

# الهوايات الموجهة تثري حياة الأطفال وأسرهم





## هل يوجد أطفال في أسرتك؟ هل سمعت عن مفهوم الهوايات الموجهة للأطفال الصغار؟

أحمد ابننا طفل نشيط يبلغ من العمر سبعة أعوام. أشعر أنه يتحرك باستمرار ويشتهي من الملل عدة مرات في اليوم. لديّ مهام كثيرة يجب أن أنجزها وطفل رضيع أيضاً عليّ أن أهتم به. فضلاً عن ذلك، فإن والد أحمد كثيراً ما يكون منشغلاً بالعمل، وأخته الكبيرة لديها اهتمامات مختلفة. إن حتى جدّ أحمد يتعب من التعامل مع أحمد، ولا يمكنني ابتكار النشاطات المرححة لتسليه وقته بسهولة.

لماذا لدينا هوايات؟ ما نوع الدعم المادي الذي يمكنك الحصول عليه فيما يتعلق بالهوايات؟ هذه بعض الأسئلة التي يجيب عنها دليل الهوايات هذا. يضم هذا الدليل الملاحظات والرؤى والخبرات التي تم اكتسابها خلال مشروع الهوايات لـ Sateenkaari Koto. كما أنه يتناول المواضيع المذكورة في الفيديو بشكلٍ أعمق. يهدف هذا الدليل إلى توضيح السبب الذي يجعل الهوايات مهمة بالنسبة إلى الطفل، ويعطيك كذلك بعض الأفكار الملهمة حول الهوايات الموجهة.

عادةً ما يتم اختيار الهوايات بناءً على اهتمامات الشخص، وتختلف فرص ممارسة الهوايات باختلاف المدن التي يعيش فيها الأطفال والشباب الصغار. وتشتمل هوايات الأطفال والشباب الصغار، على سبيل المثال، على ممارسة الرياضة والرقص والموسيقى والفنون والدراما. بالإضافة إلى ذلك، فإن هناك بعض الهوايات التي يتم الدفع مقابلها، بينما يوجد العديد من الهوايات الأخرى التي تتم ممارستها مجاناً.

تعرف على المزيد عن هوايات الأطفال والشباب الصغار:  
[infofinland.fi/leisure/hobbies-for-children-and-young-people](http://infofinland.fi/leisure/hobbies-for-children-and-young-people)

في فنلندا، عادةً ما يكون لدى الأطفال والشباب الصغار وقت فارغ بعد اليوم المدرس عندما ينتهون من أداء واجباتهم المنزلية والمهام الأخرى الموكولة إليهم، الأمر الذي قد يجعلهم يواجهون صعوبة في العثور على نشاط مرح يمكنهم ممارسته لتسليه أوقاتهم. إلا أنه في فنلندا، يمارس جميع الأطفال والشباب الصغار، وكذلك الكبار، هوايات يمارسونها بشكلٍ منتظم كل أسبوع. والهواية هي نشاط ترفيهي يجعلك تستمتع بوقتك، وهي تساعد الأشخاص على الاسترخاء بعد الانتهاء من اليوم الدراسي أو العمل. ومن الجدير بالذكر أن ممارسة الهوايات بانتظام يمكن أن تمنع أيضاً اكتساب العادات السيئة، مثل تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم.



هل شاهدت بالفعل الفيديو الذي أنشأناه عن فوائد الهوايات للأطفال؟

[AyFcCHnFYUI=youtube.com/watch?v](https://www.youtube.com/watch?v=AyFcCHnFYUI)



في مجموعة الهوايات، يتعلّم طفلك مهارات مهمة، وكيفية الإنصات إلى التعليمات والتركيز على المهام الراهنة والتزام الهدوء، فضلاً عن تطوير مهاراتهم اللغوية.

