Vision Australia

اللّعب وتكوين الصداقات



قد يختلف اللعب وقضاء الوقت مع الأصدقاء من شخص إلى آخر. وما الهدف من ذلك؟ ابحث عن طرق للانضمام إلى الآخرين والاستمتاع بوقتك والشعور بالراحة وأنت على طبيعتك في المدرسة.

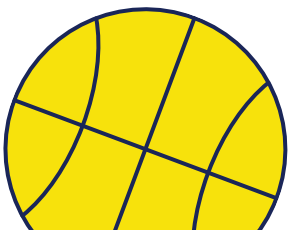
الانضمام إلى الآخرين

- ألقِ التحية عندما ترى شخصًا تعرفه
- اسأل إن كان بإمكانك المشاركة في لعبة أو نشاط
- جرّب الجلوس مع أشخاص مختلفين أثناء الغداء أو الاستراحة
- تذكّر أن إلقاء التحية قد يكون بداية صداقة.



رتّب الأمور من حولك بما يناسب احتياجاتك البصرية

- أخبر أصدقاءك بما يساعدك على المشاركة معهم
- اطلب من أحد أصدقائك أن يصف لك ما يحدث من حولك
- اختر الألعاب والأنشطة التي تستمتع بها
- اطلب المساعدة من معلّم أو اذهب إلى مقعد الأصدقاء إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مجموعة تلعب معها.



قضاء الوقت معًا

- تعرّف على أسماء أصدقائك
- تبادل الأدوار في التحدّث والاستماع
- شارك أفكارك واهتماماتك
- تذكّر أنّ لكل شخص أشياء مختلفة يحبها.

إليك مهمة واحدة يمكنك القيام بها

ألقِ التحية على شخص واحد أو شارك في نشاط واحد هذا الأسبوع.

أنت قادر على ذلك!

لا بأس إذا بدت الأمور صعبة في البداية. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، وخذ وقتك، وتذكّر أنّ تَعلُّم أشياء جديدة يتطلّب الممارسة. أنت لا تحتاج إلى أصدقاء كُثر، بل يُعدّ وجود صديق أو صديقَين مقرّبَين بدايةً رائعة.

