



مهارات الحياة

— life skills —

إعداد فريق 14+



PLUS14.ORG



PLUS
FOURTEEN
PROTECT YOUNG MINDS



مهارات الحياة

— life skills —

ما هي مهارات الحياة التي يُمكن أن أتوقَّعها من طفلي / مراهقي؟

إليك قائمة للبدء:

التنظيم

التنظيم مهارة حياة أساسية يصعب تعلُّمها، ولكن يجب أن تتقن في وقتٍ مُبكر؛ لتطوير المهارات الأخرى. من السهل الممارسة عن طريق القيام بأعمال بسيطة في المنزل. عند تعليم طفلك التعامل مع مهمة جديدة، علِّمه أن يضع قائمة الخطوات والمواد التي يتطلَّبها المشروع قبل أن يبدأ. مع مرور الوقت، لن يحتاج إلى قائمة مكتوبة، ولكنه سيكون قادرًا على "التخطيط للمستقبل" في عقله.

فيما يلي بعض الممارسات الجيدة

- « تنظيم غرفة النوم: خزانة الملابس، الدرج، إزالة العناصر غير النافعة في الغرفة، وفرز "الاشياء".
- « تنظيم المستودع، الأدوات اليدوية، منطقة العمل، والأرفف، وأدوات السيارات، وعلب الطلاب، إلخ
- « تنظيم الكتب في المكتبة، أفلام الدي في دي، الألعاب إلخ
- « تنظيم الملابس للمدرسة كل يوم.
- « تنظيم مخزن المطبخ.
- « تنظيف وتنظيم أدراج المطبخ.

التنظيف

لا يجب أن يخاف طفلك من اتساخ يديه. لأنه سيقوم بأخذ وسائل الوقاية المناسبة وتطهير يديه بعد الانتهاء.

يجب أن يعرف كل طفل كيف يقوم بأعمال التنظيف الأساسية هذه بشكل جيد:

2

يجب فهم كيفية استخدام مواد التنظيف المحددة: { كلوروكس، والمواد الكيميائية الأخرى}.

1

تنظيف المطبخ بعد الوجبات - ليس فقط " غسل الأطباق - ولكن إزالة الطعام، وتنظيف الطاولات، مسح أسفل الموقد، مسح الأرضية.

6

تنظيف وتطهير الحمام تمامًا: مرحاض، أحواض، دش، وأرضية.

5

جمع كل القمامة من جميع أنحاء المنزل.

4

غسل صناديق القمامة بما في ذلك صناديق الشوارع الكبيرة.

3

فهم استخدام غسالة الأطباق: تحميل وتشغيل، ومراقبة إمدادات صابون غسالة

11

مسح أي نوع من الأرضيات.

10

تنظيف مسح المرآب.

9

كنس الأرضيات في جميع أنحاء البيت.

8

غسل النوافذ من الداخل والخارج.

8

تنظيف الفرن.

7

نفض الغبار

المسؤولية الشخصية والنظافة

من المستغرب أن لا تُتقن هذه المهارات الأساسية لسبب ما! ومع ذلك لا تتساهل أو تتهاون، استمر في متابعة هذا:

غسل الأسنان دون قول ذلك.

الاستحمام دون تذكير.

مراقبة اللوازم اللازمة للنظافة الشخصية.

الاستيقاظ في الوقت المحدد قبل المدرسة دون مساعدة.

التفكير مسبقًا وحزم المستلزمات اللازمة لأنشطة ما بعد المدرسة (مثل: الرياضة وما إلى ذلك) دون تذكير من الأم.

الحفاظ على الجدول الزمني / التقويم لجدول الواجبات المنزلية، والمواعيد.

غسيل الملابس

يجب أن يقوم أطفالك بغسل ملابسهم بالكامل بحلول الصف الخامس. إذا عملت أيديهم ويمكنهم المشي إلى الغسالة، فلا يوجد عذر لعدم القيام بذلك. سيستغرق ذلك بعض الوقت لتعليمهم، ولكن لا تسلبهم تجربة هذه الحياة.

على وجه التحديد، يجب أن يعرفوا كيفية القيام بهذه المهام المتعلقة بالغسيل:

غسل ملاءات السرير الخاص به.

الإصلاحات البسيطة مثل خياطة الأزرار.

تفريغ المصفاة، ومراقبة إضافة صابون الغسيل.

إدارة الغسيل الكامل الخاص به: جمع الغسيل، الغسيل، التجفيف، الطي، ووضعه مكانه.

صيانة وإصلاح المنزل

في أي وقتٍ لديك شيءٌ لإصلاحه أو استبداله، اجعل طفلاً بجانبك، لا تضيع أبداً فرصةً لجعله يمسك بالأدوات، ويفعلها في الواقع عندما يستطيع.

استبدال مرشحات المياه.

استبدال البطاريات.

استبدال المصاييح الكهربائية

جرب الإصلاحات العامة باستخدام المطرقة، المسامير، المثقاب.

استبدال مرشحات الهواء (للحواء المركزي)

المساعدة في إصلاح الأشياء المكسورة - اللصق.

إصلاح إطارات الدراجة ووضع الزيت.

تعليق الصور.