“دأبت ابنتنا صوفيا على الذهاب إلى نادي الدراما بعد الانتهاء من يومها الدراسي، ويُسعدني كثيراً أن أراها تتعلّم المهارات الجديدة، كما تحسّن معدل تركيزها أيضاً. في السابق، كانت صوفيا سرعان ما يصيبها الإحباط عندما تواجهها عقبة ما أو عندما كانت لا تحصل على ما تريده على الفور. أما الآن، فهي قادرة على انتظار دورها بمزيد من الصبر.”

للهاويات العديد من الآثار الإيجابية على الحياة اليومية للأطفال والأسر. في مجموعة الهوايات الموجهة، يمكن أن يكتسب الأطفال مهارات محددة؛ على سبيل المثال، يمكنهم التدرّب على التحرك برشاقة وتطوير مهاراتهم الاجتماعية من خلال ممارسة كرة القدم. ويمكن أن تشارك الأسرة في نفس النشاط معاً أيضاً؛ إذ من الجيد دائماً أن يُشجع الأوصياء أطفالهم بينما يمارسون هواياتهم أو الانضمام إليهم في أنشطتهم.



تذكّر أن الهواية الموجهة هي مجرد طريقة واحدة فقط للمشاركة في النشاطات الممتعة! ويمكن أن يمارس الأطفال هواياتهم بشكل مستقل بمفردهم أو في جماعة مع أصدقائهم في المنزل؛ على سبيل المثال، يمكنهم ممارسة القراءة أو لعب ألعاب الفيديو أو صناعة المشغولات اليدوية أو ممارسة رياضة المشي السريع، وكلها طرق ممتعة وتوجيهية يمكن الاستعانة بها لقضاء أوقات الفراغ!



هذه المهارات ستساعد طفلك في المدرسة، وبفضلها سيصبحون أكثر صحة وقادرون على النوم بجودة أفضل.

“ واجهنا صعوبات مع أحمد في المساء لأنه لم يُصاب بالتعب أبدًا، لأنه كان نشيطًا طوال الوقت. وكان يواجه صعوبة في الاستيقاظ صباحًا ويغلبه النعاس في يوم المدرسة، ولكن بعد أن بدأ ممارسة كرة القدم، أصبح ينام سريعًا بعد التمرين. أعتقد أن النشاط البدني ينهكه. والآن، بعد أن يتناول وجبته المسائية الخفيفة والاستحمام، يصبح أهدى وقادرًا على النوم بشكلٍ أسرع. باتت أيام الصباح أسهل أيضًا الآن، وذلك لأنه يستيقظ بنشاط بعد أن أخذ قسطًا من الراحة ”

إن المهارات التي يتعلّمها الأطفال عبر ممارسة الهوايات تساعدهم على الانتباه في المدرسة والعثور على اهتمامات جديدة. إضافةً إلى ذلك، فإن الهواية يمكنها أن تتطور وتصبح مهنة الطفل في المستقبل! كما أن النشاطات الترفيهية الممتعة التوجيهية تدعم الصحة العقلية والجسدية للشخص؛ إذ أن ممارسة التمرينات بانتظام تُحسن من قدرة الشخص على التركيز في المدرسة والعمل، وتساعد الأطفال أيضًا على الاسترخاء والنوم في المساء. وعلى الناحية الأخرى، فإن مختلف الهوايات المتعلقة بالفنون تُبقي الذهن صافيًا ونشطًا، ما تجعل منفتحًا على الأفكار الجديدة كل يوم.



هناك بعض المدارس الفنلندية الشاملة التي توفر دروسًا تُركز على المواد المختلفة (على سبيل المثال، اللغات أو العلوم أو الفنون أو الموسيقى أو الرياضة)، والانضمام إلى أي من هذه الدروس قد يتطلب معرفة ومهارات قم تم اكتسابها مسبقًا من خلال ممارسة هواية ما.



في مجموعة الهوايات، يتمكّن الأطفال من تكوين الصداقات الجديدة ليُشعرون بالانتماء، الأمر الذي يمنحهم من الشعور بالوحدة والعزلة ويُشجعهم على قضاء أوقات فراغهم بشكلٍ مفيد فيما بعد.

