

3 خطوات لروتين صباحي إيجابي للأطفال

يبدأ يوم جيد ببداية جيدة ، ولكن بمجرد بدء العام الدراسي ، غالباً ما يكون الإسراع والصحب المحموم هو القاعدة. عند الضرورة ، يركز معظمنا على تلبية احتياجات الطفل المادية والجسدية في الصباح ؛ نتأكد من أنهم أكلوا وجبة فطور جيدة ، ومن أن كتبهم موجودة وأعمال أخرى تركز على مظهرهم. ولكن ماذا لو استطعنا إعداد أطفالنا لليوم عقليا وعاطفيا أيضا؟

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 ألا يكون لديها صباح أفضل وتطوير وتعزيز عقلية النمو:

1. إعادة الاتصال

وفقاً لأخصائيي تنمية الطفولة والسلوك يمثل الليل الانفصال للأطفال. كما أنهم ينظرون إلى الصباح كالواحة بعد الجفاف. الأطفال عجب 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 لتعميق ذلك التواصل. إذا كان ابنك يقدّر 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 أمراً أساسياً. امنح نفسك الفرصة للاستيقاظ الكامل ، أو الحصول على الكافيين ، أو أخذ بعض الأنفاس بصمت. بعد ذلك ، عندما يستيقظ الأطفال ، يمكن أن ينتقل التركيز إلى كونه موجوداً ومتصلاً به. ستكون أقل إجهاداً ، وهو ما سوف تلاحظه وربما يعكس سلوكك الهادئ.

2. إنشاء روتين

إحدى الطرق لإنشاء روتين هي عن طريق إنشاء منصة لذلك في منزلك. ببساطة اختر منطقة حيث ينظم الأطفال لهذا اليوم ، فالمدخل 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.

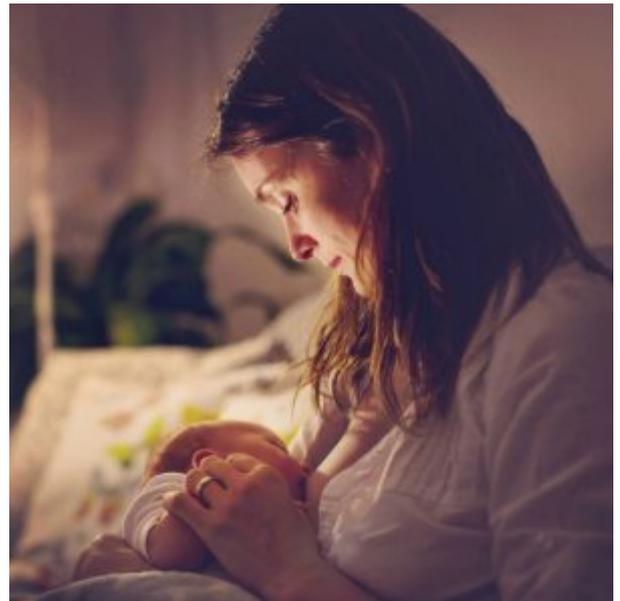
نصيحة: بعد تحديد روتين الصباح ، تأكد من مراجعة كل خطوة معاً بالتفصيل قبل البدء. ناقش كل بند وراجعه لمعرفة المواضيع التي قد تظهر فيها المشكلات ، أو إذا كانت هناك حاجة إلى وضع الخطوات بترتيب مختلف. للأطفال الأصغر سنًا ، استخدم الصور بدلاً من الكلمات.



3. أكد وأثني على مشاعرهم وأفعالهم

لكي تكون هذه الطريقة فعالة ، يتطلب التأكد من ثلاثة عناصر أساسية:

اللغة - ابدأ كل عبارة بكلمات قوية وإيجابية. (مثلاً: "أنا لطيف." "سوف أكون عظيم في يوم من الأيام." "أنا أخلق السعادة لنفسي")
التصور - يمكنك قضاء عدة لحظات لتصوير تفاصيل العاطفة أو الموقف الذي تؤكد. هذه الخطوة تربط كلماتك بالمشاعر الإيجابية المحيطة بهم.



التنفيذ - آمن بكلماتك. إذا كان التأكيد غير صحيح ، فاعلم أنه كلما مارست الممارسة ، كلما أصبح الأمر أكثر واقعية.

توفر التأكيدات الفرصة لتقوية 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!