كيف تشجعين طفلك على الصوم في رمضان؟

كبار وصغار ينتظرون بشوق شهر رمضان، وفي هذا المجال، تواجه العديد من الأمهات مشكلة في كيفية التعامل مع أطفالهن في هذه الفترة.

تعويد الطفل على الصوم يجب أن يبدأ منذ سنّ صغير كي يتحمّل المسؤولية، وهنا يجد العديد من الأباء والأمهات صعوبة في تشجيع الطفل على الصيام.

في ما يلي، مجموعة من الحلول التي من خلالها يمكنك تشجيع طفلك على الصيام:

1- من أفضل الوسائل التي تساعدك على تعويد طفلك على الصوم، أن تعلميه تدريجياً على الصوم كل يوم لمدة ساعتين أو 4 ساعات، على أن تزيدي هذه الساعات مع الأيام.

2- إحرصي على تقديم الدعم المعنوي لطفلك خلال الصيام، خاصة عند الإفطار والفطور. فمدحه أمام الجميع يرفع من معنوياته ويجعله يتابع صيامه أكثر فأكثر.

3- في حال كان لديك أكثر من طفل، إخلقي جواً من المنافسة بينهم كأن تعطي مكافأة لمن تمكن أن يؤدي صيامه. لكن ابتعدي عن منطق التأنيب للطفل الذي تخلّف عن الصيام بل على العكس عليك أن تشجعيه للمرة المقبلة.

4- فوائد الصوم لا تعد ولا تحصى إلا أن طفلك لا يعرفها، لذلك خصصي مقداراً من وقتك لتتحدثي فيه مع طفلك عن فوائد الصوم وأنه واجب على كل شخص من أجل الدخول الى الجنة.

5- خصصي مكافأة لطفلك عند الإفطار كأن يختار نوع الحلويات التي يريد أن يتناولها مثلا، لكن لا تبالغي في مكافأته حتى لا يكوّن فكرة أن الصيام يرتبط بالطعام.

6- حاولي ان تجلسي مع طفلك لمشاهدة الأفلام الكرتونية التي تشتت من إنتباه وتجعله يبتعد عن التفكير بتناول الطعام.

7- في حال لاحظت أن طفلك يعاني من نوبات من الصداع والدوخة، لا تجبريه على متابعة صومه أبداً حتى لا يكره هذا الفعل في ما بعد.

8- في حال كان لديك أطفالاً أصغر منه سناً، إحرصي ان تقدمي لهم الطعام بعيداً عن طفلك الصائم.