

بهترین مهارت‌هایی که باید در دوران تعطیلی مدارس به فرزندان بیاموزید

کروناویروس، تعطیلی مدارس و مهم‌ترین مهارت‌ها برای کودکان

ضروری هستند آشنا شوند. آشنایی با حساب‌ها و کارت‌های بانکی و همچنین رسیدگی به امور ساده اما اساسی خانه در گروه همین مهارت‌ها برای زندگی مستقل قرار می‌گیرند.

❖ **مدیریت مالی:** بدهی است که مدیریت مالی به مهارت‌های ریاضیاتی پایه نیاز دارد. اگرچه آموختن اصل مهمی مانند خودداری از لخرچی و جدی گرفتن مدیریت مالی در طول هر ماه به نوجوانان بسیار مهم است، نوجوانان باید مهارت‌های جزئی دیگری را هم بیاموزند. این مهارت‌ها عبارتند از کار با کارت‌های اعتباری بانکی، آشنا شدن با وام‌ها و اقساط بانکی، مقایسه قیمت کالای مختلف و درصد تخفیفات، پرداخت قبض‌های اصلی مانند برق، تلفن، آب، گاز و...

❖ **رسیدگی به امور اساسی خانه:** نوجوانان باید بتوانند در صورت نیاز لامپ اتاق را تعویض کنند، زباله‌های خانه را تفکیک و بسته‌بندی کنند، دستشویی و حمام را تمیز و مرتب کنند و کارهای مشابه دیگر را بدون نیاز به راهنمایی از این مهارت‌ها واقعاً پیچیدگی خاصی ندارند، اما اگر والدین به موقع برای آموختن آنها به نوجوان اقدام نکنند، در ادامه زندگی معمولاً برای این کار دچار مشکل خواهند شد.

❖ **برعهده گرفتن مسوولیت‌های شخصی:** محدوده مسوولیت‌های شخصی بسیار وسیع است اما مهم‌ترین مسوولیت‌های شخصی برای نوجوانان شامل: برقراری تماس‌های تلفنی برای کارهای مختلف، گرفتن وقت از پزشک یا ثابت هر قرار ملاقات دیگر، سفارش غذا از رستوران یا برنامه‌ریزی مناسب برای آماده‌سازی غذا متناسب با تعداد نفرات در خانه و همچنین داشتن برنامه‌ریزی زمانی برای هر کار است. واضح است که نوجوانان باید اتاق شخصی خودشان را نیز به‌تنهایی تمیز و مرتب کنند و برای این کار طوری برنامه‌ریزی کنند که در روند زندگی دچار اختلال نشوند.

❖ **رسیدگی به بهداشت شخصی:** اگر فرزند شما در این سن هنوز هم باید طبق توصیه شما به حمام برود، از دودوزانت استفاده کند و دائم از شما جای وسایل مختلف بهداشتی را بپرسد، یعنی وقتی رسیده است تا هر چه زودتر مسوولیت امور بهداشتی شخصی‌اش را خودش برعهده بگیرد. پس اجازه دهید که نوجوان محصولات بهداشتی‌اش را خودش انتخاب کند، در مورد زمان مناسب برای حمام کردن تصمیم بگیرد و برای اصلاح موهایش نیز به‌تنهایی برنامه‌ریزی درماتیک داشته باشد. دادن اختیار و استقلال به نوجوانان در این موضوعات، انگیزه خوبی به آنها می‌دهد تا زودتر مسوولیت‌های بهداشتی خودشان را برعهده بگیرند. ■

منبع: Verywell Famil

❖ **آموختن مهارت‌های اساسی زندگی به کودکان و نوجوانان، وقت شما را به‌عنوان والدین در ادامه زندگی بیشتر آزاد می‌کند، بنابراین این کار نوعی سرمایه‌گذاری طولانی‌مدت با بازدهی بسیار باکیفیت است که هم برای فرزندتان و هم برای شما اهمیت زیادی دارد**

❖ **پنکیک درست کند.** همچنین بهتر است والدین، کودک را با پیمانه‌های آشپزی مختلف آشنا کنند و افزایش یا کاهش حجم یک غذا را با کمک همین پیمانه‌ها به کودک بیاموزند.