“كوّنت هيلما صداقات جديدة بفضل ممارسة كرة القدم، ويدعوها أصدقاءها أيضًا للعب كرة القدم في أوقات فراغهم. من الرائع أن يكون لديها أصدقاء تقضي معهم وقتها! كنت سأقلق لو كانت تقضي وقتها فقط في التسكع دون أن تفعل أي شيء مفيد؛ إذ يمكن أن تتعرّف على أصدقاءٍ سوء يعرفونها على عادات سيئة، مثل ممارسة التنمر على الآخرين أو كسر الأشياء.”

في مجموعة الهوايات، يتمكّن الأطفال من تكوين الصداقات ويتعلّمون ماهية العمل الجماعي، وشعورهم بالانتماء للمجموعة يساعد أيضًا في تحسين رفاههم النفسي إلى حدّ كبير؛ إذ أن ممارسة الأنشطة الممتعة والشعور بالانتماء يساعدان على تجنب العزلة الاجتماعية واكتساب العادات السيئة، مثل تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم.



الهواية الجديدة هي فرصة لاستكشاف البيئات الجديدة والعثور على مجموعات ودودة من الأصدقاء، وعادةً ما يمكن أيضًا الاستمرار في ممارسة هواية قديمة في بيئة جديدة.

أحياناً ما أشعر بالتعب عندما يتعين عليّ حضور التمرين بعد اليوم الدراسي، وأنزعج عندما تجبرني والتي على الذهاب، إلا أنني، في أغلب الأوقات، أستمتع بوقتي وأشعر بالسعادة بسبب الذهاب.

كرة القدم

كرة القدم

كرة القدم

بطولة

عندما يحضر الأطفال بانتظام إلى مجموعة الهوايات الموجهة، فإنهم يتعلمون الالتزام.

يتعلم الأطفال التكرار والالتزام في مجموعة الهوايات الموجهة، وهي مهارات لازمة سواءً في المدرسة أو في الحياة العملية. فمثلاً، في العديد من الهوايات الموجهة، يجب الحضور إلى المكان المتفق عليه في الموعد المتفق عليه. ولكن على الناحية الأخرى، فهناك أيضاً الكثير من الهوايات الأقل تطلباً، والتي يمكن ممارستها عندما يتوفر لديك الوقت. من الجيد أن تستكشف الخيارات المختلفة للعثور على الهواية المناسبة أكثر لحالة طفلك.

على سبيل المثال، تُعد ألعاب الكرة، مثل كرة القدم، ألعاباً صعب ممارستها في فريق إذا حضر إلى التمرين ثلاثة لاعبين فقط من أصل خمسة عشر. إضافةً إلى ذلك، فإن بطولة كرة القدم تتطلب من اللاعبين تعلم الأشياء المهارات والحركات الجديدة إلى جانب التمرن على المهارات والحركات التي كانوا قد تعلموها بالفعل؛ إذ أنه بدون التمرن المستمر، لن تتحسن مهارات الطفل وسيختلف مستواه مقارنةً بزملائه في الفريق. أما في المهارات الفنية، فقد يُطلب من الطفل أن يُنشئ قطعة فنية بتطبيق أسلوب قد تعلمه في الدروس السابقة، وهو طلب مستحيل أن يحققه الطفل لو لم يتعلم المهارات اللازمة. لذا، يجب الحضور إلى مجموعة الهوايات الموجهة باستمرار، حتى إذا كان لا يرغب الطفل في الذهاب إليها، وذلك لأن المشاركة المنتظمة في هذه المجموعات سيُنشئ نظاماً للطفل يُمكنه من الاستمرار في ممارسة هذه الهواية والتحسين من مستواه فيها. فضلاً عن ذلك، فإن عدم تغيير النظام يُشعر الطفل بالأمان ويساعدهم هم والأطفال الصغار على تعلم المهارات الجديدة.



