

الروتين



نصائح وإرشادات لتربية الأبناء

يشعر الأطفال الذين لديهم أسلوبًا تنظيميًا وروتينيًا بأمان أكبر ويميلون إلى أن يتسموا بالمرونة بأكبر قدر ممكن. تنمو أدمغة الأطفال باستمرار وقد يبذل الأطفال جهدًا أكبر في "التركيبية العصبية في أدمغتهم" عند حدوث تغيرات مفاجئة أو عدم معرفة ما يمكن توقعه بشكل منتظم. مع نضوج الأطفال وتطور أدمغتهم؛ يصبح التأقلم مع التغيير أسهل، لا سيما إذا كان لديهم جداول زمنية أكثر اتساقًا عندما كانوا أصغر سنًا.

عادات من شأنها المساعدة:

- الاستيقاظ في الوقت ذاته كل صباح
- روتين وقت الاستحمام (الوقت ذاته كل يوم، يمكن جعله ممتعًا بالاستعانة بالألعاب والفقاعات و منشفة الحمام المفضلة)
- روتين ما قبل النوم (الوقت ذاته كل ليلة، القراءة معًا، احتساء الشاي الدافئ مع العسل)
- إذا كان ذلك ممكنًا (ندرك أنه قد يكون صعبًا)، تقديم وجبات الطعام في أوقات منتظمة كل يوم أو إحضار وجبات خفيفة لتقديمها في الأوقات التي لا يكون فيها البقاء في المنزل ممكنًا
- تساهم الأعمال المنزلية، مثل المساعدة على غسل الأطباق وتجهيز الطاولة وترتيب السرير، في مساعدة الأطفال، حتى الصغار جدًا، على الشعور بأن لهم دور في الأسرة، لذا يجب بدء إشراكهم في وقت مبكر

كيف يمكنك المساعدة:

- تكون الجداول الزمنية سهلة في العالم المثالي، إلا أن الأمور لا تسير على هذا النحو، لذا كن مرئيًا...
- يجب تقديم الخيارات عندما يكون ذلك ممكنًا... إذا كانت الجداول الزمنية بحاجة إلى التغيير، فاطلب من طفلك/أطفالك عرض اقتراحات، حيث إن طلب معلومات منهم يقلل من شدة الخلاف
- ننصح بالبدء في عمر صغير... لا يمكن تحقيق الروتين بين عشية وضحاها إذا لم تكن هذه القاعدة في منزلك، لذا ضع روتينًا واحدًا في كل مرة (على سبيل المثال: الاستيقاظ في وقت معين في الصباح، وارتداء الملابس، وتناول الإفطار)، ثم يمكنك إضافة روتينات أخرى
- اجعل الروتين ممتعًا... أضف عوامل تحفيزية مثل "موسيقى الاستيقاظ" الممتعة أو قراءة كتاب جديد في وقت النوم
- طمئن طفلك/أطفالك... دعهم يعرفون أن التغيير قد يكون صعبًا وأن الجداول الزمنية ليس من السهل دائمًا الالتزام بها، وأنكم جميعًا تبذلون قصارى جهدكم
- امنح المكافآت عند النجاح... يعد العناق طريقة رائعة للتعبير عن الامتنان بأن "العمل رائع!"

