

# تدليك الطفل

داخل المنزل



الأطفال الرضع

## نشاط

يعد الإتصال الجسدي الوثيق مع طفلك طريقة رائعة للترابط وتقوية العلاقة ويساعد ذلك طفلك على التنظيم. تدليك الطفل أمر مهدي لكل من الوالدين والطفل وقد يكون طريقة جيدة للتحضير للنوم أو القيلولة . إسطي منشفة وضعي طفلك على ظهره وهو يرتدي حفاضه فقط ( أو لا شيء إذا كان قد خرج من الحمام حديثاً ) ضعي قليلاً من الزيت على راحة يدك وإبدأي بتدليك الطفل مستعملة حركات لطيفة هادئة . إبدأي بقدمي الطفل وتحركي إلى أعلى. كرري بضربات لطيفة من الكعب لأصابع الأرجل ، ضربات طويلة إلى أعلى وأسفل الساقين وضربات دائرية باتجاه عقارب الساعة على معدة الطفل. ضربات طويلة ولطيفة من ذراعي الطفل نزولاً نحو الرسغين . إذا كان الطفل يستمتع بالتدليك إقبيه على معدته وكرري ذلك. غني تهويدة أو إخبزي الطفل بنعومة ما تفعليه وأنت تقومين بالتدليك . «أقوم بتدليك ذراعيك من الكتفين نزولاً إلى أصابعك، واحدٌ إثنان ، ثلاثة ، أربعة

إذا كان طفلك يستمتع بالتدليك فقد يشكل ذلك جزءاً من روتين وقت النوم

## إسترخي



## المصادر

منشفة، زيت للتدليك، (زيت جوز الهند العادي ، زيت دوار الشمس أو زيت بذور العنب أمر جيد)

الارض أو على سريرك في غرفة دافئة (إذا كان طفلك يتلوى فقد تكون الأرض على الأرجح هي المكان الأسلم)

إرشادات مرئية:

<https://raisingchildren.net.au/newborns/health-daily-care/massage/baby-massage>

## سيساعد ذلك طفلك

يدعم هذا النشاط تنمية تنظيم طفلك ويساعده على تكوين رابطة قوية بك . يساعد اللمس الجسدي اللطيف الطفل على الشعور بالهدوء والأمن والتواصل

## كلمات رئيسية لإستخدامها

هذه فرصة جيدة لغناء تهويدة أو التحدث معه حول ما يفعله . أقوم بتدليك أصابع رجلك وقدميك و معدتك و صدرك ويديك وأصابعك وظهرك . قم بعد الأصابع وأصابع القدمين ١ إلى ١٠

## أسئلة لطرحها

ما هو الشعور الذي يسببه ذلك؟

مه هو عدد الأصابع أو أصابع الرجلين التي يمكنني عدّها ؟

