

كتبت مرة: «طفلك وعد في طريق التنفيذ». والأفضل في بداية هذه المقالة أن أقول «طفلكما وعد في طريق التنفيذ» لأن تربية الأطفال مسئولية مشتركة بين الأم والأب.

# قبل العاشرة

## استخدام الإنترنت بحكمة:

مع قضاء الأطفال أوقاتهم على الشاشات كما لم يحدث من قبل في التاريخ، من الضروري جداً تطبيق قواعد من شأنها مساعدتهم على التنقل بأمان عبر العالم الرقمي. وفي هذا الخصوص يمكنكم القيام بما يلي:

- ساعد طفلك على اختيار كلمة مرور صعبة وأكد عليه ألا يصرح بها لأي شخص باستثناء الأم والأب.
- تأكد من أن طفلك يتحدث على مواقع الإنترنت مع من يعرفه شخصياً في الحياة الفعلية (الواقعية)، وألا يذكر أى معلومات شخصية مثل تاريخ الميلاد وعنوان المنزل أو أرقام الهواتف.
- ذكّر طفلك بمراعاة اللطف في الحديث أو الإرسال وشرح له أن قول أو كتابة أى شيء على الإنترنت سيظل هناك إلى الأبد.
- اطلب من طفلك أن يستأذنك أولاً قبل تحميل أى شيء على أجهزته.
- من المهم جداً أن يعرف الطفل ويتأكد من أنه يمكنه مراجعتك في أى وقت بحرية وسؤالك عن أى شيء دون حرج أو خوف.

## التنظيف والغسيل:

يتصرف كثير من المراهقين في حياتهم بمفردهم دون أن يعرفوا كيف ينظفون أماكنهم وملابسهم. لا تسمح لطفلك قبل وصوله لهذه المرحلة، المراهقة، أن يكون من

## طه عبد الباقي الطوخي

كاتب ومترجم من مصر

يلى دليلاً عملياً لتعليم طفلك مهارات بسيطة لكنها أساسية وضرورية قبل سن العاشرة.

### إعداد وجبة غذائية بسيطة:

أود التذكير مجدداً على ضمير المخاطبة الذى أعنى به كلاً من الأب والأم، والطفل والطفلة. اطلب من طفلك أن يساعدك في إعداد وجبة وحاول بكل إصرار أن تبقى هادئاً عندما تسقط بعض حبات الأرز على الأرض أو تتدلق بعض نقاط الزيت خارج الوعاء، وفيما يلي بعض الأفكار كبدائية:

- استخدم سكيناً بلاستيكياً أو خشبياً عند قطع أصابع الموز مثلاً... إلخ.
- دع الطفل يضع الزبادى بملقعة صغيرة داخل السلطانية ويضيف قطع الفاكهة الصغيرة بعد غسلها.
- وضح للطفل بعمر 5 سنوات فما فوق كيفية عمل الشطائر (الساندوتشات) والعصائر.
- دع طفلك بعمر 7 سنوات فما فوق يستخدم فرن المحمصة.
- إذا أضفت مهارات المطبخ واستطعت تمهيتها بالتدرج، سيتمكن الطفل بعمر العاشرة من الاستخدام الآمن للموقد (البوتاجاز) تحت إشرافك.

إن الأطفال، في الحقيقة، هم أكثر قدرة مما قد يتخيل الوالدان بدءاً من: كيف يستطيع الولد أو البنت أن يعالج جرحاً صغيراً إلى: كيف يستطيع إعداد وجبة طعام بسيطة. وعلينا تعليمهم أشياء مهمة جداً وهم في سن الطفولة حتى يستطيعوا مواجهة تحديات الحياة والنجاح في زمنهم الذى لن نراه، ولا يمكن لنا الآن أن نتخيل ما سيكون عليه. فالعالم يتطور، كما نسمع ونرى ونشاهد، سريعاً جداً، والله وحده يعلم ما سيكون عليهم مواجهته.

في عالمنا اليوم، عالم التكنولوجيا العالية، قد يصعب على الوالدين الالتفات إلى تعليم الأطفال مهارات الحياة العملية. ومن المثير للانتباه أن دراسة قام بها أحد مراكز البحوث الأمريكية أظهرت أنه بينما يستطيع 57% من الأطفال ما بين 3 و 5 سنوات استخدام تطبيق واحد على الأقل على هواتفهم، فإن 14% فقط يستطيعون ربط أحمديتهم.

