

# نصائح للاهتمام بطفلك أثناء رحلة طويلة

كيف يمكنك ترفيه طفلك أثناء رحلة طويلة؟

الجواب السهل - والجواب الذي يعطيه معظم الآباء والأمهات - هو جعل الطفل يشاهد فيلم أو إعطائه الأي باد الذي يحتوي على الأفلام المرفقة. ولكن هذا ليس بالضرورة أفضل طريقة لترفيه الطفل. في الكثير من الأحيان نستعين بالتكنولوجيا لإلهاء أطفالنا لأنها وسيلة متاحة بسهولة وناجحة.

ولكنك هل تعلمين أن الكثير من الوقت الممضي أمام الشاشة ليس جيدا للأطفال؟ يجب أن تعلمي طفلك كيفية إدارة ذاته وتهدئة نفسه وحده، بدلا من الاستعانة دائما بالتكنولوجيا. (بالإضافة إلى ذلك، هل تريد حقا بصمات لزجة وقذرة على شاشة جهازك التكنولوجي؟)

بدلا من التمسك بالآي باد، حضري حقيبة رحلة مليئة بالألعاب مثل الألعاب الفكرية، ألعاب العد، الألغاز، والأنشطة. (نحب ألعاب الرسم الخالية من الفوضى - هناك الكثير من الخيارات!) ثم قدمي لطفلك الوجبات الخفيفة اللذيذة تدريجيا طوال فترة الرحلة، ليبقى الطفل مهتما ومتيقظا.

سوف يكون الطفل مركزا خاصة إذا كنت تشاركي النشاط معه. يمكنك صنع الحيوانات من أوراق الألومنيوم ورؤية ما اذا كان يمكن لطفلك أن ينسخها، أو يمكنك رسم الصور معا. استخدام المهارات الحركية يساعد على تحفيز دماغ الطفل لكي يبقى متحركا، بمعنى من المعاني، على الرغم من أنه جالس بإحكام في المقعد.

يمكنك أيضا محاولة تطبيق نظام المكافأة: حضري حقيبة من التذاكر وأعطيه واحدة على أساس منتظم (كل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو نحو ذلك)، ربما لاكتشاف سيارة حمراء أو حرف معيم على لافتة - كلما زادت التذاكر وتراكت ، كلما كانت "الجائزة" أكبر، فيمكنك مكافأة طفلك عند الوصول إلى الوجهة المحددة.