7 مفاتيح لاستئناف روتين النوم قبل العودة إلى المدرسة

كتبه ماريا فاطمة | 11 سبتمبر ,2022

عادة ما تكون الأجازات هي الوقت الذي لا يكون فيه ضغط ولا روتين منظم؛ حيث يذهب الأطفال إلى الفراش ويستيقظون دون جداول زمنية وخطط ثابتة كثيرة، فأمامهم اليوم بأكمله، بدون جدول أعمال وبدون التزامات، وبالتالي؛ يتغير الروتين تمامًا وخاصة فيما يتعلق بالنوم.

وبالطبع؛ بعد عدة أسابيع من الحياة بهذا النظام؛ تتطلب العودة إلى المدرسة أن ننتظم في روتين مرة أخرى؛ لذلك في بعض الأحيان يبدو هذا وكأنه تعذيب للأطفال، ومع ذلك؛ هناك بعض التوصيات التي تسمح لنا باستئناف روتين النوم قبل العودة إلى المدرسة وجعل هذا الانتقال أكثر متعة، فدعونا نرى ما هي هذه التوصيات.

الاستعداد للعودة إلى المدرسة هو أكثر بكثير من مجرد تنظيم

بادئ ذي بدء؛ يجب توضيح أن العودة إلى المدرسة تنطوي أيضًا على عملية عاطفية ونفسية؛ حيث إنها تعني بداية عام جديد أو مرحلة جديدة سيكون لها تحدياتها الخاصة التي يجب تعلمها.

لذلك؛ لا يتعلق الأمر فقط بإنشاء روتين ونظام، ولكن أيضًا حول القدرة على مصاحبة الأطفال والمراهقين. ولهذا السبب؛ يجب إنشاء مساحات للحوار والأسئلة والتعبير عن الرغبات والمخاوف والتوقعات. وأيضًا؛ يجب أن نكون قادرين على التواصل ونقل الحماس والفرح لما هو قادم.

7 مفاتيح لاستئناف روتين النوم قبل العودة إلى المدرسة

وفيما يلي بعض التوصيات المتعلقة بالراحة والعودة إلى المدرسة:

1. خذ بضعة أيام قبل العودة إلى المدرسة للتدرب

بعبارة أخرى؛ تظاهر بأن الطفل غدًا يجب أن يذهب إلى المدرسة، وفي الأيام السابقة للعودة؛ عليك أن تحاول إعادة وضع الجداول الزمنية والروتين. على سبيل المثال؛ الذهاب إلى الفراش مبكرًا، وعدم مشاهدة التلفزيون بعد وقت معين، والاستحمام في وقت معين من اليوم، من بين أمور أخرى.

2. طبق نظام الـ 20 دقيقة

تماشيًا مع التوصية السابقة؛ يقترح بعض الخبراء بدء هذه الممارسة لمدة 10 أيام قبل العودة إلى المدرسة؛ حيث تكون الفكرة الجيدة في تنظيم الوصول لوقت النوم المطلوب من خلال فترات زمنية من 20 دقيقة. فعلى سبيل المثال؛ إذا ذهب الطفل إلى الفراش خلال العطلة الساعة 11 مساءً ونريده أن يبدأ الساعة 10 مساءً، فيمكن القيام بذلك على النحو التالي:

– الأيام الأولى: سنطلب منه الذهاب إلى الفراش الساعة 10:40 مساءً.

– في الأيام من 4 إلى 6؛ سنضيف 20 دقيقة أخرى، وسيتعين عليه الذهاب إلى الفراش في الساعة 10:20 مساءً.

– في الأيام المتبقية؛ سنطلب منه القيام بذلك في الساعة 10:00 مساءً.

3. إعادة التخطيط للوجبات

العطلات هي فترة تفسح المجال للاستمتاع بالوجبات السريعة أو الوجبات الجاهزة؛ كالهامبرغر والبيتزا والحلويات وغيرها. ومع ذلك؛ يؤثر الطعام أيضًا على جودة الراحة، ولهذا السبب؛ فمن المهم في الأيام التي تسبق استئناف النشاط المدرسي؛ أن نحاول العودة إلى نظام غذائي أكثر توازنًا وأقل في السعرات الحرارية.

4. ممارسة الأنشطة الأكثر تطلبًا جسديًّا خلال النهار

تعطي التمارين والرياضة – بشكل عام – فوائد عديدة للنوم، فبعد النشاط – في المساء أو في الليل – يصبح الأولاد متعبين ويسهل عليهم النوم. ولهذا السبب، يُوصَى أيضًا بترك أنشطة الهدوء والاستجمام للساعات الأخيرة من اليوم. وبهذه الطريقة؛ نجعلهم يبدأون في الراحة وضبط إيقاع أبطأ لأنشطتهم يكون مناسبًا للراحة.

5. تعليق استخدام الأجهزة الإلكترونية بعد وقت معين

لتجنب إثارة الدماغ والحصول على نوم مريح؛ يُوصى بعدم وصول الأطفال إلى الأجهزة الإلكترونية لمدة ساعتين على الأقل قبل النوم، وهذا يشمل الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية والتلفزيون. ربما – خلال العطلات – كنا أكثر مرونة وسمحنا بأنواع أخرى من الاستخدام، ولكن بالقرب من

استئناف الفصول الدراسية، من المهم أن نكون واضحين بشأن هذه القواعد مرة أخرى.

6. إعداد اللوازم المدرسية مقدمًا

سواء كان عليك تجديد الزي الرسمي أو حقيبة الظهر أو شراء أجهزة الكمبيوتر المحمولة، فمن المهم أن تكون قادرًا على حل هذه المشكلات المعلقة في الوقت المناسب. وبهذه الطريقة؛ نقضي على الأحداث غير المتوقعة والقلق الناتج عن ترك كل شيء حتى اللحظة الأخيرة. وتتمثل إحدى طرق إشراك الأطفال والمراهقين في مطالبتهم بمساعدتك في إعداد قائمة مهام أو شراء، وبهذه الطريقة يصبح حلها تعاونيًّا ويتيح لهم في الوقت نفسه الاضطلاع بمسؤولياتهم تدريجيًّا.

7. تحضير بعض الأنشطة الترفيهية بعد المدرسة

حتى لا يكون التأثر بالواقع الجديد قويًّا؛ يمكننا أيضًا التفكير في بعض الأنشطة غير النمطية خلال الأسبوع الأول من العودة. فعلى سبيل المثال؛ الخروج لتناول الآيس كريم أو لركوب الدراجة حول الميدان أو أي شيء يحب الطفل القيام به أكثر من غيره.

يجب على البالغين الاستعداد أيضًا

إن استعادة روتين النوم والاستعداد للعودة إلى المدرسة ليسا من مسؤولية الأطفال والمراهقين فقط؛ حيث إن الأسرة تتأثر أيضًا، ويتغير نظامها وأنشطتها، وبهذا المعنى؛ ينبغي أيضًا أن يدرك الكبار أنهم معنيين بضرورة استئناف الروتين والعودة إلى أجواء التنظيم السابقة. علاوة على ذلك؛ يجب عليهم تسهيل هذه الحياة اليومية وإعادة تكييف جدول أعمالهم وأنشطتهم.

المصدر: موقع إيريس ماما الإسباني

رابط المقال : https://www.noonpost.com/45174/