يقول أحد خبراء التربية إن كثيراً من الآباء والأمهات يفعلون كل شيء لأطفالهم بدلاً من تركهم يعتمدون على أنفسهم. التربية مسئولية، وعلى الوالدين إعداد أطفالهما مبكراً كلما أمكن للسير باستقلال على طريق حياتهم المستقبلية.

لذا، ينبغى التركيز على مهارات الحياة. يقول المثل الدارج «العلم فى الصغر كالنقش على الحجر». نتجد، عزيزى القارئ، فيما

وغيرها سوف تبنى في طفلك مهارة التنقل بين الأماكن.

● في حالة طوارئ، إذا حصل توهان فعلاً ولم يمكن الاستعانة بمرشد الـ«جي بي إس» على الموبايل، من المهم التأكد من أن الطفل يعرف عنوان البيت وكيف يمكنه الرجوع بمفرده للبيت من الأماكن التي اعتاد التواجد بها مثل المدرسة. وكيف يمكنه الاستعانة بمعالج معروفة على الطريق مثل مستشفى أو ملعب أو حانوت/ محل مشهور حتى يعرف كيف يجد الطريق للبيت.

#### استخدام النقود:

إن تعلم أساسيات التعامل بالمال في هذا العمر وكيف يكون الإنسان مستهلكاً ذكياً يحتاج ثلاثة أشياء: (١) المعرفة أولاً، ثم ٢ التمرين، ثم ٣ الممارسة على خفيف). حاول مقارنة هذه الخطوات الثلاث مع طفلك:

● وضح له مفهوم الميزانية: حاول أن تشرح لطفلك بطريقة مبسطة كيف تتخذ أنت قرار الشراء من الأساس. اذكر الأسعار وتكلم عن الاختيارات. «سوف أشتري التونة من المحل الآخر لأن سعر العلبه هناك أقل بخمسة جنيهات»، أو «أنا فعلاً محتاج تابلت جديداً، لكن ميزانيتي الآن لا تسمح، لذا يجب ادخار بعض المال لبعض الوقت.»

● دع طفلك يدفع بنفسه من وقت لآخر: اعطه بعض المال، وحدد له أشياء يشتريها .. لعبة مثلاً. ستمنحه بذلك فرصة لمعرفة كيف يتصرف ويقرر بنفسه، واذكر له الفرق بين أمرين مهمين جداً: (١) ما يريد و (٢) ما يحتاجه)، ودعه يلاحظ ما يعود على المرء من ادخار بعض المال ليتمكن لاحقاً من شراء ما يريد.

● علم طفلك المقارنة أثناء التسوق: وسواء كان التسوق فعلياً في الأسواق أو عبر الإنترنت، وضح لطفلك أن نفس الشيء يمكن أن يباع بسعر مختلف في محل آخر، كما أن نفس السلعة يمكن أن تباع تحت اسم ماركة أخرى. أضف شيئاً من البهجة، وتحذاه أن يجد أغلى وأرخص نوع من الكورن فليكس مثلاً.

#### تغليف الهدايا:

يجب الأطفال إهداء بعضهم البعض هدايا، ومما يسعدهم أكثر أن يتمكنوا من تغليف الهدية بأنفسهم، وربما إرفاق بطاقة تهنئة، إلخ. يمكن لطفل الحضانه أن يساعدك في قص الأوراق وإعداد الشرائط. كما يمكن لطفل الابتدائي أن يستكمل خطوات إضافية لمساعدتك بأن يزيل بطاقة السعر ويبحث عن العلبه المناسبة لحجم الهدية، ويحاول أولاً لف ورق الهدايا حول العلبه لتحديد ما يجب قبل القيام بقص الورق.

وعود على بدء، أود أن أختتم هذه المقالة كما بدأت بتلك النظرة: «طفلك وعد في طريق التنفيذ»، ولعلني أضيف أن الوعد هو دين واجب الوفاء. وباللله التوفيق.

