الطفل من الإجهاد.

لذلك ، تحدد نوعية العلاقة بين الأم والطفل بشكل مباشر التطور النفسي العصبي

أزمة سنة واحدة



إنها أزمنا
الأزرق ، هناك صرخة ساخرة للحظر المعتاد ، والبكاء على أي تافه ، ورغبة
متزايدة في الاستقلال.

إنه يقوم على السبب الكامن وراء الأزمة - فصل السن. يبدأ الطفل في إدراك

نفسه كشخص منفصل عن والدته. هذا تعديل داخلي عالمي! يساهم الانفصال أيضًا في الاتجاه العمودي.

فقط تخيل ما هي سلسلة العواطف التي يحصل عليها الطفل من استكشاف العالم من حوله. في السابق ، كان بإمكانه فقط الزحف أو التحرك حول الغرفة بين ذراعي والدته ، ولكن الآن أصبح يتقن طريقة جديدة للتحرك.

لحظة فسيولوجية مهمة أخرى: بحلول العام يزداد يقظة الأطفال بشكل كبير ، يسعى الطفل بكل طريقة ممكنة لمئه باكتشافات جديدة:

"ماذا يحدث إذا فتحت باب هذه الخزانة؟"

"ما هو طعم الرمل؟"

"ما هو المثير للاهتمام المخزنة في الغسالة؟"



يساهم تطوير الوظائف العقلية العليا في المعرفة النشطة للعالم ، لكن رغبات الطفل في استكشاف العالم ليست دائمًا غير ضارة وآمنة. يعمل الآباء والمدرسين

كمرشدين في العالم المفتوح للطفل الشاب:

"لا تأتي إلى الموقد ، حار!"

"لا تلمس المخرج ، إنه أمر خطير!"

"لا تهربوا على الطريق!"

"لا تتسلق على حافة النافذة!"

يجب أن يمر كل طفل بمرحلة من القيود الحيوية من أجل سلامته. ومع ذلك ، يحدث أن يضع الآباء ، دون شك ، قيودًا كثيرة جدًا. يُمنع القيام بالأنشطة اليومية

التي لا تشكل تهديدًا (على سبيل المثال ، أخذ الدهانات ، واللعب بمكياج أمي ، وصب الماء). تقييد نطاق الحظر بشكل صارم وجعله هو نفسه لجميع أفراد الأسرة ؛ إزالة الأشياء التي يحتمل أن تكون خطرة من منطقة الوصول ؛ لا تلغي الحظر الذي تم إنشاؤه مسبقًا ؛ يتم تنفيذ الحظر بصوت واثق ولكن هادئ ، وليس اقتحام صرخة.

مع مزيد من النمو والتطور ، يزداد النشاط المعرفي للطفل ، ويبدأ في تحقيق رغباته الخاصة ، ويفهم أيضًا أنه لا تتوافق جميع رغباته مع رغبات الكبار.

خلال هذه الفترة ، يواجه الأطفال بشكل متزايد كلمات "لا" و "لا" وينسخون بنشاط هذه الأشكال من الاحتجاج ، خاصة في الأماكن العامة.

يبدو الأمر كما لو أن الطفل يتحقق: "وإذا تصرفت ، فما نوع رد الفعل الذي ستواجهه أمي؟" من أجل أن تزول أزمة العام الأول بشكل غير مؤلم لكلا الوالدين والطفل ، من المهم أولاً معرفة ذلك والقدرة على التصرف بشكل صحيح.

تكرار التكرار- بشكل مفرط "لا" ، "لا" يؤثر على الصفات الشخصية للطفل ويقلل من قيمة المحظورات الحيوية.

الاحتجاجات والنزوات هي رد فعل طبيعي للطفل لعدم الوفاء برغباته. حتى إذا كانت تزعزعك عاطفيًا بشدة ، لا يجب أن تحذو حذو طفل يصرخ أو يضرب رأسه.

يجب أن يلتزم البالغ القوي والواثق بتكتيك واحد. بالنسبة لطفل احتجاج عمره عام واحد ، فإن أساليب العناق والاتصال الجسدي مناسبة.

ثم من المهم شرح سبب الرفض لتحقيق المطلوب. يشكو العديد من الآباء من أن الأطفال لا يسمعونهم وكل شيء عديم الفائدة ، ولكن هذا اعتقاد خاطئ شائع.

الأبوة ليست عملية مؤقتة ؛ لا يمكنك شرح قواعد السلوك في وقت واحد ثم تنتظر طاعة الأطفال الكاملة فقط العمل اليومي يمكن أن يؤدي إلى نتائج مثمرة.



أزمه 3 سنوات

بعد أن اجتازت أزمة العام الأول بنجاح ، وبعد أن أقامت علاقات مستقرة ، سيتعين على الآباء مرة أخرى الانغماس في عالم الاحتجاجات. التالي في أزمة خط ثلاث سنوات. الاسم نفسه مشروط وليس له ارتباط واضح بالعمر بالضبط . من الخطأ التفكير في أن سلوك الطفل في سن الثالثة بالضبط سيتغير بشكل كبير. قد تختلف البداية. تبدأ الأزمة لدى بعض الأطفال قبل ثلاث سنوات ، وفي حالات أخرى - بعد ذلك بكثير. في المتوسط ،

تظهر الأعراض الأولى في عمر 2.5-3.5 سنة. تعتمد مدة وشدة الأزمة على العديد من العوامل ، ولكنهم يتجهون إلى مزاج الطفل ، وأسلوب الأبوة والأمومة وخصائص التفاعل العاطفي بين الأم والطفل.

الأبوة والتدريب ليست عملية مؤقتة ؛ لا يمكنك تفسير قواعد السلوك في وقت واحد ثم تنتظر طاعة الأطفال الكاملة.

كيف يمكن الاشتباه في أزمة؟

يصبح الطفل سريع الغضب بدون سبب واضح. في الأماكن العامة ، وخاصة في المتاجر ، يتطلب على الفور شراء المطلوب. في حالة الرفض ، فإنه يتدحرج نوبات الغضب ويطلب الانتباه. يلاحظ الآباء أن السلوك يتغير. على الفور عند تلبية متطلباته.

يلاحظ الوالدان مظهراً مفرطاً للاستقلالية (يحاولون ارتداء ملابس السباحة والسباحة والهروب في الاتجاه المعاكس في الشارع وما إلى ذلك) . ويرافق كل طلب احتجاجات حية.

أي مواجهة بصعوبات تتسبب في الحزن المفرط والعوان (يمكن أن يضرب أمه ؛ يرمي الألعاب أو أول شيء يظهر).

السلوكيات السابقة في المواقف الصعبة تتوقف عن العمل. على سبيل المثال ، "طريقة التبديل". كل هذه الخصائص السلوكية تميز أعراض أزمة لمدة ثلاث سنوات بسبب سبعة مظاهر ملفتة للنظر في سلوك الأطفال. فكر بالتفصيل في كل عرض حيث ان سلبية أحد المظاهر- الالفة للنظر هو رفض طلبات ومتطلبات البالغين ، والرغبة في القيام بعكس ذلك. يحصل المرء على الانطباع بأن الطفل يفعل كل شيء على الرغم من.

في بعض الأحيان يمكن أن تصل إلى نقطة العبث:

- دعنا نذهب في نزهة على الأقدام؟

- لن اذهب!

"حسنًا ، سنبقى في المنزل".

"لا أريد العودة إلى المنزل".

كل هذه الخصائص السلوكية تميز أعراض أزمة ثلاث سنوات بسبب سبعة مظاهر ملفتة للنظر في سلوك الأطفال.

لا يقاوم الطفل الفعل نفسه بل الطلب. في كثير من الأحيان ، يمكن أن تؤثر انتقائية الاحتجاج على أفراد الأسرة. على سبيل المثال ، الاحتجاجات مع أمي ، ولكن تتصرف بشكل طبيعي مع أبي. بسبب السلبية ، يتم فصل الطفل عن البالغين ، حيث يظهر: "الآباء ، لدي رأي وموقف خاصين بي". يمكن للبالغين اتخاذ هذا السلوك للعصيان ، ولكن هناك فرق جوهري بين السلبية والعصيان. سلبية الطفل هي إنكار الطفل لمتطلبات الكبار .

مع السلبية ، يرفض الطفل الطلب ، ليس لأنه لا يريده ، ولكن لأنه بالضبط ما طلب منه البالغ أن يفعل. وبعبارة أخرى ، لا يتجلى رد الفعل السلبي على محتوى الإجراء ، ولكن على اقتراح من البالغ حيث ان لعصيان هو شكل من أشكال المقاومة لمطالب وطلبات الكبار والمعايير الأخلاقية للسلوك الاجتماعي. في حالة العصيان ، لا يقاوم الطفل على وجه التحديد طلب أو طلب البالغ ، بل المحتوى.

الاساسية تقامة

يتجلى هذا العرض من خلال رغبة الطفل القوية في الدفاع عن موقفه ، حتى لو لم يرغب في القيام بذلك ، ودفع نفسه إلى الفخ. قد يخلط الآباء والمدرسين بين هذا السلوك والمثابرة ، ولكن الفرق الأساسي هو الدافع.

مع العناد من المهم الوفاء بالمتطلب ، حتى لو كان يتعارض مع الرغبة. لا يمكن للطفل تغيير القرار الأولي ، على الرغم من حجج ومعتقدات البالغين. على سبيل المثال ، واحدة من المواقف المتكررة التي تظهر العناد بكل مجده: الطفل متعب للغاية ويريد النوم ، لكنه يرفض بعناد وثبات ، ويواصل لعب الألعاب ، حتى لو لم يعد يريد ذلك ، على عكس حجج وإقناع الأم.

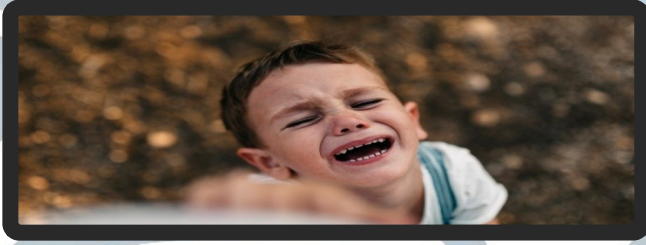
المقاومة

تتجلى إحدى الأعراض الرئيسية لأزمة ثلاث سنوات في رغبة الطفل في مقاومة معايير السلوك المقبولة في الأسرة. الفرق بين العناد والسلبية ليس احتجاجًا شخصيًا ضد شخص بالغ ، بل احتجاجًا على طريقة الحياة المعتادة ، وقواعد

التعليم الأسرية الراسخة. يمكن التعبير عن المقاومة برفض غسل اليدين قبل تناول الطعام ، في عدم الرضا عن عشاء مشترك مع أفراد الأسرة. حدث شائع آخر هو احتجاج على قيام أمي بيده أثناء المشي. يلاحظ البالغون أنه خلال هذه الفترة لا يحب الطفل أي شيء مما فعله من قبل.

الحالة

كثير من البالغين على دراية خاصة بهذا المظهر. تلتقط فترة "أنا نفسه" الطفل تمامًا ، وغالبًا ما تشير إلى بداية الأزمة. هذا يترجم إلى حاجة عالية للقيام بكل شيء بنفسك. في بعض الأحيان يمكن أن يكون الاستقلال المضخم خطيرًا.



على سبيل المثال ، يحاول صب الماء المغلي من إبريق الشاي نفسه أو قطع الخضار. يُنظر إلى حظر البالغين على مظهر الاستقلال بشكل حاد للغاية. نظرًا لأن الأطفال ، بحكم أعمارهم ، لا يقيمون دائمًا قدراتهم الخاصة بشكل كافٍ ، في حالة محاولة فاشلة للقيام بشيء بأنفسهم ، فإنهم يشعرون بخيبة أمل وسرعة في رد الفعل المؤلم حيث أن تتميز هذه الحالة بالصراعات المتكررة بين الأطفال والوالدين. وصف عالم النفس الشهير ل. س. فيجوتسكي ذلك بأنه: "الطفل في حالة حرب مع الآخرين ، في صراع مستمر معهم".

إن انتظام المشاجرات يترك بصمة معينة على العلاقة بين الوالدين والطفل. في الأطفال ، يتجلى رد الفعل السلوكي بالعدوان والتهيج ، خاصة إذا كان البالغون يعارضون بشكل صارخ السلوك "الجديد" للطفل.

الضغف

يظهر هذا العرض غير السار للأزمة من خلال فقدان الارتباط بتلك الأشياء والقيم التي كانت مهمة جدًا للطفل. على سبيل المثال ، تصبح اللعبة المفضلة سيئة ، ويصبح الطبق المفضل بلا طعم.

يتم تجديد المفردات بكلمات مسيئة في اتجاه الكبار ، وبالتالي تفويض السلطة الأبوية. وبعبارة أخرى ، كل شيء كان باهظ الثمن وقريبًا من الطفل ينخفض.

الاستسلام

يتم التعبير عن الأعراض النهائية لأزمة عمر في السلوك الاستبدادي. يحاول الطفل أن يأمر الكبار بفرض قواعد السلوك الخاصة به. على سبيل المثال ، يمنع دخول أو طرد شخص بالغ من الغرفة.



يصر على اختيار الملابس ، وتجاهل التعليقات. في العائلات التي يوجد بها العديد من الأطفال ، يدرك بغيرة الإخوة أو الأخوات ، ويمنع الآباء من الاهتمام بهم أو يسحبون البطانية بأكملها على أنفسهم ، ويحققون الهدف النهائي - موقف الهيمنة على الآخرين حيث ان الإلمام بالأعراض والمظاهر الرئيسية لأزمة ثلاث سنوات مهم جدًا للبالغين. لا تكمن قيمة المعلومات في تحسين محو الأمية العامة فحسب ، بل أيضًا في القدرة على إدراك سلوك الطفل بشكل مناسب والتحكم في نهجهم في التعليم.

عندما يعرف شخص بالغ السبب وراء كل عرض ، يكون من الأسهل عليه أن يجد لغة مشتركة مع الطفل. كما تقلصت الخلفية المقلقة بشكل عام ، وتم التخلص من الأفكار المربكة: "هناك خطأ ما في طفلي ، لأنه لا يستمع إلي ويتجاهل القواعد.

إن أزمة العمر هي عملية طبيعية ، والغرض منها هو إعادة هيكلة النظام التنظيمي ، أي علاقة الطفل بالعالم من حوله.



عندما يعرف شخص بالغ السبب وراء كل عرض ، يكون من الأسهل عليه العثور على لغة مشتركة مع الطفل.

لا يتمثل الدور الرئيسي للبالغين في إخفاء أحد أعراض الأزمة أو غيرها من الأدوية ، ولكن التغلب عليها بلطف بأقل عواقب.

كيف يستجيب الكبار لأزمات الطفولة؟

هناك قائمة من التوصيات الأساسية للبالغين والتي تسمح لك بإنشاء نموذج إيجابي للسلوك في فترات الأزمات ،

بغض النظر عن شدتها. من المهم تذكرها ومحاولة التمسك بها.

1. يجب ألا يكون لدى الأطفال قيود كثيرة. الاستثناءات الوحيدة هي تلك التي يمكن أن تشكل تهديدًا للحياة.

2. يجب احترام القواعد من قبل جميع أفراد الأسرة ، بغض النظر عن الحالة المزاجية والرفاهية.

3. الصرخة غير فعالة في التعليم على المدى الطويل. يلاحظ الطفل صوتًا قويًا ووثاقًا بشكل ملائم. يجوز التأكيد بأشد النبرات على المحظورات الأكثر خطورة.

إذا عاملت الأسرة الطفل باحترام ، إذا وثقوا ولم ينتقدوا التعبير عن أفكارهم وأفكارهم ، فمن المحتمل جدًا أن تمر فترة المراهقة دون ألم لكل من الوالد والطفل.

