

# هل تبحث عن طريقة يسيرة للتخلص من الضغط النفسي والوصول إلى الطمأنينة فوراً؟

أميـك بدمية. فعلياً.

كل الأعمار يمكن أن تستفيد من اللعب بالدمى. فالدمى تساعد على تنفيس التوتر وإعادة ضبط النفس والتركيز. كما أن الدمى أو الألعاب الحسية، ما يعني تلك الألعاب التي تستخدم الحواس، مثل اللمس والبصر والسمع، يمكن أن تساعد على نحو مخصوص.



## الاستمتاع بوقت لعب حسي مفعم بالمرح!

إليك وصفة بسيطة<sup>1</sup> لعجائن اللعب، باستخدام المكونات الموجودة في المنزل بشكل عام. لصناعة كرة لعب من العجينة، اخلط ما يلي:

½ كوب (120 g) دقيق خام

2 ملعقة صغيرة (30 g) ملح طعام

¼ كوب (60 ml) ماء دافئ

1 ملعقة صغيرة (15 ml) زيت نباتي

لون طعام (اختياري)

يمكن تخزين عجينة  
اللعب لإعادة استخدامها  
في حاوية خالية من  
الهواء في الثلاجة.

المصادر:

BBC. How to make your own playdough – sensory play for early years. آخر وصول 23 يناير 2024.

The American Stress Institute. Relieve stress, play with toys. آخر وصول 23 يناير 2024.

Diversified. The benefits of sensory toys. آخر وصول 23 يناير 2024.

Government of Canada. Mind: Surround your child with chances to learn. آخر وصول 23 يناير 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Playdough power. آخر وصول 23 يناير 2024.

WF12723010 142679-012024