الاستعداد للذهاب إلى المدرسة بنفسك

يمكنك الاستعداد للذهاب إلى المدرسة بنفسك إذا اتبعت خطوات بسيطة واحدة تلو الأخرى. وما الهدف من ذلك؟ ضع روتينًا صباحيًا يساعدك على الشعور بالاستعداد والثقة كل صباح.



كوِّن روتينك الصباحي

- استيقظ في الوقت نفسه كل يوم دراسي
- جهّز ملابسك في الليلة السابقة
- جهّز حقيبتك المدرسية قبل الذهاب إلى النوم
- احتفظ بكل ما تحتاج إليه في المكان نفسه دائمًا.



رتّب الأمور من حولك بما يناسب احتياجاتك البصرية

- استخدم الملصقات أو الملمس المميّز لمساعدتك على العثور على أغراضك بشكل أسرع
- احتفظ بالأغراض المهمة، مثل عصاك وقبعتك وحقيبتك المدرسية، في المكان نفسه كل يوم
- استخدم جهاز توقيت أو منبّهًا لمساعدتك على الالتزام بجدولك
- استخدم ألوانًا زاهية إذا كانت تساعدك على رؤية الأشياء بسهولة أكبر.



قبل أن تغادر إلى المدرسة

تفقّد أغراضك سريعاً قبل أن تغادر المنزل وتأكّد أنّك أخذت معك ما يلي:

- ☐ الحقيبة المدرسية
- ☐ علبة الغداء وزجاجة الماء
- ☐ القبّعة
- ☐ العصا أو الأجهزة المساعِدة
- ☐ الواجبات المنزلية أو كتب المكتبة.

☑ **أنت مستعد ليومك!**

إليك مهمة واحدة يمكنك القيام بها

اختر جزءًا واحدًا من روتينك الصباحي لتقوم به بنفسك هذا الأسبوع.

أنت قادر على ذلك!

لا بأس إذا بدت الأمور صعبة في البداية. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، وخذ وقتك، وتذكّر أن تعلُّم مهارات جديدة يحتاج إلى الممارسة. كلما تدرّبت على روتينك أكثر، أصبح اتباعه أسهل.