4. أنقذت الطريقة البديلة أكثر من أسرة. حاول أن تعطي طفلك الحق في

الاختيار- على سبيل المثال: "هل سترتدي بلوزة حمراء اليوم أم هذه الزرقاء؟"

5. لا تسيء استخدام المحادثة بجزيئات "لا" سلبية وكلمات مثل "لا ، لا يمكنك".

6. للإشارة إلى الحظر ، استخدم كلمات أخرى: "بعناية" ، "كن حذرًا" ، و اشرح

أيضًا سبب الحظر: "تنبيه ، الحديد ساخن. يمكن أن يكون الحرق مؤلمًا جدًا. "

7. استخدام الدعابة والنكات عند التواصل مع طفل: "هل ستطير- إلى الحمام اليوم

على صاروخ أم ستذهب سيرًا على الأقدام؟"

8. لا تقارن الطفل ولا تنذل: "لكن الجار فانيا تعلم بالفعل القراءة والكتابة بنفسه ،

وأنت غبي. ومن تحب؟ " أكرر: هذا ليس ضروريًا.

9. لا تطبق العقوبة البدنية على الأطفال أو تهديدهم. هذا يحرم الطفل من

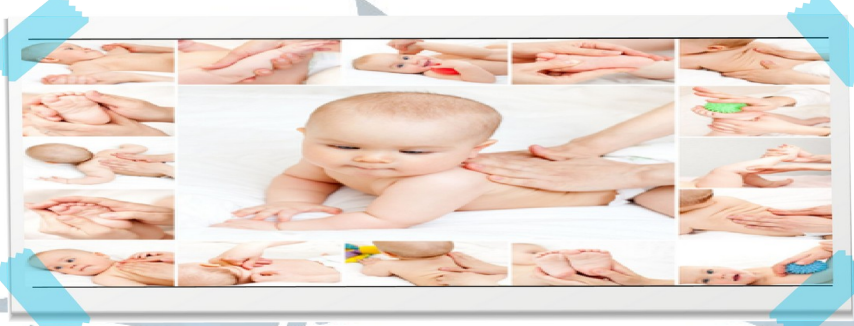
الإحساس بقيمة الذات ويثير مخاوف جديدة

10. قبل أن تتفاعل بعنف مع المظاهر السلبيه للطفل ، حاول أن تفهم ما وراء

ذلك.

تدليك الرضع

«عمل العضلات هو عمل الدماغ». تم تأكيد هذه الفكرة أيضاً من خلال الأبحاث الحديثة .



حيث ان إذا لم يتم تدريب الجهاز الحركي ، فإن التطور العام للنشاط العصبي العالي يتأخر أيضاً.

هذا هو السبب في أن التدليك الصحي والجمباز والسباحة مفيدان للغاية للطفل ، ويمكن لأي أم ان تبدأ القيام بهم في المنزل .
يمكنك البدء في التدليك من الأسبوع 2-3 بعد الولادة. المحتوى أدناه مناسب للأطفال حتى 3 أشهر.

موانع التدليك

حالات الحمى الحادة ، والأمراض المعدية المختلفة ، والأشكال الشديدة من الكساح ، والفتق الإربي والفخذي والسري ، وأمراض القلب الخلقية ، وأمراض الدم الحادة ، والأورام الخبيثة (قبل علاجها الجذري) ، والأمراض المصاحبة للعظام الهشة ألم فيها ، والسل الحاد ، واضطرابات الجهاز الهضمي ، وكذلك أمراض الجلد الالتهابية المختلفة.

مبادئ التدليك

يمارس التدليك تأثيره على الجسم من خلال التهيج الميكانيكي الذي تسببه الأنسجة من خلال تقنيات خاصة للتدليك والفرك والعجن والاهتزاز.



نتيجة لذلك ، يتم إثارة المستقبلات الميكانيكية لنهاية الألياف العصبية الحساسة ، والتي تدرك العديد من المحفزات الميكانيكية التي تعمل من الخارج أو الناشئة في الأعضاء الداخلية ويتم توزيع هذه المستقبلات في جميع أنحاء الجسم.

تتضمن المستقبلات الميكانيكية المستقبلات اللمسية (المستقبلات اللمسية) والمستقبلات الخاصة (مستقبلات الإحساس العضلي والمفصلي) والمستقبلات الداخلية

(مستقبلات الأعضاء الداخلية) ومستقبلات الضغط (مستقبلات الضغط في الأوعية الدموية).

يتم تحويل المعلومات التي يرونها إلى نبض عصبي ، من خلال الألياف العصبية الصاعدة التي تذهب إلى الدماغ ، ومن هناك على طول الألياف

الحركية الهابطة إلى الأنسجة والأعضاء. أي من خلال تدليك منطقة معينة من الجلد ، نعمل على أعضاء معينة ، مما يحسن وظائفها.

بالإضافة إلى ذلك ، أثناء التدليك ، تتوسع الشبكة الشعرية الطرفية (اللون الوردي الطفيف للجلد - وهو تأثير يجب تحقيقه) ، ويزداد تدفق العناصر الغذائية والأكسجين إلى منطقة التدليك - يصبح الجلد مرناً ومخملياً. يؤثر التدليك أيضاً على دوران اللمف (الأنسجة السائلة في الجسم الموجودة في الأوعية اللمفاوية).



ويكون حركته بطيئة للغاية وفي اتجاه واحد - من الأعضاء والأنسجة إلى القلب. يعمل التدليك على تسريع تدفق اللمف وبالتالي يساعد على تحرير الأنسجة من منتجات الاضمحلال الموجودة في اللمف (وبالتالي ، تسترخي العضلات المتعبة أثناء التدليك أسرع من الراحة الكاملة).

التدليك له تأثير مفيد بشكل عام على جسم الطفل: يحسن الشهية ، ويدعم الأداء الطبيعي للجهاز الهضمي وتناسق العضلات ، ويعزز التطور الحركي ، نضوج الجهاز العصبي ، يؤدي وظيفة تصلب.

حسناً ، بالطبع ، تقوي اللمسة اللطيفة للأيدي الأبوية العلاقة العاطفية بين الطفل والبالغ. لاحظ أننا سنتحدث فقط عن التدليك الذي يمكن لكل أم أو مدرب القيام به للطفل.

وبينما لا يعرف طفلك كيفية الركض والقفز ، يمكنك تقوية نظام الهيكل العظمي والعضلات والجسم كله.

التدليك في مرحلة الطفولة لا ينفصل عن الجمباز والسباحة

أين ومتى وكم؟

الهدف الرئيسي من تمارينك اليومية في البيت في عمر 1-3 أشهر هو موازنة عضلات المثنية والباسطات للذراعين والساقين.

وبما أن جميع الأطفال حديثي الولادة لديهم نغمة متزايدة طبيعية للعضلات المثنية ، فسنحفز الحركات النشطة المرتبطة بعمل العضلات الباسطة.

في الأشهر الأولى ، يكون جلد الطفل جافاً ورقيقاً وسهل التأثر. لذلك ، في البداية ، يجب أن تكون تقنيات التدليك لطيفة (تدليك مسحي)

الآن دعنا ننتقل من النظرية إلى الممارسة. ما هو المطلوب للتدليك؟

يمكن أن يكون أي سطح صلب ، مثل طاولة تغيير . ضعه بحيث يمكن الاقتراب منه من جميع الجهات

أولاً ، قم بالتدليك لمدة 5 دقائق ، بعد 4-5 أيام ، قم بزيادة الوقت إلى 10 دقائق ،

وبعد 4-5 أيام - حتى 15 دقيقة. لا ينبغي أن يتم التدليك لفترة أطول ، وإلا سوف يتعب الطفل.

ولكن إذا بدأ بالبكاء مبكراً ، أوقف التدريب فوراً وعد إليهم لاحقاً - على سبيل المثال ، في المرة التالية التي تغير فيها الحفاضة.

في أي وقت من اليوم للقيام بالتدليك والجمباز؟

هذا ليس مهماً ، لأننا في البداية نستخدم فقط التدليك المسحي ، التي لا تنثير الطفل. تدليكك لا يشفي ، لكنه علاجي ، لذا قم به مرة أو مرتين في اليوم.

يجب إجراء التدليك قبل 40-60 دقيقة قبل الوجبة أو بعد 40-45 دقيقة.

يجب ألا يكون هناك مجوهرات على اليدين ، ويجب أن تكون الأظافر قصيرة (وإلا يمكن أن تحدث إصابات جلدية).



اغسل يديك قبل البدء ، يجب أن تكون دافئة وجافة (لا تستخدم الزيوت والكريمات ، لأنها تزيد من الانزلاق وتعقد التنفيذ الصحيح للتقنيات).

- بعد 3 أشهر ، تدريجياً ، تحت إشراف طبيب أو معالج تدليك يقوم بتقييم صحة تصرفات الأم - يمكنك أيضاً تقديم الآخرين: فرك ، تقنيات الصدمة الخفيفة

(النقر مع 1-2 إصبع) ، العجن.

أثناء التدليك ، يجب أن يكون جسم الطفل في وضع أفقي. عند تدليك الأطراف ، احتفظ بها في حالة انحناء ، وتجنب الصدمات في مفاصل الركبة ، وتجاوز الرضفة. عند تدليك البطن ، من الضروري تجنب التعرض لمنطقة الكبد (يمكن أن تبرز 2 سم تحت المراق الأيمن).

عند تدليك الظهر ، لا تقم بعمل حركات تربيت في منطقة أسفل الظهر.



المبادئ العامة للتدليك هي كما يلي:

تتم الحركات دائماً من المحيط إلى المركز (من الكعب إلى الأرداف ، من الأصابع إلى مفصل الكتف ، من الأرداف إلى الخلف ، إلخ). في البطن ، يتم توجيه حركات التدليك في اتجاه عقارب الساعة - تتوافق مع مسار الأمعاء ومسار الطعام عبر الأمعاء.

قبل بدء التدليك ، حاول الاتصال بالطفل ، وتحدث معه بلطف وحنان. يبدأ الإجراء بتقنيات وتمارين بسيطة. بمرور الوقت ، يتم إدخال عناصر جديدة. كن حذراً وحاول ألا تمسك وتعصر أنسجة ومفاصل الطفل حتى لا تؤذي.

تقنيات التدليك الأساسية للرضع

من 1.5 إلى 3 أشهر: ضربات بسيطة تبدأ عملية التصحيح الداخلي والضبط الذاتي.

من 4 إلى 6 أشهر: تمسيد ، فرك ، عجن ، اهتزاز

من 6 إلى 9 شهور: الضرب ، الفرك ، العجن ، الاهتزاز ، تقنيات الصدمة

من 9 إلى 12 شهرًا: يتم استخدام جميع تقنيات التدليك المذكورة أعلاه بنشاط ، ويجب إيلاء اهتمام خاص للمناطق التي تتطوي على وضع رأسي - أسفل الظهر والأرداف والساقين والمعدة.

التمارين

تدليك الجبين: من منتصف الجبهة إلى أسفل الوجه ، ثم بإصبع على كل حافة من الأنف إلى أسفل الوجه (4-8 مرات).

تدليك اليدين: خذ اليد اليسرى للطفل بيدك اليمنى ، ضع إبهامك في راحة يده ، وأمسكه في هذا الوضع. مع يدك اليسرى ، قم بالمسح من المحيط إلى المركز على طول السطح الداخلي (النتي) في الاتجاه من اليد إلى الكتف والإبط.

على العكس. امسكه بيدك اليسرى وذلكه بيدك اليمنى. كرر 6-8 مرات مع كل يد.

الرفع من وضعية الاستلقاء: دع طفلك يمسك إبهام يديك. اتضح أن بقية أصابعك تقع على معصم الطفل وتؤمنه (إذا قرر- فجأة فك أصابعه ، فستمسكه ، ولكن في البداية يجب أن يمسك الطفل بك). ابدأ برفع الطفل من وضعية الانبطاح إلى وضعية الجلوس - بالطبع ، ليس على الفور.

في الأيام الأولى ، ارفعها بضعة مليمترات ، ثم - بالسنتيمتر- ، ثم - بمقدار اثنين ، بحيث يحمل هو نفسه جزءاً من وزنه (يلامس القفا السطح ، ويتم رفع الرقبة والكتفين بالفعل).

اتبع رد فعل الطفل: إذا كان مبتهجاً ومستواك سهل بالنسبة له ، ارفعه إلى أعلى.

- اخفض الطفل ولا تتسرع في التحرك. كن عاطفياً ، ابتهج ، امدح الطفل في كل مرة ، عندما يمسك ويترك أصابعك. في جلسة واحدة ، كرر التمرين 5-8 مرات.

تدليك القدم: أمسك بيدك اليمنى بيد الطفل اليمنى واليد اليسرى بيدك اليسرى. قم بالتدليك وفقاً ليدك الحرة. قم بالتمدد على السطح الخلفي للساق في الاتجاه من القدم إلى أعلى ، وتجاوز الرقبة والسطح الأمامي للساق السفلية.

كرر التمرين 6-8 مرات لكل ساق. تمدد على المعدة: يعاني الطفل من منعكس دفاعي : عند وضعه على بطنه ، يتحول الرأس أولاً ثم يرتفع ، بينما يستقر الطفل على ساعديه. ابدأ التمرين من 5 ثوان وقم بزيادة الوقت تدريجياً.

تدليك الظهر: الطفل في وضع على بطنه / ذراعيه تحت صدره. ذلك الظهر من الأرداف إلى الرأس مع ظهر اليد ، والظهر- مع راحة اليد. حتى 1.5-2 شهراً ، يكون الطفل غير مستقر في هذا الوضع ، لذا قم بالتدليك بيدك اليمنى ، وأمسك الطفل من قدميه بيدك اليسرى. كرر التمرين 4-5 مرات.

تمديد الظهر: يقع الطفل على الجانب الأيسر- ، وأنت تمسك السبابة والأصابع الوسطى لليد اليسرى من أسفل إلى أعلى على طول العمود الفقري (وبالتالي ،

يبدو العمود الفقري بين أصابعك المتباعدتين ، دون الحاجة إلى لمس العمود الفقري).

ينحني الطفل لظهره. كرر نفس الشيء على الجانب الآخر ، مع تغيير اليدين وفقاً لذلك (2-3 مرات).

قم بتدليك البطن: تبدأ بضربة دائرية من كف اليد باتجاه عقارب الساعة.



كرر التمرين 5-10 مرات. بعد ذلك ، قم بإجراء ضربات مضادة.

ضع راحة يدك اليمنى على النصف الأيسر من البطن ،

وظهر- أصابعك المثنية على النصف الأيمن من البطن قم بعمل تدليك متزامن مع راحة اليد اليمنى لأسفل وظهر اليسار- - لأعلى (يتم الحصول على حركة تحاكي حركة الأمعاء).

تمرين لتقوية عضلات البطن: الطفل يرقد على ظهره. ضع يديك تحت عظام كتفيه وكتفيه وأطراف أصابعك تدعم الرأس (النصف العلوي من جسم الطفل في ذراعيك) ، وأقدام الطفل تستقر على معدتك - في هذا الوضع ، ارفع الطفل 2-3 سم فوق سطح الطاولة.

تدليك القدم: أمسك ساق الطفل في الجزء السفلي من الساق ، أمسك بقدمه بيده الحرة بحيث يكون السبابة والأصابع الوسطى في الخلف ، والقدم الكبير على وحيد. ويقومون بحركات تدليك على شكل 6-8 مرات لكل قدم.

ثني وتمديد القدمين: أمسك الساق بنفس الطريقة كما في التمرين السابق. اضغط على نعل الطفل عند قاعدة الأصابع. رداً على ذلك ،

سوف يحدث انثناء انعكاسي للقدم. بعد ذلك ، اضغط مع الاستمرار على الحافة الخارجية للقدم من الإصبع الصغير إلى الكعب. استجابة لذلك ، سيحدث أيضاً تمديد منعكس للقدم. كرر كل تمرين 2-3 مرات لكل قدم.