❖ **مراقبت از گل‌ها و گیاهان:** اگر محیط زندگی شما آپارتمانی است و تعدادی گل و گیاه در خانه دارید، باید کودک را با سطح اولیه‌ای از اصول مراقبت از گل‌ها و گیاهان آشنا کنید. مراقبت از گل‌ها و گیاهان، یکی از بهترین راه‌ها برای علاقه‌مند کردن کودک به جدی گرفتن یافته‌های علمی در زندگی است. اگر هم خانه شما دارای باغچه است، باید کودک را با سطح بالاتری از باغبانی و گل‌داری آشنا کنید.

❖ **استفاده از ابزارهای ضروری و رایج:** چکش، پیچ‌گوشتی، آچار، اره و... همگی از ابزارهای ضروری و رایج در زندگی روزمره هستند. استفاده از این ابزارها نه تنها مهارت‌های بدنی خاصی است، بلکه به درکی اولیه از اصول ریاضی از فیزیک در قالب زاویه، نیرو، حرکت و سرعت نیاز دارد، بنابراین این کار می‌تواند به‌واسطه کار با این ابزارها با جنبه تازه‌ای از علم ریاضی و فیزیک آشنا شود.

❖ **کار با ماشین ظرفشویی:** جالب است بدانید که کار با ماشین ظرفشویی نه تنها ساده نیست بلکه به درک خاصی از مفهوم فضا و مکان نیاز دارد. سطح اولیه‌ای از این درک به‌مرور زمان برای همه انسان‌ها ایجاد می‌شود و اگر شما کار با ماشین ظرفشویی را به کودک بیاموزید، او به‌درک سریع‌تر و بهتری از فضا و مکان می‌رسد.

❖ **بچه‌های بالای ۱۱ سال** بچه‌هایی که در گروه سنی ۱۱ تا ۱۲ سال قرار می‌گیرند و هنوز کمی مانده تا وارد اولین دوره نوجوانی شوند، باید مسوولیت‌های شخصی و مهم خودشان در رابطه با مدیریت زمان، مدیریت پول و رسیدگی به بهداشت را بیاموزند. بچه‌های بالای ۱۲ سال نیز که اولین دوران نوجوانی را تجربه می‌کنند، باید کم‌کم با آن گروه از مهارت‌های زندگی که برای گذراندن یک زندگی مستقل



در موارد لازم است. بیشتر متخصصان توصیه می‌کنند تا زمانی که این کودکان موقعیت‌های خطرناکی را ایجاد نکرده‌اند، والدین باید از مداخله خودداری کنند.

❖ **اصول اولیه تمیزکاری و پاک‌سازی خانه:** علاوه بر سپردن کارهایی مانند خشک کردن سینک ظرفشویی به کودک یا تمیز کردن بخش‌هایی از اتاق شخصی با جاروبرقی، از او بخواهید که سطل زباله و بازیافت را مرتب کند. در این مرحله باید به کودک بیاموزید که کدام مواد بازیافت‌پذیر هستند و باید از زباله جدا شوند. ضمن اینکه صحبت کردن درباره محیط‌زیست با کودک و ضرورت تولید نکردن بیش از حد زباله‌ها اهمیت زیادی در این مرحله دارد.

❖ **آماده‌سازی و مرتب‌سازی رخت‌های شستنی:** آیفارزند شمامی داند که برای استفاده از لباسشویی باید لباس‌های تیره و روشن را از هم‌دیگر جدا کند؟ یا اینکه آبی داند قبل از قرار دادن رخت‌های شستنی درون لباسشویی باید جیب‌های لباس‌ها را بررسی کند؟ این وظیفه والدین است که مهارت‌های مرتبط با آماده‌سازی و مرتب‌سازی رخت‌های شستنی را به کودک بیاموزند.