الحيوانات الأليفة

رعاية حيوان أليف عائلي يبني التعاطف. ومع ذلك، مع امتلاك الحيوانات الأليفة تأتي المسؤولية، وبالتالي فإن هذه الأعمال غير قابلة للتفاوض. إذا كان لديك أطفال في منزلك، فهم - وليس أنت - يجب أن يعتنوا بالحيوانات الأليفة قدر الإمكان، بالقيام بهذه الأشياء:

تغذية الحيوانات الأليفة، ومراقبة الإمدادات الغذائية.

تغيير صندوق القطط بدون تذكير، مراقبة مخزون الفضلات

فناء البيت أو الحديقة

حتى لو لم يستطع طفلك قصّ عشب الفناء حتى الآن، فهناك الكثير الذي يمكنه فعله. اصطحبه معك في كل مرة تقوم بجز العشب؛ ليقدم يد المساعدة، يمكنه أن يتعلّم كيف يقوم بهذه الأشياء:

الكنس

جز العشب.

اقتلاع الأعشاب الضارة.

إزالة أوراق الصنوبر.

زرع ورعاية الحديقة.

فهم نظام الرش، الري.

وضع الأسمدة وصيانة الأشجار.

تكويم و جمع أوراق الأشجار.

القيام بأعمال شاقة مثل: الحفر ، الغرس ، السحب.

فناء البيت أو الحديقة

يجب أن يعرف كل طفل طريقه إلى المطبخ في وقت باكر، يجب عليه أن يكون قادرا على إعداد وجبات كاملة بسيطة وتقديم الطعام؛ لأنه ليس لدينا فرص لتعلم هذه المهارات في المدرسة بعد الآن، ليس هناك وقت نضيقه في فرص لتعلم هذه المهارات في المدرسة بعد الآن، ليس هناك وقت نضيقه في مطبخك في المنزل. لا أعذار مسموح بها!

احضار الاحتياجات من البقالة ووضعها في أماكنها.

تجهيز إفطار المدرسة كل يوم.

تحضير سلطة.

تحضير الكيك / البسكويت من البداية.

تحديد اختيار الوجبة ؛ تحديد الوصفات.

تجهيز قائمة واقتناء المكونات.

اتباع الوصفات وتنفيذها.

تحضير عصير.

تنظيم وفرز محتوى الثلاجة والتميز بين الطعام الجيد والفاقد.

تحضير 5-8 وجبات عشاء كاملة بسيطة، وفهم كيفية التخطيط ووقت التحضير لكل طبق.

إعداد الفطور الساخن: البيض والخبز المحمص والفطائر الساخنة، إلخ.

السيارة

ليس هناك وقتٌ للعادات المعطلة عندما تقود سيارتك.

على وجه التحديد ، يمكن العمل على هذه المهارات المتعلقة بالسيارات:

تنظيف / غسيل السيارة.

فهم جدول الصيانة للزيوت والإطارات والسوائل ، إلخ.

مراقبة اللوازم اللازمة للنظافة الشخصية.

مهارات التواصل مع الآخرين:

التحدث إلى البائعين.

إجراء مكالمات هاتفية؛ لتأكيد المواعيد.

البدء بمحادثة مع شخص غريب عندما يكون بالخارج.

• الترفيه عن الضيوف

لا تظنّ أنّ أطفالك يعرفون كيف يكونون اجتماعيين ويخططون لحفلة. دعهم يمارسون هذه المهارة الآن. التخطيط للحفلة يشمل: التنظيم والتخطيط المسبق، مهارات التواصل، المهارات الاجتماعية، الطبخ، التنظيف، المتابعة، وأكثر! هذه المهارة الحياتية تحتوي على الكثير من التقنيات - بالإضافة إلى أنّها ممتعة.

• تنظيم "حفلة" (عيد ميلاد، أخرى)، طعام، مستلزمات

• كتابة الدعوات

• إجراء مكالمات هاتفية للدعوة والمتابعة

التخطيط لتجمع اجتماعي: التفكير في النشاط وضع قائمة المدعوين ، وإجراء مكالمات التحدث عن التفاصيل ، إلخ.

تنظيم المواعيد

• طفلك يحتاج إلى معرفة كيفية أخذ المواعيد الطيبة بنفسه، ويحتاج إلى فهم كيفية جمع معلومات التأمين أيضًا.

المسؤولية تجاه الآخرين

• أخذ دورة مجالسة الأطفال

• رعاية / مجالسة شقيق أصغر منه.

• فهم أساسيات الإسعافات الأولية.

ممارسه الرياضة

• ممارسة الرياضة كل يوم دون تذكير من الوالدين

فهم الأحداث الجارية

• قراءة صحيفة أو مجلة إخبارية ذات سمعة طيبة.

• اكتساب معرفة عملية بالأحداث الجارية للتحديث في إطار مجموعة.

تدبير الموارد المالية

• وضع خطة مصروفات أسبوعية/شهرية.

• متابعة مواسم الخصم وعروض السلع.

• معرفة كيفية كتابة شيك.

• التبرع للجمعيات الخيرية.

إدارة الوقت

القدرة على إدارة يوم كامل من الأنشطة والمسؤوليات دون طلب للمساعدة طوال اليوم، أو الحاجة إلى المساعدة في توليد الأفكار عند الشعور بالملل.