

# 7 مهارات حياتية يحتاج طفل افتنا لإتقانها

معظم البالغون يرون أن المهارات الحياتية أموراً مفروغاً منها، فهم يعرفون ما عليهم فعله وكيفية القيام به، أما بالنسبة لذوي افتنا فتلك المهام قد تكون عقبات كبيرة بالنسبة لهم. أطفال افتنا يميلون إلى أن يكونوا أبطأ بكثير لتطوير المهارات اللازمة لتنظيم وتخطيط وتحديد الأولويات مقارنةً مع أقرانهم. أما مرافقين افتنا يعرفون ما يتعين عليهم القيام به من مهام، لكن لديهم مشكلة في كيفية القيام بها. لا ضير في ذلك فالمهارات الحياتية يمكن اكتسابها. **سوف نذكر 7 مهارات حياتية يمكنك تعليمها لطفلك كي يكون قادراً على مواجهة تحديات الحياة.**

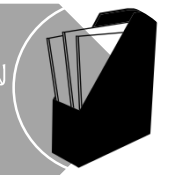
## الاستقلالية

قد تكون معتاد على عمل كل شيء من أجل ابنك لكن يجب عليك كسر هذه العادة. دع ابنك يقوم بعمل الأشياء بنفسه حتى يتعلم تحمل المسؤولية والاعتماد على نفسه.



## التنظيم

لا تقم بتعويد طفلك على ترتيبك لغرفته وأغراضه، مواصلك في ذلك يجعله لا يتعلم ما يجب عليه عمله. قم بوضع نظام مناسب لطفلك مثل صناديق للمستلزمات المدرسية وأخرى للألعاب مثلاً، وزفوف لتنظيم الكتب. بذلك سوف يسهل عليه أيضاً إيجاد ما يحتاجه بسرعة.



## إدارة الوقت

طفل افتنا لديه احساس خاطئ بالوقت فهو لا يستطيع الحكم بدقة كم تأخذ كل مهمة من وقت. لذلك خصص لطفلك مؤقت بين فترات نشاطاته، وعند أداءه للواجبات أو مهامه اليومية، حتى يستطيع أداؤها في الوقت المطلوب.



## الميزانية المالية

وضع ميزانية معاً على أساس مقدار ما يحتاجه ابنك لشراء الملابس والمواد الغذائية وغيرها من الضروريات. بحيث يكون له حديث معك حول عمليات الشراء. من خلال ذلك يمكنك أن ترى بالضبط ما ينفقه طفلك.



## المهارات الاجتماعية

شجع ابنك المراهق على اختيار الأصدقاء مع شخصيات مماثلة في القيم والاهتمامات وهناك طريقة جيدة للقيام بذلك من خلال الأندية الرياضية، والمجموعات المحلية.



## الأدوية

إذا كان طفلك يأخذ أدوية اجعل لديه عادة تذكره بالدواء يومياً من خلال إعداد منبه الجوال مثلاً، سوف يعتاد على ذلك ويأخذ مسؤوليته بنفسه.



## اتخاذ القرارات الحكيمة

من أعراض افتنا الاندفاعية، التي تجعل المراهقين أكثر عرضة للمتاعب منها مشاكل قانونية كالقيادة المتهورة، أو مشاكل سلوكية أخرى. للمساعدة في كبح الاندفاع والتركيز على العواقب، قم بتحديد عقوبات مثل أي مخالفة لتجاوز السرعة يدفع ثمنها بنفسه.