❖ **مرتب کردن تختخواب:** آموختن این مهارت به کودکان معمولاً در طول سال تحصیلی نادیده گرفته می‌شود زیرا والدین در صبح‌های مدرسه می‌خواهند هر چه سریع‌تر از خانه خارج شوند،

چند ماه پیش وقتی که مدرسه‌ها به‌علت شیوع بیماری کووید-۱۹ تعطیل شدند، بیشتر پدرها و مادرها تصور می‌کردند که این اتفاق قطعاً کوتاه‌مدت خواهد بود اما با گذشت زمان معلوم شد که نمی‌توان به کوتاه‌مدت بودن این وقفه تحصیلی امیدوار بود، بنابراین شرایط به گونه‌ای پیش رفت که کودکان مدت زیادی را کنار خانواده بودند و در حال حاضر در تعطیلات تابستانی به سر می‌برند. حقیقتاً نمی‌توان از بچه‌ها انتظار داشت که تمام وقت‌شان را با تماشای تلویزیون و حل کردن تمرینات کتاب‌های آموزشی بگذرانند. شاید وقتش رسیده است که از شرایط فعلی استفاده کنید و مهارت‌هایی را به کودکان بیاموزید که در ادامه زندگی قطعاً برایشان مهم هستند.

نظر متخصصان هم در این زمینه کاملاً واضح است: کودکان از طریق بازی، اکتشافات میدانی و فعالیت‌هایی که نیازمند کار با دست هستند، خیلی بهتر همه چیز را یاد می‌گیرند. البته فراموش نکنید که قرار نیست مدرسه خانگی به کلاس‌های رایج درس شباهتی داشته باشد. کلاس درس شما احتمالاً فقط یکی- دو عضو دارد و انعطاف‌پذیری و صبر از مهم‌ترین پایه‌های تشکیل آن هستند.

❖ **مرتب‌سازی فضای زندگی شخصی:** از کودک بخواهید که اسباب‌بازی‌هایش را بعد از پایان بازی در سطل‌ها یا محفظه‌های مناسب قرار دهد، کتاب‌های مصورش را بر اساس رنگ درون قفسه مرتب کند و حیوانات اسباب‌بازی را بر اساس اندازه‌شان به ترتیب روی تخت بچیند.

❖ **شماره تماس‌های اضطراری:** حتماً به کودک شماره تماس‌های اضطراری مانند شماره تلفن خانه، شماره تلفن همراه پدر و مادر و شماره تماس با پلیس و آتش‌نشانی را بیاموزید. در صورت امکان، از کودک بخواهید که آدرس خانه را هم حفظ کند.

❖ **انتخاب کردن لباس‌های شخصی:** درست است که کودکان ۲ تا ۴ ساله درباره لباس خیلی فالتزی فکر می‌کنند، والدین باید نحوه انتخاب لباس‌های شخصی متناسب با شرایط آب و هوایی

❖ **کودکان ۲ تا ۴ ساله** بعضی از مهارت‌های متناسب با این گروه سنی از نوع مهارت‌های مستقل هستند، اما بعضی از آنها نیز به کمک یا نظارت شما نیاز دارند، بنابراین تا جایی که کودک توانایی فعالیت مستقل را دارد، در کارهایش مداخله نکنید و جایگاه نظارتی خودتان را حفظ کنید.

❖ **کودکان ۵ تا ۷ ساله** کودکان در این دوران سنی می‌خواهند احساس کنند که توانایی انجام دادن کارهای بزرگسالان را دارند و واقعاً از پس کارهای مستقل برمی‌آیند. مهم‌ترین مساله مربوط به والدین در این مرحله، مداخله به‌موقع در کار کودک و خودداری از مداخله

نکته مهم
به یاد داشته باشید که آموختن مهارت‌های اساسی زندگی به کودکان و نوجوانان، وقت شما را به‌عنوان والدین در ادامه زندگی بیشتر آزاد می‌کند، بنابراین این کار نوعی سرمایه‌گذاری طولانی‌مدت با بازدهی بسیار باکیفیت است که هم برای فرزندتان و هم برای شما اهمیت زیادی دارد. ■

بیا�مدهای کمبود عاطفی در کودکان

- کودکی که دچار خلاء عاطفی شده است، معمولاً نشانه‌های زیر را دارد:
- ❖ سختی به دیگران اعتماد می‌کند.
- ❖ احساساتش را به سختی ابراز می‌کند و برای کنترل آنها مشکل دارد.
- ❖ دقت پایینی دارد.
- ❖ معمولاً مضطرب است.

