



٧ مهارات حياتية يحتاج طفل افتا لإتقانها

معظم البالغون يرون أن المهارات الحياتية أموراً مفروغاً، فهم يعرفون ما عليهم فعله وكيفية القيام به، أما بالنسبة لذوي افتا فتلك المهام قد تكون عقبات كبيرة بالنسبة لهم. أطفال افتا يميلون إلى أن يكونوا أبطأ بكثير لتطوير المهارات اللازمة لتنظيم وتخطيط وتحديد الأولويات مقارنةً مع أقرانهم. أما مراهقين افتا 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 ٧ 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 تقوم بتعويد طفلك على ترتيبك لغرفته وأغراضه، مواصلتك في ذلك يجعله لا يتعلم ما يجب عليه عمله. قم بوضع نظام مناسب لطفلك مثل صناديق للمستلزمات المدرسية وأخرى للألعاب مثلاً، ورفوف لتنظيم الكتب. بذلك سوف يسهل عليه أيضاً إيجاد ما يحتاجه بسرعة.

إدارة الوقت



طفل افتا لديه إحساس 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 أداءها في الوقت المطلوب.

الميزانية المالية



وضع ميزانية معاً على أساس مقدار ما يحتاجه ابنك لشراء الملابس والموارد 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 مسؤوليته بنفسه.

اتخاذ القرارات الحكيمة



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

