

# نمو وتطور الطفل الذي عمره ٦ سنوات

## 6-vuotiaan lapsen kasvu ja kehitys (arabia)



يبدأ الطفل الذي يبلغ ٦ سنوات من عمره بتشكيل وجهة نظره بشأن الأمور. غالبًا ما يكون الأصدقاء مهمين وتتطور مهارات التعامل من خلال مجموعة. مشاعر الطفل تكون قوية. من الممكن أن يختبر الحدود التي فرضها الوالدان. يستقل الطفل لكنه لا يزال يحتاج إلى كثير من الأمان والحنان من الوالد/الوالدة.

## تناول الطعام وصحة الفم

الأمور الروتينية المتكررة يوميًا تزيد من شعور الطفل بالأمان. تُسق نظام الطعام المنتظم والنظام الغذائي المتنوع يدعم نمو وتطور الطفل بشكل جيد. الأوقات المشتركة لتناول الطعام للعائلة تدعم العادات الصحية لتناول الطعام للطفل. يتخذ الطفل أفراد العائلة الآخرين نموذجًا. يُقرر الوالدان ماذا ومتى ستأكل العائلة. بإمكان الطفل أن يُقرر بشأن قدر الطعام الذي سيتناوله.

تتساقط أسنان الطفل اللبنية الأولى عادة في سن ٥-٦ سنوات. تنمو مكانها الأسنان الدائمة. من المهم الاعتناء بصحة الفم. يتوجب على الوالد أو الوالدة تنظيف أسنان الطفل صباحًا ومساءً بمعجون أسنان يحتوي على الفلور يتناسب مع مستوى العمر. كما أن العادات الغذائية الصحية تدعم صحة الفم والأسنان.



## تطور المهارات الحركة والراحة

في سن ٦ سنوات، ينمو الطفل غالبًا بسرعة في الطول. الألعاب الحركية المتنوعة تدعم تطور مهارات الطفل وتحكمه بجسده.

من المهم أن يتجول الطفل في الهواء الطلق وأن يتحرك يوميًا. التجول في الهواء الطلق والحركة تزيد الشهية للطعام وتساعد على النوم بشكل أفضل. يتوجب أن يتحرك الطفل في العادة ثلاث ساعات في كل يوم. حركة الطفل تعني اللعب النشط، على سبيل المثال اللعب في فناء البيت أو في الحديقة العامة. كما أن الرحلات في الغابات ومسارات الحواجز في غرفة المعيشة هي أمثلة على حركة الطفل.

يمكنك ممارسة التزلج أو التزلج على الجليد أو السباحة مع طفلك، على سبيل المثال. تُساعد ألعاب الأشغال اليدوية أو البناء على تنمية المهارات اليدوية.

من المهم أن ينام ويرتاح الطفل بما فيه الكفاية. عندما ينام الطفل بما فيه الكفاية يُصبح تعلم الأشياء الجديدة أكثر سهولة ويكون مزاج الطفل جيدًا. الحاجة إلى النوم فردية. ينام العديد من الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ٦ سنوات تقريبًا ١٠ - ١٣ ساعة في اليوم.



## الوقت الذي يتم قضاؤه أمام الشاشات

الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات للطفل دون سن المدرسة يتوجب أن يكون كحد أقصى ساعة واحدة في اليوم. إذا كان الوقت المخصص لمشاهدة الشاشات كثيرًا بشكل مفرط فقد يسبب ذلك اضطرابًا وتهيجًا وصعوبة في التركيز. كما أن ذلك من الممكن أن يُزعج نوم الطفل أيضًا. من الجيد تجنب فترة مشاهدة الشاشات مساءً قبل الذهاب للنوم. تعرف على مقاطع الفيديو والألعاب التي تتناسب مع مستوى عمر الطفل. ساعد الطفل في ابتكار أنشطة وألعاب أخرى أيضًا.



## تطور تفكير الطفل

تتطور ذاكرة الطفل ومفردات الكلمات لديه. يتعلم الطفل الأمور على أفضل وجه من خلال اللعب والتجريب. اللعب هو جزء مهم من يوم الطفل. الطفل الذي يبلغ ٦ سنوات من عمره يهتم في العادة بالحروف والأرقام. يستطيع الطفل غالبًا كتابة اسمه وبعض الأطفال يقرأون الكلمات. تتطور مهارات القراءة والكتابة على كل حال بشكل فردي.



## المهارات الاجتماعية والاستقلالية

الطفل الذي عمره ٦ سنوات من عمره غالبًا ما يشعر بالراحة في المجموعة. يشعر بعض الأطفال بالراحة لوحدهم ومن الصعب لدى بعض الأطفال عقد علاقات مع الأصدقاء. يحتاج الطفل إلى توجيه الشخص البالغ بخصوص الألعاب المشتركة مع الأطفال الآخرين. عندما يكون الطفل مع الأطفال الآخرين، فإنه يتعلم التشاور والتناوب وأخذ الآخرين بعين الاعتبار.

هناك مرحلة استقلالية بخصوص تطور الطفل الذي يبلغ ٦ سنوات من عمره، حيث تتقلب مشاعره أثنائها ويختبر الحدود. من الممكن أن يغضب الطفل من الوالدين، ولكنه يستطيع أيضًا أن يُظهر الكثير من الحب. من الممكن أن تكون هذه المرحلة صعبة للطفل وكذلك للوالد أو الوالدة. الحدود المتناسقة تجلب الأمان للطفل. من الممكن إعداد مع الطفل معًا الضوابط والنظم للعائلة والتدريب على إظهار المشاعر.

من الطبيعي أن يقارن الطفل مهاراته بمهارات الآخرين. يحتاج الطفل إلى الحث والتشجيع. عندما يحصل الطفل من الوالد/الوالدة على الدعم والتشجيع، فإن ذلك يساعد الطفل على أن يثق بمهاراته الشخصية.





Euroopan unionin  
osarahoitama

## مشروع Niitty 2 (٢٠٢٣-٢٠٢٦)

معًا من أجل حياة يومية جيدة للعائلات  
المهاجرة

معلومات إضافية عن المشروع  
<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

بوابة معلومات الأسرة  
[tuni.fi/perheinfo](https://tuni.fi/perheinfo)

المصادر ومعلومات إضافية

Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/>  
المعهد الوطني للصحة والرفاه. قاعدة بيانات

[https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-](https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuko-tietokanta)  
lastenneuvola/neuko-tietokanta

Mannerheimin lastensuojeluliitto. [https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-](https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/)  
kasvu-ja-kehitys/

المعهد الوطني للصحة والرفاه ولجنة الدولة للتغذية  
نأكل معًا - توصيات غذائية للأسر التي لديها أطفال

<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

مكتبة الصحة. النمو والتطور في مراحل العمر المختلفة.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>

الصور

مشروع Niitty 2

Pixabay (٢١،٢،٢٠٢٥ في الصور)

©TheVisualsYouNeed - stock.adobe.com



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



TAMPERE