❖ رفتارهای تکانشی از خود بروز می‌دهد و هیچ کنترلی بر آنها ندارد. این رفتارها معمولاً با تغییرات ناگهانی خلق و خو و نیز عکس‌العمل‌های تهاجمی و پرخاشگرانه همراه هستند.

❖ از حیث رشد توانایی‌های زبانی و اجتماعی بسیار عقب است. اگر خلاء عاطفی کودک در همان کودکی پُر نشود و اگر کودک با این کمبود بزرگ شود، قطعاً در بزرگسالی شاهد عوارضی وخیم و غیرقابل جبران خواهیم بود. معمولاً چنین کودکانی وقتی بزرگ می‌شوند، انسان‌هایی وابسته، غیراجتماعی و البته خودخواه خواهند شد.

تمام نشانه‌هایی که در بالا و درخصوص کمبود عاطفی کودکان برشمرده شد، زنگ خطری برای والدین هستند و به آنها هشدار می‌دهند که برخی مسائل سیر طبیعی خود را طی نمی‌کنند و نیاز به چاره‌اندیشی دارند چون مسبب بروز این وضعیت خود ایشان هستند.

کمبود عاطفی کودک بر روند رشد شخصیت او اثرات مخربی می‌گذارد طوری که کودک به بلوغ احساسی نمی‌رسد و هویت خویش را بازنمی‌یابد. درنهایت در آینده، وقتی چنین کودکی به سن بزرگسالی می‌رسد، از آنجا که نسبت به همه بدگمان است، از برقراری روابط درست و پایدار باز می‌ماند. ■



و بی‌اعتمادی در کودک شکل می‌گیرد که قطعاً به مرور زمان و با بالا رفتن سن کودک، شدید و شدیدتر خواهد شد.

معمولاً احساس ترس زمانی در کودک شکل می‌گیرد که وی احساس می‌کند محبتی از سوی خانواده دریافت نمی‌کند و در نتیجه با خودش فکر می‌کند که پدر و مادر دوستش ندارند و هر آن ممکن است وی را از خود جدا کنند. در این وضعیت، توصیه می‌کنیم که کودک را به یک روان‌درمانگر نشان دهید تا در غلبه بر این ترس به او کمک کند.

❖ **۳. نزلزل و بی‌ثباتی:** زمانی که کودک دچار خلاء عاطفی می‌شود، احساس می‌کند که زمین و زمان به او پشت کرده‌اند و دیگر هیچ پشتیبانی در این جهان ندارد. کودکی که چنین وضعیت روانی‌ای دارد، از برقراری ارتباط با دیگران می‌ترسد. حالت تدافعی به خود می‌گیرد و عدم اعتمادش به دیگران کاملاً گویای این مطلب است که این وسط یک چیزی روبره‌راه نیست و باید حل شود و سر و سامان بگیرد.

❖ **۴. نتایج بد تحصیلی:** کمبود عاطفی کودک روی وضعیت تحصیلی وی نیز اثر منفی می‌گذارد مثل نمرات بد، مشکل در یادگیری و نیز

نشانه‌های کمبود عاطفی در کودکان

خلاء عاطفی کودکان، معضل قرن حاضر

نسبت به این موقعیت علم و آگاهی کافی ندارد و فقط احساس می‌کند که در جهانی تهی از عشق و محبت زندگی می‌کند، جهانی که در آن محبت و توجهی که نیاز دارد را دریافت نمی‌کند.

