



التحضير للمدرسة الأمان / التهيئة النفسية

التحضير للمدرسة / الأمان / التهيئة النفسية

كيف نهيب أطفالنا نفسيًا للعودة إلى المدرسة؟

العودة للمدرسة ليست فقط حقبة وكتب.
هي تهيئة نفسية ووجدانية مهمة لطفلك ليبدأ سنته الجديدة بثقة وراحة.
الدعم النفسي مهم لمساعدة طفلك على التكيف بسرعة والشعور بالأمان.

١. طاقة الأهل = طاقة الطفل

• الطفل يستمد مشاعره من أهله. إذا كنت متوترة أو منزعجة من نهاية الإجازة، غالبًا سيشعر بنفس الشعور.
• كوني هادئة ومتحمسة، وشاركي طفلك إيجابيات المدرسة.

٢. اجعلي له دور في التحضير:

• اسمحي لطفلك بأن يختار أدواته المدرسية بنفسه (الحقيبة، الأقلام، الملفات...)
هذا يعزز إحساسه بالمسؤولية والحماس لاستخدام أغراضه.
• حضري زاوية دراسية مريحة في البيت:
• مكتب مرتب
• ملفات منظمة لكل مادة
• مكان للإضاءة الجيدة
• جهزي معه قائمة تجهيز من الليل (مقلمة، كتب، ماء...) لتفادي التوتر صباحًا.

٣. لو المدرسة جديدة؟

• خذيه في جولة سريعة قبل أول يوم، هذا يجعل المكان أقل غربة وأكثر ألفة.
• تحدثي إليه بإيجابية عن:
• رجوعه لأصحابه
• مقابلة من يحبهم من المعلمين
• التعرف على أصدقاء جدد

٤. تقليل قلق الانفصال:

خصوصًا للأطفال الصغار:
• من الطبيعي بأن يبكوا أو يتعلقوا في الأهل
• بدلًا من الغضب عليهم، نطمئنهم ونحتويهم بالكلام والحنان
• اقرئي لهم قصص عن المدرسة بشكل مرح
• اشجري لهم إن المدرسة مكان آمن وممتع

نصائح عملية:

- أعطيه شيء يحبه لأخذه معاه (لعبة صغيرة / ميدالية)
- من الممكن الكتابة على ورقة صغيرة "أنا شجاع" ويكون لديك نفس الورقة في يدك ليشعر بأنكم مرتبطين
- طمئني طفلك إنك ستشتاقين له وتفكرين فيه خلال اليوم

٥. استمعي لمشاعره:

- إذا عثر عن خوفه أو وصف أشياء "غريبة" أو غير واقعية، لا تهمشي كلامه.
- اسمعيه، طمئنيه، ووضحي له إن القلق والخوف مشاعر طبيعية.
- علميه أنه دائماً يوجد معلمات أو معلمين باستطاعته أن يلجأ إليهم إذا احتاج إلى شيء.

٦. بعد المدرسة... لا واجبات بدون وقت مرح!

- خصصي وقت بعد الدوام للراحة واللعب قبل البدء في الدراسة.
- الأطفال بحاجة لوقت يفصلون فيه عن ضغط اليوم الدراسي، ليبدأوا واجباتهم بطاقة إيجابية.

رسالة أخيرة للأم والأب:

أنتم الدعم الأول لطفلكم، وحماسه للمدرسة يبدأ من حماسكم! احتووا مشاعره، وشاركوه استعداداته، وكونوا مصدر الأمان والطمأنينة له



فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

