

اتباع روتين يومي أكثر سهولة

لذا، إذا كنت ترغب في عمل روتين يومي ناجح، يجب عليك ترتيب وتحديد الإجراءات الروتينية اليومية. ابدأ بالتفكير في الطريقة التي يجب أن يسير بها روتين النوم أو الصباح. إذا كنت تفعل الشيء نفسه في كل مرة، سيتعلم الطفل الروتين اليومي ويصبح سهلاً عليه.

جهز الطفل لما سيحدث

يشعر الجميع بالرضا عند معرفة ما سيحدث بحيث يمكنهم الاستعداد. بينما لا يعرف الأطفال الصغار ما سيحدث ومتى يحدث، على سبيل المثال، فإنهم لا يعرفون الأيام التي يجب أن يذهبوا فيها إلى الروضة والأيام التي سيظلوا فيها في المنزل. يعني هذا أن الأشياء تحدث بشكل غير متوقع ومفاجئ بالنسبة للطفل. لكي ينجح الروتين اليومي، ينبغي على الكبار إعداد الطفل بحيث يكون هو أو هي على دراية بالموقف.



الاستعداد باستخدام الصور

تتمثل إحدى الطرق الجيدة لإعداد الطفل في عرض صورة لما ستقوم به. الصور أسهل في الفهم والتذكر من الكلمات. إذا عرضت صورة للروضة قبل أن تذهب إليها، يصبح الطفل على دراية بالمكان الذي ستوجهان إليه. ومن ثم تراجع احتمالات اعتقاد الطفل أنك ذاهب إلى مكان آخر والشعور بالحزن لأن الأمور لا تسير على النحو المنشود. يمكنك استخدام الصور الموجودة في هاتفك الجوال أو طباعة الصور.

الاستعداد باستخدام الجدول المصور

يساعد الجدول المصور في إعداد الطفل للترتيب الذي ستتم بها الأنشطة. على سبيل المثال، يمكنك استخدام الجدول لإعداد طفلك للنوم. يمكن استخدام هذا الجدول أيضًا بمثابة قائمة مهام أثناء القيام بالأنشطة. يمكن للطفل حذف الصورة التي انتهت منها والاستعداد للخطوة التالية في الروتين اليومي.



الاستعداد باستخدام مقاطع الفيديو

هناك طريقة أخرى للاستعداد وزيادة الدافع لدى الطفل وهي عرض مقطع فيديو لما ستقومون به. إذا كان طفلك لا يريد الذهاب إلى الملعب، فإن عرض فيلمًا صغيرًا عن وقت تأرجح الطفل معك يمكن أن يزيد من رغبة الطفل في الخروج.

الاستعداد بتحديد "النشاط الأولي والنشاط التالي"

لزيادة تحفيز الطفل، يمكنك استخدام جدول مصور يحدد الأنشطة الأولية والأنشطة التالية. إذا وجد الطفل صعوبة في ارتداء الملابس الخارجية على سبيل المثال، يمكنك استخدام الصور لتذكيره أن شيئًا ممتعًا سيحدث عندما يرتدي ملابسه. ارتدِ ملابسك أولاً، ثم سنذهب إلى الملعب. يجب أن تكون صورة النشاط "التالي" من الأشياء التي يحبها الطفل حقًا.



زيادة مشاركة الطفل في الروتين اليومي

يرى الجميع أنه من المشاركة في نشاط ما تكون أكثر متعة إذا انغمسنا في هذا النشاط بالفعل. لذا، عندما تؤكد على مشاركة طفلك في الروتين اليومي، يزداد دافع الطفل مقارنةً بما إذا كان الطفل "يتابع" فقط.



دع الطفل يشارك ويختار

من الطرق السهلة التي تساعد في التأكيد على مشاركة الطفل هو السماح له بالمشاركة واتخاذ القرار. عادة ما يكفي السماح للطفل بالقليل من الخيارات لزيادة تحفيز الطفل. في الصباح على سبيل المثال، يمكنك السماح للطفل باختيار قبعة أو الاختيار ما بين استخدام الدرج أو المصعد للنزول. وضح للطفل الأشياء التي يمكنه الاختيار من بينها من خلال عرض الأشياء أو الصور.

كف طفلك بمهمة

هناك طريقة أخرى لحث الأطفال على مشاركة بدرجة كبيرة وهي تكليفهم بمهمة. على سبيل المثال، يمكنك أن تجعل طفلك يرمي الحفاض في سلة المهملات بعد تغيير الحفاض أو إطفاء الضوء عند الخروج. يشعر الأطفال بالمتعة والرضا عندما يقدمون يد المساعدة. عندما نزود الطفل بالمعلومات، فإننا نقلل أيضًا من احتمالات قيام الطفل بأشياء لا نريده أن يقوم بها. إذا سمحت للطفل بتفريغ أغراض البقالة، فإنك تقلل من احتمالات اختفاء الطفل.



اضبط مستوى الطلبات

يتعلم الأطفال من فعل الأشياء الصحيحة. لكي يتعلم الطفل الروتين، ينبغي أن تساعد على النجاح. يمكنك القيام بذلك عن طريق مطالبة طفلك بعمل أشياء صعبة بشكل معقول ومساعدة الطفل عند الحاجة. يجب أيضًا أن تضع في اعتبارك أنه يمكن للأطفال القيام بأشياء مختلفة في أوقات مختلفة. فعندما يكون الطفل متعبًا أو جائعًا أو غاضبًا أو حزينًا، لا يمكنه سوى القيام بأشياء محدودة بمفرده. وعندما يكون الطفل في بيئة جديدة أو في مكان به الكثير من الضوضاء والحركة، فإنه يحتاج أيضًا إلى قدر أكبر من المساعدة عن الأوقات العادية.

عندما يتمتع الطفل عن القيام بالشيء الذي تطلبه منه، يجب عليك التفكير في سبب إخفاق الطفل. هل لم يستوعب ما عليه القيام به؟ هل يستطيع الطفل أن يفعل ما نطلبه؟ هل كان الطفل غير متحمس؟ ثم فكر في طريقة لتيسير الأمر في المرة القادمة من خلال الاستعداد والتحفيز وتقديم بعض المساعدة للطفل.

عندما يشعر الطفل بالحزن أو الغضب، يصبح من الصعب عليه فهم ما تريده أو القيام به. لذا، عندما ينشأ الخلاف، يجب عليك محاولة الحد من النزاع بدلاً من إجبار الطفل على الاستسلام. حاول أن تحافظ على هدوئك وهدوء الطفل. عندما يهدأ الطفل، يمكنك المساعدة في توضيح ما كنت تفعله.

للاطلاع على المواد الخاصة بإعادة التأهيل في مقاطعة أوبسالا

www.regionuppsala.se/tidigintervention