نشانه‌های کمبود عاطفی در کودکان

۱. **پرخاشگری:** زمانی که کودک پرخاشگر می‌شود، بهتر است که به وی ابراز علاقه کنید و توجهی که به آن نیاز دارد را تشارش کنید، کنارش باشید و به حرف‌هایش گوش دهید. به او نشان دهید که برای گفته‌هایش ارزش قائل هستید. در ادامه مطمئن باشید که او به شما اعتماد می‌کند و هر آنچه ذهنش را مشغول کرده، برایتان بازگو خواهد کرد.

۲. **نافرمانی:** اگر کودک احساس کند از سوی والدینش مورد بی‌مهری و بی‌توجهی واقع شده، در عکس‌العمل به این وضعیت، از دستورات آنها نافرمانی می‌کند و برای اینکه توجه آنها را به سوی خویش جلب کند، حرکات و رفتارهای زشت و غیرقابل قبولی را در پیش می‌گیرد. نافرمانی و سرپیچی میان کودکان نشانه‌های واضحی مثل خشم، رفتارهای تکانشی مانند بیش‌فعالی، تغییرات ناگهانی خلق و خو، ترس‌های کنترل نشده، پرخاشگری و وحشت دارد. اگر این مشکلات به کمک فرد متخصص درمان نشوند، و نیز اگر کودک نتواند از پس غلبه بر آنها برآید، درنهایت نوعی احساس پوچی

❖ **کمبود عاطفی کودک بر روند رشد شخصیت او اثرات مخربی می‌گذارد طوری که کودک به بلوغ احساسی نمی‌رسد و هویت خویش را بازنمی‌یابد. درنهایت در آینده، وقتی چنین کودکی به سن بزرگسالی می‌رسد، از آنجا که نسبت به همه بدگمان است، از برقراری روابط درست و پایدار باز می‌ماند.**

کودکان برای رشد بهتر، به عشق و محبت نیاز دارند به طوری که اگر از این دو نعمت محروم شوند، قطعاً با کمبود عاطفی مواجه خواهند شد. محبت و توجه دو اصل مهم در رشد و تربیت

کودک به‌شمار می‌روند. کمبود عاطفی در کودک معمولاً در سال‌های نخستین زندگی اتفاق می‌افتد. در اغلب موارد مسبب این کمبود والدین هستند یعنی افرادی که کودک بیشترین زمان را با آنها سپری می‌کند. توجه نکردن به کودک، عدم حمایت و مراقبت از وی و نیز نشان ندادن علاقه به این موجود کوچک، همگی دست به دست هم می‌دهند و به کمبود عاطفی کودک ختم می‌شوند. کمبود عاطفی در کودکان معمولاً از فاکتورهای بسیاری ناشی می‌شود: ترک کودک، بدرفتاری با وی و نیز انواع مشکلات پیچیده خانوادگی که اگرچه خیلی حاد و نگران‌کننده نیستند، در نهایت زمینه را برای بی‌توجهی نسبت به کودک فراهم می‌کنند. کمبود عاطفی در کودکان معمولاً با نشانه‌هایی بروز می‌کند که در این مقاله سعی در توضیح آنها داریم.

کمبود عاطفی به چه معناست؟

زمانی که کودک یا حتی نوزاد به هر دلیلی با عدم توجه، مراقبت و نیز عدم علاقه والدین یا اطرافیان نزدیکش مواجه می‌شود، اصطلاحاً کمبود عاطفی شکل می‌گیرد. وقتی کودک مورد بی‌مهری، توهین یا سوءاستفاده‌های مختلف قرار می‌گیرد، زمانی که والدین یا یکی از آن دو به دلایل کنار کودک حضور ندارند و نمی‌توانند مهر و محبت خویش را از نزدیک تار وی کنند و نیز زمانی که والدین برای کودک وقت نمی‌گذارند و در عمل وی را نادیده می‌گیرند، نتیجه‌ای جز کمبود عاطفی فرزندشان به جا نخواهد ماند.

در ادامه‌ی این وضعیت، کودک احساس می‌کند که کسی وی را دوست ندارد، از سوی همه طرد شده است و تمام خانواده او را نادیده می‌گیرند. این حس و حال خراب، تأثیری منفی بر روح و روان کودک می‌گذارد. هنگامی که کودک کم‌سن و سال‌تر است،