

## بعد انتهاء موسم الإجازات.. نصائح تخلص الطفل من العادات الصيفية



أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يحصلون على قدر كاف من النوم، وبشكل منتظم، تتحسن لديهم درجة الانتباه، وينعكس ذلك إيجابيا على السلوك والذاكرة والصحة العقلية والبدنية. لذا من المهم تنظيم ساعة النوم البيولوجية لطفلك بالتزامن مع العودة للمدرسة.

كما يشدد الخبراء على ضرورة الاهتمام بالتهيئة النفسية للأطفال، من خلال الحديث بشكل إيجابي عن المدرسة، وتحفيزهم بعبارات تبعد التوتر والقلق وتشعرهم بالراحة النفسية لاستقبال يومهم الدراسي الأول بعد الإجازة. فما الطرق التي يجب اتباعها لمساعدة الأطفال في بدء يوم دراسي مريح؟

قدمت الكاتبة كرستين سافاج في مقال نشرته مجلة "وومن فيتنس ماغازين" الأميركية بعض النصائح للأمهات والآباء لمساعدة أطفالهم على التخلص من عاداتهم الصيفية والتأقلم مجددا مع أجواء الدراسة:

- تغيير موعد الاستيقاظ الصباحي بشكل تدريجي.

- الذهاب للنوم في ساعة مبكرة بشكل تدريجي.

- تخصيص 10 دقائق لكتابة أشياء ممتعة.

- شراء بعض الكتب التي تناسب اهتمامات الطفل.

- اجعل طفلك يقضي بعض الوقت بممارسة الألعاب التعليمية.

- تقليص الوقت الذي يمضيه طفلك أمام الشاشات.

- اللعب مع زملاء الدراسة بالمنزل.

- شراء أدوات مدرسية جديدة، إذ يحب الأطفال شراء الدفاتر الجميلة والأقلام الملونة والحقائب الجذابة. ورغم أن هذه الأشياء قد لا تبدو بالنسبة لك أكثر من أدوات ضرورية للدراسة، فإنّها تمنح طفلك قدراً كبيراً من السعادة وتجعله يقبل على الدراسة بكل حماس.