الزحف: الطفل يستلقي على بطنه ، ثني ساقيه ، وركبتيه مطلقتان ، معاً. المس باطن الإبهام (بقية ، دون لمس ، فهم قدم الطفل من الخلف). رداً على ذلك ، سيدفع الطفل بقوة ، ويثني ساقيه ويتحرك إلى الأمام.

تدليك الصدر: مع حركة متزامنة في اليدين ، يمسح من القص إلى أعلى وإلى الجانبين إلى التجايف الإبطية. ضرب الجانبين إلى الجانبين وأسفل القص. كرر كل حركة 6-8 مرات.

يمشي: دعم الطفل تحت الإبطين ، في وضع رأسي ، قم بإمالة قليلاً للأمام ودع قدميه تلمس السطح - استجابةً لذلك سترى خطوات منعكسة (يجب ألا يقف الطفل على أصابع قدميه - تأكد من أنه يضع قدمه على قدمه بالكامل ، بينما يجب أن يكون وزن الطفل)

مصافحة: الطفل يرقد على ظهره. خذ يديه بين يديه ، كما في التدليك ، افرد المقابض واهتز برفق .

تذبذب في وضع الجنين: اجمع الطفل: اثني ذراعيك على صدرك ، ثني ساقيك إلى البطن (نشر ركبتيك وربط القدمين) ، اضغط على الرأس إلى الصدر.

حمل اليدين والقدمين بيد واحدة والرأس باليد الأخرى ، وأرجح الطفل للأمام والخلف واليسار- واليمين 2-3 مرات.

تذبذب على الكرة: ضعي طفلك على بطن الكرة منتشراً ركبتيه. احمل طفلك في الظهر وأرجحه في اتجاهات مختلفة.

الجمباز الديناميكي للرضع

الجمباز الديناميكي هو جزء من الدورة العامة للأنشطة الترفيهية والتنمية للطفل داخل المياه وخارج المياه إلى جانب أنشطة مثل التدليك والسباحة والغوص ، وهو نظام تمارين تنمية للرضع ، شائع في مجموعة متنوعة من التعديلات.

سوف نحدد المفاهيم ، لأنه ليس كل مدرب او والد لديه فكرة واضحة عن هذه التدريبات وعن فائدتها للطفل .

إذا تحدثنا عن الجمباز الديناميكي ، فمن المستحيل عدم ملاحظة النقاط التالية: يجب أن يؤخذ في الاعتبار أنه في الأطفال الصغار ، تكون الأربطة مرنة جداً وعطاءً. والحركات غير صحيحة قد تؤدي الى - إصابة أو خلع جزئي أو خلع في المفصل فيجب الانتباه جيداً لاتجاه حركة كل مفصل.

من المعروف أنه بعد الولادة ، لا يزال الطفل في وضعية لعدة شهور- فيما نسميه «داخل الرحم» - بذراعيه وساقيه مثنيتين. هذا يرجع إلى النغمة المتزايدة للعضلات المثنية ، وهذه النغمة تزداد بشكل غير متساو في مجموعات العضلات المختلفة.

يتضمن الجمباز الديناميكي عناصر التدليك والجمباز التقليدي وتمارين السباحة والغوص ، متضمناً عدد أكبر من الديناميكيات (الحركات) ، على عكس

المجمعات التقليدية ، حيث يقع الطفل ، كقاعدة عامة ، ويتحرك في اتجاه أو آخر بذراعيه وساقيه. هناك العديد من الخيارات للجمباز الديناميكي و من السيناريوهات فأن جزء من التمرين ليس فقط في الماء ، ولكن ايضا في الهواء.



الحركات الرئيسية هي التمارين المعلقة ، والتأرجح ، والدوران ، والمقلوبة («رأساً على عقب»)،

يتم إعطاء هذه التمارين للطفل بسهولة بسبب الحركة الفطرية العالية لمفاصله. مع الاخذ بالاحتياط ممارسة التمارين الصحيحة، فإن خطر إصابة الطفل ضئيلة. والتشارك في هذا النوع من التمارين التنموية مع الطفل ، نحقق في وقت واحد عدة أهداف ومنها :

تقوية العظام والمفاصل والعضلات، وهذا هو أهم شيء للأطفال الصغار للنمو البدني فهم لا يزالون لا يعرفون كيفية الجلوس والمشي. في حل مشاكل توتر العضلات وتخفيف المصغص

وتقوية الجهاز العصبي بالإضافة إلى ذلك ، تعمل هذه التمارين على تنشيط الحركة المعوية ، وتقوية الجهاز القلبي الوعائي ، والجهاز المناعي ، وتكييف الجسم مع الإجهاد ، وبالتالي ، مع التأثيرات المجهدة للتغيرات البيئية.

القواعد الأساسية للجمباز الديناميكي

العلاقات بين الهدف والموضوع هو التفاعل مع الآخرين في هذا العمر من المهم أن تلمس الطفل بأيدي دافئة وناعمة - بثقة ورفق ، بدءًا من كل مرة كإحماء بتقنيات التدليك التقليدية للتدليك والفرك والعجن والتمارين السلبية للأذرع والساقين ، ثم الانتقال إلى تدريبات السباحة ثم الغوص.

من أين تبدأ؟

يجب أن تبدأ بأبسط التمارين ، مع مراعاة قانون الزيادة التدريجية في الحمل - أسبوعًا بعد أسبوع زيادة السرعة والسعة والوقت .

بمعنى ما ، هذا التأثير مرهق للطفل فيجب متابعة دائما ردود أفعال الأطفال .

من المهم معرفة التدابير- ، والالتزام بقوانين الحركة الصحيحة للمفاصل والعضلات . خلال التدريبات ، قد تحدث مقاومة زيادة في الحمل تشبه القفز في شكل توتر عضلي ، وخوف ، وسخط ، وحتى البكاء.

في هذه الحالة ، يُنصح بتهدئة الطفل واللعب معه بجانب الأم ومن ثم بالاستمرار في ما تم تحقيقه أو حتى النزول إلى مستوى أدنى.

لكل طفل سرعته في إتقان التمارين. في كل تمرين ، قم بإنشاء المتطلبات الأساسية للتمارين الأكثر تعقيدًا.

في بعض الأحيان يُطلب تعليق التدريب ، وتغيير التمرين ، والضغط على الطفل من أجل الاستمرار- مرة أخرى ، ولكن دون إجهاد ، وبدون جهد، سنستنتج أن تولد القوة حيث لا يوجد جهد!بطبيعة الحال ، يقع على عاتق الوالدين اختيار خيار

التمتية للطفل ، وكذلك مسؤولية الطريقة المختارة. لذلك عند اختيار منهج ما ، من الضروري دراسة جميع جوانبه ووزن جميع الإيجابيات والسلبيات بعناية

الحركة هي مفتاح الصحة: أبدأ مع القليل من الجمباز والتدليك الخفيف – أول 10:7 دقيقة في كل تمرين سباحة ، ثم زود الوقت تدريجيًا مقارنة بنمو الطفل واستجابته أثناء السباحة والغوص

وحفزه على محاولة الوصول إلى الألعاب المثيرة حوله ، ولمسهم ، والطرق عليهم بأيديهم وأقدامهم. ولكن هذا كله حركة وتطور! وان يكون الطفل على اتصال دائم مع والدته ،

يبدأ كل شيء بأبسط الحركات: مع التمايل من جانب إلى آخر ، مع تعليق الطفل بالمقابض والامساك بيده



تدريجياً ، تصبح التمارين أكثر تعقيداً: تتحول الحركة إلى تمايل ، ويصبح التمايل أكثر كثافة ، ويتم رمي الطفل بالفعل ، ويتم رميه ولفه في جميع الاتجاهات في المياه نتيجة لهذه الأنشطة ، بحلول عام سيكون الطفل مختلفاً عن أقرانه في تطوره الجسدي وسوف يركض بثقة حول الشقة ، الآن أصبحت مقتنعاً بمثال الحركة هي مفتاح الصحة.

التمارين في الجمباز الديناميكي محفوفة بالمخاطر- يجب ان يمارسها من هو على خبرة بالتشريح العضلي وعلى علم بقواعد الحركة .

سباحة الرضع

السباحة رياضة مذهلة و إن التكيف مع البيئة المائية يثري الخبرة ، ويعطي انطباعات جديدة ، وهو أمر مهم للغاية لتنمية الأطفال الصغار بشكل خاص.



السباحة المبكرة هي حافز رائع للنمو النشط للطفل ، وتؤثر على جميع أعضاء وأنظمة جسم الطفل. هذه وسيلة عالمية للتطور البدني والتعليم.

من المعروف أن السعة الحرارية للماء أعلى بما يقرب من 28 مرة من السعة الحرارية للهواء ، ويفقد جسم الإنسان حرارة 30 مرة أكثر في الماء منه في الهواء.

وكما أسرع الطفل في السباحة ، كان ذلك أفضل. هذه ليست هواية عصرية جديدة. ينصح أطباء الأطفال بدروس السباحة للأطفال بالإضافة إلى التدليك والجمباز. للأطفال لما لها كثير من الفوائد ومنها .

الفوائد :

تزيد السباحة من مقاومة الجسم للالتهابات التنفسية الحادة والتنفس بعمق أثناء التدريب هو ما يسمى بـ «تهوية الرئتين» ، مما يحمي الجهاز التنفسي من البكتيريا ويقويه حيث يلاحظ أنه إذا كان الأطفال «العائمون» لا يزالون يعانون من التهابات الجهاز التنفسي الحادة ، فإن لديهم مسارًا أسهل ، ومضاعفات أقل.

والغوص طريقة جيدة لشطف أنف الطفل وعلاج سيلان الأنف.

للسباحة وضعًا ممتازًا يساعد على تقوية العضلات وله تأثير مفيد على تشكيل التحمل وتطوير تنسيق الحركات.

السباحة تؤثر بشكل إيجابي على تحسين النمو البدني للطفل. عندما يسبح الأطفال تحت الماء ، يكون لديهم تدليك جلدي.



بالإضافة إلى ذلك الماء له كثافة أكبر من الهواء ، وعند مقاومة الطفل الماء من أجل البقاء على السطح بشكل حدسي ونتيجة لذلك ، يحدث نوع من الجذب وتدريب الجهاز العضلي الهيكلي.

كما أنه مفيد للغدد العرقية للطفل التي بدأت للتو في العمل بشكل طبيعي.

أثناء الاستحمام والسباحة ، يتم غسلها ، ويتم تشبع الجلد والأعضاء الداخلية بالأكسجين الناتج عن الحركة. لذا ، فإن فوائد السباحة لحديثي الولادة موجودة بالتأكيد.

تقوية نظام القلب والأوعية الدموية

الأطفال الذين يمارسون السباحة من الأسابيع الأولى من الحياة قادرون على التطور- بشكل أسرع وأفضل جسدياً ، هناك احتمال كبير بأن يبدأ في المشي في وقت مبكر عن أقرانهم-.

تقوي السباحة نظام القلب والأوعية الدموية, حيث تدفق الدم يتم تنشيطه أثناء السباحة ، فإن ضغط الماء له تأثير إيجابي على نشاط القلب.

التأثير الإيجابي على الجهاز العصبي

السباحة نوع من التأمل حيث يسترخي الجهاز العصبي أثناء التدريب ، ويشعر- الجسم بالراحة وتأثير تدليك الماء له تأثير- مهدئ ويعمل كمضاد للتوتر ,وعامل مهم حيث أن مجموعة متنوعة من التمارين تنظم عمليات الإثارة والتثبيط في جسم الطفل ، وتقوية حالته النفسية

بالإضافة إلى التأثير المضاد للإجهاد والتأثير- الإيجابي على جميع أجهزة الأعضاء ، فإن الأنشطة في المسبح لها تأثير مفيد على التمثيل الغذائي ونوم الطفل.



خلال التدريبات في المسبح ، يتعرف الطفل على أطفال آخرين وأشخاص آخرين ، ويطور- تدريجياً مهارات الاتصال والتفاعل كطفل سليم .

الأنشطة المائية لها تأثير واضح على التعافي والتعظيم حيث يعمل الماء على تطبيع قوة العضلات ، ويخفف التوتر ، ويقوي العضلات ، ويصلب ، ويطور الجهاز الدهليزي (الشعور بالتوازن).

وبالتالي ، تحفز الأنشطة المائية النمو العقلي والبدني للطفل (وبالتالي خطر الإصابة ضئيل).

تطور السباحة نظام القلب والأوعية الدموية ، وتزيد من القدرة على التحمل ولها تأثير مفيد على التنفس وتوسع الرئتان ، ونمو حجمهما.

الأطفال حديثي الولادة يحبون الماء: فقد سبحوا في بطن أمهم لمدة تسعة أشهر ، وبالتالي فهم أكثر راحة في المياه من الأرض.

السباحة ، لها نفس تأثير التدليك على الجسم وتهيج النهايات العصبية في الجلد ، وتحسن التمثيل الغذائي بشكل غير مباشر ، والنوم ، والشهية ، وتجعل الجهاز العصبي أكثر استقراراً ، وتدريب الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية ، وتقوي العضلات ، والأربطة .



تحسن تدريبات السباحة المنتظمة التطور البدني للأطفال في الوقت نفسه ، بالمقارنة مع الأطفال «الذين لا يسبحون» ، وتزداد مؤشرات الوزن والنمو ، والقدرة الحيوية للرئتين وخصائص قوة العضلات الهيكلية ، ويحسن التطور ، ويبدأ الأطفال في المشي والجلوس والتحدث في وقت أسرع .

متى تبدأ ؟

شعار سباحة الرضع: «كلما كان ذلك مبكرا ، كان ذلك أفضل». ويستند هذا ، أولاً وقبل كل شيء ، على حقيقة أنه حتى عمر ثلاثة أشهر تقريباً ، لم تتوقف ردود الفعل (منعكس الغوص) لدى الطفل ، والتي بفضلها يحبس أنفاسه تلقائياً عندما ينغمس في الماء ويكون قادراً على التحرك بشكل مستقل في الماء.

في الواقع ، «التدريب» على السباحة في السنة الأولى من حياة الطفل يعود لدعم هذا المنعكس (منعكس الغوص) وتطويره تدريجياً ليصبح مهارة مستدامة في عملية التدريب ، لذلك ، يعتبر تاريخ البدء الأمثل للتدريب من 10-14 يوماً (عندما يشفى الجرح السري) إلى 6:3 أشهر.

تظهر التجربة أن الطفل البالغ من العمر عام واحد يمكنه السباحة فعلياً أولاً ، يتعلم الأطفال السباحة تحت الماء ، ثم يبدأون شيئاً فشيئاً في البقاء على السطح ، ومن هنا الاستنتاج:

لتعليم الطفل السباحة ، يجب أولاً ممارسة تمارين التدليك ثم الجمباز ثم الغوص. وهذا بداية من البيت

في معظم الحالات ، لا يكون الأطفال متحمسين لهذه الفكرة ، ويحتاج الآباء والمدرسين إلى الكثير من المثابرة والصبر- لفهم الطفل :ان الغوص أمر رائع.

يشكك الكثير من الآباء والأمهات فيما إذا كانت الرياضة تستحق العناء ، أي ما إذا كان من الضروري قضاء الوقت والأعصاب لتعليم الطفل السباحة. والموازنة بين الإيجابيات والسلبيات.

تعمل السباحة على تحسين صحة الطفل ، ويؤدي حبس أنفاسه تحت الماء إلى تطوير الرئتين.

السباحة المبكرة هي ضمان أن الطفل لن يخاف من الماء ولن يغرق إذا سقط عن طريق الخطأ في الماء.



بعد السباحة ينام الأطفال بشكل سليم. (اسبح مع طفلك ونام بسلام في الليل!). السباحة مع الوالدين في المسبح هي عطلة رائعة لجميع أفراد الأسرة.



