

3 خطوات لروتين صباحي إيجابي للأطفال

يبدأ يوم جيد ببداية جيدة ، ولكن بمجرد بدء العام الدراسي ، غالباً ما يكون الإسراع والصخب المحموم هو القاعدة. عند الضرورة ، يركز معظمها على تلبية احتياجات الطفل المادية والجسدية في الصباح ؛ نتأكد من أنهم أكلوا وجبة فطور جيدة ، ومن أن كتبهم موجودة وأعمال أخرى ترکز على مظهرهم. ولكن ماذا لو استطعنا إعداد أطفالنا للبيوم عقلياً وعاطفياً أيضاً؟

تتساءل الأمهات غالباً عن كيفية تحسين أسلوبهن الروتيني من خلال إتاحة الفرصة للتواصل مع أطفالهن بدلاً من الاختلاف معهم في الاستيقاظ والتحرك وعبر الباب. مع القليل من التخطيط ، من الممكن إنشاء نوع مختلف تماماً من الصباح. واحد يشمل احتياجات طفلك الجسدية والعاطفية ويوفر بداية سعيدة وسلمية.

إن ممارسة هذه الإستراتيجيات الثلاث الفعالة ستساعد عائلتك على أن يكون لديها صباح أفضل وتطوير وتعزيز عقلية النمو:

1. إعادة الاتصال

وفقاً لأخصائيي تنمية الطفولة والسلوك يمثل الليل الانفصال للأطفال. كما أنهم ينطرون إلى الصباح كالواحة بعد الجفاف. الأطفال عجباً صغيرة يريدون اللعب والتفاعل معنا ونحن نحاول بجهد (ومع إحباط متزايد) القيام بذلك بدورنا. سيكون الأطفال أكثر استعداداً للاستماع ومتابعة توجيهاتكم الصباحية إذا تواصلت معهم أولاً. الوقت المستغرق في إعادة تأسيس التواصل بعد ليلة طويلة يمكن أن يجعل تشغيل الصباح سلساً.



فكر في تحديد لغة حب طفلك لتعزيز ذلك التواصل. إذا كان ابنك يقدر اللمس الجسدي ، فإن ممارسة التمارين أو العناق هي أنشطة مثالية في الصباح.

يستجيب الأطفال الآخرون لأفعال الخدمة ، لذا فإن إحضار شراب من الماء أو وعاء من الحبوب سيجعلهم يشعرون بالحب والتقدير.

نصيحة: لتوفير الوقت للاتصال ، يعد الاستيقاظ أبكر قليلاً من أطفالك أمرًا أساسياً. امنح نفسك الفرصة للاستيقاظ الكامل ، أو الحصول على الكافيين ، أوأخذ بعض الأنفاس بصمت. بعد ذلك ، عندما يستيقظ الأطفال ، يمكن أن ينتقل التركيز إلى كونه موجوداً ومتصلًا به. ستكون أقل إجهاداً ، وهو ما سوف تلاحظه وربما يعكس سلوكك الهدئ.

2. إنشاء روتين

إحدى الطرق لإنشاء روتين هي عن طريق إنشاء منصة لذلك في منزلك. ببساطة اختر منطقة حيث ينظم الأطفال لهذا اليوم ، فالدخل أو البهو أو أي مكان قريب من الباب سيعمل بشكل جيد. هناك ، يمكنك إنشاء مساحة تحتوي على العناصر المرئية واللوازم التي تبقىها على الطريق الصحيح.

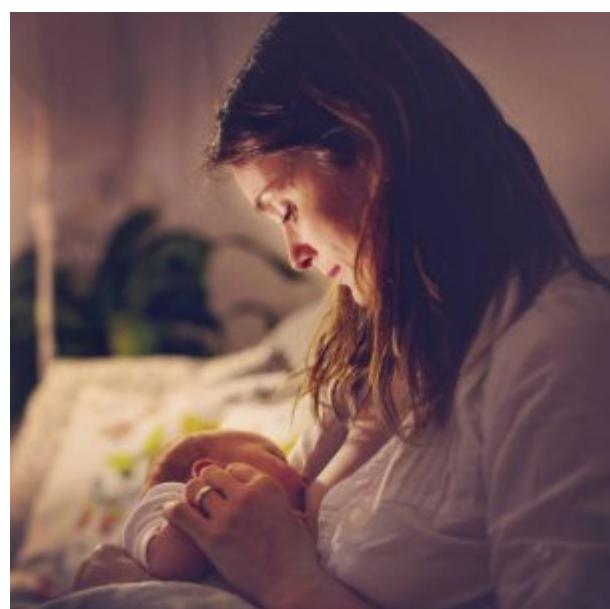
نصيحة: بعد تحديد روتين الصباح ، تأكد من مراجعة كل خطوة معًا بالتفصيل قبل البدء. ناقش كل بند وراجعه لمعرفة المواضع التي قد تظهر فيها المشكلات ، أو إذا كانت هناك حاجة إلى وضع الخطوات بترتيب مختلف. للأطفال الأصغر سنًا ، استخدم الصور بدلاً من الكلمات.



3. أكـد وـأثـنـي عـلـى مـشـاعـرـهـم وـأـفـعـالـهـم

لـكي تكون هـذـه الطـرـيـقـة فـعـالـة ، يـتـطـلـب التـأـكـد من ثـلـاثـة عـنـاصـر أـسـاسـيـة :

الـلـغـة - اـبـدـأ كـل عـبـارـة بـكـلـمـات قـوـيـة وـإـيجـابـيـة . (مـثـلا: "أـنـا لـطـيفـ". "سـوـف أـكـون عـظـيم فـي يـوـم مـن الـأـيـام . " "أـنـا أـخـلـق السـعـادـة لـنـفـسـي")
الـتـصـور - يـمـكـنـك قـضـاء عـدـة لـحـظـات لـتـصـوـير تـفـاصـيل العـاطـفـة أو المـوقـف الـذـي تـؤـكـدـه . هـذـه الـخـطـوة تـرـبـطـكـ بـالـمـشـاعـر الإـيجـابـيـة الـمحـيـطة بـهـمـ.



الـتـنـفـيـذ - آـمـنـ بـكـلـمـاتـكـ . إـذـا كـان التـأـكـيد غـير صـحـيـحـ ، فـاعـلـم أـنـه كـلـما مـارـسـتـ الـمـارـسـة ، كـلـما أـصـبـحـ الـأـمـرـ أـكـثـرـ وـاقـعـيـةـ .

توفر التأكيدات الفرصة لتنمية عقلية النمو ، خاصة خلال اللحظات الصعبة . ما عليك سوى كتابة أو نسخ عدد قليل من المفضلة للعائلة ووضعها في وعاء بالقرب من لوحة التشغيل لسهولة الوصول إليها في الصباح !