

## 20 نصيحة للتعامل مع الأبناء عند بدء الدراسة تحدثوا بعاطفة وأكدوا على المعاني الإيجابية



السبت 1 أكتوبر 2022 10:55 م

ترتبط الكثير من الأمهات بأبنائها ارتباطًا وثيقًا، وتكون عاطفة الأمومة في أوجها حينما يغادر الطفل المنزل للذهاب إلى المدرسة وخاصة لو كانت أول سنة دراسية له، ومن ثم تتعامل بعض الأمهات بمنطق العاطفة لا بمنطق العقل، ويزيد تعلقها بابنها خلال فترة الدراسة إلى حد أنها لا تريد تركه أو ربما تود لو انتظرت معه في المدرسة

### تحدثوا عن المدرسة بعاطفة وأكدوا على الجوانب الإيجابية

تشرح عالمة نفس الأطفال، باربرا زابيكو، أن الأطفال تحتاج إلى روتين وتواصل اجتماعي يدعمه، تؤكد عالمة النفس قائلة: "قد يكون هناك قلق، كما هو الحال في الليل وصعوبة نومهم، إنهم جلسوا أشهر بدون دروس ومدرسة، فمن المتوقع أن ذلك يضغط حتى أولئك الذين كانوا يذهبون بالفعل إلى المدرسة".

لتفضيل هذه العودة إلى الفصل وتسهيل اليوم الأول، أوضحت عالمة النفس بعض النصائح التي يمكن أن تساعد الصغار على التكيف مع المدرسة

وتتابع أن أفضل طريقة لجعل المدرسة كمكان لطيف ألقت نظر طفلك للذي يريدون الذهاب للمدرسة، وكم هم متحمسون، تلك محاولات خلق هذا الشعور من الإيجابية، لذلك فالشيء الأنسب أن تتحدث عن المدرسة بحماس وفرح

وتوضح الأخصائية النفسية قائلة: تخلي عن بعض التعليقات مثل: "حسناً عليك الآن الاستيقاظ مبكرًا"، أو "ستبدأ في أداء الواجب المنزلي"، أو "دعنا نرى كيف سيكون شكل الغداء في غرفة الطعام" لن يساعدك ذلك، "وفقًا لموقع المرسل".

وتشير الأخصائية أنه لا يوجد شيء أسوأ من الفرض أو الضغط مثل قولنا له: "عليك أن تذهب رغماً عنك". ونفس الشيء هو محاولة التهذبة من خلال الابتزاز مثل: "إذا لم تبتك غدًا...، إذا تصرفت بشكل جيد سوف ...".

لن يساعد أي من هذا طفلك على إدراك الفصل على أنه مكان لطيف، لذلك فإن نصيحة عالمة النفس هي "دائماً التأكيد على الأشياء الإيجابية، في ذكر فوائد التواجد في المدرسة، أخبره بأشياء مثل ستقابل أطفالاً آخرين، ستكون مرتاحاً جداً، ستذهب إلى المدرسة عندما تكبر لترسم كثيراً".

### 20 نصيحة للتعامل مع الأبناء عند بدء الدراسة

ويشير بعض الخبراء التربويين إلى بعض النصائح للأبوين للتعامل مع أبنائهم عند بدايات الدراسة، وجاءت أهم هذه النصائح كما يلي:

1. شاركي الطفل في تحضير حقيبة الظهر والغداء، وحفزيه بحماس وأخبريه كيف سيشعر بالرضا في المدرسة
2. محاولة إعادة التعارف بين طفلك ومعلمته، مع إحساس الطفل بالثقة، ويتاح أخذ لعبة محببة لطفلك، وإعطاؤها للمعلمة لإقامة صداقة بينهما
3. لا تجلسي طويلاً مع طفلك، حتى لا تزيد صعوبة ترك الطفل مع إخبار الطفل أنك ستنتظريه بآخر اليوم
4. محاولة إحساس الطفل بعدم القلق أو الحزن برسم تعبيرات مضحكة على وجهك، وملاعببة الطفل قبل تركه
5. محاولة التعرف على أسماء زملاء طفلك في الصف، وإكساب ودهم مع بعضهم البعض مما يزيد من ثقة الطفل
6. لا تشجعيه على الانحدار إلى المراحل السابقة، أي لا تتحدثي معه كما لو كان رضيعاً، أو تدليله كثيراً، أو جعله أكثر تعلقاً بك لتعويض الانفصال
7. يجب دعم الطفل بشكل فعال وتشجيعه على المذاكرة والانتهاء من واجباته بانتظام
8. خلق بيئة مناسبة للمذاكرة في البيت، وذلك حتى يمكنه المذاكرة بهدوء وبدون تشتيت
9. تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره والتحدث معه باستمرار
10. الاهتمام بالمشكلات التي قد تواجه الطفل وعدم التقليل منها
11. ينصح بعدم مقارنة الطفل بأخواته أو أقاربه أو زملائه، حيث يكون لكل طفل قدرات مختلفة عن الآخر
12. الحرص على عمل نظام غذائي صحي ومتوازن للطفل، لتحسين ذاكرته وقدرته على المذاكرة
13. مشاركة الطفل على ممارسة الرياضة لتشجيعه على الالتزام بها
14. تنظيم استخدام الأجهزة الإلكترونية في اليوم الدراسي، حيث يجب عدم استخدامها أثناء المذاكرة وقبل النوم

15. تحديد وقت لممارسة الهوايات المفضلة للطفل، وتحديد أوقات للراحة في خلال ساعات المذاكرة □
16. متابعة مستوى الطفل بانتظام وسلوكه الاجتماعي والنفسي عن طريق التواصل مع مُدرسته □
17. تعويد الطفل على تحمل بعض المسؤوليات عن طريق المشاركة في بعض الأعمال المنزلية □
18. تنظيم عدد ساعات النوم، والحرص على النوم مبكرًا، لضمان نموه بشكل سليم □
19. يجب التعامل مع الطفل برفق وتجنب تخويف الطفل أو ترهيبه □
20. ثقي بقدره طفلك على التكيف مع التغييرات الإيجابية، عندها فقط يمكنك نقل الأمن بالكلمات والأفعال □