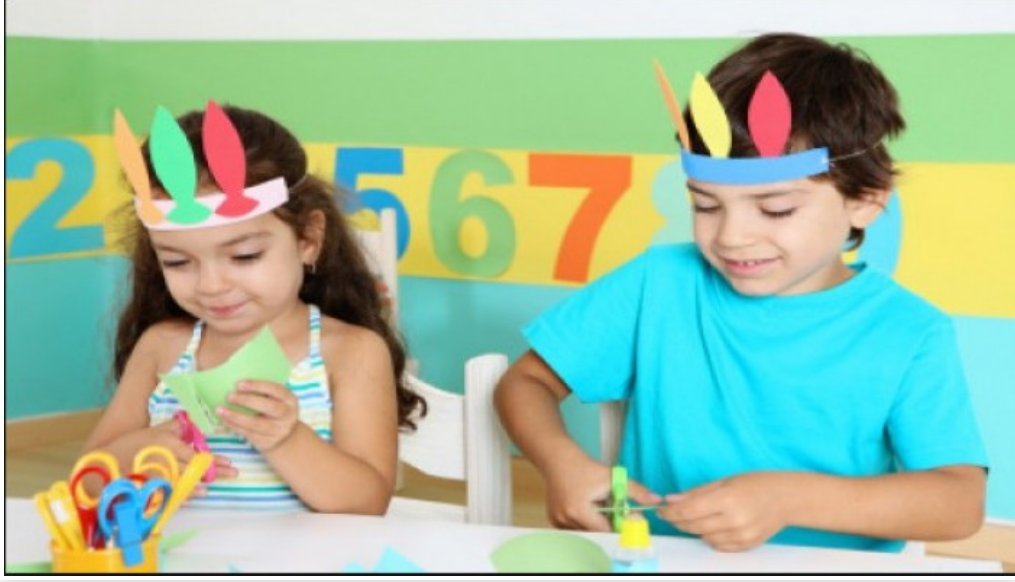


9 أفكار تساعدك على قضاء وقت ممتع مع صغيرك



الأربعاء 1 مارس 2017 08:03 م

توفير وقت خاص لكل طفل على حدة يُعد تحديًا كبيرًا، تواجهه غالبية الأمهات اللاتي لديهن أكثر من طفل، ولكنه أمر ضروري إن كنتِ ترغبين بتقوية العلاقات بينكِ وبين أطفالكِ، بجانب تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتوفير جو إيجابي ودافئ في منزلكِ، وإليكِ هذه النصائح التي تساعدكِ على توفير وقت خاص بطفلكِ:

1- حافظي على التواصل معه:

في البداية، تأكدي من أنكما تتواصلان يوميًا ولو لدقائق، مثل قراءة قصة قبل النوم، أو للحصول بعض المرح عند الاستيقاظ قبل أن يصحو الجميع

2- خططي معه لمواعيد اللعب والخروج:

اسألي طفلكِ ما النشاط الذي يحب أن تشاركه فيه؟ مثلاً تناول الآيس الكريم، أو قراءة حكاية إضافية وقت النوم؟ أم تود طفلكِ طلاء أظافركِ؟

3- اذهبا معًا لقضاء بعض المشاوير خارج المنزل:

يمكنكما استغلال الوقت خلال شراء الطلبات للتحدث دون مقاطعات، كما يمكنكِ طلب مساعدة منه أو طلب رأيه خلال عملية الشراء، ما يشعره بأهمية رأيه

4- جرّبا الطبخ معًا:

يستمتع الأطفال بوقت الطبخ ويحبون إعداد وجبات بأنفسهم، لذلك طلب المساعدة من طفلكِ في أثناء إعداد الطعام يوفر لكما فرصة لقضاء الوقت

5- استغلي أوقات نوم الأطفال:

خططي لاستغلال الأوقات التي ينام فيها الأطفال الصغار لقضاء بعض الوقت مع طفلكِ الآخر، حيث لن تحتاجي سوى لتخصيص 10-20 دقيقة، ثم تحسلي على باقي الوقت لكِ

6- خصصا وقتًا للعب:

يحب طفلكِ أن تشاركه اللعب على أرضية غرفته بألعابه المفضلة، وجلسك معه على السجاد يزيد من حميمية الوقت ودفعه كصديق يشاركه اللعب

7- شاركي طفلكِ النوم في غرفته:

حددي يومًا، سواء أسبوعيًا أو شهريًا، تشاركي طفلكِ النوم في غرفته، وستجدينه سعيدًا للغاية ويخبركِ بكل أفكاره خلال اليوم

8- ابتكرا عرضًا للعرائس:

استخدمي الجوارب في صنع عرائس مع صغيركِ برسم عينيْن وفم وتركيب شعر بواسطة الصمغ والخيوط، وابتكرا معًا مسرحية صغيرة بأصوات مضحكة، ويمكنكما تقديمها لباقي الأسرة بعد تناول العشاء

9- اخرجي معًا للتنشيط أو ركوب الدراجة:

يوفر لكم الخروج من المنزل الاستمتاع بخروج هادئة، ويمكنك مشاركة صغيركِ في رياضته المفضلة، سواء المشي أو الجري أو ركوب الدراجات