عند السباحة ، تتعلم التواصل مع الطفل وتفهم الإشارات التي يمنحك إياها. واكتساب الثقة بين الطفل والوالدين حيث نلاحظ أنه إذا تم التغلب على الصعوبات الأولى إذا كان الطفل يخاف من الماء ، يكون الطفل هادئاً حول الماء: فهو يعلم أن يدي والدته قريبة. فقد يأخذ الطفل زمام المبادرة ويحاول السباحة في البركة

أمي هي أفضل مدرب

في السنة الأولى بعد الولادة ، تتغير بيئة المرأة نفسيا وجسديا وتحتاج فيها المرأة إلى التعافي من تعب الحمل والولادة

والاعمال المنزلية والذهاب للتمارين مع طفلها يخلق لها بيئة جديدة ويسمح لها بالتواصل بالعالم الخارجي وتجديد طاقتها اليومية .

فمن الضروري أن تكون الأم مستعدّة قبل الطفل لتعلم تمارين السباحة , حيث ان مفتاح النجاح هو ثقة الأم.

بالنسبة للرضيع ، أقرب شخص وأفضل معلم هو والدته. ولكن إذا لزم الأمر ، بالإضافة إلى أن لمس يدي الأم عامل قوي جدًا يساهم في إقامة الاتصال النفسي وتكوين حس الطفل بالأمان فإن الآباء والأجداد يتعاملون بنجاح في دور المدرب.

أن الماء يمنح الأم وطفلها دقائق تواصل لا تقدر بثمن ، وتقوية الروابط بينهما ، وإرساء التقاهم والثقة المتبادلين.

حيث تساعد الأنشطة المائية الأم نفسها على جعل حياتها أكثر امتلاء وأكثر إثارة للاهتمام ، وتعليمها أن تشعر طفلها بشكل أفضل

عادة ما تأتي الأم وطفلها مرة واحدة كل أسبوع إلى أسبوعين إلى المسبح في عيادة الأطفال او مركز تعليم السباحة ، حيث يراقب المدرب التنفيذ الصحيح للتدريبات والغوص وما إلى ذلك.

ويظهر- تمارين جديدة يتعلمها الطفل في المنزل خلال الأسبوع المقبل.

قبل أن تبدأ في السباحة مع طفلك ، اعمل على الدعم الأساسي والتدريب على الدمية ، أولاً على الطاولة ، ثم في الحمام حتى تصبح حركات يديك ناعمة وناعمة وواثقة ويتم تنفيذها تلقائيًا.

يتفق جميع مطورين تقنيات السباحة المبكرة على شيء واحد , انه لا يوجد معلم أفضل من الأم.

إذا قررت تعليم الطفل الغوص , فعليك أن تبدأ بعد الولادة مباشرة في المنزل عندما يشفى الجرح السري , لأنه يختفي منعكس الغوص تمامًا من 3 الي 6 أشهر .



Coach
Ahmed Gabal

الدعم السليم (المسكات)



Coach











Ahmed Gabal

اسبح في البيت

قامت أمهاتنا وجداتنا بغسل أطفالهن في أحواض استحمام خاصة ، مع أكبر الاحتياطات حتى لا يصاب الطفل بالبرد! لكن الأطفال سعداء برش الماء في حوض الاستحمام

لتعلم السباحة ، يتم استخدام الحمام المنزلي المعتاد لأول مرة. قبل كل تدريب ، تأكد من غسله بمنظف خاص لحمامات الأطفال ، اغسله جيدًا بالماء الساخن. قم بإعداد موازين الحرارة والهواء والساعات والألعاب العائمة ومنشفة.

يجب ألا يكون الماء دافئًا جدًا حيث ان في الماء البارد ، يتحرك الأطفال بنشاط ، ويغفو في الحرارة.

لا تخف من إبقاء الباب مفتوحًا - الطفل يعاني من البرد ليس بسبب البرد ، ولكن بسبب التغير في درجة الحرارة (هذا هو التأثير الذي ستحصل عليه إذا قمت بنقل الطفل من حمام ساخن إلى غرفة باردة).



يخشى العديد من الآباء على الأطفال من دخول المياه إلى أذنيهم ، ووضع الصوف القطني أثناء الاستحمام. !!!! هذا غير ضروري تمامًا - لا يمكن أن يسبب الماء أمراض الأذن الوسطى.

كم من الوقت تسبح في الحمام؟

انظر إلى الطفل: طفل ما مستعد للذهاب للسباحة لبضع دقائق ، ولكن لا يمكنك إخراج طفل من الحمام بدون بكاء وفضيحة.

إذا كان طفلك مستحمًا نشطًا ، اسمحي بتدفق تيار رفيع من الماء الدافئ باستمرار حتى لا يبرد الحمام. إن سكب الماء البارد بعد الاستحمام طريقة رائعة لتهدئة الطفل. يمكن استخدامه من الأيام الأولى من الحياة.

تهوية الحمام يجب أن يكون الهواء في الحمام 22:24 بنفس درجة الحرارة كما هو الحال في بقية الشقة ،مألاً حوض الاستحمام بماء الصنبور الدافئ. درجة حرارة الماء في التدريبات الأولى هي +37 درجة مئوية ومع ذلك ، فإن درجة الحرارة هذه ليست مناسبة جداً للسباحة - فهي دافئة جداً ويسترخي الطفل فيها. كلما كان الماء أكثر برودة ، كلما كان الطفل أكثر نشاطاً ، قل احتمال فرط التبريد ، وكلما زاد تأثير العلاج والتصلب.



س تكون درجة الحرارة 34 درجة مثالية ، ولكن من المهم النظر إلى رد فعل الطفل - إذا لم يمنحه هذا الماء المتعة ، فمن الأفضل جعله أكثر دفئاً - 35-36 درجة. ثم يجب تخفيضها تدريجياً بمقدار 0.5 درجة مئوية في الأسبوع ، وبذلك تصل إلى + 30-32 درجة مئوية مع مرحلة نمو الطفل. يبلغ عمق المياه في التدريبات الأولى 30-40 سم ، وبعد شهر يمكن ملء الحمام بالكامل.

التدريب الأول تحتاج فيه إلى النظر في رد فعل الطفل. ابدأ بحوالي 10 دقائق . تكون التدريبات عادةً يومية ، ولكن على الأقل أربع مرات في الأسبوع ، في نفس الوقت ، ويفضل في فترة ما بعد الظهر.

إذا كان الطفل يعاني من فرط النشاط أثناء الدروس ولا ينام جيداً في الليل ، فمن الأفضل أن ينتقل السباحة إلى النصف الأول من اليوم.

الأفضل ممارسة التمارين بساعه ونصف : ساعتين قبل الرضاعة ، او ساعه ونصف : ساعتين بعد الرضاعة. خلال الشهر الأول من التدريبات، تعتمد مدة الإجراء على مستوى النمو البدني للطفل. إذا ولد الطفل بوزن الجسم من 3-4 كجم ، فيمكن أن تكون مدة التدريب 12-14 دقيقة ، إذا كان وزن الطفل عند الولادة لم يتجاوز 2.5-3 كجم ،

فلا يجب عليك التعامل معه لأكثر من 8-10 دقائق. كل شهر ، يزيد الوقت الذي يقضيه في الماء 3 دقائق. ويصل إلى 40-50 دقيقة في السنة. قد يكون التدريب أقصر- من الوقت المحسوب ، ولكن تجنب تجاوزه.

يجب أن تكون الدمى المضيفة في الماء ، والتي يسبح فيها الطفل أو التي يجب أخذها من القاع.

من الجيد مرافقة التدريبات بالموسيقى الممتعة. تحدث مع الطفل أثناء التدريب ، وابتنس له ، وامتدحه كثيرًا. إذا كان حجم الحمام يسمح بذلك ، ادخل مع الطفل. لا تقم بإجراء تدريب منهجي على التمرينات والغوص من الدرس الأول - يمكنك اللعب ورش الماء. يمكنك حتى إطعام طفلك في الحمام ، وبعد كل شيء ، أهم شيء هو الاستمتاع بالتواجد في الماء.

بعض الأطفال يحبون السباحة على بطنهم ، والبعض الآخر على ظهره. ابدأ الإجراء بما يفضله الطفل.

اختر وتيرة الحركات بشكل فردي: يحب بعض الأطفال الانحناءات والأمواج الحادة عندما يكون حوض الاستحمام «يفيض» تقريبًا ، ويفضل آخرون التحرك ببطء.

اجعل الطفل قريبًا من الجانب: بعد أن يشعر بالدعم تحت قدميه ، سيدفع ويسبح حتى النهاية الأخرى بشكل مستقل تقريبًا. عندما يكون الطفل عائماً على ظهره ، ادمع الرأس بيد واحدة والجسم باليد الأخرى.

يحب العديد من الأطفال حقًا الالتفاف من الظهر إلى البطن والعكس صحيح. يمكنه السباحة في وضع رأسي - في وضعية «الضفدع».



في هذه الحالة ، تدعم إحدى اليد الطفل تحت الثدي ، والضغط باليد الأخرى على الساقين المثبتة إلى البطن.

تشبه هذه الوضعية الوضع الذي كان فيه الطفل في الرحم ، يحبها الأطفال كثيرًا. أهم لحظة هي الغوص. عند كلمة «غوص» ، يتم النفخ في وجه الطفل بلطف أو يرش بالماء. كقاعدة ، في هذه اللحظة يغلق الطفل عينيه بإحكام ويحبس أنفاسه ثم يمكنك غمس رأسه لفترة وجيزة في الماء. عندما يكون الطفل مرتاحًا للغوص ويمكنه أن يحبس أنفاسه لعدة ثوان ، يمكنك السماح له بالحركة .

الأطفال يحبون حقًا السباحة بمرور الوقت ، سيتعلم الطفل السباحة تحت الماء في جميع أنحاء الحمام والغوص تدريجياً.

في حوض السباحة ، يمكنك التقاط لعبة عائمة ، بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا ، تحدث عاصفة من السعادة بسبب القفز من الجانب إلى الماء. بالطبع ، قد يكون الطفل غير راضٍ عن حركة مفاجئة . في هذه الحالة ، امنحه القليل من الراحة.

ومع ذلك: لا يمكنك التعامل مع طفل يبكي ، على الرغم من أنه لا ينصح بإخراج الطفل من الماء ، بمجرد أن يبكي . هناك ألعاب خاصة لاستحمام الأطفال ويفضل الالوان التي تلفت انتباه الطفل



لا تعطي طفلك حلقة مطاطية(عوامة). يشكل هذا في البداية وضعاً غير صحيح للجسم ويضر بمزيد من التعلم.

لا يخاف الطفل من الماء ، وإذا كان الطفل يشعر بالخوف أثناء السباحة ، فيجب إلقاء اللوم على الكبار

إذا استمر خوف الطفل من الماء ، فمن الأفضل تهدئته في الماء. خلاف ذلك ، سيسمح لك ذلك بتشكيل منعكس غير مرغوب فيه

، فإن الذهاب إلى مسبح الأطفال والتشاور مع مدرب متمرس سيضع كل شيء في مكانه.

كلما كبر الطفل ، زادت أهمية البيئة التي تعقد فيها التدريبات حيث انه الوقت المناسب للانتقال للمسبح في سن ٣ اشهر .

اذهب إلى المسبح

بالنسبة لطفل في وقت سابق ، لطفل آخر في وقت لاحق ، ولكن تنتهي فترة «التدريب» في البيت و لا يملك الطفل مساحة كافية للسباحة.



الآن أنت بحاجة إلى بركة. من الأفضل إذا كان حوض سباحة خاص للأطفال مع نظام تنقية المياه المتدفقة

يجب إعطاء الأفضلية لمسبح بصالة مغلقة أو مغطاة. سيؤدي ذلك إلى تجنب تقلبات الطقس ، حتى لو تم التدريب في الصيف.

إذا كنت ستذهب إلى المسبح سيطلب منك شراء قبعة للطفل لعدة أسباب ومنها: تساقط الشعر وحفاظا على نظافة المياه حيث إن الشعر يسد فلاتر المياه ويجعل عملية التنقية تتم بشكل أسوأ ، فإذا لم تفكر في فلاتر حمام السباحة المسدودة ،

هذا سيئ لسبب آخر :

يبتلع الأطفال الصغار في المسبح الماء في بعض الأحيان يدخل الشعر في الفم بالماء... القبعات القماشية هيا افضل اختيار للطفل وبدلة الغوص المبطنة من الداخل بالصوف هي افضل اختيار للطفل للحفاظ على درجة حرارة الجسم في الظروف البيئية المختلفة. إنه لأمر رائع إذا تم نصحك في هذا المجمع من قبل مدرب يمكنه التعامل مع الأطفال دون سن الثالثة. ولكن حتى إذا كان هناك مثل هذا المدرب في حمام السباحة الخاص بك ، فستظل أنت فقط أهم مدرب للطفل.

مرتين في الأسبوع للتدرب في المسبح للوصول لأفضل النتائج



تفتح مساحة المسبح مساحة للصوف والألعاب. لكن الطفل الذي كان يعمل بشكل مثالي في الحمام يمكن أن يخاف في البداية من كمية كبيرة من الماء في المسبح. لا تستعجله. في التدريبات الأولى ، يمكنك المشي في الماء ، معانقة بإحكام وتحدث معه وتجعله يدرك ما يحدث حوله.

كيف تفعل في حوض السباحة؟ قم بعمل نفس التدريبات ، ولكن لا تمسك الطفل من الرأس ، ولكن من الذراعين أو الساقين ، متجهين إليك أو بعيدًا عنك. عندما تمسك الطفل من ساقيه (بواسطة الوركين) ، يمكن للطفل التمسك بلوحة أو عصا ، ولا يمكنه التمسك بأي شيء.

قم بعمل دوائر معه في الماء ، أمسكها إما واحدة أو أخرى في الوضع على الظهر. إذا كان الطفل يعرف كيفية البقاء على الماء - اتركه بعيداً عنك حتى يسبح إلى جانب (السلم) أو ، على العكس ، من السلم أو الجانب إليك.

في البداية ، ستكون المسافة التي يجب على الطفل تجاوزها ضئيلة

(حرفياً مسافة الذراع الممدودة) , زدها تدريجيًا. استمر في القفز في الماء مع الطفل. يمكنه أن يقف مواجهًا لك وأن يتكئ على الوركين. والغوص تدريجيًا في المياه.

إذا تمسك الطفل بقوة وإحكام - حاول لفة على ظهره ، أو أن تسقط بشكل دوري تحت الماء أو على معدتك (عندها ستسبح على ظهره).

ممارسة الإحماءات اللازمة من تدليك وتمارين جمباز وتمارين سباحة تعتمد على استجابة الطفل وتختلف من طفل لآخر ولكن يجب ان تبدأ باحترافية

ان الأطفال يخشون الغوص تحت الماء ويحاولون بشدة عدم الغرق ، لدرجة أنهم يمنعون أنفسهم من السباحة.

بعد أن تعلموا حبس أنفاسهم والسباحة تحت الماء ، يكتسب الأطفال الثقة ، وتتوقف حركاتهم عن كونها محاولات متشنجة حتى لا يبقوا على السطح - يهدئون ويسبحون-

للغوص ، استخدم الجانب: ضع الطفل عليه ودعه يقفز في الماء. أولاً ، أمسك بالطفل من المقابض ، ثم بمقبض واحد ، ثم أمسكه بالقرب من السطح ،

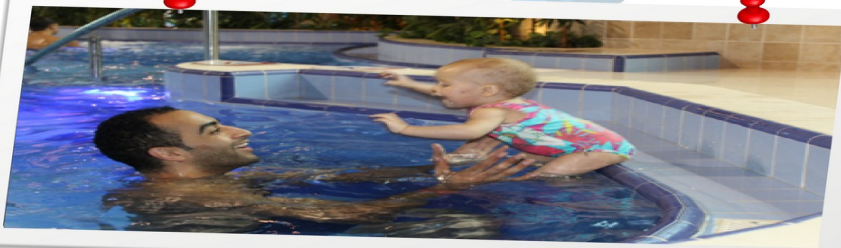


ثم يبدأ الطفل في السباحة من تلقاء نفسه ، وسوف تبتعد تدريجياً عن الجانب ، مما يزيد المسافة التي سيسبح فيها الطفل.

