

نصائح لأولياء الأمور – كيف يمكنكم دعم المسيرة الدراسية ورفاهية أطفالكم

الإرشادات

تهدف هذه الإرشادات إلى توضيح كيف يمكننا معاً دعم رفاهية الأطفال وتعليمهم. وتستند إلى قيم المدرسة، وتوصيات لجنة الرفاهية، وخبرات المعلمين اليومية. وتعد هذه الإرشادات المشتركة لأجل التعاون بين المدرسة والمنزل. فعندما يعمل أولياء الأمور والمدرسة في الاتجاه نفسه، بهذا توفر للأطفال أفضل الظروف للتعلم والنمو والمشاركة الفعالة في مجتمعات قوية.

-أمور مهمة لجميع المراحل العمرية

تهيئة بيئة هادئة ومنظمة لجميع الأطفال "بغض النظر عن المرحلة الدراسية" والتي يحتاج الأطفال فيها إلى الهدوء، ووضوح التوقعات، والشعور بالأمان في الحياة اليومية، فذلك يعزز التعلم والرفاهية.

-حقيبة مدرسية مجهزة

عندما يحضر الطالب إلى المدرسة بحقيبة تحتوي على جميع الأدوات اللازمة، يبدأ يومه الدراسي بصورة جيدة ويشعر بالاستعداد للتعلم.

-الالتزام بالمواعيد

يساعد حضور جميع الطلاب في الوقت المحدد على بدء الدروس بهدوء وانتظام، ويعزز التركيز والعلاقات الإيجابية داخل الصف. وينطبق ذلك أيضاً بعد انتهاء وقت المدرسة.

-تناول وجبة الإفطار وإحضار وجبة مدرسية

يتعلم الأطفال بصورة أفضل عندما يتناولون وجبة الإفطار ويحصلون على طعام خلال اليوم الدراسي. فتوفر الطاقة يساعدهم على المشاركة الفعالة في الدروس والأنشطة المدرسية. لذلك من المهم أن يتناول الطفل وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة، وأن يحضر معه وجبة مناسبة.

-الحصول على نوم كافٍ

يساعد النوم الجيد على تحسين التركيز، والمزاج، والعلاقات الاجتماعية. كما يمكن الأطفال من التعامل بشكل أفضل مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية.

-المشاركة في أنشطة المدرسة

تسهم مشاركة أولياء الأمور والأطفال في فعاليات المدرسة، مثل اجتماعات أولياء الأمور، والمقهى الموسيقي، واليوم المفتوح، والأنشطة المشتركة، في تعزيز الروابط الاجتماعية بين الأطفال وتقوية التعاون بين المدرسة والمنزل.



الصف التأهيلي والأول (0-1)

- كن شريكاً مع المدرسة وساعد طفلك على حب المدرسة وتقبل التجارب والأنشطة الجديدة.
- علم طفلك العادات الأساسية مثل ترتيب الحقيبة والمحافظة على أغراضه.
- احرص على منح طفلك وقتاً كافياً للعب والأنشطة الترفيهية.
- أنشئ روتيناً يومياً يحدد أوقات النوم واستخدام الشاشات، وحاول قدر الإمكان تأخير امتلاك طفلك للهواتف الذكية.
- شجّع طفلك على التعبير عن مشاعره بشكل طبيعي، سواء شعر بالفرح أو الحزن أو الإحباط.

الصف الثاني والثالث (2-3)

- ركّز على الجهد الذي يبذله طفلك وليس على النتيجة فقط.
- شجّعه على المبادرة والشجاعة عند تجربة أشياء جديدة، حتى لو واجه صعوبة.
- ادمع استقلاليتته بمنحه فرصاً لاتخاذ قرارات بسيطة تناسب عمره.
- شجّعه على المشاركة في الأنشطة التي تنمّي الشعور بالانتماء والنجاح.
- تحدث مع طفلك عن الجسد وعلمه احترام الاختلافات والتعامل مع الآخرين بإيجابية وتعاطف.

الصف الرابع والخامس (4-5)

- ساعد طفلك على تحمّل المسؤولية وواجباته وتنظيم وقته، وكن له سنداً إيجابياً.
- تحدّث معه عن أهمية الصداقات وكيفية اختيار الأصدقاء الجيدين.
- ساعد طفلك على التعامل مع الأخفاقات بشكل بناء لان الخطأ جزء طبيعي من عملية التعلّم.
- ضع قواعد واضحة لاستخدام الشاشات ووسائل التواصل الاجتماعي.
- شجّعه على تنمية التركيز الذهني والابتعاد عن المشتتات.

الصف السادس والسابع (6-7)

- تحدّث مع طفلك بصراحة عن ضغوط الدراسة والتوقعات، لكن التقدّم هو الأهم في هذه المرحلة.
- ساعده على تحقيق توازن بين الدراسة والهوايات ووقت الراحة.
- ضع وعود واضحة بشأن استخدام الهاتف الذكي ووسائل التواصل الاجتماعي.
- شجّعه على المشاركة في الأنشطة المدرسية والمجتمعية.
- ناقش معه مفهوم صورة الجسد والثقة بالنفس بطريقة واقعية وإيجابية.

الصف الثامن والتاسع (8-9)

- ساعد طفلك على تنمية مهارات تنظيم الوقت مع منحه مساحة مناسبة للاستقلالية.
- ذكّره بأن الدرجات جزء من الحياة الدراسية وليست المعيار الوحيد للنجاح.
- عزّز لديه روح المثابرة وتحمل المسؤولية، حتى عند مواجهة الإخفاقات.
- حافظ على الحوار المفتوح حول العالم الرقمي، والسلامة الإلكترونية، والسلوك المسؤول على الإنترنت.
- شجّعه على ممارسة الهوايات والأنشطة التي تمنحه الطاقة والمعنى إلى جانب الدراسة.
- يمكن للعمل الجزئي أن يعزز الإحساس بالمسؤولية والاستقلالية، كما يساعد بعض الشباب على تقدير قيمة العمل والانتماء بشكل أكبر إلى المدرسة.