يمكن أن يبدأ الأطفال في ممارسة هواية ما من خلال تجربتها عدة مرات، أو على سبيل المثال، من خلال تجربة الهوايات التي يتم ترتيبها فيما يتعلق بأيام المدرسة. عندما يجد الطفل الهواية التي يستمتع بممارستها، يحين الوقت لمناقشة مدى الالتزام المطلوب للاستمرار في ممارسة تلك الهواية، ويختلف مستوى الالتزام المطلوب من الطفل وأسرته باختلاف الهوايات.



يتعلّم الأطفال الشجاعة عندما يذهبون إلى النشاط بأنفسهم. ومن الجيد أيضًا أن يعرف أولياء الأمور أن طفلهم يذهب إلى نشاط آمن.

يمكن تجربة العديد من الهوايات بالقرب من منزل الطفل فيما يتعلق باليوم الدراسي. ومع ذلك، إذا كان الطفل يرغب في الالتزام بممارسة هواية مُحددة، فسوف يتعين عليه مغادرة الحي السكني لحضور التمرين، على سبيل المثال، قد يتعين عليه الذهاب إلى قاعة سباحة أو حقل عشب صناعي. في هذه الحالة، يجب تذكُّر طريق الوصول إلى مكان هذه الهواية. ولكن على الأغلب، هناك إمكانية لإجراء ترتيبات السير في جماعات أو مشاركة السيارات مع الأطفال الآخرين وأسرههم.



يمكن استكشاف الهوايات الجديدة مع ولي الأمر أو الوصي أو أحد الأصدقاء، وبهذه الطريقة، يتعرّف أولياء الأمور على المُدرِّبين والبيئة أيضًا. يمكنكم التمرّن على الذهاب إلى موقع الهواية معًا وتحديد ما إذا كان الطفل مستعدًا للذهاب إلى ذلك الموقع بمفرده أم مع أحد أصدقائه أو أشقائه.

“تشعر صوفيا بالحماس الشديد نحو الفنون الاستعراضية والتمثيل، وشجعها مُدرِّب نادي الدارما في مدرستها على الانضمام إلى مجموعة الدراما المسرحية المحلية. تُقدم دورس هذا النادي في الناحية الأخرى من البلدة، لذا لا يمكن السير إلى هناك. كنت غير متأكدة من قدرة صوفيا على استقلال الحافلة والذهاب إلى هناك بمفردها. ولكن الآن، انضم ثلاثة أطفال إجمالاً إلى مجموعة الدراما وقد تمّروا على استقلال الحافلة معًا من المحطة في حيننا السكني للذهاب إلى المسرح والعودة منه. أصبح كل شيء على ما يُرام بعد أن تمرنوا على الأمر معًا. إضافةً إلى ذلك، فقد وعدتني إحدى والدات أصدقاء صوفيا بأن تصطحب الأطفال إلى هناك بسيارتها في فصل الشتاء. لم أعد أتردد الآن من السماح لصوفيا باستقلال الحافلة وممارسة هوايتها. لا بُد أن تستمر صوفيا في التمثيل

”

## ما الهواية التي قد تجذب اهتمام طفلك؟ يمكنك التحدث عن الأمر مع طفلك لاستكشاف الإمكانيات معًا.

تتوفر معلومات عن مختلف الهوايات في العديد من الأماكن. على سبيل المثال، في الموقع الإلكتروني لمدينتك أو بلدتيك، يمكنك إيجاد معلومات عن الفعاليات التي تنظمها مدينتك والمباريات الرياضية المحلية والمرافق الشبابية، فضلاً عن الهوايات التي يتم ترتيبها فيما يتعلق بأيام الدراسة. إضافةً إلى ذلك، فعادةً ما يوجد لدى منظمي الهوايات مواقع إلكترونية خاصة بهم، أو يمكنك معرفة المعلومات عن نشاطاتهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي.