الغوص معا - عقد اليدين في مواجهة بعضهما البعض ، حتى يتمكن الطفل من رؤية وجهك وابتسامتك عندما يكون مغموراً.

إذا غاص الطفل بهدوء في الماء - دعه يذهب تحت الماء ، سيخرج من تلقاء نفسه ، ومن الجيد ألا تذهب إلى المسبح وحدك ، ولكن مع زوجك أو مع أحد أقاربك أو تشارك المدرب في التدريب مع الطفل .

الغوص مع الطفل عدة مرات متتالية ، ومراقبة تنفسه بعناية - وهذا ضروري لتنمية مهارات السباحة.



عندما يتعلم الأطفال الغوص جيداً يحبسون أنفاسهم لفترة طويلة ، يمكن تكليفهم بمهمة جمع الألعاب من أسفل حوض السباحة.

يمكنك بدء التدريب في المنزل في الحمام. صب القليل من الماء ، ثم أعلى وأعلى.

عندما يخفض الطفل رأسه بهدوء تحت الماء ويخرج الألعاب ، ادعوه للقيام بنفس الشيء في حوض السباحة وعلى المدرب إن يوصيه الام على ما تفعله أثناء الاستحمام اليومي للطفل وزياده حب الطفل للمياه .

منهج التدريب؟

جميع الأطفال مختلفون ، ومن المستحيل وضع نهج موحد ، خاصة في مثل هذا العمر الرقيق. شخص ما أقوى ، يمكنك منحه حمولة كبيرة على الفور. أحدهم يحب ذلك عندما يتم دفعه من خلال الماء على ظهره ، والآخر على الفور يحاول التدرج على بطنه.

بعض الأطفال لا يحبون ذلك عندما يصب الماء على وجوههم ، في هذه الحالة ، يمكن أن يستغرق التحضير للغوص وقتاً أطول.

أنه لا يجب أن تفعل كل شيء بشكل منهجي تقرأه في الكتب أو على الإنترنت -!!!! استمع إلى الطفل ، وانتظر إلى ردود أفعاله ، وابتكار العناصر الخاصة بك - الشيء الرئيسي هو أنها تمنح الطفل المتعة.

كقاعدة ، يحب الأطفال الماء. ولكن عندما يتعلق الأمر بالغوص ، يمكن أن يبدأ الزئير. بعد محاولتين أو ثلاث ، مع فكرة واحدة عن الغوص ،



ولكن المنهج والهدف الأساسي لهذا العمر في المياه هو الدمج ما بين تمارين التديك والجمباز- والسباحة والغوص وليس فقط الغوص والاستعراض بحبس الطفل لأنفاسه.

ومن التمارين مثل !!! ضربات الرجلين علي البطن والظهر وتمارين ضربات الزراعين علي الظهر والبطن وتمارين الضفدع والدولفين وثنني الجذع وتمارين المقصات للرجلين وتمارين التمدد للرجل واليدين في حركات دائرية

ما يجب أن يعرفه المدرب

عليك كمدرّب دائماً الحفاظ علي صحة وسلامة الاطفال وان تتمتع بالثقة بالنفس والحضور القوي والانسيابية والمرونة مع حالة الطفل النفسية والتنوع والابتكار في اداء التمارين وأن تعمل دائماً على تقوية العلاقات و الثقة مع ولي الامر وأن تعمل دائماً علي اداء نتائج متقدمة وان تتطلع دائماً على كل ما هو جديد وتعمل على التحكم في النفس في المواقف الصعبة .

المدرّب يجب أن يعرف عن صحة الطفل وكيف كانت الولادة , هل يعاني الطفل من إصابات في الولادة؟ هل يعاني الطفل من اي مشاكل صحية او جلدية او في المفاصل



العادات والميول يحب المياه أثناء الاستحمام ام لا، أي نوع من المزاج لدى الطفل، ما يمكن أن يفعله الطفل وكيف يتطور- وما يحب القيام به من لعب

ثقة الام و خوف الطفل

العامل الرئيسي هو ثقة الام بالمدرّب و يجب طمأننتها وان لا تكون قلقة.

أنه من المستحيل التنبؤ بالحالة المزاجية لجميع الاطفال و يجدر اختيار اللحظة التي يكون فيها الطفل في مزاج جيد وإذا كان الطفل في مزاج سيئ و بدأ المدرّب بالتمرين سوف ينظر- الطفل إلى هذا على أنه تهديد.

المشكلة الأكثر شيوعاً هي سقوط الطفل اثناء الاستحمام بالمنزل او دخول الصابون في عينه

حيث أن تدريبات المنزل لها العامل الأكبر للتغلب على خوف الطفل يرى العديد من الآباء والأمهات أن طفلهم يخاف من الاستحمام و يستحم معه. لا حرج في ذلك. يشعر الأطفال بالثقة مع والديهم- في هذه الحالة يجب تهدئة الطفل في الماء وان يشتم المدرّب انتباه الطفل بالألعاب المائية وان يجذب ثقة الطفل ويجد شيئاً في محيط الماء يحبه الطفل ويبدأ بابتكار- القصص للطفل مثل (كم جميلة هذه الغواصة وانظر كيف يمكنها ان تقفز ... الخ ، ومن الطرق الشائعة :

الطريقة الأولى: التحدث والعناق :

يجدر اختيار اللحظة التي يكون فيها الطفل في مزاج جيد. عائق الطفل وربت عليه بخفة على ظهره ، وقم بخفضه ببطء في الماء

إذا كان الطفل يفهم بالفعل كلماتك ومعناها ، وتحدث معه أنت أمه وأنشأ قصة بينه أنت وأمّه . اسأل بهدوء وهدوء عن سبب الدموع. حسنا ، ماذا حدث مرة أخرى؟ يؤلمني حقا أن أراك تبكي. كيف يمكنني مساعدتك؟

لماذا؟ لا تريد القيام بذلك. وأنا أفهم ، ماذا تحب أن تقفز أكثر. أنت أحب ذلك أيضاً. دعونا نقرر ، عندما كنا سوف تكون قادرة عند القفز ، ومتى تفعل؟

الطريقة الثانية: تغيير البيئة

قم بتبديل الجوانب ولا تبقى في مكان واحد أو أخرج من الماء وقم بتغيير البيئة. اذهب إلى المسبح الآخر لفترة من الوقت أو قدم الماء المشي أو اللعب بالألعاب أو الابتعاد عن المجموعة.

دماغ الطفل الصغير تختفي منه جميع الأحداث بسرعة من الذاكرة. وبناءً على ذلك ، يمكن تخفيف أي خوف أثناء السباحة (الماء المبتلع ، سقط بشكل حاد في الماء) عن طريق أخذ استراحة في السباحة لعدة أيام. ستزول الذكريات غير السارة ، وسوف يندفع الطفل مرة أخرى بفرح في المسبح

قواعد أساسية

تفتك بنفسك كمدرّب وثقتك بخطواتك والتواصل الصحيح مع الام والاب هو العامل الرئيسي الذي سوف يعطي ام الطفل هدوئها وثقتها بك كمدرّب محترف متمرس مع الاطفال



وهذا سوف يعطي انطباع للوالدين ان الماء ليس خطراً يجب الخوف منه ، بل بيئة طبيعية وصحية يمكنك أن تكون فيها.

خوف الام وتوترها ينتج عنه ، انه لا يمكنك التعامل بثقة وهدوء مع الطفل. وبالتالي ، فإن هذه الأنشطة لن تقيديك أنت أو هو.

لا تبدأ دروساً بهدف تعليم الطفل السباحة. مهمتك هي تعريف الطفل على البيئة المائية وإثراء تجربته وتنويع انطباعاته وإشباع حياته بمشاعر إيجابية. ستكون السباحة ببساطة نتيجة كل هذا

فقط اعلم أن جميع الأطفال يبدأون في المشي ، وفي الماء يبدأ جميع الأطفال في السباحة - شخص ما في وقت سابق ، شخص آخر في وقت لاحق ، لكن تأكد من البدء. والأكثر - من ذلك - عند الولادة ، يمكن لجميع الأطفال السباحة. وتساعد التمارين المنتظمة في البيئة المائية الطفل على تنمية وتعزيز هذه القدرة.

يجب ان تدمج بين تمارين التدليك و الجمباز والسباحة حيث انهم حلقة واحدة و جزء لا يتجزأ ويجب ان تبتكر التمارين الخاصة بك في اطار الحركة الصحيحة بكل لين للمفاصل والعضلات .



ومن التدريبات العملية :

قبل ان تبدأ بأي تمرين يجب ان تطلب من الأم ان تعطيك الطفل بنفس هذا الوضع الموضح في الصورة بأسفل وان يكون وجه الطفل مباشر للأمام وفي محل نظرها طول الوقت لإعطاء الطفل الاحساس بالأمان وحتى يطمئن لك الطفل ويتعرف عليك , يجب ان تكون جميع التمرينات بنفس النغمة.

!!!...بمعني!!!!..... واحد اثنين..... واحد اثنين.....

وعلى الطفل ان يسمع النغمة

Coach
Ahmed Gabal

تمرين

ان تمسك الطفل بيدك من تحت ابطه وتنزله الى المياه لمستوي كتفه وتبدأ بالحركة في جميع انحاء المسبح بكل انسيابيه وتحرك يدك يمينا ويسارا وللأمام وللخلف لجعل الطفل ينساب مع المياه ويكون جزء منه



الهدف من هذا التمرين هوا التعرف على المحيط المائي والانسيابية والطمأنينه للمياه وللمدرب .

تمرين

ان يكون الطفل مستلقي بظهره علي صدر المدرب مع ميلان في ظهر المدرب ليجعل الطفل كوضع المستلقي على ظهره وان يمسك المدرب بقدم الطفل ويبدأ تمارين ضربات الرجلين او تمارين المقصات او تحريك القدم بحركة دائرية او تمارين الضفدع او ثني وفرد القدم



الهدف من هذا التمرين وتكراره هو ان يتعرف على الطفل على الحركة بقدميه وكيف ان يدفع بها في جميع الاتجاهات .

تمرين

ان يكون الطفل مستلقي بصدرة علي صدر المدرب مع ميلان في ظهر المدرب للخلف ،وان يمسك المدرب بقدم الطفل ويبدأ تمارين ضربات الرجلين او تمارين المقصات او تحريك القدم بحركة دائرية او تمارين الضفدع او ثني وفرد القدم .



الهدف من هذا التمرين وتكراره هو ان يتعرف على الطفل على الحركة بقدميه وكيف ان يدفع بها في جميع الاتجاهات .

تمرين

ان يجلس الطفل يستلقي بظهره على صدر المدرب ويمسك المدرب بكلتا قدمي الطفل ويسحبهم الى أعلى باتجاه الرأس



الهدف من التمرين هو الأطاله والمرونة للطفل

تمرين

ان يقف المدرب ويسند ظهر في احد جوانب المسبح ويضع مشط رجله اليمين على ركبته اليسار بحيث يخلق للطفل كرسي للجلوس او للنوم عليه.



كما مبين في الصورة ويبدأ بتمرينات الذراع (ضربات الزراعين أمامي عكسي , ضفدع أمامي وعكسي ودولفين أمامي وعكسي ، الهدف من التمرين اطالات الكتف والذراع .

تمرين

ان يجعل المدرب الطفل يستلقي على إحدى زراعيه واليد اليمنى للمدرب تمسك باليد اليمنى للطفل واليسرى باليد اليسرى ويبدأ المدرب الحركة بالطفل للخلف أو للأمام





الهدف من هذا التمرين الأطفاله والمرونة .

تمرين

يضع المدرب الطفل على كف يديه اليمني ويتحرك بالطفل وفي نفي الوقت يمارس تمارين لليد اليسرى للطفل تشمل ضربات الزراعين للأمام او الخلف او الضفدع للأمام او الخلف أو الدولفين للأمام او الخلف

Coach



الهدف من هذا التمرين الكتف والزراع

تمرين

اجعل الطفل يمسك يديك ولف به في المسبح واجعله يضرب برجليه



او امسك الطفل من تحت رقبته وكتفه كما هوا موضح بالصورة



الهدف من التمرين المرونة وتهيأة الطفل للسباحة على ظهره بمفرده .

تمرين

اجعل الطفل يستلقى على ظهره وضع يديك اليمنى تحت رأسه ويديك اليسرى
اسفل ظهره ثم تحرك واسحب يديك اليسرى تدريجيا تحت تمسكه هكذا وتتحرك
به

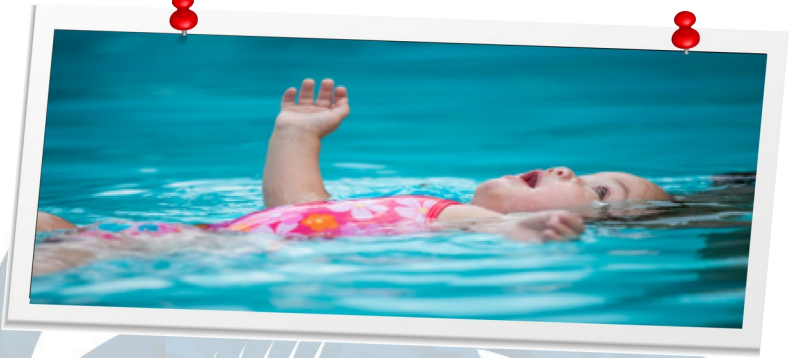


الهدف من التمرين المرونة والقوة

تمرين

اجعل الطفل يستلقى على ظهره وامسكه براحة يديك من اسفل الظهر وتحرك به
للخلف ومع الوقت عليك انت تسحبه من اسفل الدماغ





الهدف من التمرين هو تدريب الطفل على الانسيابية والطفو على المياه بمفرده

تمرين

امسك الطفل من بين كتفه وراحت يديك علي صدره وتحرك وأجعله يدرب
برجليه



أو اجعله يسبح باتجاه كره او لعبة

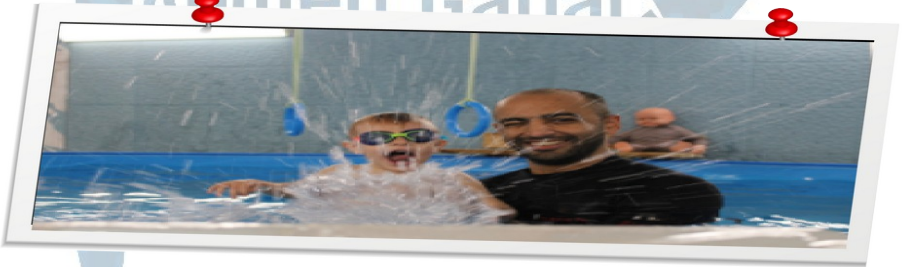


الهدف من التمرين هو تحفيز الطفل على تحريك اطرافه بنفسه .

المهام الرئيسية للتدريب

الشهر الأول من التدريبات :

تتطلب أنشطة السباحة في الأشهر الأولى اهتمامًا خاصًا. في هذا الوقت ، ، وهي
تكييف الطفل مع المدرب و (المحيط المائي , التمارين الجملية
والتدليك , الغوص , كتم النفس



شبه انعدام الوزن ، وخفة الوزن ، والطفو ، والاسترخاء ، واحساس
واستكشاف الطفل اطرافه وتحريكهم بنفسه ومعرفة مهارات الطفل , الخ...).

الشهر الثاني من التدريبات:

تطوير- الغوص.

يغوص الطفل رأسه تحت الماء لا يزيد عن 29-30 سم مع مساعدة يدوية إدخال عنصر إضافي - مجموعة من القفزات العمودية في الماء مع المساعدة يدوية.

يمكن استبدال هذا العنصر- أحياناً بالمشي في الحمام في كل من نصف دورتين. عادة ، يحب الأطفال هذا التمرين.

