

# الروتينات اليومية

الروتين اليومي هو سلسلة من الأحداث التي يقوم بها الشخص يوميًا. يلعب الروتين اليومي دورًا رئيسيًا في نجاح نمو للأطفال الصغار. يدعم الروتين الأطفال من خلال توفير الأمان والقدرة على التنبؤ والتوقعات.



## فوائد الروتين اليومي:

- شرح توقعات موفر الرعاية من ناحية السلوك
- تعزيز النوم الجيد.
- التقليل من الضغوط.
- تشجيع العادات الروتينية مدى الحياة.
- زيادة شعور طفلك بالأمان.
- دعم العلاقات الصحية بين الوالدين والطفل!

## كيف أقوم بإنشاء روتين يومي؟

أولاً، فكر فيما تفعله أنت وطفلك كل يوم، في الصباح وبعد الظهر. بعد ذلك، قم بإنشاء روتين مع طفلك باستخدام الأنشطة التي تقوم بها بالفعل، ولا داعي لإضافة أي شيء جديد. على سبيل المثال، قد يتضمن جزء من روتين طفلك ترتيب سريريه. أخيراً، قم بإنشاء قائمة مرئية بالمهام لك ولطفلك لتمييزها على مدار اليوم (انظر المثال أدناه).

## النصائح المتعلقة بالروتين

- إذا استطعت ذلك، فتحدث إلى طفلك إذا كان الروتين سيتغير. على سبيل المثال، دعه يعرف ما إذا كان شخص بالغ آخر سيأخذه من المدرسة بدلاً منك.
- أعط تحذيرات وذكّر طفلك بكل خطوة تالية في روتينه. على سبيل المثال، أعط تحذيرًا قبل خمس دقائق من وقت الانتقال إلى النشاط التالي / المختلف.
- من الطرق الصحية لدعم الروتين أن يستخدمه موفر الرعاية بشكل مستمر.

### مثال

#### ما قبل المدرسة

الخطوة الأولى الاستيقاظ في حوالي الساعة 7:00 صباحًا



الخطوة الثانية تناول وجبة الإفطار



الخطوة الثالثة غسل الأسنان بالفرشاة وارتداء الملابس



الخطوة الرابعة ارتداء الحذاء



الخطوة الخامسة التوجه إلى المدرسة الساعة 8:00 صباحًا



#### ما بعد المدرسة

الخطوة الأولى العودة إلى المنزل حوالي الساعة 3:00 بعد الظهر



الخطوة الثانية تناول وجبة خفيفة



الخطوة الثالثة القيام بنشاط (رسم)



الخطوة الرابعة تنظيف مكان النشاط (إزالة أقلام التلوين)



الخطوة الخامسة تناول العشاء حوالي الساعة 5:00 مساءً



لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال  
باستشارة الصحة العقلية للطفولة  
المبكرة في Denver Health:

[ecmchc@dhha.org](mailto:ecmchc@dhha.org)