

5 خطوات لروتين صباح إيجابي للأطفال

إن ممارسة هذه الاستراتيجيات الخمس الفعالة ستساعد عائلتك على ألا يكون لها صباح أفضل فحسب ، بل أيضًا تطوير وتعزيز عقلية النمو :

1. إعادة الاتصال

النوم خلال الليل يمثل الانفصال للأطفال. لذلك أنظر إلى الصباح كالواحة بعد الجفاف. الأطفال عجب صغيرة يريدون اللعب والتفاعل معنا ونحن نحاول ذلك ولكن لا ننجح دائمًا . بعض الأفكار البسيطة لإعادة الاتصال :

- قضاء 5 دقائق تغمران بعض
- امسك يديه أثناء السير في الطابق السفلي
- شارك بضع أنفاس عميقة معًا



2. إنشاء روتين

عندما كان أطفال صغارًا ، اقترح طبيب الأطفال لدينا إنشاء روتين مسائي منظم وصحي للمساعدة في تسوية وإعدادهم للنوم. ويمكن القيام بذلك بنفس الطريقة للأطفال الأكبر سنًا في الصباح ، والانتقال من الراحة إلى يوم العمل المزدحم. إحدى الطرق لإنشاء روتين هي عن طريق إنشاء "منصة إطلاق" في منزلك. ببساطة اختر منطقة حيث يتم تنظيم 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.

3. التأكيدات

لتسخير قوة التفكير الإيجابي ، قم بتضمين تأكيد الصباح كجزء من جدول عائلتك. لقد أظهر العلم أن التحدث بإيجاب عن أنفسنا بصوت عال يمكن أن يغير أدمغتنا فعليًا ، بل سيحسن الطريقة التي نرى بها مستقبلنا. بصفاتها وليدة ومؤيدة للتأكيدات اليومية ، تصف الكاتبة آمي ميلر "الصيغة السحرية" لإنشاء واحدة. لكي تكون فعالة ، يتطلب التأكيد ثلاثة عناصر أساسية :

- اللغة – ابدأ كل عبارة بكلمات قوية وإيجابية. (أمثلة: " أنا لطيف." " سوف أكون في يوم من الأيام." " أنا أخلق السعادة لنفسي")
 - التصور – أنفق عدة لحظات لتوضيح تفاصيل العاطفة أو الموقف الذي تؤكد. هذه الخطوة تربط كلماتك بالمشاعر الإيجابية المحيطة بهم.
 - التنفيذ – آمن ببيانك. 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 مرطبان بالقرب من منصة الإطلاق لسهولة الوصول إليها في الصباح!

4. تعيين المرحلة

اعتبر منزلك كمجموعة التدريب ليوم جيد. يمكن للعديد من العناصر المساعدة في خلق نغمة إيجابية ، من أصوات تهدئة الموسيقى إلى رائحة الكعك والخبز في الفرن (حتى لو كان مجرد شمعة معطرة). يعتبر إشراك حواس طفلك الخمس طريقة بسيطة ومؤثرة لإنشاء روابط إيجابية مع روتين الصباح. بعض الأفكار تشمل:

المس: العناق أو التحاضن أو امسك يديك

البصر: جعل الاتصال بالعين ، وقراءة التأكيدات

الصوت: تلعب الموسيقى آلة ناعمة

الرائحة: شموع خفيفة أو بخور ، رش الزيوت الأساسية

الطعم: رشفة من الماء ، وتناول وجبة فطور صحية معًا



5. الممارسة والتدريب

كما هو الحال مع تعلم أي سلوك جديد ، مارس التدريب عند إيقاف الضغط. يمكن للأطفال الصغار ممارسة روتين الصباح في عطلات نهاية الأسبوع باستخدام حيوانات محشوة أو دمي الأصابع.

يمكن للأطفال الأكبر سنًا مشاركة إدراكهم لطقوس الصباح ، فضلاً عن الأجزاء التي تسير بشكل جيد وما يمكن تحسينه. ناقش متى (وإذا)

تحدث الأبطال من أجل خطة أفضل للأيام القادمة.

اختر وقتًا مريحًا لتشجيع طفلك على تحقيق هدف الصباح ، وهو هدف له أو لها. اسأل "ماذا تريد أن تتعلم كيف تفعل في الصباح؟"