الشرط الأساسي هو أن الطفل يسعى جاهداً للحصول على لعبة تلفت نظرة

تعليم الطفل البقاء في الماء في وضع الاستلقاء

الشهر الثالث من التدريبات:

تطوير- الغوص تحت الماء. هذه التقنية هي نفسها عند الغوص بالمساعدة اليدوية ، ولكن بعد الغوص على الطفل ، حرر يديك.

المسار الأولي تحت الماء هو 20-30 سم ، وبحلول 6-7 أشهر سيصل إلى 40-50 سم ، في السنة - متر واحد. بعد الغوص والغطس ، ضع الطفل في وضع

الوقوف ، ثم الراحة بعد 5-10 ثوانٍ والثناء ؛ مزيد من السباحة «ثمانية» يستمر.



بعد 3 أشهر من التدريب ، يتم اختيار المهام الجديدة للطفل بشكل فردي ، قد تتضمن أمثلة هذه المهام:

من 4-6 أشهر ، يبدأ ما يسمى برودود الفعل «الإنقاذ» ، وبعد الغوص ، يذهب الطفل نفسه إلى سطح الماء ، ويدير ظهره وإذا كان الطفل نفسه لا يستطيع الانقلاب ، فهو بحاجة إلى المساعدة.

من 6-7 أشهر ، يزيد وقت المشي في الماء. يمكنك تحفيز المشي النشط مع ممارسة كافة التمارين.

يلاحظ أن الأطفال العائمة يبدأون في المشي بشكل مستقل في الحمام في 8-9 أشهر ، وعلى الأرض في 9-10 أشهر

الغوص

ربما كان الأمر الأكثر إثارة للقلق بشأن الآباء والمدرّبين

هو الغوص. ومع ذلك ، هذا يرجع إلى حقيقة أن الآباء أنفسهم يخشون غمر الطفل تحت الماء.

لكن الغوص في السباحة أمر لا غنى عنه إذا كان الطفل مستعدًا للغوص بشكل صحيح ، فإن هذا التمرين لن يسبب له مشاعر غير سارة.

علاوة على ذلك ، لا ينبغي أن يخاف المرء من أنه قد يغرق حيث كما ذكرنا سابقا بأن الطفل لديه القدرة على كتم أنفاسه و لن يسمح منعكس الغوص بابتلاع الطفل المياه ، وإدخال الماء إلى الأذنين آمن تمامًا .

منعكس الغوص

المعروف أيضا باسم استجابة الغوص ومنعكس الغوص في الثدييات ، هو مجموعة من الاستجابات الفسيولوجية للانغماس التي تتخطى ردود الفعل المتجانسة الأساسية وتوجد في جميع الفقاريات التي تتنفس الهواء التي تمت دراستها.



حيث يعمل على تحسين التنفس من خلال توزيع مخازن الأكسجين بشكل
تفضيلي على القلب والدماغ مما يتيح الغوص لفترة طويلة

يتم عرض منعكس الغوص بقوة في الثدييات المائية مثل الفقمة و ثعالب الماء ،
والدلافين ويوجد كاستجابة أقل في الحيوانات الأخرى ، بما في ذلك الأطفال حتى
سن 6 أشهر

أثناء منعكس الغوص عند الطفل أو ما يسمى بالتنسج الحنجري



بمجرد احساس الطفل بالماء على وجهه او اذنيه يتم سد المزمار من تلقاء نفسه
و يشتمت الماء الذي يدخل الى الجهاز التنفسي العلوي أسفل المريء إلى المعدة .

كيف تعد طفل للغوص؟ للقيام بذلك ، أثناء الترحيل والقفزات ، ابدأ في صب
الماء على وجه الطفل. إذا كان ذلك غير مريح بالنسبة للطفل ، ابدأ من مؤخرة
الرأس ، وانتقل تدريجيًا إلى الجبين ، ثم عندما يعتاد عليه ، اسقه على وجهه .

ستري رد فعل الطفل وكيف انه بهتز او يتشنج وهذا يعنى انه جاهز ويكتم نفسه ,
يمكنك النفخ في وجه الطفل و إعطاء الأمر «الغوص». عندما يتوقف الطفل عن
الاستجابة لسقي الوجه بالماء ، سيغلق عينيه ويحبس أنفاسه - وهذا يعني أنه

سيكون جاهزاً عند الغوص ، اروي الوجه بالماء أولاً ثم اخفض الطفل إلى الماء حرفياً لمدة ثانية ، عندما تعتاد عليه ، ابدأ في التدرج .

من المهم جداً مراقبة تنفس الطفل - عندما يتنفس ، عندما يزفر- ، عندما يحبس أنفاسه. التقط لحظة «الشهيق - الزفير» - التأخير» وخفض الماء وخفض الطفل تحت الماء في هذه اللحظة.



ثم ابدأ في ترك الطفل ببطء أثناء الغوص «في السباحة الحرة» حرفياً لمدة ثانية ، ثم اثنين أو أكثر. ثقتك كمدرّب وثقه الأم ستكون مفتاح نجاح الطفل.

تحويل الغوص إلى متعة:

خذ الطفل من خلال الحمام بوتيرة واحدة ، ثم لثانية واحدة أعمس رأسه في الماء ، وكما لو لم يحدث شيء ، استمر في التحرك.

قم بغناء أغنية الطفل يحبها أو قصيدة ، ولا تغير نغمة الصوت والسرعة و يجب أن يسمع الطفل صوت المدرّب او والدته حتى تحت الماء وبعد ظهوره.

نسمح معا :لا شيء يهدأ الطفل مثل الأم إذا كانت مسترخية وهادئ وإذا كانت الام بجانبه في المسبح او تشجعه

يفتح الأطفال تحت الماء أعينهم ، وإذا رأى الطفل ثدي أمه أمامه مباشرة ، فسيصبح لها بأي ثمن ، فلا شك في ذلك !

يؤثر صوت سكب الماء بشكل سحري على الأطفال ,السكون يهدئ السباح الصغير -

لاحظ الحركات التي يفضلها الطفل ، ثم انتقل إليها فوراً بعد الغوص. يمكن أن يكون القفز في وضع رأسي أو وضع الضفدع.



اجعل الحمام جذاباً: قم بتعليق الألعاب الساطعة والبالونات الملونة تحت السقف - فهذه طريقة جيدة لإلهاء الطفل.

تأكد من إيجاد طريقة لتهدئة الطفل الصغير في الحمام. يجب أن يتركها دون 2دموع ، وإلا فإنه سيصاب بالخوف المستمر من الماء.

وشيء آخر: لا ينبغي أن يكون التدريب واجبا. ليس من الضروري الانخراط في السباحة والغطس لمجرد أنه من المؤلف

إذا لم يكن لديك روح لذلك ، فلن يحصل الطفل على أي متعة من الماء.

إتقان الغوص

اطلب من الطفل أن يمد ذراعيه عندما يغوص ثم يسحب بسرعة تحت الماء من الذراعين لنصف متر على الأقل ، ويزداد تدريجياً إلى مسافة ذراعيك الممدودة. في نهاية المسافة ، ادفعه إلى السطح ، مشيراً إلى الحاجة إلى الإلهام. عادة الأطفال مثل هذا التمرين كثيراً. ابتكر نوعاً من دياجة اللعبة له: غواصة تقفز.. الخ

انتبه إلى الطفل الذي يخرج (يرفع رأسه فوق الماء) عندما يريد التنفس ، وأقنعه بالأمان والتحكم في الموقف ، كما هو الحال مع ومن ناحية معها. تمرير مبادرة الغوص تدريجياً للطفل. فعندما يشعر الطفل بالثقة بأن لديه دائماً فرصة للخروج

Ahmed Gabal



ابدأ ب 2-3 غطس (استنشاق - حبس تنفس - غوص - توصيل - غطس (1) - تنفس - غوص - غطس - غطس (2) - إلخ) ، ليصل إلى 5-6. هذا تمرين يستهلك الكثير من الوقت للطفل (أعطه راحة ، لا تجبره) .

استمر في اللعب والقفز من اللوحة ، والقفز في الماء مع الغوص ، يجب أن تهدف جميع الألعاب إلى تعليم الطفل ألا يخاف من الماء والغوص .

اشرح له كيفية الغوص بمفرده. للقيام بذلك ، يجب عليه أن يطوي يديه بقارب ، ويضعه في الأمام ويغوص بعد يديه (اطلب منه أن ينظر إلى يديه تحت الماء). يتحكم الطفل الآن بشكل مستقل في الغوص والغطس بدون تأمين الكبار بيديه.

عندما يتم إتقان هذا (عادة ما يحدث على الفور تقريباً) ، إبقِ الطفل على مسافة نصف متر واطلب من الطفل الغوص ، ورؤية جسمك تحت الماء والمرور تحت الماء (أحياناً اتضح أنه يسبح على الفور) ويخرج إليك.



اشرح له كيفية دفع قدميه من الأسفل لزيادة سرعة الحركة (وهذا يحفزّه أيضًا على تحريك ساقيه والسباحة وعدم الغوص تحت الماء). زد المسافة تدريجيًا بحيث يكفي نفس واحد. قم بإنشاء لعبة يسبح فيها الطفل بهذه الطريقة إلى أشخاص وأشياء مختلفة في الماء.

القفز في البركة من اللوح لم يعد يستحق التأمين على الفور ومسك الطفل. دعه يسبح لك ويخرج ، هذا التمرين هو لحظة رئيسية للسباحة المستقلة. قف من جانب البركة أو ضع شخصًا بالغًا آخر أو الأم على مسافة متر ونصف إلى مترين.

اشرح للطفل أنه يستطيع السباحة إلى الهدف المطلوب (بجانب البركة أو شخص بالغ آخر) ، علمه كيف يلف يديه تحت الماء ، ويسحبها للأمام ويفرقها.

ذكر الطفل بأنه يعرف كيفية دفع ساقيه عند الغوص ، واطلب منه ألا يخفض رجليه ، أولاً يمشي بجانب الطفل ويؤمن (قليلاً!!!) بيده تحت معدته



أقنع الطفل أنه يستطيع الآن السباحة تحت الماء بمفرده (استعارة - السباحة مثل الدلفين).

اطلب منه أن يسبح إلى أشياء مختلفة يمكن رؤيتها بوضوح في الماء ، ثم يعقد المهمة بحيث لا يسبح إلى الجسم فحسب ، بل يعود إليك أيضًا (عادةً ، تعمل تقنية المنافسة بشكل جيد جدًا هنا: «أراهن أنك ستسبح؟ ..» او سوف أعطيك هديه اذا فعلت هذا) ، قم بتحويل تمارينك تدريجيًا إلى عمق حيث يصل الطفل إلى الأسفل بقدميه.

بعد أن أتقن الطفل السيطرة:

يمكنك أن تقترض أنك علمته السباحة ، ويمكن ترك المزيد من التدريب (السباحة فوق الماء) لتقدير الطفل (عادة الأطفال بعد فترة من الوقت فهم أنفسهم بسهولة تامة كيفية السباحة دون الغوص). اذا كنت ترغب في التحكم في عملية التعلم للسباحة السطحية ، فأنت بحاجة فقط إلى إظهار للطفل أنه لا يمكنك الغوص مباشرة بعد الاستنشاق ، ولكن استمر في السباحة ، مع إبقاء رأسك فوق الماء.

(ذكره أنه بمجرد أن يتعب من السباحة فوق الماء ، يمكنه الغوص).

كل ما تبقى من التدريب يتعلق بالسباحة , أظهر للطفل كيفية العمل مع ساقيه ، وتحقيق حركات سلسلة ومتزامنة للذراعين والساقين .

في النهاية ، أريد أن أضيف أن هذا السباحة هو مجرد بداية للقدرة على السباحة بأناقة !!!، والهدف من هذه التقنية هو الدمج بين التدليك والجمباز- وتمارين السباحة والغوص وتعليم الطفل الثقة في الماء .

اتقان السباحة

يسمح طفلك !!! يمكنك أن تكون فخوراً به وبفسك! ولكن لا يجب أن تعلم طفلك «العمل مع الذراعين والساقين» إذا لم تكن أنت مدرباً .

لسوء الحظ ، فإن عواقب مثل هذا التدريب ستكون كارثية للغاية . ، ومن ثم سيكون من الصعب على المدرب إعادة تدريب الطفل عندما يكون طفلك قادراً بالفعل على التحرك في الماء بشكل مستقل ، ستكون مهمتك هي إظهار أن الطفل يمكن أن يمسكه بالماء حتى لو لم يفعل أي شيء فيه .

علم طفلك الانزلاق على الماء ، والتمسك بلوح (طارة ، عصا) ، على يديك ، والابتعاد عنك أو من الجانب ، وتعلم تعليقه في الماء بدون حركة («علامة النجمة») ، وتعلم الزفير بشكل صحيح في الماء ، والغوص ، والحصول على الأشياء من الأسفل .

وإذا كنت مدرب فمن المؤكد أنك تعرف ما هي البرامج المتبعة لجعل السباحة بشكل أنيق احترافي

مالا يجب فعله

لا تسبق الأحداث ،إن زيادة وقت التدريب بشكل حاد ، وخفض درجة حرارة الماء بشكل حاد سوف يضعف فقط جسم الطفل ولا يشفيه .

لا تنتقل إلى الخطوة التالية في التدريب حتى يتم إتقان الخطوة السابقة .

لا تفعل ما لا تفهمه حيث ان يجب مراقبة الطفل دائما أثناء التمرين والتأكد من عدم شربه للماء أثناء التمرين أو أثناء الغوص و من الطبيعي أثناء التمرين إذا شرب الطفل بعض الماء في اول ايام التمرين وبدأ في الكحة يجب أن يعرف المدرب كيفية التعامل مع هذا



فيجب أن يكون جسم الطفل في وضع رأسي بالكامل وأنا يسحب المدرب يد الطفل اليمنى أو اليسرى إلى الأعلى وفي هذا الوضع

لا تعمل من أجل النتيجة وتوقع نجاحات سريعة من الطفل - الغرض من التدريب في الماء ليس النتيجة ، ولكن الدروس نفسها ؛

لا تركز- على الآخرين ،وانظر فقط إلى طفلك ، وما يستطيع ، وافتخر- حتى بأصغر- نجاح.

لا تقارنه بالآخرين ؛لا تستخدم أجهزة إضافية (العوامة ، والسترات ، والدوائر)
لا تفقد حس الدعابة.

تقييم النتائج

من أجل تقييم تأثير السباحة على الطفل ، قم بإنشاء مذكرات حيث يجب عليك ملاحظة محتوى الدرس وحالة الطفل ونشاطه وسلوكه أثناء التمرين وفي نهاية الدرس وظهور- علامات التعب وانخفاض في اهتمامه بالسباحة.



تأكد من الانتباه إلى النتائج طويلة المدى للتدريبات - كيف ينام الطفل ليلاً ، ونوع الشهية والمزاج ، وكيف تزيد مؤشرات الوزن والنمو.

من خلال تحليل ملاحظاتك ، يمكنك ضبط محتوى التدريب والنشاط البدني.

لا حاجة للاندفاع وعدم الصبر ، لا يجب عليك تسريع التدريب بأي حال من الأحوال.

مثل هذه الأخطاء من جانب الوالدين والمدرسين شائعة جدًا وبسبب الرغبة الطبيعية في رؤية الطفل سباحًا جيدًا بسرعة.

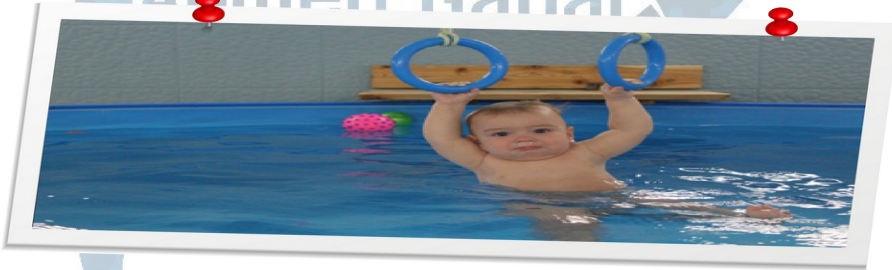
في حالة وجود تفاعلات أو انخفاضات غير مرغوب فيها لدى الطفل مقارنة بمتوسط الوزن وزيادة الطول ، من الضروري تقليل مدة التدريب وتقليل عدد التمارين ووقف انخفاض درجة حرارة الماء.

