



الأحد 9 رمضان 1446 هـ - 9 مارس 2025

أخبار النافذة

[بمناسبة اليوم العالمي للمرأة...300 معتقلة في سجون السيسي سنة أولى صيام.. 7 وسائل لتحفيز طفلك لشهر رمضان الدلالات والدوافع وراء اللقاءات المباشرة من الإدارة الأمريكية وحماس دراسة: قلة النوم تترك جهاز المناعة وتفاقم السمنة والسكري لهذه الأسباب تتضارب أرقام ديون مصر المستحقة في 2025 بن 43 و55 مليار دولار يستغني بعضهم عن اللحوم تمامًا.. كيف يعيش المواطنون في رمضان مع ارتفاع الأسعار؟ منها العنف الجنسي.. تقرير حقوقي: 300 سحينة يعانون من 8 انتهاكات في مصر سوريا الجديدة.. التحدي الاقتصادي قد يُخرج الأمور عن السيطرة](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأسرة](#)

سنة أولى صيام.. 7 وسائل لتحفيز طفلك لشهر رمضان



الأحد 9 مارس 2025 04:15 م

بعد شهر رمضان المبارك وقتًا روحياً خاصًا للتأمل والعبادة والشكر، وإشراك الأطفال في روح الشهر يمكن أن يجعلها أكثر مُدركية ومعنى. ورغم صعوبة ومشقة الصيام على الأطفال، التي قد تجعلهم يفقدون حماسهم للشهر الكريم، يمكن للآباء تحفيزهم للتفاعل مع هذا الشهر، ومن خلال إضافة الإبداع والكرم ودفء التقاليد العائلية إلى تجربتهم، يمكن للأطفال أن يحبوا ويفدروا هذا الشهر.

صيام الأطفال

يحتاج الصيام إلى التدريب والتعود. ورغم أن الطفل الصغير غير مكلف بصوم رمضان، فإن معظم الأسر تفضل أن يتدرب الطفل منذ الصغر على الصيام حتى يعتاده عند البلوغ.

ومع ذلك، على الآباء التفكير مليًا في من الذي ينبغي له أن يصوم وليكم من الوقت، وأن يقيّموا قدرة طفلهم على الصيام على أساس صحته ومستوى نشاطه وقدرته على تحمل الجوع وتكرار تناوله للطعام. وللمساعدة في تعزيز الشعور بالانتماء، ينبغي للأطفال أن يكونوا جزءًا من قرار الصيام أو عدمه.

وبالنسبة للطفل، فإن "الصيام التدريبي" الأقصر أو الصيام من وجبة خفيفة ممتعة بشكل خاص قد يكون بنفس القدر من التحدي، مع الاستمرار في تطوير الصبر والمرونة المطلوبين.

في مقال على موقع مؤسسة "المركز الوطني للأطفال" ذكر الدكتور عمر جابر، طبيب أطفال في المؤسسة، أنه لا ينبغي للوالدين أن يتوقعوا من الطفل الصغير أن يصوم يومًا كاملاً منذ البداية، "السماح لهم بالصيام لجزء من اليوم فقط للشعور بالاندماج. ويمكن للأطفال الأكبر سنًا زيادة مدة صيامهم على مراحل، مما يساعد جسم الطفل على التكيف".

ووضع جابر عددًا من الاعتبارات يجب مراعاتها مع وجود طفل صائم، منها:

1- ضرورة تناول وجبة "السحور"، وأن تكون غنية بالألياف مثل حبوب القمح الكاملة والحبوب الكاملة والبقوليات والفواكه والخضراوات ومصادر جيدة للبروتين مثل اللحوم الخالية من الدهون والبيض ومنتجات الألبان.

2- تشجيعهم على تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

3- الابتعاد عن الأطعمة المالحة، وتجنب ممارسة التمارين الرياضية عالية الكثافة، وشرب الكثير من السوائل أثناء ساعات عدم الصيام للبقاء رطبًا.

4- عدم الإفراط في تناول الطعام خلال "الإفطار"، لأنه سيؤدي إلى عسر الهضم والانتفاخ وعدم الراحة. من الأفضل للأطفال تقسيم الوجبات.

