

دعم التعلم عن بعد في المنزل

نصائح لمقدمي الرعاية لطلاب حضنة 0-5 ،
من مشروع ستانفورد حول التكيف والمرونة لدى الأطفال (SPARK)

1

مساحة التعلم

- ابحث عن مكان في منزلك يمكن استخدامه كل يوم للتعلم عن بعد.
- إذا كانت المساحة مشتركة، فقم بإنشاء فاصل من الورق المقوى أو القماش لتقليل الضوضاء والتشتت.
- امنح طفلك الفرصة لتزيين هذه المساحة ليحس بالترحاب (ارسم لافتة، أحضر وسادة مفضلة، وما إلى ذلك).
- تأكد من أن المساحة تتضمن مواد التعلم الأساسية. اطلب المساعدة من المعلمين.

2

الجدول اليومي

- أرسل بريد إلكتروني، رسالة نصية، أو إتصل لطلب التوضيح
- اكتب قائمة بسيطة بالأنشطة التي يحتاج طفلك لإكمالها كل يوم.
- تضمن استراحات للوجبات الخفيفة، نشاط بدني، أو تمدد، ووقت الاختيار الحر. سيحتاج الأطفال الصغار إلى مزيد من فترات الراحة.
- شجع طفلك على تزيين الجدول الزمني وتعليقه في مكانه.
- راجع لتناسب احتياجات عائلتك. كن مرناً.

3

الروتين المتوقع

- ابدأ باكراً عندما يكون طفلك مستريحاً.
- قم بمراجعة الجدول الزمني اليومي وتأكد من أن طفلك يفهمه (على سبيل المثال، ستفعل أولاً ... ثم يمكنك ...).
- ساعد طفلك على بناء الاستقلال (على سبيل المثال، تعلم كيفية إعداد وجباته الخفيفة الخاصة به واستكشاف مشكلات الكمبيوتر وإصلاحها)
- دع طفلك يعرف متى وكيف يمكنه طلب المساعدة.
- حافظ على أوقات نوم منتظمة.

4

الأهداف والتقدم

- مع طفلك، قم بتعيين التوقعات السلوكية ومراجعتها يوميًا.
- تحديد الأهداف والجدول الزمني التي يمكن لطفلك إكمالها. إنه يتعلق بالتقدم وليس الكمال.
- قم بتعليم طفلك كيفية استخدام المؤقت للاستمرار في التركيز لفترة من الوقت. ابدأ بخطوة صغيرة!
- ضع علامة على التقدم اليومي (حتى الأيام غير الجيدة) باستخدام الملصقات والبسائط والحصى وما إلى ذلك.
- استخدم الأنشطة المفضلة لطفلك كمكافآت لإظهار الجهد والتقدم.

5

التعامل مع الإحباط

- استخدم استراتيجيات تهدئة بسيطة: العد حتى ١٠ ، وأخذ أنفاس عميقة ، واستراحة قصيرة.
- ساعد طفلك على وصف المشكلة والتعبير عن مشاعره (أشعر ... ، عندما ...).
- معاً، توصل إلى حل محتمل وربطه بالتوقعات المحددة مسبقاً.
- اشرح كيف يرتبط سلوك الطفل بالنتائج. ضع حدوداً لطيفة وثابتة.
- افترض أن كل شخص يبذل قصارى جهده. كن لطيفاً مع نفسك. كن صبوراً مع الآخرين.
- اطلب المساعدة من المعلمين وغيرهم.

6

القرب والاتصال

- ابدأ كل يوم بتجربة بهيجة وجيزة: تحية ممتعة، أغنية، رقص.
- أخلق فرصاً لطفلك ليكون مفيداً (على سبيل المثال، الأعمال المنزلية، التحضير للطهي، القراءة للأخوان).
- في كل يوم، حاول التواصل مع طفلك دون أي مشتتات للانتباه. سلط الضوء على التجارب الإيجابية. إذا كان لديك الوقت، قم بنشاط معاً يحدده الطفل.
- أخلق فرصاً لطفلك لمشاركة مخاوفه وتوفير الاطمئنان.