

## طفل سنة أولى حضانة



يشعر بعض الأمهات بالقلق عندما يقررن إرسال أطفالهن إلى الحضانة للمرة الأولى، فيما أخريات، ورغم أن أطفالهن اعتادوا الذهاب إلى الحضانة، يثير دخولهم المدرسة قلقهن بعض الشيء، فما النصائح التي يسديها الاختصاصيون إلى كل أم قبل العودة إلى المدرسة؟ وما هي الإرشادات التي توجه إلى الأم التي يدخل طفلها إلى الحضانة للمرة الأولى؟ وما هي الشروط التي يجب أن تتوافر في الحضانة؟

عن هذه الأسئلة وغيرها تجيب الاختصاصية في التربية والتعليم والمدير العام والمؤسس المشارك لحضانة «كريتف نست» زينة الأعسم.

ما هي النصائح الذهبية لكل أم قبل العودة إلى المدرسة؟

دائماً ما تمثل بداية العام الدراسي مناسبة مهمة للأطفال ولأولياء أمورهم، وهي مناسبة قد يكون فيها التكيف مع روتين جديد أمراً صعباً، سواء كان سيبدأ الطفل مرحلة ما قبل المدرسة أو الحضانة، للمرة الأولى، أو سيعود إلى المدرسة بعد العطلة الصيفية، وقد ترفع إلى صف أعلى، فتمتة خطوات بسيطة يمكن الأمهات اتخاذها للتخفيف من وطأة التغيير الحاصل في هذه المناسبة:

- البدء بالتحدث إلى الأطفال حول الحضانة قبل أسبوعين مثلاً من بدايتها، وإيضاح حيثياتها لهم، وإطلاعهم على الأمور المثيرة التي سوف تكون في انتظارهم وتحصل معهم، مثل ممارستهم الأنشطة الفنية المختلفة وتكوين الصداقات. وهذا يساعد على الحد من مشاعر القلق التي قد تنتاب الأطفال أو أولياء الأمور، كما يمنح الأطفال شيئاً يُشعرهم بالحماسة تجاهه.

- على الأم الاستعداد قبل بضعة أيام من بداية الحضانة بوضع برنامج جديد للنوم يضمن حصول طفلها على قسط وافٍ من الراحة كل ليلة. وأذكّر الأمهات بأن أطفالهن بحاجة إلى وقت للاسترخاء قبل النوم،

لذا ينبغي على الأم تخصيص ما لا يقل عن 20 دقيقة لتقرأ لطفلها قصة، أو لتجلس إلى جانبه وتسلية قبل أن تطفئ الأنوار ويخلد الى النوم.

- على الأم الانتباه إلى طعام طفلها. فالأطفال بحاجة إلى نظام غذائي صحي ومتوازن يتضمن تناول الكثير من الفواكه والخضر وشرب كميات كافية من المياه، وسيكون من الصعب عليهم أن يفكروا أو يتعلموا أو يلعبوا إذا كانوا يشعرون بالجوع. لذا، من الضروري أن تحرص الأم دائماً على تزويد طفلها بوجبة إفطار مغذية في الصباح كي يبدأ يومه بمنتهى النشاط والحيوية.

- بينما يمضي معظم الأطفال كثيراً من أوقات العطلة الصيفية في الراحة والاسترخاء، فإن بداية المدرسة تعني بداية الانضباط والتنظيم. لذا، على الأم أن تحضر في وقت مبكر كل المعلومات والوثائق التي قد تحتاج إليها الحضانة، حرصاً منها على سير الأمور، ومن ذلك تحديث السجلات الطبية ومعلومات الاتصال في حالات الطوارئ، وتجهيز الزي الرسمي، مع الحرص على تأمين حذاء مريح للطفل.

ما هي التدابير التي على الأهل اتخاذها للطفل الذي يذهب إلى الحضانة للمرة الأولى؟ وكيف تستطيع الأم تخفيف وطأة قلق الانفصال عنها؟

غالباً ما تتساءل الأسر عما يسهل الانتقال إلى مرحلة ما قبل المدرسة ويجعله سلساً، وتمثل الإجابة في عدد من الخطوات السهلة التي يمكن اتباعها:

- من المهم أن تحرص الأم على عدم إظهار علامات القلق والضغط على ملامحها. فالأطفال حساسون جداً وسوف يتأثرون بهذه المشاعر إلى درجة انعكاسها عليهم. وتستطيع الأم أن تحاول في وقت مبكر قبل بدء الفصل الدراسي، وشيئاً فشيئاً، طرح فكرة الذهاب إلى الحضانة على طفلها، حتى تتاح له فرصة الاعتياد عليها قبل الموعد المحدد للالتحاق بها. من هنا فإن قراءة كتب عن الحضانة ومحاولة تقمص الأدوار فيها يمكن أن يكونا وسيلة ممتعة وفعالة للقيام بذلك مع الطفل.

- الانطلاق في مرحلة ما قبل المدرسة يُعتبر محطة مهمة في حياة أي طفل. لذا، على الأم أن تحاول إحاطة هذا الحدث بمشاعر الإثارة، والتركيز على التجارب الرائعة التي سيحظى بها في هذه المرحلة، كما يمكن الاحتفاء بهذه المناسبة عبر القيام بشيء خاص، مثل شراء حقيبة لحفظ الطعام أو قنينة مياه مخصصة للمدرسة. كذلك فإن زيارة الحضانة مع طفلك قبل بدء الفصل الدراسي وتمضية بعض الوقت فيها للتعرف إلى المعلمين والأطفال الآخرين هناك، من شأنه أن يخلق بعض الألفة لدى الطفل عند الذهاب إليها في يوم دوامه الأول.

- على الأم أن تحاول القيام بأمر يومية روتينية كل صباح، ومن أهمها أن تودع طفلها عند توصيله إلى الحضانة، فلا تغادر الصف خلسةً من دون أن ينتبه لها الصغير، لأن ذلك من شأنه أن يزيد شعوره بالقلق ويدفعه للبكاء أكثر، بل وقد يُضعف الثقة بينه وبين أمه. ►