على سبيل المثال، توفر الصفحات التالية على الموقع الإلكتروني لمدينة توركو معلومات بشأن الأنشطة الترفيهية: تحتوي صفحات الرياضة وخدمات اللياقة البدنية على العديد من المعلومات بشأن الخدمات المتوفرة لمختلف الفئات العمرية، ومن ذلك Children's Wonderland (بلد عجائب الأطفال) (*Lasten liikunnan ihmema*) ومجموعات رياضة Mihi للأشخاص من عمر ١٢ إلى ١٩ عامًا، إضافةً إلى خدمات تقديم الاستشارات وتأجير المعدات الرياضية. يوجد بالصفحة أيضًا قائمة بالأندية الرياضية والرابطات التي تعمل في مدينة توركو: [turku.fi/en/culture-and-sports/sports](http://turku.fi/en/culture-and-sports/sports) وتوفّر الصفحات المعنية بالخدمات الثقافية معلومات، على سبيل المثال، عن خدمات المكتبات والمتاحف، فضلاً عن المزايا والخصومات المتاحة: [turku.fi/en/culture](http://turku.fi/en/culture)

يتضمّن الموقع الإلكتروني أيضًا صفحة منفصلة عن هوايات الأطفال والشباب الصغار، حيث يمكنك العثور على روابط لعدة نشاطات (باللغة الفنلندية). استكشف المرافق والنشاطات الشبابية المحلية لمعرفة أيام العطلة أو الدورات التدريبية التي يقدمها مركز الفنون والأنشطة Youths Vimma: [turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/lasten-ja-nuorten-harrastaminen](http://turku.fi/kulttuuri-ja-liikunta/lasten-ja-nuorten-harrastaminen) Art and Activity Centre استعن بتقويم النشاطات الترفيهية لمنطقة توركو للعثور على الهوايات حسب المنطقة أو نوع الهواية، على سبيل المثال: [vapaa-aika.turku.fi/en-FI?sort=countViews](http://vapaa-aika.turku.fi/en-FI?sort=countViews)

يتكوّن النموذج الفنلندي للأنشطة الترفيهية من أنشطة الهوايات الممولة من الحكومة لأجل طلاب المدارس الشاملة. وتنظم جميع البلديات تقريبًا في فنلندا إمكانية ممارسة الهوايات بعد المدرسة، أو بمعنى أصح، "الهوايات فيما يتعلق باليوم الدراسي" للأطفال والشباب مجانًا. كما إنها توفر فرصًا لتجربة رياضات ومهارات جديدة وقضاء الوقت معًا بعد اليوم الدراسي. اطلب جدول هوايات مدرستك من موظفي المدرسة. يمكنك أيضًا العثور على مزيد من المعلومات حول مجموعات الهوايات هذه على الموقع الإلكتروني لبلدتك. على سبيل المثال، يمكنك العثور على نوادي الهوايات بعد المدرسة المنظمة في توركو هنا: [turku.fi/en/turku-model-leisure-activities](http://turku.fi/en/turku-model-leisure-activities)



يمكنك العثور على منظمي الهوايات على وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر الإنترنت من خلال البحث عن مدينتك والهواية المطلوبة. على سبيل المثال، اكتب "توركو + تعليم الفنون" أو "توركو + هواية الفنون المسرحية". علاوةً على ذلك، تقدم مراكز التعليم المختلفة للبالغين العديد من الدورات التدريبية، اعتبارًا من اللغات ووصولًا إلى الحرف اليدوية والموسيقى: على سبيل المثال، ابحث عن "توركو + مركز التعليم للبالغين".

تتوفر العديد من الهوايات مجانًا، وتتوفر إمكانية دعمها أيضًا.

وتقدم المنظمات والنوادي المختلفة الدعم المالي لهوايات الأطفال، ويمكن للمدن والبلديات وكذلك Kela دعم هوايات الأطفال والشباب الصغار ماليًا.

