

8 حيل لتوفير وقت الاستعداد للمدرسة صباحًا



الثلاثاء 3 أكتوبر 2017 06:10 م

إذا كنت أمًا لطفل أو أكثر بعمر المدرسة، فأنت تعرفين هذا الانشغال اليومي مع بداية الدراسة، وكيف يتغير روتين اليوم ويصبح مليئًا بالمهام، وإذا كنت أمًا عاملة، فهذا يعني جهدًا مضاعفًا، خصوصًا في وقت الصباح الذي يبدو وكأنه قد صار أقصر

لذلك "سوبرماما" تقدم لك النصائح التالية لاقتناص عدة دقائق إضافية في هذا الصباح المزدحم
8 نصائح ستساعدك في تنظيم وقتك صباحًا خلال الدراسة:

1. رتبي ملابسك واكويها وكذلك ملابس أبنائك، أو اجعليهم يرتبونها - إذا كان عمرهم يسمح بذلك - منذ المساء، سواء كانوا يرتدون زيًا موحدًا (يونيفورم) أو ملابس عادية بحيث تكون جاهزة للارتداء في الصباح

2. احرصي على التخلص من الجدل الصباحي حول الإفطار، فيمكنك الاتفاق مع أطفالك على ما سيتناولونه منذ المساء، أو وضع جدول أسبوعي للإفطار بمساعدتهم وإذا كانت أعمارهم تسمح، اتركي لهم مهمة إعداد الإفطار

تعرفي على 6 أطعمة للتركيز في المدرسة والتمرين

3. إذا كان لديك ميكروويف، يمكنك تجهيز اللانش بوكس منذ المساء في الثلاجة أو الفريزر، وتسخينه فقط في الصباح

4. حددي وقتًا ليجهز فيه أبنائك، واضبطي المنبه، بحيث يكون التحدي هو أن يجهزوا قبل مرور الوقت المحدد، الأطفال الأصغر سنًا سيحبون هذه اللعبة

5. اجعلي أبنائك إذا كانوا أكبر سنًا يرتدون ملابسهم بمفردهم، فيإمكانك حينها ارتداء ملابسك في الوقت نفسه، بدلًا من تضييع الوقت في مساعدتهم

6. كوني مرنة في مساعدة أطفالك بالطريقة الأنسب لطبيعة كل طفل، فإذا كان أحدهم يستغرق وقتًا أطول في الحمام - على سبيل المثال - فاجعليه يستيقظ في وقت أبكر، بحيث ينتهي من الحمام قبل استيقاظهم

كيف تعودين طفلك على النوم مبكرًا قبل بدء الدراسة؟

7. احرصي على الاستيقاظ قبل أبنائك بوقت كافٍ، حيث سيساعدك ذلك على الانتهاء من إفطارك ومشروبك، لتكوني قادرة على التعامل مع الضغط بشكل أفضل

8. جهزي جدول أبنائك في المساء، وكذلك الأدوات المدرسية التي سيحتاجونها، ما سيوفر عليك المزيد من الوقت في الصباح