

# قبل انتهاء إجازة العيد 6 خطوات لتهيئة الطلاب للعودة إلى المدرسة



الخميس 11 أبريل 2024 03:35 م

يستمتع الطلاب والطالبات بإجازة عيد الفطر المبارك، التي بدأت من الثلاثاء 30 من رمضان 1445هـ الموافق 9 من إبريل 2024م، على أن تعود الدراسة الاثنين 6 من شوال 1445هـ الموافق 15 من إبريل 2024م. ويوصي الخبراء بتهيئة الطلاب للعودة إلى المدرسة قبل انتهاء فترة الإجازة، والتي يسهر فيها الطلاب حتى وقت متأخر من اليوم، وقضاء معظم اليوم في اللعب أو أمام الشاشة. لذا عندما تنتهي الإجازة، تكون العودة إلى المدرسة بمثابة أمر صعب لكل من الطلاب وأولياء الأمور. وقدم كيلي هينشل، المدير الطبي لعيادة طب الأطفال العامة في مستشفى جونز هوبكنز للأطفال في سانت بطرسبرج بولاية فلوريدا الأمريكية، وباري سولومون، مدير قسم طب الأطفال العام في مركز جونز هوبكنز للأطفال، 6 خطوات لمساعدة أطفالك على العودة إلى حياتهم الطبيعية والالتزام بالروتين المدرسي بعد انتهاء إجازة العيد. وفيما يلي أهم النصائح التي نشرها موقع [hopkinsmedicine.org](http://hopkinsmedicine.org):

## 1. إعداد تقويم خاص به

بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، قم بإعداد تقويم للمساعدة في تذكيرهم بالعودة إلى المدرسة، واطلب من الأطفال الأكبر سناً كتابته في التقويم الخاص بهم، أو عبر هواتفهم. ويمكن أن يكون ذلك أيضاً بمثابة تذكير مفيد للطلاب الأكبر سناً بالواجبات المدرسية التي يقومون بها أثناء فترة الإجازة. يقول هينشل: "بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يمكنهم المساعدة من خلال العثور على صور تمثل الأهداف أو المهام لجعل التقويم أكثر أهمية". وأضاف: "يمكنهم أيضاً توضيح التقويم باستخدام ساعات ما قبل النوم أو مواعيد اللعب أو المشاريع. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكن أيضاً التخطيط لإكمال عملهم مسبقاً في التقويم، ويمكن مكافأتهم قبل العودة إلى المدرسة".

## 2. جدول النوم

سواء كان الطالب يبلغ من العمر 5 سنوات أو 15 عامًا، فإن الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً أمر بالغ الأهمية. تقول الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، إنه بدون الحصول على قسط كافٍ من النوم، يكون الأطفال والمراهقون أكثر عرضة لمشاكل السلوك والتعلم والانتباه عند عودتهم إلى المدرسة. كما أن قلة النوم تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمجموعة متنوعة من المشكلات الصحية، بما فيها: الاكتئاب، السكري، ارتفاع ضغط الدم، البدانة.

من المهم إعادة الطفل إلى نمط نومه المعتاد قبل عودته إلى المدرسة. بالنسبة للأطفال الأصغر سناً على وجه الخصوص، قم بإرجاع وقت النوم بمقدار 15 إلى 20 دقيقة خلال الليالي التي تسبق العودة إلى المدرسة حتى يعتاد طفلك على جدول النوم أثناء الدراسة. يقول سولومون: "من المهم أن يكون جميع الآباء ومقدمي الرعاية على نفس المنوال فيما يتعلق بوقت النوم المبكر. على الرغم من أن الأطفال قد يشعرون بخيبة أمل في البداية، إلا أن العودة إلى جدول ما قبل الإجازة سيؤدي إلى طفل أكثر سعادة وصحة صباحاً أقل توترًا".

