

## نصائح لتقليل التوتر عند الفراق

قد تصعب لحظات الوداع على الأباء والأطفال على السواء. من الطبيعي أن تتأهبهم أحاسيس مختلفة في الأيام الأولى من الدوام الدراسي. وقد تشعرون أنتم وأطفالكم بالتوتر، أو الحزن، أو الحماس أو مزيج من الأحاسيس المختلفة! إليكم بعض النصائح التي من شأنها أن تساعدكم وطفلكم في الأيام الأولى لصف ما قبل الروضة أو برنامج (K-3):

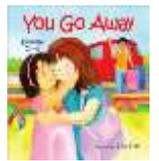
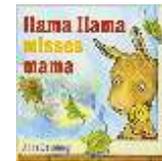
- **احضروا شيئاً ذا مكانة خاصة من البيت**  
قد ينصحكم المعلم بإحضار شيء مألوف من البيت لكي يستأنس به الطفل. يمكنكم إحضار دمية أو لعبة من اللعب المفضلة لدى الطفل أو بطانية ذات مكانة خاصة أو حتى صورة عائلية لكي يحس الطفل بالألفة داخل الفصل ويشعر وكأنه في بيته مع أهله.
- **خطوا له رسالة قصيرة من البيت**  
أكتبوا رسالة قصيرة لطفلكم تقولون فيها أتمنى لك يوماً رائعاً! سأسعود لمرافقتك إلى البيت في تمام الساعة الثالثة. أحببك." أخبروا المعلمة أن الرسالة موجودة في حقيبة الطفل المدرسية حتى تقرأها له عند اشتياقه إليكم.
- **ابقوا مع الطفل داخل الفصل لفترة كافية حتى يشعر بالإطمئنان.**  
إذا شعرتم بقلق طفلكم حين مغادرتكم له فامكثوا معه لفترة أطول. تحدثوا مع طفلكم عما سيعمله في المدرسة. قوموا بجولة مع الطفل داخل الفصل وعرّفوه على المعلمة وساعده في العثور على لعبه المفضلة.
- **احرصوا على توديع الطفل**  
أخبروا طفلكم عن سيأتي لمرافقته إلى البيت بعد انتهاء اليوم الدراسي تجنبوا التسلل خارج الفصل واحرصوا على معانقته أو تقبيله أو لوجوا بيدكم مودعين أو قولوا له "سأراك بعد قليل" بعد أن ينشغل في أنشطة الفصل. سيساعد توديعكم لطفلكم على إشعاره بالثقة في عودتكم في الوقت الذي وعدتم بالرجوع فيه. من الممكن التخفيف من التوتر لدى الطفل إذا قلتم له أنك ستشتاقون إليه أيضاً.
- **زاولوا أنشطة روتينية يومية مستمرة**  
الأنشطة الروتينية مهمة جداً في مساعدة الأطفال الصغار على الإحساس بالأمان في مكان غير مألوف لديهم. الحرص على المحافظة على نفس الروتين بالتحية عند اللقاء والتوديع عند الافتراق من الوسائل التي ستساعد على تعود الطفل على الفراق كل يوم. كلما كان الأطفال على معرفة بما سيحدث لاحقاً خلال اليوم كلما قل شعورهم بالتوتر.
- **خصصوا وقتاً للعب**  
من شأن اللعب مع الأطفال الآخرين أن يساعد طفلكم على التعود على المشاركة وعلى انتظار دوره. يمكن تنظيم حصص اللعب مع الأصدقاء أو في إحدى الحدائق المجاورة أو خلال التجمعات العائلية.
- **حافظوا على القراءة معاً كل يوم!**  
اقرأوا مع طفلكم حول موضوع الفراق لمساعدته على فهم كونكم قد تذهبون لكنكم سوف ترجعون. إليكم فيما يلي بعض الاقتراحات يمكنكم الاختيار منها. احرصوا على الذهاب إلى مكتبة الحي أو اطلبوا من معلم طفلكم أن يدلکم على اقتراحات أخرى.

Dorothy Corey بقلم You Go Away

Nancy Tafuri بقلم I Love You Little On

Anna Dewdney بقلم Llama Llama Misses Mama

Audrey Penn بقلم The Kissing Hand



المصدر: نشرة مدونة NAEYC حول القلق من الفراق

