

روتين يومي يساعد على تنظيم المهام اليومية لطفل افتنا



جميع الأطفال وخاصة ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يصبحون ناجحين مع الروتين الذي يجعلهم يشعرون بالأمان والطمأنينة والسعادة. تأمل الجدول البسيط ثم قم بتطبيقه وتعديله على احتياجات ابنك.

نموذج الصباح اليومي:

نموذج العشاء اليومي:

زغزغة طفلك للاستيقاظ والنهوض من السرير (التقليل من طاقة المرح ستساعده على النهوض بشكل أسرع).	٥:٣٠ص
الاستعداد: اكتب قائمة بالمهام واجعل ابنك يلتزم بها. مثلاً: غسيل الوجه، تمشيط الشعر، ارتداء الملابس (وضع ملابس الليلة السابقة)، وتحقق من كيفية قيام ابنك بالأعمال ومتابعتها، والقيام بها بنفسه.	٥:٣٥ص
وقت الإفطار: أعرض وجبة أو وجبتين صحية ذات شكل جذاب وشهي، نقلل عدد الاختيارات المتاحة للطفل لأننا نرغب في أن يقضي وقته في الأكل ولا يتشتت في عدد الاختيارات.	٥:٥٠ص
تنظيف الأسنان سوياً، مما يمكن من تسريع الأمور وضمان النظافة جيداً.	٦:١٥ص
ارتداء الحقيبة المدرسية والحذاء أمام الباب.	٦:٢٥ص
وقت الخروج من المنزل	٦:٣٠ص

نموذج وقت النوم اليومي:

نموذج حل الواجبات اليومي:

دع الطفل يسترخي في حوض الاستحمام، ويمكن أن تقرأ له أو تسمح له بالقراءة بنفسه، الاسترخاء في حوض الاستحمام قد يساعد الطفل على الهدوء.	٨:٣٠م
ثلاث مهام يومية: تجفيف نفسه، تنظيف أسنانه، والذهاب إلى المرحاض (إذا كنت لا تريد أن تسمع بعد خمس دقائق من قولك له تصبح على خير "أمي يجب أن أذهب إلى المرحاض")	٨:٥٠م
لبس ثياب النوم وترتيب الألعاب في مكانها للاستعداد لوقت النوم (وليس وقت اللعب)	٩:٠٠م
قراءة قصة قصيرة معاً	٩:١٠م
إدخال الطفل في السرير، والبدء بتنفيذ مهام وقت النوم اليومية: تحدث مع ابنك قليلاً عن اليوم، ومجاملته على تصرفاته الجيدة. ثم قل لع تصبح على خير وأحبك.	٩:٢٥م
تناول وجبة خفيفة وأخذ قسط من الراحة بعد المدرسة.	٣:٠٠ظ
تخصيص مكان لحل الواجبات المنزلية، والتأكد من وجود كل الأدوات (أقلام رصاص، ورق، دفاقر، آلة حاسبة، والكتب المرجعية).	٣:٣٠ظ
بينما يقوم ابنك بحل الواجبات المنزلية، يمكنك أن تكون في الجوار من أجل الإجابة على الأسئلة وعمل وقت للراحة (التمدد، الحمام، الشرب).	٣:٣٥ظ
التحقق من عمله، ومراجعة أي خطأ يجب تعديله (لكن لا تفعل ذلك بالنيابة عنه). قدم له الثناء للعمل الجيد.	٤:٢٥ظ

