

# ماذا يمكن أن يفعل آباء ذوي افتا لمساعدة أطفالهم على إدارة الوقت؟



تعد إدارة الوقت طريقة متميّزة لوصف التّوازن بين الفرص المتاحة والمسؤوليات في الوقت نفسه، وكأى مهارات أخرى، فإنّ إدارة الوقت تحتاج إلى تدريب، فعندما تبيّن لطفلك كيف يدير وقته في عمر مبكر، فإنّك تخرسين فيه مهارة يستطيع استعمالها مدى الحياة، ويقول المختصّون إنّ إدارة الوقت نظام يؤثر في حياة الأطفال الانفعالية، والاجتماعية، والجسميّة، والعقلية، والماديّة، والروحيّة، وهي مهارة يحتاج كلّ طفل إلى تعلّمها، فيما يلي بعض الإرشادات التي يمكنك إتباعها:



علمي طفلك كيف يقرأ التقويم الهجري والميلادي كلّ على حدة.

ساعدني طفلك على التمييز بين ما هو مهم وما هو عاجل، فالمهم يعني أنّه يساعده على تحقيق نوعيّة حياة أكثر قيمة بالنسبة إليه، أمّا العاجل فيعني أنّه يحتاج إلى اهتمام فوريّ فقط. لذا شجعيه على إعطاء الأولويّة للأشياء المهمّة.



علمي طفلك كيف يضع ويخطط قائمة مهام اليوم ويشطب كل مهمة أنجزها.

خصصي لطفلك مؤقت بين فترات نشاطاته، وعند أداءه للواجبات أو مهامه اليومية، حتى يستطيع أدائها في الوقت المطلوب.

ضعي تقويماً كبيراً على حائط المطبخ وقومي بتسجيل النشاطات والاجتماعات العائلية، وشجعي جميع أفراد العائلة أن يسجلوا نشاطاتهم اليومية أو الأسبوعية.

علمي طفلك مهارة قراءة الساعة الرقمية والتناظرية حتى يستشعر بأهمية الوقت.



ضعي في المنزل ساعات حائط كبيرة بالإضافة لغرفة طفلك حتى يتسنى له تتبع الوقت لإنهاء واجباته المدرسية ومهامه اليومية.

ساعدني طفلك أن يجزأ مشاريعه الكبيرة إلى أجزاء صغيرة حيث أن كل جزء له موعد محدد لانتهاه منه، وانتبهي جيداً إلى مواعيد تسليم ومتطلبات المشروع واجعليه يدونها في التقويم حتى لا ينساها.

مرّني طفلك على استعمال هرم الأولويات عند اتّخاذ قرارات تتعلّق بالإفادة من وقته، وزوّد بسيناريوهات مختلفة، واطلب إليه أن يفكر فيما يجب عمله أولاً وثانياً وثالثاً، فمثلاً: إذا أراد أن يزور أحد أصدقائه، وكان عليه في الوقت ذاته أن يقرأ ثلاثة فصول من كتاب العلوم، فاطلب إليه أن يعطي أوزاناً لهذين الخيارين. إذا قام بالواجب الآن، فقد يكون قادراً على البقاء في منزل صديقه لتناول طعام العشاء، أمّا إذا اختار القيام بالواجب بعد زيارة صديقه، فعليه أن يكون في البيت قبل العشاء حتّى لا يتأخّر عن أداء الواجب المدرسي. ساعده على التّوصل إلى الاستعمال الأمثل لوقته.

ساعدني طفلك في وضع روتين يومي للاستعداد للمدرسة أو الخلود إلى النوم، وذلك عن طريق قائمة للأشياء التي يجب فعلها قبل أن يذهب إلى المدرسة أو عند الخلود إلى النوم.

