



روتين ما قبل الدراسة

خطوات قصيرة تساعد طفلك على الانتقال من اللعب أو الشاشة إلى الدراسة بتركيز ورفض أقل.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhoms.com



المشكلة ليست دائمًا في الدراسة

كثير من الأطفال يرفضون الانتقال المفاجئ. كان يلعب أو يشاهد شيئًا ممتعًا، ثم فجأة يسمع: "يلا ادرس".
الروتين يساعد على الاستعداد بدل المقاومة.

روتين 15 دقيقة قبل الدراسة

1

تنبيه لطيف

قبل الدراسة بعشر دقائق قلبي: "بعد قليل سنبدأ وقت الدراسة".

2

إغلاق تدريجي للشاشة أو اللعب

استخدمي مؤقتًا مرئيًا أو اتفاقًا مسبقًا.

3

تهيئة الجسم

ماء، وجبة خفيفة، حمام، أو تمدد بسيط.

4

تجهيز المكان

أزيلي المشتتات وضعي الأدوات المطلوبة فقط.

5

اختيار البداية

دعي الطفل يختار: يبدأ بالأسهل أم بالأقصر؟



6

مؤقت قصير

ابدئي بمدة 10 إلى 15 دقيقة حسب العمر.

7

جملة بداية

قولي: "سنبدأ بخطوة صغيرة فقط".



بطاقة الروتين القابلة للطباعة

الخطوة	تم
تنبيه قبل الدراسة	☐
إغلاق الشاشة أو اللعب	☐
شرب ماء أو وجبة خفيفة	☐
تجهيز المكان	☐
اختيار المهمة الأولى	☐
ضبط المؤقت	☐
بدء خطوة صغيرة	☐

جمل تساعدك قبل الدراسة

سنبداً بأقصر واجب أولاً.	بعد عشر دقائق سنبداً، اختر أين تريد أن تجلس.
ليس مطلوباً إنهاء كل شيء الآن، فقط نبدأ.	أنا معك في البداية، ثم تكمل وحدك.
بعد أول مهمة ستكون هناك استراحة قصيرة.	اختر القلم أو المادة الأولى.

ورقة متابعة أسبوعية

اليوم	بدأنا بهدوء؟	أكثر خطوة ساعدت	ملاحظة
الأحد	☐		
الاثنين	☐		
الثلاثاء	☐		



اليوم	بدأنا بهدوء؟	أكثر خطوة ساعدت	ملاحظة
الأربعاء	☐		
الخميس	☐		



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختراري خطوة واحدة فقط وطبقوها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي في التربية يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

للتعمق أكثر داخل الأكاديمية

لخطة كاملة حول الدراسة، استخدمني هذا الروتين مع جدول الدراسة الهادئة ودورة كيف تدرسين أولادك بدون تعب.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود أعراض شديدة أو مستمرة أو مؤثرة على سلامة الطفل والأسرة.