### 3. تحدث إلى طفلك عن المدرسة

تحدث مع طفلك عن المدرسة، وما يتطلع إليه عند العودة إليها. يمكنك أيضًا مناقشة المخاوف التي قد تكون لديه بشأن العودة إلى المدرسة وإعادة التواصل مع أقرانه. يمكن أن يساعد ذلك في تخفيف القلق وتذكيره بما يجنبه في الذهاب إلى المدرسة. يقول هنشل: "إن الحفاظ على بعض الأنشطة الشبيهة بالمدرسة أثناء فترة الراحة، مثل القراءة أو ممارسة مسائل الرياضيات أو إجراء تجارب علمية بدلاً من قضاء وقت طويل أمام الشاشات، يمكن أن يساعد الأطفال أيضًا على العودة إلى الفصل الدراسي".

### 4. التواصل مع الأصدقاء

بالنسبة لبعض الطلاب، تعني العودة إلى الفصل الدراسي العودة إلى الضغط والعمل الجاد المرتبط بالمدرسة، خاصة بالنسبة لطلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية. إذا كان طفلك يشعر بالقلق بشأن العودة إلى المدرسة، ساعده على تحديد موعد للعب مع أصدقائه في المدرسة (بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، شجعهم على التواصل مع الأصدقاء خلال فترة الإجازة). يمكن أن يذكرهم هذا بأصدقائهم، وأن العودة إلى المدرسة يمكن أن تكون ممتعة. كما أنه يكسر الجمود بعد عدم رؤية زملائهم في الفصل لفترة من الوقت، الأمر الذي يمكن أن يجعلهم أكثر ثقة عند استئناف الدراسة مرة أخرى. يقول سولومون: "خلال فترة الإجازة، قد يظل الطلاب (الأكبر سنًا) على اتصال عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ومع ذلك، يمكن أن تبدأ العزلة إذا رأوا مجموعة من الأصدقاء يستمتعون بدونهم. أنا أشجع الآباء على التواصل بانتظام مع أبنائهم المراهقين ومواصلة مراقبة استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي".

### 5. تجنب تأجيل الواجبات المدرسية المهمة

ينسى الأطفال عادة الواجبات المنزلية المستحقة بعد الإجازة، أو الحصول على أدواتهم التي يحتاجونها عند العودة إلى الفصل الدراسي. لكن تأجيل هذه الأنشطة يمكن أن يسبب ضغوطًا لا داعي لها لكل من الأطفال والآباء. ذكّر الأطفال الأكبر سنًا بمهامهم طوال فترة الإجازة حتى لا يشعرون بالتعجل والانزعاج قبل العودة إلى المدرسة. يمكنك اصطحاب أطفالك للتسوق لشراء اللوازم المدرسية لمساعدتهم على التطلع إلى استخدامها في الفصل الدراسي. يمكنك أيضًا الاستعداد في الليلة التي تسبق العودة إلى المدرسة. حاول ترتيب ملابس طفلك، وإعداد وجبات إفطار وغداء سهلة، وحزم حقائب الظهر الخاصة به للمساعدة في جعل اليوم الأول أقل إرهاقًا. يقول هنشل: "احتفل بالوقت الذي يكون فيه طفلك خارج المدرسة والعودة إلى التعلم. إن تناول عشاء خاص أو وجبة خفيفة أو رحلة إلى المكتبة أو محل بيع الكتب بعد عودتهم يمكن أن يساعد في تأطير التعلم بشكل إيجابي لطفلك".

### 6. منح الطفل مزيدًا من الراحة

على الرغم من بذل قصارى جهدك، قد تظل لدى طفلك مشاعر متضاربة عند العودة إلى المدرسة بعد فترة الإجازة، وهذا أمر طبيعي تمامًا. شجع طفلك على التعبير عما يشعر به. إذا كان طفلك يواجه صعوبة في الخروج من الباب خلال الأسبوع الأول من العودة إلى المدرسة، أخبر المعلم أو مسؤولي المدرسة بذلك. وهذا يعطي المدرسة إشعارًا بأن الطالب قد يحتاج إلى الراحة، ويتيح لطفلك معرفة أنك ومعلمه ستدعمانه عند عودته إلى المدرسة.