

# لو طفلك على طول كسلان إزاي تخليه نشيط في الامتحانات



الأحد 7 مايو 2023 12:20 م

مع موسم الامتحانات قد يعاني العديد من الأطفال من الكسل وقلة النشاط وهنا يأتي دور الأبوين في تشجيع أطفالهم ومحااربة الكسل وخصوصًا في موسم الامتحانات، وحسب ما ذكره موقع webmed فإن هناك طرق لتشجيع اطفالك ومحااربة الكسل:

1. كن قدوة

الأطفال يحذون حذوهم ولكي لا يكون طفلك كسولاً ، يجب ألا تكون كسولاً أمامه عندما يتعين عليك الاختيار بين المسؤولية والانغماس في الذات، مثل الذهاب للركض بعد العمل أو الاستلقاء أمام التلفزيون ، حدد الخيار المسؤول []  
اشرح أسباب اختيارك للخيار الأكثر مسؤولية وما هي المزايا التي قد تكون سيرى طفلك أنك اخترت المسؤولية على الانغماس في الذات وسيتعلم منك هذه العادة []  
2. العمل معهم وتشجيع الالتزام

خذ الوقت الكافي للعمل مع أطفالك علمهم العمل وما هي أفضل طريقة لتحقيق الأهداف لن تظهر لهم مدى أهمية العمل الجاد فحسب، بل ستعزز أيضًا باللحظات التي قضوها معهم []  
إن تعليم أطفالك قيمة الالتزام سيثبثهم على بذل قصارى جهدهم سيكون لديهم الدافع لإكمال المهام []  
3. المشاركة في الأنشطة البدنية كأسرة واحدة

انطلق في جولات ركوب الدراجات في المنتزه القريب أو لعب الكرة الطائرة أو اذهب للسباحة مع أطفالك سيستمع أطفالك بذلك وسيظهر لهم أن النشاط والصحة يمكن أن يكون ممتعًا []  
4. كافئ أطفالك على القيام بالأعمال المنزلية في الوقت المحدد

بمنح أطفالك جائزة بعد إكمالهم لأعمالهم المنزلية ، سيجعلهم يدركون أهمية العمل الجاد [] سوف يدركون أن كل شيء في الحياة لن يتم تسليمه لهم []

5. احتفل بعاداتهم الجيدة

إخبار أطفالك بأنهم كسالى باستمرار لن يجعلهم أقل كسلًا في الواقع ، أنت تحفزهم فقط على مقاومتك لأنهم يريدونك أن تترك بمفردك، و يصبح الأمر يتعلق بالتفاعل معك بدلاً من قضاء الوقت في التركيز على تحفيز أنفسهم []  
اعمل على إلهام طفلك أشر إلى الأشياء الجيدة التي يفعلونها ، وسيريدون الاستمرار في فعلها []