

## 5 نصائح لتشجيع الطفل على الاستيقاظ للسحور



الأربعاء 7 يونيو 2017 09:06 م

من المشاكل التي تواجه الأب والأم اللذين شرعا في تعويد طفلها الصغير على الصيام في رمضان، مشكلة إيقاظه لتناول وجبة السحور؛ لأنه يكون وقتها مستغرقاً في النوم، وقابليته لتناول الطعام في وقت غير معتاد تكون ضعيفة

ونظراً لأهمية وجبة السحور للطفل، نقدم لكم هذه النصائح؛ حتى يتعود الطفل على تناول وجبة السحور:

1. علموه النوم مبكراً ليستيقظ على السحور، وهو في قمة النشاط
2. شاركوه في اختيار وجبة السحور قبل أن يخلد إلى النوم، ما يشجعه على انتظار الوجبة؛ لكي يتذوقها
3. اطلبوا منه أن يساعدكم في تحضير الطعام؛ مثل تسخين الخبز، أو نقل الأطباق إلى المائدة
4. لا تنسوا أن تذكروه بفضل السحور عند الله وحثّ الرسول صلى الله عليه وسلم عليه
5. أحرّوا وجبة السحور حتى الساعة الأخيرة من الفجر، وسيكتشف الطفل بنفسه أنه قد ساعده على تحمل الجوع والعطش خلال النهار بعكس العائلات التي تقدم السحور في منتصف الليل مثلاً