

نصائح للمساعدة في تفوق طفلك

تربية الأولاد/الإرشاد

- * **ضع توقعات عالية.** تأكد من أن طفلك مدرِّكًا لما تتوقعه واعملًا معًا لوضع الأهداف المنطقية والقابلة للتحقق. توقع أن يلتحق كل طفل، وليس فقط من نعتبرهم أذكياء، بدورات أكاديمية صعبة. فإن مقررات الرياضيات المتقدمة والعلوم واللغة الإنجليزية والتاريخ والفنون واللغات الأجنبية تتيح المعرفة والمهارات التي يحتاجها طفلك.
- * **قَدِّم وجبات مغذية.** يصبح الأطفال أكثر يقظة في المدرسة إذا تناولوا إفطارًا مغذيًا. فإذا لم يشعر طفلك بالجوع فور استيقاظه في الصباح، فيمكنه تناول الإفطار في المدرسة!
- * **ضع حدًا لمشاهدة التلفزيون وممارسة ألعاب الفيديو.** ينصح الخبراء بالأشياء التي يشاهد الأطفال التلفزيون أو يمارسوا ألعاب الفيديو لمدة تزيد عن 1-2 ساعة يوميًا. فلقد أظهرت الدراسات أن التعرض المفرط للشاشة يؤدي بشكل مباشر إلى أداء دراسي سيء.
- * **تأكد من حصول طفلك على القسط الكافي من النوم.** يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-12 عامًا إلى 10 ساعات في الليلة تقريبًا، ويحتاج من يبلغ 12-18 عامًا إلى 8-9 ساعات على الأقل.
- * **ساعد طفلك على أن يصبح منظمًا.** لا تعد عقول الأطفال متطورة بالكامل حتى فترة متقدمة من المراهقة. وتعد المهارات التنظيمية مهمة للتفوق الدراسي، ولكن يحتاج العديد من الأطفال لمساعدة الوالدين. فعلى سبيل المثال، يمكنك مساعدة طفلك في الإعداد لليوم المدرسي في الليلة التي تسبقه وأن تحدد له روتينًا للخروج من المنزل في الوقت المناسب في الصباح. فإن الحضور المنتظم والمنضبط إلى المدرسة هو مفتاح للتفوق الدراسي.



التعلم بالمنزل

- * **وفر مكانًا هادئًا ليمكن طفلك من المذاكرة.** خصص مساحة معينة في المنزل تتسم بالراحة والإضاءة الجيدة وتخلو من مصادر الإلهاء حيث يمكن لطفلك المذاكرة. ويمكن أن تكون هذه المساحة بالمنزل أو بمنزل أحد الجيران أو بالمكتبة.
- * **ساعد طفلك في أداء الواجب المنزلي.** تأكد من إكمال طفلك للواجبات المنزلية وتسليمها. ساعده في استذكار دروسه ولكن لا تؤد الواجب المنوط به عنه.
- * **راقب تقدم طفلك.** تابع شهادات الدرجات. حدد موعدًا مع المدرس المختص بطفلك أو المستشار التربوي إذا أردت مساعدة في فهم نتائج الشهادات التي حصل عليها طفلك.
- * **طالع الكتب مع طفلك و/أو شجعه على القراءة.** يجب على الأطفال في مرحلة ما قبل الدراسة القراءة بمساعدتك أو بمفردهم لمدة 20 دقيقة على الأقل يوميًا. اجعل أطفالك الأكبر سنًا يقرأون عليك. أضف إلى متعة القراءة لأطفالك بأن تناقش معهم كل كتاب يقرأونه. فذلك يساعدهم في تعلم التعبير عن أنفسهم. كما أنك ستستمتع بالحوارات في ذات الوقت.
- * **شارك طفلك بعض القصص.** إذا كنت تواجه صعوبة في القراءة، فحافظ على رواية القصص للأطفال. فإن سماع الأطفال لتاريخ العائلة وتجاربك سيساعدهم على صياغة تقدير للغة ورواية الحكايات والماضي.

