



التغييرات المنزلية والروتينية لتكوين بيئة إيجابية لطفل افتا عليك أن تلتزم بالآتي :

م	التغييرات اللازمة	X-√
١	اجعلي غرفة طفلك بعيدة عن الضوضاء والمؤثرات الخارجية.	
٢	اجعلي غرفة طفلك منظمة وتخلو من الفوضى والمشتتات.	
٤	ضعي جدول منظم لمهام طفلك اليومية.	
٥	أعدي ورقة لقواعد وقوانين المنزل وضعيها في مكان واضح على مرأى طفلك مبنية على مبدأ الثواب والعقاب.	
٦	ضعي في المنزل ساعات حائط كبيرة بالإضافة لغرفة طفلك حتى يتسنى له تتبع الوقت لإنهاء واجباته المدرسية، و معرفة أوقات الصلاة.	
٧	خصصي لطفلك مؤقت بين فترات نشاطاته ، وعند الاستعداد للمدرسة، أو الخلود إلى النوم.	
٨	اشغلي طفلك بأنشطة رياضية ، فنية ، أو تطوعية حتى يفرغ طاقاته بشكل إيجابي بعيداً عن افتعال المشاكل.	
٩	استخدمي الثناء اللفظي بشكل متكرر لطفلك أثناء قيامه بمهامه ، أو عند تصرفه بشكل صحيح.	
١٠	قللي من أوقات مشاهدة طفلك للتلفاز واستثمريها بالأنشطة الرياضية.	
١١	اتبعي نظام غذائي جيد لطفلك مع التقليل من كميات الكافيين.	
١٢	أنشئي علاقة جيدة بينك وبين طفلك لتشعريه بالحب والأمان بدون مقابل.	
١٣	هيئي لطفلك بيئة مناسبة للنوم تساعده على الاسترخاء التام ، حيث اجعلي الإضاءة خافتة بالإضافة إلى جعل درجة التكييف مناسبة.	
١٤	امنعي طفلك من العادات الغذائية الغير صحية و ضعني جدولاً يشمل الوجبات الغذائية الرئيسية والوجبات الخفيفة بينها مع توضيح أوقاتها.	
١٥	اجعلي لطفلك مساحة للعب وتفرغ طاقاته داخل المنزل وحاولي قدر الإمكان أن تشاركيه في أوقات لعبه لتقوية العلاقة بينكما.	
١٦	حاولي أن تقوي من العلاقات الاجتماعية لطفلك عن طريق دعوة صديق أو صديقين للمنزل للعب مع طفلك مع إشرافك عليهم.	
١٧	كوني قدوة حسنة لطفلك في التنظيم والترتيب داخل المنزل، وتأكدي من أن طفلك يعلم أن كل شيء في المنزل له مكانه المخصص.	
١٨	علمي طفلك المسؤولية عن طريق إحضار حيوان أليف إلى المنزل، فعلى طفلك الاعتناء به مع إشرافك عليه.	



التغييرات المنزلية والروتينية لتكوين بيئة إيجابية لطفل افتا عليك أن تلتزم بالآتي :

م	التغييرات اللازمة	X-√
١	اجعلي غرفة طفلك بعيدة عن الضوضاء والمؤثرات الخارجية.	
٢	اجعلي غرفة طفلك منظمة وتخلو من الفوضى والمشتتات.	
٤	ضعي جدول منظم لمهام طفلك اليومية.	
٥	أعدي ورقة لقواعد وقوانين المنزل وضعيها في مكان واضح على مرأى طفلك مبنية على مبدأ الثواب والعقاب.	
٦	ضعي في المنزل ساعات حائط كبيرة بالإضافة لغرفة طفلك حتى يتسنى له تتبع الوقت لإنهاء واجباته المدرسية، و معرفة أوقات الصلاة.	
٧	خصصي لطفلك مؤقت بين فترات نشاطاته ، وعند الاستعداد للمدرسة، أو الخلود إلى النوم.	
٨	اشغلي طفلك بأنشطة رياضية ، فنية ، أو تطوعية حتى يفرغ طاقاته بشكل إيجابي بعيداً عن افتعال المشاكل.	
٩	استخدمي الثناء اللفظي بشكل متكرر لطفلك أثناء قيامه بمهامه ، أو عند تصرفه بشكل صحيح.	
١٠	قللي من أوقات مشاهدة طفلك للتلفاز واستثمريها بالأنشطة الرياضية.	
١١	اتبعي نظام غذائي جيد لطفلك مع التقليل من كميات الكافيين.	
١٢	أنشئي علاقة جيدة بينك وبين طفلك لتشعريه بالحب والأمان بدون مقابل.	
١٣	هيئي لطفلك بيئة مناسبة للنوم تساعده على الاسترخاء التام ، حيث اجعلي الإضاءة خافتة بالإضافة إلى جعل درجة التكييف مناسبة.	
١٤	امنعي طفلك من العادات الغذائية الغير صحية و ضعني جدولاً يشمل الوجبات الغذائية الرئيسية والوجبات الخفيفة بينها مع توضيح أوقاتها.	
١٥	اجعلي لطفلك مساحة للعب وتفرغ طاقاته داخل المنزل وحاولي قدر الإمكان أن تشاركيه في أوقات لعبه لتقوية العلاقة بينكما.	
١٦	حاولي أن تقوي من العلاقات الاجتماعية لطفلك عن طريق دعوة صديق أو صديقين للمنزل للعب مع طفلك مع إشرافك عليهم.	
١٧	كوني قدوة حسنة لطفلك في التنظيم والترتيب داخل المنزل، وتأكدي من أن طفلك يعلم أن كل شيء في المنزل له مكانه المخصص.	
١٨	علمي طفلك المسؤولية عن طريق إحضار حيوان أليف إلى المنزل، فعلى طفلك الاعتناء به مع إشرافك عليه.	