

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

تلعب المهارات التنظيمية الجيدة دوراً مهماً في تحقيق النجاح في المدرسة وفي الحياة. تنظيم الأفكار وإدارة الوقت والتخطيط وتحديد الأولويات ومعرفة كيفية إنجاز الأشياء سيساعد الأطفال على تنفيذ المهام المتعلقة بأعمالهم الروتينية ومسؤولياتهم بشكل فعال. التشجيع الإيجابي والصبر هما مفتاح مساعدتهم على تعلم المهارات التنظيمية. توفر هذه النشرة بعض النصائح والأنشطة حول كيفية مساعدة طفلك على التنظيم.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

وضع روتيناً للنوم

التعليمات:

إتبع نمط نوم طفلك الطبيعي.

وقت النوم اجعل الغرفة هادئة وساكنة بتخفيف الإضاءة وإزالة أشياء اللهو.

إحتضن طفلك وإقرأ كتاباً أو أنظر إلى بعض الصور العائلية معاً.

غن تهليله هادئة لطفلك أو إعمل له تديكاً مريحاً.

ضع طفلك في مكان نومه ودعه ينام من تلقاء نفسه.

الروتين يطمئن الأطفال، ويعزز الإيقاعات الطبيعية، ويساعد الأطفال على النوم من تلقاء أنفسهم طوال الليل.

[إضغط هنا](#) لسماع 20 تهليله لمساعدة طفلك على النوم.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

كتاب قوس قزح

المواد:

كتب طفلك

التعليمات:

إجمع معاً كتب طفلك.

عزف طفلك على أن كل كتاب له لون مختلف، وساعده على فرز الكتب حسب اللون.

شجع طفلك على ترتيب الكتب على الرف حسب ألوانها.

في كل مرة بعد قراءة الكتاب، ساعد طفلك على إعادة وضعه على الرف حسب اللون.

بعد فترة، سيتمكن طفلك من فرز الكتب لوحده.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

متعة يوم الغسيل

المواد:

سلة الغسيل المتسخ

التعليمات:

في يوم الغسيل، دع طفلك يجمع الغسيل ويفرز الملابس حسب الألوان الداكنة والفاتحة.

ضع معاً الغسيل في الغسالة ثم النشافة (أو قم بتعليق الغسيل على الجبل).

عندما تجف الملابس، دع طفلك يُخرج الملابس من النشافة أو عن جبل الغسيل وطبها.

شجع طفلك على وضع ملابسه في الأدراج والخزائن المناسبة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

المساعدة في المنزل

المواد:

ورق

ماركرز (أقلام تلوين)

التعليمات:

فكر مع طفلك في جدول أسبوعي لأعمال تتضمن التنظيم والفرز والتصنيف.

أكتب أيام الأسبوع عامودياً على ورقة، مع عمل أو مهمة بجانب كل يوم.

على سبيل المثال:

الإثنين: إفراغ غسالة الصحون ووضع الأواني والأطباق في مكانها.

الثلاثاء: فرز المواد القابلة لإعادة التدوير. وما إلى ذلك.

بإمكان طفلك رسم صورة بجانب كل مهمة.

علّق الجدول في مكان بإستطاعة طفلك رؤيته والرجوع إليه.

يعد وضع جدول زمني يتضمن مهاماً وأعمالاً محددة بوضوح طريقة رائعة لمساعدة طفلك على تعلم المهارات التنظيمية.

[إضغط هنا](#) للإستماع إلى قصة "Keep Things Tidy".

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

خطط لواجباتك المدرسية

المواد:

ورق

قلم رصاص أو ماركرز (أقلام تلوين)

التعليمات:

قم بعمل قائمة "مهام" تتضمن واجبات مدرسية مستحقة وتذكيرات حول المواد التي يجب إحضارها إلى المدرسة.

إستمر في الإضافة إلى القائمة عند الحصول على مهام وواجبات مدرسية جديدة كل يوم.

أشطب الأشياء المكتملة من القائمة لمعرفة ما أنجزته حتى الآن.

حاول تقسيم الواجبات المدرسية الكبيرة إلى أجزاء أصغر، فهذا سيجعل المشاريع أقل صعوبة.

حدد وقتاً معيناً للدراسة كل يوم. على سبيل المثال، خصص ساعة واحدة بعد عودتك من المدرسة، ثم تناول وجبة خفيفة.

إختتر دائماً العمل على المهام الصعبة أولاً.

حتى إذا لم يكن لديك واجب مدرسي، قم بمراجعة دروس اليوم أو إعمل على مشروع قادم.

قم بترتيب مكتبك وحقيبتك المدرسية أسبوعياً.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار حول كيف تكون منظماً.

نصيحة اليوم:

قسّم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر.

قم بإعداد أنشطة للعب المستقل.

وفر أماكن مناسبة لتخزين الألعاب ولوزام المدرسة والأشغال اليدوية.

قم بإنشاء روتيناً يومياً.

كن صبوراً عندما يتشتت إنتباه طفلك، ساعده على العودة إلى المسار الصحيح.