التواصل مع مَدْرَسَة طفلك

- * **تواصل بانتظام مع مدرس طفلك.** يؤدي المدرسون دورًا هامًا في تطور طفلك. فمن المهم معرفة اسم مدرس طفلك والتواصل معه بشكل منتظم.
- * **احرص على حضور اجتماعات الآباء والمدرسين.** تعد هذه إحدى الطرق الفعالة لمعرفة مدى تقدم طفلك في المدرسة. إذا احتجت مترجمًا، فأبلغ المدرسة وسيتم توفير مترجم.
- * **اطلب الحصول على بيانات ومعلومات حقيقية حول أداء وتقدم طفلك.** سل عن مكانة مدرسة طفلك بالمقارنة بالمدارس الأخرى. اكتشف ما إذا كان يمكن للطلاب الحصول على فرص تعلم إضافية قبل وبعد المدرسة وخلال فصل الصيف.
- * **أخطر المدرسة في حالة تأخر أو غياب طفلك.** اتصل بالمدرسة وأبلغها في الصباح بأن طفلك سيتأخر أو سيغيب. أرسل مذكرة لشرح الموقف مع طفلك عندما يعود إلى المدرسة.
- * **أخطر المدرسة بأي قلق يساورك.** تواصل مع مدرس طفلك أو المستشار التربوي إذا كانت أحوال طفلك ليست على ما يرام أو إذا كان لا يشعر بالسعادة في المدرسة. ومن المهم معالجة الأمور بأسرع طريقة ممكنة حتى لا يتأثر تعليم طفلك.
- * **تعرف على سياسات وإجراءات المدرسة.** ليس من السهل دائمًا فهم سياسات وإجراءات المدرسة. ولكن سَيُسِّر مدير



- المدرسة بمساعدتك في هذا. اتصل بالمدرسة واطلب تحديد اجتماع مع المدير. وإذا احتجت مترجمًا، فأبلغ المدرسة.
- * **اقرأ النشرة الإخبارية للمدرسة.** وتلك طريقة سهلة للبقاء على اطلاع بالفعاليات المقبلة في المدرسة والمعلومات المهمة بخصوص تعليم طفلك.
- * **استغل خط اللغات.** إذا كنت تفضل التحدث بلغة غير الإنجليزية عند التواصل مع مدرسة طفلك، فأبلغ مكتب هيئة التدريس بالمدرسة. فيمكنهم استخدام "خط اللغات" لاستدعاء مترجم عبر الهاتف. وهذه خدمة مجانية.

التطوع

- * **تطوع.** ترحب المدارس بالمتطوعين من الوالدين بحفاوة. فيمكنك التطوع لمساعدة المدرسين والإداريين والطلاب و/أو الآباء الآخرين في مدرسة طفلك. تفضل بزيارة www.acps.k12.va.us/getinvolved/volunteer/ للحصول على المزيد من المعلومات.

اتخاذ القرارات

- * **احضر اجتماع رابطة الآباء والمعلمين.** تقدم رابطة الآباء والمعلمين (PTA) الفرصة للآباء للمشاركة بشكل أكبر. توجد قائمة برؤساء رابطة PTA لمدارس الإسكندرية العامة بصفحة 17. اتصل بهم للحصول على مزيد من المعلومات.
- * **انضم إلى لجنة استشارية.** إذا أردت المساعدة في اتخاذ القرارات المهمة التي تؤثر في مدرسة طفلك، فانضم إلى مجلس استشاري مدرسي أو مجموعة مجتمعية تعمل مع المدارس.

المشاركة المجتمعية

- * **احضر برامج المدرسة.** توفر برامج المدرسة فرصًا ممتعة للمشاركة ودعم طفلك ومدرسته.
- * **شارك في فرص التطوع.** شجع طفلك على المشاركة معك. فمعًا كأسرة واحدة يمكنكما المشاركة في الأنشطة التي تخدم المجتمع.