

النشرة الإخبارية الرابعة للأهل – آذار 2025

"الموضوع: "أهمية المساحات الخارجية لتفاعل الأطفال الاجتماعي وتعزيز قدرتهم على التحمل
، أعزائي الأهل ومقدمي الرعاية

شهر آذار يعني بداية الربيع. النهار يصير أطول، والجو يصير أدفأ، والطبيعة من حولنا تبدأ
، تستيقظ. ومع هذا التغير، يستيقظ أيضاً في داخل أطفالنا الشعور بالحاجة إلى الحرية
والاستكشاف، والتواصل، واللعب.

في هذا الشهر، وفي الأشهر القادمة، أدعوكم أن تمنحوا أطفالكم الفرصة ليعبروا عن أنفسهم
: ويتواصلوا مع الآخرين، ويشعروا بالقوة — من خلال الطريقة الأكثر طبيعية التي يعرفونها
! اللعب في الخارج

حتى المساحات الصغيرة في الخارج يمكن أن تتحول إلى أماكن للتعلم، والتواصل، والنمو
الشخصي. لا نحتاج لأشياء معقدة. بضع دقائق في اليوم في شارع للمشاة، أو في حديقة، أو في
: ملعب، كافية لتقوية مهارات الحياة مثل

- التحدث بشكل طبيعي مع أقرانهم.
- التعلم كيف يتعاونون، وينتظرون دورهم، ويتفاوضون.
- بناء صداقات وعلاقات جديدة من خلال اللعب المشترك.
- تفريغ الطاقة، والتقليل من التوتر، وتنظيم المشاعر.
- بناء الثقة بالنفس والمرونة من خلال التحديات اليومية البسيطة.

قد يبدو الأمر مجرد "لعب"، لكنه في الحقيقة تجربة نفسية وتربوية عميقة — وطبيعية ومجانية
تماماً.

أفكار بسيطة يمكنكم تجربتها (ولا تقتصروا عليها فقط):

- بدلاً من أن يرسم طفلكم في البيت، يمكنه أن يرسم قصة من مكتبة الصف على بطانية
نزهة أو على مقعد في الحديقة.
- بدلاً من القراءة في الداخل، استمتعوا بقراءة القصة تحت شجرة (وربما مع صديق أيضاً).
- بدلاً من الغناء في الغرفة، غنّوا أنتم تمشون معاً في شارع للمشاة.
- بدلاً من لعب الأدوار داخل المنزل، دعوا الخيال ينطلق تحت أشعة الشمس، مع 2 أو 3
أصدقاء.

ألعاب ونشاطات خارجية تقوّي التعلم والنمو العاطفي والاجتماعي

- ألعاب جماعية.
- الجري، الغميضة، ألعاب الظلال والطباشير، البالونات أو الكرات.
- ألعاب استكشاف الطبيعة:
"ابحث عن شيء رائحته جميلة"
"ابحث عن ٣ أشياء لونها أصفر"
"استمع إلى صوت العصافير"
- لعبة الثقة: "أرشد وأغمض العيون" – طفل يغمض عينيه، والآخر يرشده بلطف (مناسبة للأطفال الأكبر سناً).
- "محادثة عاكسة: "ما الذي يجعلك تبتسم عندما تكون في الخارج؟"

أماكن قريبة يمكنكم زيارتها:

في كيبسيللي وغالاتسي، حيث يسكن أغلب أطفالنا، هناك الكثير من الأماكن لهذه النشاطات:

- الحدائق، الساحات، الشوارع المخصصة للمشاة
- المنتزهات، الغابات الصغيرة، والمساحات الخضراء

استكشفوا أماكن جديدة قريبة منكم أو حتى أبعد قليلاً – المهم أن تكون آمنة، وتمنح الأطفال مساحة للتعبير والتواصل والفرح.

يمكنكم أيضاً البحث عن هذه الأماكن من خلال مواقع البلديات:

- cityofathens.gr/thema/paidi
- galatsi.gov.gr/building

اقترح صغير:

في الأشهر القادمة، حاولوا الخروج مع الطفل مرة أو مرتين في الأسبوع على الأقل إلى مكان خارجي.

- ادعوا أحد أصدقائه. راقبوا كيف يتفاعلون معاً.
- اخذوا معكم كتاباً، أوراقاً، أقلام تلوين، كرة... أو فقط خيالكم!

...الاتصال، التنظيم، الصداقة، الثقة، والفرح

إكلها تبدأ على مقعد، تحت شجرة، وبجانب طفل آخر

كلمة أخيرة:

، الطبيعة لا تقدم فقط "نشاطات"، بل تقدم فرصاً حقيقية — لتواصل، ونعبر عن أنفسنا، ونتطور. ونتقرب من بعضنا. وطفلكم، بوجود صديق بجانبه، وأنتم بالقرب منه، قادر أن يزدهر أينما يكون.

ولكي يلعب الطفل بحرية وسعادة، يجب أولاً أن يشعر بالأمان — جسدياً وعاطفياً حين يكون البالغون موجودين ويهتمون، وحين تكون البيئة نظيفة، آمنة، ومحددة بوضوح، يجرؤ الطفل أن يستكشف، ويتواصل، ويجرب نفسه دون خطر.

، اللعب في الخارج ليس فقط متعة... بل هو درس في الحياة — مبني على قيم مثل العناية، والصبر والاحترام.

، مع خالص الاحترام، ودائماً إلى جانبكم

أنطونيوس بينتيديس

الأخصائي الاجتماعي

رياض الأطفال 4، 107، 122، 123 و 148 – أثينا