10 طقوس يومية يمكن ان تفرح الأطفال

يمكن القيام بالكثير من الأمور التي تجعل أطفالك يفرحون. اليك بعضها!

1. **المشي بعد العشاء**

حاول الخروج معهم بنزهة، حتى لمدة 15 دقيقة فقط ، معظم الأسابيع. هذا هو وقت واحد ثمين لأطفالك وطريقة لتقوية صداقتكم وستستمتعون بها ، من خلال التحدث عن كل شيء.

2. **خبز الكعك.**

في هذه الأيام يقوم أطفالي بكل هذه الأشياء بمفردهم ، ولكن عندما كانوا أصغر ، كان "مساعدتي" هي أهم ما في أسبوعهم. أود أن أتطلع إلى مساعدتهم في استكشاف المطبخ كل أسبوع. كانت سعادتهم أثناء تجفيفهم وصبهم وتقليصهم كافية بالنسبة لي للاستمرار ، سنة بعد أخرى.

3. **تغذية الحيوانات الأليفة.**

إن إعطاء كل طفل عملاً صغيراً ليجعله يشعر بالفخر ، وأنا متأكد من أنه ساعد في تطوير طبيعته الرحيمة لأنه يتحمل مسؤولية حيواناته الاليفة.

4. **وقت الاستحمام.**

كان الإغراء بالاستعجال في الحمام قويا دائما خلال ساعة السحرة … ولكن ، يغسل الحمام بعيدا أكثر من مجرد التراب. أخذ الوقت لنسحب الماء برفق على ظهور الأطفال وتشجيعهم على تحريك الماء بلطف ، كان تأمليًا ومهدئًا.

5. **شرب أكواب من الشاي.**

لقد استمتعت طويلا بشرب الشاي في الصباح على الشرفة الأمامية ، للترحيب اليوم. قبل سنوات ، بدأت أقدم الأطفال حليبهم في فنجان

شاي حتى يتمكنوا من الانضمام إلي في طقسي. لقد احترموا أن هذا كان "وقتًا هادئًا" وقبل وقت طويل كنا نستغل الفرصة لمشاركة ما نود تحقيقه في اليوم. طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات مع هدف يومي – وليس نتيجة سيئة من طقوس الشاي لدينا القليل.

6. **ألعاب الورق**

يحب أطفالي لعبة الورق ، وهو أمر لا يدعو للدهشة لأنهم يلعبون ألعاب الورق المختلفة طوال حياتهم. بدأنا مع ألعاب بسيطة مثل Go Fish وعملنا في طريقنا إلى غيرها. لعبة بطاقة سريعة في حين أن طهي العشاء لا تزال واحدة من لحظاتي المفضلة في أي يوم.

7. **القراءة بصوت عال.**

فوائد القراءة مع الاطفال موثقة جيدا. إنه جيد جدا بالنسبة لهم. ما لم أتوقف عن التفكير فيه حتى انتهينا تقريبا ، مع ذلك ، هو مدى الفائدة بالنسبة للآباء أيضا. إن القراءة لأطفالك أمر رائع للغاية ، وربما "وقت الهدوء" الوحيد الذي تتجمع فيه في يوم كامل.

8. **الغمزات و النكات الخاصة.**

إلى حد بعيد ، ركزت أكثر لحظاتي الثمينة مع أطفالي على مشاركة نكتة تخصنا وحدنا كعائلة. يحب جميع الأطفال ذلك عندما أغمقهم ، أو أخرج وجهًا سخيفًا خلف ظهر أبيهم ، أو أخبرهم نكتة عن شيءٍ مررنا به. إنهم يحبون أن يشعروا أنهم "في النكتة" وتربطنا معاً من خلال التجربة المشتركة.

9. **شارك في لعبهم.**

لم يعجبني أبدًا لعب ألعاب الأطفال. أنا لست واحدة من تلك الأمهات اللواتي يجلسن على الأرض مع مجموعة من العاب اطفالهن. لقد كان توفير الوقت للانضمام بشكل تلقائي إلى لعب أطفالي بمثابة طريقة لإسعادهم طالما استطعت أن أتذكر. ربما هذا لا يعمل إلا لأنهم لا يتوقعون مني أن أكون هناك (سنوات من التدريب ، هناك) ، لكنه يعمل بالنسبة لي!

10. **الأفضل ، والأسوأ.**

كل ليلة على العشاء نتحدث عن أفضل وأسوأ ما حصل في نهارنا وعن ما نتطلع الى حدوثه في اليوم التالي. لقد كان الشيء نفسه ، سنة بعد أخرى ، منذ أن كان الأطفال يتحدثون أولاً. إنها طريقة فريدة لمعرفة يومهم ، والأهم من ذلك ، تعليمهم أن يكونوا ممتنين ومتفائلين. في عالمهم ، هناك دائمًا شيء جيد نتطلع إليه.