## رفيق الهواية

### دليل الهواية

### بطاقة الهواية



"تمنح مؤسسة SOS Children's Villages دعمًا ماليًا للهوايات يُطلق عليه "تحقيق الأحلام" (Unelmista totta) للأطفال البالغين من العمر ٧ إلى ١٧ عامًا، إذا كان بدء ممارسة الطفل للهواية أو استمراره فيها سيشكل تهديدًا على الوضع المالي للأسرة." تعرّف على المزيد بشأن الدعم المالي واعرثر على الهوايات المدعومة ماديًا هنا (باللغة الفنلندية): [/unelmista.fi](http://unelmista.fi)

تقدم مؤسسة Save the Children Finland دعمًا ماديًا للهوايات ينهض بتحقيق المساواة والشمول بين الأطفال الأصغر من ١٨ عامًا ممن تتعرض فرصهم في ممارسة هواية للتهديد بسبب الوضع المالي لأسرهم." تعرّف على المزيد وسجل طلبك من هنا (باللغة الفنلندية): [/pelastakaalapset.fi/hae-tukea/harrastustuki](http://pelastakaalapset.fi/hae-tukea/harrastustuki)

يوجد لدى العديد من الأندية الرياضية والرابطات الرياضية الوطنية وغيرها من منظمي الهوايات برامج داعمة/رعاية خاصة بها. يمكنك الاستفسار عنها مباشرة من منظم الهواية.

تقدم مؤسسة Hope Ry "الدعم المادي للهوايات للأطفال والشباب الصغار من عمر ٦ إلى ١٧ عامًا المشمولين في نظام الضمان الاجتماعي بفنلندا. تم تخصيص الدعم المادي للهوايات التي تتم ممارستها بانتظام، ويتم دفعه مباشرة إلى المنظم وفق فاتورة. يمكنك التقدم بطلب للحصول على الدعم المادي للهواية إذا كان هناك خطر من أن يضطر طفلك إلى التخلي عن ممارسة هوايته أو إذا كان الطفل غير قادر على ممارسة هواية بسبب الوضع المالي للأسرة. يتم توفير دعم الهوايات من خلال التبرعات الخاصة والشركات." تعرّف على المزيد وسجل طلبك من هنا (باللغة الفنلندية): [hopeyhdistys.fi/tarvitsen-apua](http://hopeyhdistys.fi/tarvitsen-apua)

اعتبارًا من يوم ١ يناير ٢٠٢٥، ستوفر مدينة توركو كل مقيم يبلغ من العمر ٧ إلى ١٩ عامًا ميزة Boostii السنوية للممارسة الأنشطة الرياضية. يمكن أن يستخدم الأطفال والشباب هذه الميزة لتغطية تكاليف الأنشطة الرياضية المنظمة التي تُقدمها الأندية أو الرابطات في توركو. يمكنك العثور على أحدث المعلومات بشأن ميزة Boostii من الموقع الإلكتروني للمدينة: [turku.fi/en/boostii](http://turku.fi/en/boostii)



إذا كنت متردد من تجربة هواية جديدة بمفرك، فإن هناك مؤسسات مثل Mannerheim League for Child Welfare والصليب الأحمر (Finnish Red Cross) تُنظم خدمات صداقة يمكنك من خلالها أن تجد صديقًا ليمارس مع تلك الهواية.

**HVALA**  
**MERCI**  
**MAHADSANID**  
**SHUKRAN**  
**KIITOS**  
**SALAMAT**  
**TACK**

مشروع Sä Osaat لعام ٢٠٢٢-٢٠٢٤. تم تمويل مشروع Sä Osaat (أنت تقدر) من مركز تمويل مؤسسات الرفاهة الاجتماعي والصحة (STEA)، وجدير بالذكر أن هذا المشروع ظل نشطاً في المنطقة الشرقية بتوركو لمدة ثلاثة سنوات. استهدف المشروع دعم الفرص للأطفال البالغين من العمر ٥ إلى ١٠ أعواك للانضمام إلى الأنشطة الرياضية والفنية والرفاهة النفسي في المنطقة، فضلاً عن خلق شعور بالشمول بين الأطفال والشباب الصغار والأسر. وخلال هذا المشروع، تم تنظيم العديد من مجموعات الهوايات والتجارب مع خمس شركاء مختلفين.



**nouveau**  
Language

تم إنشاء الدليل وتوضيحات الفيديو من قبل Videotiiviste Oy.  
تم إنشاء التصميم الجرافيكي والمخطط لهذا الدليل من قبل Nouveau Language.