فقط بعد الاختفاء الكامل للظواهر السلبية ، يمكننا البدء مرة أخرى في زيادة الحمل تدريجياً ، لا تقارن الأطفال ، هذا لا ينطبق فقط على سباحة الرضع. يجب ألا تؤثر نجاحات وإنجازات الأطفال والآباء الآخرين على تقييمك لما يحدث.

الانتظام الأسبوعي في التدريب سوف يساعد على الحفاظ على التركيز في مراحل نمو الطفل ، و كل الأطفال مختلفون ولكل منهم سرعته الخاصة.

استجب لدموع الطفل بشكل مسئول ومهم حيث ان الدموع والبكاء هو مؤشر سلبي ،، يبكي الأطفال لأسباب مختلفة.

ربما مؤشر- للتعب والإرهاق أو تجربة سيئة خلال الاستحمام بالمنزل ودخول بعض الصابون في عينه .



فيجب الاستجابة للطفل ومعرفة ما لا يحبه الطفل والعمل على تغيير الانطباع السيء لديه .

واهم شيء هي ثقة الطفل حيث إن اذا قررت اخبار الطفل السباحة أليك لمسافه معينه من حافة المسبح مثلاً أليك !!!! يجب أن لا تتحرك من مكانك ويجب ان تمسك يد الطفل حين يصل اليك وتحفزه وتمدحه ولا تتحرك للخلف لجعله يسبح اطول!!!!حيث ان هذا سوف يخلق حالة عدم ثقة بينك وبينه اذا اردت جعله يسبح ابعد زد هذه المسافة مع الوقت مع الحفاظ على ثباتك و ليس الرجوع اثناء سباحة الطفل .

لم يفت الأوان أبداً للبدء

لا حرج في حقيقة أنك بدأت التدريب مع الطفل بعد عام. السباحة ستجلب له فائدة كبيرة.



ولكن في هذه الحالة ، ستستغرق الفترة التحضيرية وقتاً أطول. أولاً ، دع الطفل يعتاد على «القليل من الماء» وقرأ القصائد والقصص عن البحر ، وشاهد الصور ، واستمع إلى الأغاني.

ارسم ، نحت ، اللعب مع الألعاب - دعهم يسبحون ، يغصون. عاجلاً أم
آجلاً ، سيريد أي طفل أن يفعل كل شيء بنفسه.

وعندما تجد نفسك معاً في المسبح ، لن تكون مهمتك الرئيسية هي تخويف
الطفل ، وليس إثثاءه عن التواجد في الماء.

بالطبع ، بعد عام ، يتم عقد جميع التدريبات مع الأطفال بطريقة مريحة.
أنت لا تتعلم فقط كيف تتنفس في الماء ، ولكن تهب الفقاعات (يمكنك حتى
التنفس ، من يفجر فقاعات أكثر - سباح صغير أو والدته) ، لا يحصل على لعبة
من القاع ، بل يبحث عن الكنوز.

الغوص في الطوق مثل الأسد في ساحة السيرك تحت الماء ؛ لا تغمس وجهك في
الماء ، ولكن حاول أن ترى أي نوع من المفاجأة التي اختبأ تحت الماء.



في غواصة ، لزيارة سكان الأعماق تحت الماء. كلما كانت الألعاب أكثر تنوعاً
ومتعة ، كلما استمتعت أنت والطفل بمزيد من المتعة والفرح ، زادت إنتاجية
التدريبات.

سلامة الطفل

ووفقاً للإحصاءات ، فإن ٥٦-٠٧٪ من الأطفال الغارقين إما يزورون حمام السباحة بانتظام ، أو يشاركون بجدية في السباحة. والسبب في ذلك هو فقدان الإحساس بالخطر أمام عنصر الماء المؤلف وإعادة تقييم قدراته. فيجب ان يكون عين المدرب ووالديه طوال الوقت على الطفل .

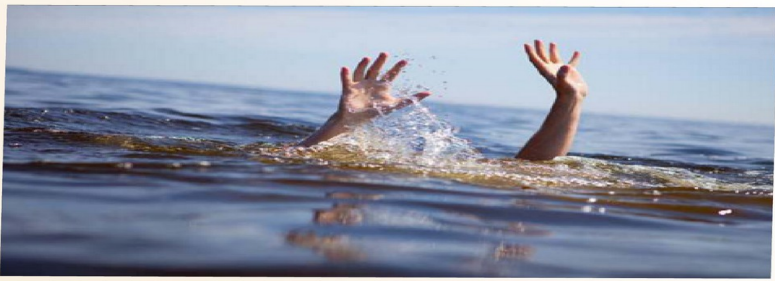


توصل العلماء إلى استنتاج مفاده أن التدريب الأسبوعي في حمام سباحة داخلي به مياه مكشورة يلحق الضرر- بجسم الطفل مثل التدخين - للبالغين. يقول الأطباء أن الزيارات الأسبوعية للمسبح تزيد من استعداد طفلك للربو والحساسية

ومع ذلك ، يعترض المتخصصون الرئويون الآخرون على وجود مثل هذه العلاقة

في الآونة الأخيرة ، تم استخدام أيونات النحاس والفضة لتطهير المياه حيث أن هذه الطريقة أكثر فاعلية ، لكن المتخصصين يقولون إنها جيدة للحمامات الصغيرة.

بالنسبة للخزانات الكبيرة ، ستكون هذه الطريقة فعالة فقط إذا تم تنظيف المسبح 24 ساعة في اليوم. ولهذا فيجب التأكد و السؤال عن مدى تعقيم المياه . يمكن أن يؤدي نقص مهارة المدرب أو الأداء غير السليم للتدريبات إلى خلع ، وإذا أهمل المدرب الإحماءات ، فهو ليس بعيداً عن إجهاد العضلات. ومع ذلك أن: «السباحة هي واحدة من أقل الرياضات المؤلمة. لا يمكن أن تحدث الإصابة إلا بسبب الإهمال نتيجة لذلك ، على سبيل المثال ، على أرضية زلقة في الحمام. ومن الصعب جدًا الإصابة في الماء نفسه. على الرغم من أنه بالطبع لا يمكنك لملاحظة الجانب واصطدام رأسه. وهذا يحدث أيضا



بعض علماء النفس مقتنعون: تخبط الأطفال في حوض السباحة هو رد فعل لضغط الغوص في الماء. يمكن أن يؤدي خلق ظروف مجهدة بشكل مصطنع للطفل إلى فرط النشاط واضطرابات النوم. لذلك ، راقب سلوك طفلك بعناية أثناء التدريب وبعده وإذا كانت هناك أي علامات مثيرة للقلق ، يجب التوقف عن زيارة المسبح

يجب على الآباء مراقبة الطفل والتشاور مع الأطباء إذا لزم الأمر إنه حتى وقتنا هذا في بعض الدول اجمع فيها الأطباء إن السباحة للطفل يجب أن تكون بعد سن اربع سنوات

الغرق الثانوي - ما هو؟

يسمى الغرق الثانوي (الغرق الجاف) أو بالغرق المتأخر ، لأنه يمكن أن يحدث بعد يوم واحد من مغادرة الطفل الماء. يتطلب الغرق الثانوي عناية طبية فورية ، لذا اقرأ الأعراض بعناية ولا تقوتها

Coach
Ahmed Gabal

ما الذي تريد معرفته عن الغرق الثانوي؟

قد تعتقد أنه بمجرد أن يترك الطفل الماء ، يصبح في أمان. هذا ليس صحيحًا تمامًا ، لأن الغرق الثانوي يحدث في غضون 24 ساعة بعد مغادرة الماء. كانت هناك حالة مسجلة حتى عندما توفي صبي يبلغ من العمر أربع سنوات بعد أسبوع من السباحة ، وتم تحديد السبب على أنه غرق ثانوي- يبدو الأمر مخيفًا ، ولكن إذا كنت تعرف علامات الغرق الجاف وكيفية التعامل معه ، فلن يكون طفلك في خطر.

الغرق الثانوي هو عندما يكون الطفل في حالة ممتازة بعد مغادرة المسبح أو البركة ، ولكن بعد ذلك يبدأ في إظهار علامات غريبة ، والتي تشمل مشاكل في التنفس وسعال مستمر- وأعراض مثل نزلات البرد أو الأنفلونزا (التعب الشديد والقيء وأحيانًا الحمى)



لماذا يحدث هذا

عندما يستحم الطفل ويغوص ، يمكن أن يدخل الماء إلى الجهاز التنفسي من خلال فمه أو أنفه. ثم تبدأ التشنجات من الالتهاب في الحبال الصوتية ، وتنتفخ وتغلق بعد أن يغادر الطفل المسبح بالفعل. يمكن أن يتسبب الماء في الرئتين في حدوث أزمة ، مما يؤدي إلى إغلاق المسالك الهوائية ، مما يجعل التنفس صعبًا أو

مستحيلاً. هذا غرق ثانوي. يحدث التشنج يحدث بدون ماء. وهذا ما يسمى الغرق الجاف.

كيف يختلف الغرق الثانوي عن الجفاف؟

يحدث الغرق «الجاف» كرد فعل وقائي بسبب تشنج مجرى الهواء. لا يمر الماء إلى الرئتين ، ولكن لا يمر الهواء أيضاً ، ونتيجة لذلك ، يُترك الطفل بدون أكسجين. تظهر العلامات الثانوية للغرق الجاف مع التأخير- وعادة ما تظهر- في غضون 24 ساعة.

يحدث الغرق الثانوي عندما يدخل الماء إلى الرئتين ويبقى هناك. يمكنك «ضخ» الطفل ، ولكن يبقى جزء من الماء في الرئتين ، ويسبب تدريجياً أزمة. في البداية ، لا تخلق هذه الازمة الرئوية مشاكل للجسم ، ولكن بعد بضع ساعات أو أيام يمكن أن تؤدي إلى الموت. من الأفضل دائماً تشغيلها بشكل آمن عندما يتعلق الأمر بتشخيص السلوك بعد السباحة وعلامات الغرق الجاف. غالباً ما يعاني الأطباء الذين يعالجون كلا النوعين من الغطس من حالات خفيفة ، ولكن في حالات نادرة جداً ، يمكن للأطفال الذين لا يتم علاجهم الذهاب إلى المستشفى ، ويمكن أن يؤدي تأخر العلاج إلى الوفاة.

علامات الغرق الثانوي والجاف

أعراض الغرق الجاف والغرق الثانوي هي نفسها ، وليس هناك شك في التشخيص إذا لاحظت أيًا من الأعراض التالية

- ١- السعال المستمر
- ٢- صعوبة التنفس
- ٣- تنفس مؤلم
- ٤- يحاول التنفس الضحل الثقيل لالتقاط أنفاسه

٥- ألم في الصدر

٦- التعب والنعاس

٧- التغيرات السلوكية والتهيج والنسيان (هذا بسبب نقص الأكسجين)

٨- تغيير معدل رد الفعل

٩- التقيؤ

تغير لون الشفاه والأصابع بسبب نقص الأكسجين -10

ماذا تفعل إذا اشتبهت في الغرق الجاف أو المتأخر؟

إذا كان طفلك يعاني من علامات الغرق ، اطلب العناية الطبية على الفور. على الرغم من أن الأعراض الخفيفة تختفي في معظم الحالات من تلقاء نفسها بعد مرور- بعض الوقت ، فمن المهم إجراء اختبار لتجنب التطور- المضاعف والمضاعفات. راقب الأعراض ، وإذا لم تزول أو تزداد سوءًا ، اصطحب طفلك إلى أقرب مستشفى طوارئ. لا تنتظر- موعدًا محددًا للفحص أو موعد مع طبيب الأطفال. كقاعدة ، مطلوب تصوير- شعاعي للصدر للغرق الثانوي- سيقوم المتخصصون بفحص مجاري التنفس للتأكد من أنها واضحة ولديها ما يكفي من تشبع الأكسجين

أفضل الوقاية من الغرق الثانوي هي مراقبة أطفالك واتباع قواعد المياه واختيار المدرب . تأخر الغرق يمكن أن يحدث لأي شخص. لا ترفع عينيك عن أطفالك أثناء وجودهم في الماء

وبالنسبة للمدربين يجب ان يعرفوا ان الهدف من هذه النشاطات هي مرونة الطفل والتركيز- على تمارين التدليك والجمباز الديناميكي وتمارين السباحة والإطالات وليس فقط الغوص تحت الماء لا تقرأ كثيرًا عن أعراض تأخر الغرق ، لأنه مع ذلك نادر الحدوث. ولكن في

الوقت نفسه ، راقب أطفالك عن كثب بعد الانتهاء من اللعب في الماء ، وانتبه إلى السلوك الغريب أو غير المعتاد للطفل بعد الاستحمام- لا تخف أبداً من الاتصال بطبيب الأطفال

الإسعافات الأولية حتى وصول الدعم الطبي

أصعب المواقف التي قد تمر بها أي أم أو مدرب هو تعرض الطفل للاختناق، وبعض الأمهات لسن على علم بالإجراءات التي يجب أن يتخذنها في هذا الموقف، والإسعافات الأولية لاختناق الأطفال. لذلك يلزم على كل أم أن تكون على دراية بطرق الإسعافات الأولية بشكل عام، ليس فقط المدربين ، حتى تتمكن من التعامل في حالات الطوارئ المفاجئة. وقبل التعرف على طرق الإسعافات الأولية لحالات اختناق الأطفال، يجب الإشارة إلى أسباب حدوث الاختناق. وعلامات الإصابة بالاختناق، كما يلي: أسباب حدوث الاختناق في حال كان طفلك رضيعاً فقد يحدث له اختناق نتيجة تسرب لبن الرضاعة إلى مجرى التنفس، ما ينتج عنه حدوث انسداد في مجرى التنفس.

أو نتيجة تسرب المياه في مجرى التنفس في أثناء الاستحمام أو الشرب أو التدريب

أو نتيجة ابتلاع شيء ما يتضمن ذلك الطعام، ما يتسبب أيضاً في انسداد مجرى التنفس. أي سبب آخر قد يؤدي إلى انسداد مجرى التنفس. علامات حدوث الاختناق إذا وجدت طفلك فجأة غير قادر على التنفس أو البكاء أو السعال أو الكلام (إذا لم يكن طفلك رضيعاً وسنه تسمح بالكلام)، فقد يكون طفلك مصاباً بالاختناق- فقدان الوعي. تغير لون البشرة إلى اللون الأزرق-

إن معرفتك بكيفية إزالة الانسداد الذي يحدث في مجرى التنفس سريعاً وفعاليتها، سيساعدك على إنقاذ حياة طفلك حال تعرضه للاختناق لا قدر الله. وعليك الانتباه

إلى أمر شديد الأهمية، وهو إذا كان طفلك يختنق لكنه يسعل، دعيه يسعل لأن السعال طريقة فعالة لإزالة انسداد مجرى التنفس. ماذا تفعلين إذا اختنق الطفل؟ أزيل الجسم الغريب المسبب لانسداد مجرى التنفس.