جمعية القلب الأمريكية American Heart Association يمكن لطفل في التاسعة أن يتعلم مبادئ الإنعاش القلبي الرئوي. ويمكن الاستعانة بفيديوهات اليوتيوب التي تستغرق بضع دقائق التي توضح كيفية القيام بمثل هذه العمليات، تدريبات دفع البطن والنفخ في الفم. قد تمكن مثل هذه المعارف أي إنسان من إنقاذ حياة يوماً ما.

#### معالجة الجروح الطفيفة:

علم الطفل ألا يفزع عند رؤية الدماء، واضرب المثل بالأ تكون ردة فعلك أنت مزعجة أو داعية للخوف. ضع خطة لإسعافات أولية تشنت بها الألم الناتج عن ذلك الجرح البسيط، واختم العمل بقبلة حانية على مكان الجرح.

وتوصي أكاديمية الجمعية الأمريكية للأمراض الجلدية بالخطوات البسيطة الآتية:

- اغسل يديك بالماء والصابون لتجنب تلويث الجرح.

- نظف الجرح من أي أوساخ أو أتربة باستخدام الصابون والماء الفاتر.

- اضغط منطقة الجرح بإحكام مستخدماً قطعة قماش نظيفة حتى توقف النزف (يستغرق ذلك عادة دقيقة أو اثنتين).

- ضع بعض الفازلين مع قطعة قطن للحفاظ على رطوبة الجرح.

- قم بتغطية الجرح بضمادة لاصقة أو شاش مع شريط لاصق.

#### التنقل:

قد يعاني أي شخص في أي وقت من التوهان عن الطريق وانعدام الوعي بالاتجاهات. لذا فمعرفة كيفية قراءة الخريطة هي شيء أساسي، ولو كان ذلك على الموبايل. درّب طفلك في هذا العمر على أن يستكمل ألعاب مثل البحث عن الكنز، أو اجعله يقودك أثناء تجولك في حديقة الحيوان أو داخل المتحف. مثل تلك الأنشطة

هؤلاء. علمه أن يراعى شئونه بنفسه، وأن يغسل صحون طعامه، وأن يكتسب الأرضية، وأن يستخدم المكتسة. يمكنك بدء دروس المغسلة عندما يبلغ طفلك السادسة. إذا كانت الغسالة ذات فتحة فوقية تأكد من وجود شيء يقف عليه (كرسي الحمام مثلاً). قف بجانبه أثناء العمل وعلمه كيف يقيس/ يعاير ويضيف مواد التنظيف (مسحوق الصابون أو السوائل)، علمه ميكانيكية عمل الغسالة واجعل من العملية كلها مدعاة للمرح باستخدام ما يتراءى لك من كلمات لغوية.

#### العناية بالمساحات الخارجية:

ويتراوح ذلك بين غرس البذور والشتلات في الحديقة وبين معرفة كيفية إعداد المنظر الجمالي للنباتات في داخل المنزل. إن المهارات الأساسية للبتسة مثل إزالة الأعشاب الضارة وتقليم الشجيرات هي شيء مهم وضروري لجعل الطفل يتصل بالطبيعة في الهواء الطلق وجعله يتشغل بأشياء تفيد.

#### كتابة الخطابات والرسائل:

كتابة الرسائل هي فن مفقود، لكنه يجب ألا يظل مفقوداً. علم طفلك أن يملأ خطاب على أحد أفراد العائلة أو على صديق (مع رسم المنظر المناسب طبعاً مع الكلمات) ويلقيه في صندوق البريد. ونفس الشيء يمكن عمله أيضاً باستخدام لوحة المفاتيح. أما الأطفال الأكبر سناً فيمكنهم كتابة خطاباتهم مع العنوان على الطرف. ويمكنكم انتهاز الفرصة لتعليم الطفل الأجزاء الخمسة لأي خطاب: التاريخ، والاستهلال/ المقدمة/ التحية، وصلب الموضوع، والخاتمة، ثم التوقيع.

#### بعض الإسعافات الأولية:

#### مساعدة شخص يختنق:

نعم، إن طفلك الصغير يمكنه أن يتعلم مهارات إنقاذ الحياة. وحسب ما أوضحت