طرق لتحفيز الأطفال

قد يفقد الأطفال حماسهم لشهر رمضان لارتباطه لديهم بالامتناع عن الطعام والشراب فقط. يمكن للآباء تحفيزهم من خلال التفاعل مع شهر رمضان ببعض الطرق الإيجابية، وفقًا لموقعي "بروداكتيف مسلم" و"نسا فاونديشن":

1- التوعية بأهمية رمضان

من المهم أن يبدأ الآباء بتوعية أطفالهم عن رمضان قبل بداية الشهر. لا ينبغي أن يكون الحديث عن رمضان مقتصرًا على صيام الكبار، بل يجب أن يكون فرصة لتعريف الطفل بمعاني الشهر الكريم، كالتقوى، والتضامن مع الفقراء، والتحلي بالصبر.

يمكن للآباء استخدام القصص الرمضانية للأطفال التي تروي كيفية صيام الأنبياء أو قصة الأطفال الذين صاموا لأول مرة وكيف كانوا يتطلعون إلى رمضان.

2- تزيين المنزل

خلق أجواء رمضانية داخل المنزل هو أحد أبرز الطرق لجعل الأطفال يتحمسون لهذا الشهر. يمكن البدء بتزيين المنزل بالفوانيس الرمضانية والملصقات والديكورات الرمضانية.

ويمكن صنع زينة رمضان يدويًا مع الأطفال، من خلال الأوراق والألوان وتزيين البيت بها.

3- تحضير الطعام سويًا

من الطرق الرائعة التي يمكن أن تجعل الأطفال يشعرون بالانتماء لشهر رمضان هو إشراكهم في تحضير الطعام للإفطار. يمكن للأطفال المساعدة في تجهيز مائدة الإفطار، سواء بتحضير المائدة أو إعداد طبق بسيط أو المشاركة في صنع الحلويات، مثل الكنافة والقطايف.

ويمكن تشجيع الأطفال على زيارة الجيران، وتقديم أطباق مخصوصة لهم من الحلوى أو الطعام.

4-أنشطة رمضانية

لا تقتصر الأنشطة الرمضانية على الصلاة والعبادة فقط، بل يمكن دمج أنشطة ترفيهية للأطفال، مثل تنظيم مسابقات تلوين للفوانيس، يمكن أيضاً تحضير تقاويم رمضان، التي تتضمن مهام أو أهدافاً يومية مثل قراءة آية من القرآن، النقاش حول قصص الأنبياء والصحابة.

5-تعليم القيم الرمضانية

استغلال شهر رمضان لتعليم القيم مثل التضامن مع الفقراء، والعطاء. يمكن للآباء أن يشركوا أطفالهم في الأنشطة الخيرية مثل توزيع الطعام على المحتاجين أو التبرع بالمال أو الملابس. ويمكن للأب أو الأم إشراك الأطفال في "جرة العطاء" حيث يتم جمع الهدايا الصغيرة وتوزيعها على الجيران أو جمع التبرعات وتقديمها للأشخاص المحتاجين.

6-تشجيع الأطفال على التفاعل مع القرآن

يمكن أن يكون رمضان فرصة مثالية لتعريف الأطفال على القرآن الكريم وتشجيعهم على القراءة أو حفظ بعض الآيات القصيرة. قد يقوم الوالدان بتخصيص وقت يومي للقراءة مع أطفالهم، مما يعزز من ارتباطهم بالقرآن. ويمكن أن يكون ممتعاً إذا تم تحويله إلى لعبة أو مسابقة بين الأطفال، بحيث يتم منح مكافآت صغيرة لكل إنجاز في الحفظ أو القراءة.

7-مكافآت رمضانية

يمكن أن تكون المكافآت أداة فعالة لتحفيز الأطفال على الالتزام بالعادات الرمضانية. يمكن مكافأة الطفل الذي يلتزم بصيام بعض الساعات أو الذي يساعد في الأعمال المنزلية بهدايا بسيطة أو السماح لهم بوقت إضافي للعب.

[الأسيرة](#)

17 نصيحة مهمة للتعامل مع الطفل العنيد في المذاكرة أيام الامتحانات

[الأربعاء 1 يناير 2025 11:00 م](#)

[تراث](#)

[السير إلى الله](#)

[السبت 7 ديسمبر 2024 08:00 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

كلمة يدل على الإبداع والابتكار؟

[كيف تكتشف العبقرية والإبداع لدى طفلك؟](#)

عوضاً عن لفظ عمل ما عتلاً عاتلاً تاهملاً أهيف عقت عاذاً 7

كلفط يدلية يوقه يصخشه انبل قرط 7

7 طرق لبناء شخصية قوية لدى طفلك

ل وئسملا بالأله.. لافطالأضعب يدل غوليدلا تاملاء رخأء باجسأ

أسباب تأخر علامات البلوغ لدى بعض الأطفال... هل الأب المسئول؟

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [p](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني