

## حوّلي طفلك من الكسل إلى النشاط



« أن يكون طفلك نشيطاً فهو أمر أساسي لصحته، فالحركة والرياضة والأنشطة المختلفة تساعد طفلك في الحفاظ على وزن مثالي، كما أنّها تمنحه إمكانية النوم بطريقة أفضل بالإضافة لتقوية عظامه وعضلاته وتقليل مخاطر إصابته بداء السكري من النوع الثاني. ويجب أن تعلمي أنّ غياب القدوة واهتمام الطفل المتزايد بمشاهدة التليفزيون وألعاب الفيديو سيقلل من حماسه ورغبته في أن يكون نشيطاً. وعليك أيضاً أن تحاولي اكتشاف السبب الحقيقي وراء كون الطفل كسولاً، فأحياناً قد يكون كسل الطفل نابعاً من شعوره بالخوف من الفشل.

وهناك العديد من الطُّرُق التي يمكنك من خلالها تحفيز طفلك وتشجيعه على أن يكون أكثر نشاطاً :

- حاولي أن توقظي طفلك مبكراً يومياً، ويمكنك مثلاً أن تصطحبيه في الصباح للتمشية أو الجري لأنّ تلك الرياضة الصباحية ستجعله نشيطاً لبقية اليوم.

- اجعلي الرياضة روتيناً يومياً في حياة طفلك، فعلى الأقل يمكنك أن تحدّدي لطفلك 60 دقيقة في اليوم لممارسة الرياضة. ويجب عليك أن تجعلي أسلوب حياة طفلك نشيطاً منذ الصغر حتى يتعوّد على مثل هذا الأمر.

- كوني قدوة بالنسبة لطفلك فيما يخص النشاط والحركة لأنّ الطفل يقلّد والده أو والدته وإذا وجد أنّك كسولة فإنّه سيكون مثلك. ويجب أن تكوني حريصة على أن يرى طفلك أسلوب حياتك النشط عن طريق الذهاب لصالة الألعاب الرياضية أو التمشية أو ممارسة نوع من أنواع الرياضة الجماعية.

- ساعدي طفلك على أن يندمج في الأنشطة المختلفة المناسبة لسنة. واعلمي أنّك مثلاً إذا اصطحتي طفلك المراهق للحديقة فهذا لن يشجعه على أن يكون نشيطاً، ومن الأفضل أن تشجعيه على الاشتراك في

الرياضات المدرسية أو في نشاطات ما بعد المدرسة. أمّا بالنسبة لطفلك الذي لم يلتحق بالمدرسة بعد، فيمكنك أن تشجعيه على ركوب الدراجة أو لعب الكرة. وإذا كان طفلك قد التحق بالمدرسة بالفعل، فيمكنه أن يشترك مع أصدقائه في بعض النشاطات المختلفة مثل ركوب الدراجات وإقامة المخيمات والمعسكرات.

- اخرجي التليفزيون من غرفة نوم طفلك، مع تحديد عدد ساعات معين لمشاهدة التليفزيون واستخدام الكمبيوتر. ويوصي بالألا يشاهد الأطفال أكبر من سنتين التليفزيون أكثر من ساعتين في اليوم، أمّا بالنسبة للأطفال أقل من سنتين فمن الأفضل ألا يشاهدوا التليفزيون من الأساس.

- يجب أن تجعلي النشاطات عامة للعائلة بأكملها، فيمكن مثلاً للعائلة أن تمارس الرياضة معاً أو القيام بمجموعة من الأنشطة المختلفة مثل الذهاب لزيارة حديقة الحيوانات.

- اكتشفي نوع النشاط أو الرياضة التي يحب طفلك ممارستها، لأنك إذا حاولتي إقناعه بنشاط هو لا يحبه فإنه بالتأكيد لن يشعر بوجود حافز ولن يمارس تلك الرياضة أو هذا النشاط. يجب أن تكون طريقتك مع الطفل إيجابية وأن تقومي بمساندته ودعمه في أي نشاط يمارسه.

- حدّدي جدولاً لطفلك يقوم به ببعض المهام اليومية المحدّدة في المنزل. ويمكنك أن تحاولي جعل المهام الموكلة لطفلك ممتعة، فيمكنك أن تقترحي عليه أن يقوم بالغناء أو الرقص مثلاً أثناء إخراج القمامة.

- يمكنك أن تشجعي طفلك أن يكون نشيطاً من خلال إعطائه الهدايا مثل دراجة جديدة أو كرة سلة في عيد ميلاده.

- إنّ الأهل أحياناً يشكون من أنّ طفلهم لا يؤدّي المهام المطلوبة منه ولكن فقط بسبب أنّهم يرون أنّه يؤدّيها بطريقة غير صحيحة، ولذلك فإنّ الطفل في أحيان كثيرة قد يفضل البقاء كسولاً وعدم القيام بأي نشاط بدلاً من أن يتعرض للنقد من جانبك.

- إنّ أكثر الأسباب التي قد تشجّع طفلك أن يتحوّل لطفل كسول هي قلة ثقته بنفسه مع الوضع في الاعتبار أنّ الأطفال الذين تكون ثقتهم بأنفسهم عالية يكون لديهم حافز أكبر لأن يتسموا بالنشاط. ▶