ماذا تفعل إذا اختنق الطفل؟

أزيل الجسم الغريب المسبب لانسداد مجرى التنفس: احمل طفلك واقلبيه على وجهه بحيث يكون مواجهًا لناحية الأرض، وأسنديه على إحدى يديك وفخذك. اضربي طفلك خمس ضربات على الظهر بين كتفيه،



حيث يساعد ذلك في أغلب الحالات على إزالة الجسم الغريب المسبب لانسداد مجرى التنفس. أخرجي أي جسم غريب مسبب لانسداد في فم طفلك، ولا تضعي يدك دون التأكد من وجود شيء ما ورؤية مكانه بوضوح، إذ إن إقدامك على فعل ذلك قد يتسبب في دفع الشيء إلى حلقه مرة أخرى، اضغطي على صدر الطفل في حالة استمرار شعوره بالاختناق: إذا عجز طفلك عن التنفس بعد إجرائك للخطوات السابقة، غيري وضعه ليصبح على ظهره، ثم اضغطي على صدره خمس مرات غير متتابعة للداخل والأعلى باستخدام إصبعيك. حاولي إزاحة الشيء العالق مع كل ضغطة. راقبي ما يحاول الطفل إخراج من فمه بعد كل ضغطة، وحاولي إزالة سبب الانسداد.



إذا لم يعالج الانسداد بعد خمس دورات من الضرب على الظهر والضغط على الصدر، أسرع بطفلك إلى المستشفى أو أقرب طبيب أطفال، ولكن استمري في الإسعافات حتى تحسلي على المساعدة. وفي حالة استمرار تعرض الطفل للاختناق اتبعي ما يلي:

تخذي وضع الركوع واقتربي من طفلك ناحية صدره، وأميلي رأسه إلى الوراء وارفعي ذقنه لتسهل عملية التنفس، واضغطي على صدره.



تقدي فم وأنف طفلك بحثًا عن سبب الانسداد، وحاولي إزالة أي جسم غريب.
راقبي إشارات التنفس لمدة 10 ثوانٍ، وإذا لم يكن يتنفس حاولي إنعاشه والتحرك
على الفور إلى المستشفى أو طبيب الأطفال. تنفسي خمس مرات في فم طفلك:



ساعدني الطفل على التنفس إذا لاحظت تغير لون شفثيه إلى الأزرق، وذلك من
خلال فتح فمه والتنفس فيه بوضع شفثيك على فمه وأنفه ونفخ الهواء فيهما بمقدار
ملء خدوده. انفخي بلطف وتقدي صدر طفلك وأنت تنفسين، وعندما يرتفع
صدر طفلك، توقفي عن النفخ واطريه يرتاح. كرري هذه الخطوة خمس مرات.
استخدمي طريقة الـ30 ضغطة

أفردني طفلك على ظهره على سطح ثابت، ثم ضعي إصبعين من أصابعك على
منتصف صدره. اضغطي إلى الأسفل بقوة حتى تلت عمق الصدر، واضغطي
30 مرة على الصدر، ثم كرري التنفس في فمه مرتين متتاليتين.



استمري في عملية الإسعاف (30 ضغطة على الصدر والتنفس في فمه مرتين
متتاليتين) دون توقف، حتى يحصل على المساعدة الطبية .



سلامة المدرب

مما لاشك فيه انه لا يستحق المدرب أن يكون مع العملاء طوال اليوم في المياه،
حيث أن قضاء أكثر من 3-4 ساعات في المياه دون انقطاع ، قد ينشأ عنه
: مشاكل صحية ومنها

سن الشيوخوخة بشكل أسرع حيث تساعد طبقة الدهون على الجلد على الاحتفاظ
بالرطوبة في الجلد وتحمي البشرة من التجاعيد والشيخوخة.

الطبقة الدهنية نفسها محمية بواسطة الطبقة القرنية ، فعندما يكون الشخص في
الماء لفترة طويلة ، تتضخم الطبقة القرنية ولا تحمي طبقة الدهون من الماء
المكلور. إذا كان الجسد صغيرًا ، يتم استعادة طبقة الدهون بسرعة ، وإذا كان
المدرب بالفعل فوق الأربعين فمن المحتمل أن يبدأ الجلد ليحف ، وتظهر
التجاعيد مبكرًا أو تتفاقم الأمراض الجلدية ، وستبدأ العيون في الجفاف



من الغريب رؤية مدرب سباحة الرضع يرتدي نظارات أو قناعاً في التدريب.
حيث ان الآباء لا يفهمون ذلك ، وسيخاف الأطفال. لذلك ، في معظم الأحيان
في العمل ، يسبح المدربون مع العملاء بدون نظارات. ولكن إذا دخلت المياه
المكلورة في عينيك باستمرار- ، يتغير الرقم الهيدروجيني للغشاء المخاطي
للعيون. هذا يؤدي إلى فقدان خصائص الحماية.

ستكون هناك مشاكل في الرؤية حيث ان غاز الكلور يزعج الجهاز التنفسي. حتى
لو تم معالجة مياه البركة ، لا يزال سيئاً للرئتين. الحد الأقصى لتركيز غاز

الكلوريد فوق سطح الماء. إذا كان المدرب يقضي ساعتين في الماء ويتنفس في بخار من الماء . إذا تنفس هذا لمدة 6-8 ساعات في اليوم ، فهذا سيئ.

كيف تقلل من العواقب؟



خذ فترات راحة في العمل كل 60 دقيقة ،

على سبيل المثال 15 دقيقة على الأرض بدون ثوب سباحة ،

لا تستخدم المرطبات أو الزيوت قبل زيارة المسبح . المركبات الكيميائية في المسبح لها تأثير ضار على الجلد.

اغسل بمنظفات خالية من الكبريتات , استخدم الكريمات المرطبة للبشرة وزيوت الشعر بعد حمام السباحة ، شرب الفيتامينات للبشرة وزيت السمك فهي تساعد البشرة على استعادة وظائفها بشكل أسرع والحفاظ على صحتها من الداخل إلى الخارج.

اجازة البحر

العطلات في البحر مع الأطفال هي أكثر أنواع الرحلات العائلية شيوعًا. هواء البحر جيد والمياه المالحة جيدة ، ويمكن تعليم الأطفال السباحة - كل شيء على ما يرام. والآباء ، الذين يتوقعون فرحة الأطفال من الالتقاء بعنصر الماء ، ويعطي مشاعر ايجابية للطفل



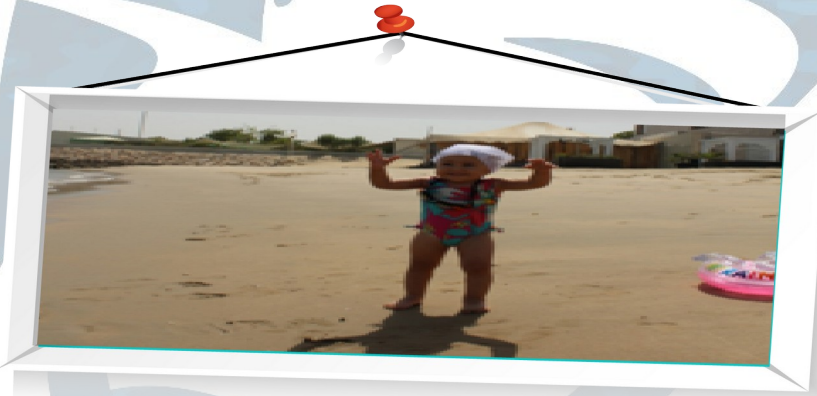
لماذا يخاف الطفل من الماء؟

نعم ، الكثيرون من الأطفال لا يريدون السباحة. لماذا إذن أحضرنا الطفل إلى البحر؟! للأسف ، يحدث هذا في كثير من الأحيان. ومن الأفضل الاستعداد ذهنيًا لذلك. السعادة غير المتوقعة أفضل من الكابوس غير المتوقع.

يمكن للأطفال الصغار أن يخافوا من الماء من حيث المبدأ - وأي موجات على وجه الخصوص. إنهم لا يريدون الجلوس في الأمواج - خاصة إذا كانوا قد تعلموا للتو الاستيقاظ ، وأية موجة تعيدهم إلى وضع الاستلقاء. غالبًا ما يشعر الأطفال بحوالي عام ونصف بالخوف والنزول إلى الماء: فهم لا يفهمون سبب تعمقها. ثم يعتادون على ذلك ، لكنهم ما زالوا لا يريدون السباحة - لأنها مالحة ، والجزء السفلي غير مستوي ، والحصى والأصداف بشكل عام.

والبحر كبير جدا. ومن المخيف أنك لا تقف. وليس من الواضح أين أنت واقف ولكن ليس بالفعل. والبعض لا يحبون وضع الرمال على أقدامهم. ويريدون الجلوس على القمامة ... ما يدهش أن جميع الأطفال في النهاية يحبون المسبح أكثر من البحر.

بشكل عام ، لدى الأطفال الكثير من أفكارهم وأزماتهم وأشياء أخرى. الشيء الرئيسي هو أن الآباء لا يعتمدون على حقيقة أن الطفل فور وصوله يصل إلى الماء.



لا تستعجله ، دعه يعتاد على ذلك. اعتاد على الشمس والرمال والمياه - على كل ما يحيط به الآن. حتى الطفل الواعي البالغ من العمر ثلاث سنوات يمكن أن يقع في مشكلة ويرفض الصعود إلى الماء.

يمكن جر بعض الأطفال إلى الماء بصراخ وحشي ، وبعد 5 دقائق سيكونون سعداء. ولكن عادة ما يكون للقوة تأثير معاكس - والتعود على ذلك سيستغرق المزيد من الوقت. يمكنك تجربة طرق مختلفة: على الأرجح ، أنت تعرف بنفسك الطريقة.

نصائح عامة

الهواء

من الضروري تهوية الغرفة 4-5 مرات في اليوم لمدة 10-15 دقيقة. في الصيف ، يجب أن تكون النافذة مفتوحة ، درجة الحرارة المثلى للطفل ، ٢٠ : ٢٢ درجة مئوية. أظهرت الدراسات أنه في درجات الحرارة المرتفعة في الغرفة ، يتأخر نمو الطفل.

من المستحسن قضاء أكبر وقت ممكن في الهواء الطلق. في الصيف ، يُنصح بتناول الطعام والنوم ولعب الألعاب خارج البيت في الهواء الطلق.

من الجيد أن تمشي في أي وقت من السنة ، فقط تذكر أنك بحاجة إلى ارتداء الملابس وفقاً للطقس.

في السنوات الأولى من حياة الطفل ، يوصى بالنوم أثناء النهار في الهواء. في الوقت نفسه ، يشير النوم السريع ، والنوم الهادئ ، وحتى التنفس ، والبشرة الوردية ، وقلة العرق ، والأطراف الدافئة عند الاستيقاظ إلى أن الطفل يرتدي ملابسه بشكل صحيح ، أي أنه في حالة من الراحة الحرارية.

الشمس

يجب أن نتذكر أن أشعة الشمس - أداة قوية. بالنسبة للأطفال الصغار ، لا يتم التعرض لأشعة الشمس المباشرة ، وكذلك حمامات الشمس.

يكون الطفل في موقع أفضل فيما يسمى بـ «ظل الدانتيل». أولاً ، يجب أن يرتدي قميصاً من القماش الخفيف .

في منتصف يقظة الطفل ، تحتاج إلى خلع ملابسه وتركه عارياً لعدة دقائق يحتاج
الطفل إلى ارتداء قبعة على رأسه

من المفيد في هذا الوقت أن يتحرك بحرية في الساحة ، في الملعب ، ويلعب مع
الدمى.



في حالة عامة جيدة ، إذا كان الطفل يتسامح مع وجوده في الظل الدانتيل للأشجار
جيداً يمكنك استبداله تحت أشعة الشمس المباشرة ، النصف الأول من الدقيقة ، ثم
زيادة الوقت الذي يقضيه في الشمس تدريجياً إلى 5 دقائق.

يجب تنفيذ هذا الإجراء في الصباح (حتى 10-11 ساعة) أو في المساء (بعد
17). من الضروري التأكد من أن الطفل لا يسخن. في حالة احمرار الوجه ،
وظهور التهيج ، والإثارة ، يجب أن يؤخذ بعيداً عن الظل الدانتيل من الأشجار أو
من أشعة الشمس المباشرة إلى الظل

الماء

يجب ان يستحم الطفل كل يوم وأن ان تضع وقت يومي لا يزيد على الساعة
9 مساءً لاستحمام الطفل قبل النوم ويكون هذا الوقت ثابت لا يتغير

خاتمة

يتضمن الكتاب كيفية نشر الثقافة والوعي بين الأمهات والآباء في الوطن العربي للتعرف تفصيليا على سباحة الرضع منذ بدايتها مروراً بجميع التفاصيل والحقائق العلمية والعملية وتأثيرها الإيجابي وكيفية التنشئة السليمة للطفل وكيفية اتباع احسن الطرق لتدريب طفلك بنفسك حتى بدون الحاجة لمدرّب و كيفية مراقبة المدرّب والتعرف إذا كان يدرّب الطفل بشكل سليم

ويتضمن شرح كامل للمدربين عن نشأة هذه الرياضة طبياً ونظرياً وعملياً وكيفية التعامل معها وكيفية التعامل مع الأطفال بمختلف شخصياتهم وأولياء أمورهم والتدريب النظري والعملي مشروحاً شرحاً تفصيلياً كاملاً وفقاً للمراجع

إن هذا الكتاب أول مرجع عربي لسباحة الرضع وعلاقتها بالتدليك والجمباز الديناميكي ويستند في مصادره على أقوى كتب السباحة الروسية والتي كانت من أول الكتب الرسمية عن سباحة الرضع في روسيا (كتاب السباحة قبل المشي) (كتاب السباحة للجميع) ووفقاً لنتائج التقارير الصادرة من اللجنة الطبية للاتحاد الدولي للسباحة

ويستند على نتائج العمل في عام 1791 في مؤتمر اللجنة الطبية للاتحاد في دبلن (الدولي للسباحة FINA). (, (أيرلندا)

ويستند على تقارير مؤسس تدريب السباحة للرضع رسمياً في روسيا هو طبيب V.A. Guterman . استشاري وطبيب منهجي

والمدرّب موسكفل إيغور بوريس وفيتش شاركوفسكي

ووفقاً لتقارير أبحاث

رئيس اتحاد السباحة لعموم الاتحاد ، رئيس اللجنة الطبية للاتحاد الدولي
للسباحة ، والطبيب . ب. فيرسوف (٠٧٩١ - ٦٨٩١)

ويستند على أهم التقارير الطبية المتعلقة بكثرة الأطفال في روسيا وخبرة
العديد من المدربين المتخصصين في مجال سباحة الرضع و التدليك والجمباز
الديناميكي .

عليك كمدرّب أن تبتكر المنهج الخاص بك في التدريبات المائية التي يجب أن
تشمل تدريبات التدليك والجمباز الديناميكي والسباحة في أطار ما يمكن ان يفعله
الطفل وليس فقط الغوص

إذا كنت تريد التطوير من نفسك والوصول للاحترافية يجب عليك القراءة عن
مراحل نمو الطفل جيداً ومعرفة التقلبات الشخصية للطفل وكيفيه ابتكار المنهج
المناسب لكل طفل حيث ان في هذا العمر لا يمكن وضع منهج واحد ابدا لجميع
الأطفال ولكن الهدف النهائي هو الجمع بين تمارين التدليك والجمباز الديناميكي
وتمارين السباحة والغوص .

ومشاهدة قناتي على اليوتيوب وسوف تجد جميع التمرينات والتقنيات
الخاصة بالتدليك والجمباز والسباحة والغوص .

نبذة عن الكاتب

مدرب سباحة رضع ومساج وجمباز- وسباحة أطفال في دولة روسيا الاتحادية بمدينة روستوف , وحاصل على دبلوم إعداد مهني ومدرب شخصي وإعادة تأهيل بروسيا , حاصل على دبلوم في مساج الأطفال بروسيا وماجستير- التربية الرياضية بجامعة روستوف الحكومية بدولة روسيا الاتحادية بمصر- حاصل على بكالوريوس تجارة , معلم سباحة ومنقذ من الاتحاد المصري للغوص والإنقاذ

مساعد إصابات رياضية ومساج وتأهيل رياضي , الاسعافات الأولية والسلامة والإنقاذ والحتميات والمسئوليات الاجتماعية من الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا



للاستفسارات يرجع مراجعة

@baby swimming
& fitness



@Ah Gabal



agabal88@yahoo.com



@ah.gabal

