كيف أساعد طفلي على التخفيف من مخاوف اليوم الأول؟
دليل الأهل # 18

السلوكيات الإيجابية تساعد كثيراً

- يشعر الطفل بثقتك في قدرته على النجاح.
- يتأثر طفلك بما تقولينه وما تفعليه كما أنه يرى ما تبرزينه من مشاعر.
- من المهم جداً أن تكوني سعيدة ومبتهجة بالتحاق طفلك بالروضة وهو ما سينعكس على طفلك.
- هناك الكثير من الكتب التي يمكن قراءتها سوياً لتهيئة الطفل ليومه الأول في المدرسة.

فطور الصباح هو طاقة أساسية للطفل

من الوسائل الجيدة لمنح الطفل ما يحتاجه من الطاقة طوال اليوم هو حصوله على طعام فطور صحي. هذه الوجبة مهمة لأنها تمنح الطفل ما يحتاجه من "طاقة" في الصباح. العديد من الدراسات أشارت إلى أن الأطفال الذين يتناولون فطور الصباح بشكل يومي يحصلون على نتائج دراسية أعلى ويتمتعون بسلوكيات أفضل. كذلك تساعد الطاقة التي يمنحها فطور الصباح على تعزيز الذاكرة.

الخيارات تقوّي

- إمنحي طفلك الخيارات بانتقاء الثياب، الطعام والأدوات المدرسية. يساعده ذلك على الشعور بثقة أكبر والسيطرة على النفس. كذلك يساعد هذا في تنمية مهارات الاستقلالية.

يمكن تجنب صخب الاندفاع الصباحي

- إن الاستيقاظ المبكر ينمح مزيداً من الوقت للاستعداد للمدرسة ويجعل البيت أكثر هدوءاً وهو ما يجعل طفلك يشعر براحة أكثر.
- تهيئة الثياب والأدوات المدرسية في المساء يساعد الكثير من العائلات في الصباح.

توديع الطفل أفضل بكثير من الابتعاد بسرعة

- ترك الطفل في اليوم الأول للمدرسة أمر صعب. تشير الدراسات إلى أن توديع الطفل بحنان وثبات هو أفضل الوسائل لبدء هذه المرحلة.
- بعد انتهاء اليوم المدرسي الأول، هدئي الطفل حين تريه ودعيه يعلم بأن مشاعره تهمّك.
- يمكن للمعلمة أن تساعد ببعض الأفكار الجيدة قبل اليوم الأول للمدرسة.