

تساعدن بها طفل افتا لحل واجباته المدرسية

افتا

جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة وتشتت الانتباه

١/ ساعدي طفلك في التخطيط
لبرنامج يومي، ولا تفرصيه عليه
بين الراحة والدراسة واللعب.

٢/ لا تعصي إن كانت أولى
أولويات برنامجك هي
اللعب، فهو بحاجة للتنفيس
عن نفسه بعد الجلوس
لساعات في الفصل.

٣/ لا تطلي منه حل
الواجبات إطلاقاً قبل أن
يتناول طعام الغداء.

٥/ راجعي حقيته المدرسية؛
لتعرفي حجم الواجبات كل
يوم، وبناء عليها يكون
برنامجك إن كنت تخططين
للخروج أو استقبال ضيوف.

٦/ إذا كان ابنك
سينقدم لاختبار في
اليوم التالي، فيجب
تأجيل حل الواجبات
للتنهاية حين ينهي
استعداده للاختبار.

٤/ إذا كان ابنك ممن
يحبون النوم نهاراً،
فخصصي له ساعة يومياً
للنوم بعد العودة من
المدرسة.

٧/ اختاري مكاناً مريحاً لحل
الواجبات، وضعي كل أدواته
حوله؛ حتى لا يتحجج بأنه
سيذهب لإحضار بعضها
فيضيع وقته ويتشتت
انتباهه، وقد يذهب ولا يعود.

٩/ وفري جواً من الهدوء
في البيت، ولا تطلي منه
حل الواجبات، وباقي اخوته
يشاهدون التلفاز مثلاً.

٨/ راجعي معه الكلمات الجديدة،
التي تعلمها قبل حل المسائل
الرياضية؛ حتى لا ينساها، واطلبي
منه أن يكتبها غيباً وبسرعة بطريقة
فكاهية مثل أن تعمضي عينيك،
ويكتبها على ورقة كبيرة بالوان
زاهية.

١٠/ لا تغفلي دور الهدايا والجوائز
التشجيعية، وخصصي يوماً للنزهة أحد
الأسبوع، وقدمي له هدية مميزة
مكافأة له على حل واجباته خلال
الأسبوع دون كسل.