

## تنمية مساعدة الذات عند الطفل



في عمر 4-5 سنوات:

- فيما يلي أنشطة مقترحة يمكن أن يمارسها المربي مع الطفل في هذا السن بهدف تنمية مساعدة الذات عند الطفل:
- 1- بعد أن يقوم بالرسم أو اللعب بالألوان اطلب من الطفل أن يقوم بإحضار قطعة القماش أو الإسفنج لمسح المائدة.
  - 2- استخدم الملابس ذات الأزرار الأمامية، وأثني على الطفل لمحاولاته في فك الأزرار، وألبس الطفل ملابس ذات أزرار كبيرة، ودعه يتمرن على فك الأزرار، وقلل حجم الأزرار تدريجياً، وأعطه مساعدة لفظية وجسمية إذا لزم الأمر.
  - 3- في البداية قم بفك جميع الأزرار ما عدا واحداً دعه للطفل ليفكه، وزد عدد الأزرار التي يقوم الطفل بفكها تدريجياً في كل محاولة.
  - 4- قم بفك الأزرار جزئياً، ودع الطفل ينهي المهمة، وأعطه مساعدة لفظية إذا لزم الأمر، وقلل من حجم المساعدة التي تقوم بها تدريجياً، وقم بأداء جزء أصغر من المهمة (فك الأزرار) حتى يستطيع الطفل فكها بنفسه، وعندما يتقن الطفل هذه العملية اجعلها مسؤوليته عند خلع الملابس، أثني على كونه مستقلاً أو معتمداً على نفسه في القيام بهذه المهمة.
  - 5- درب الطفل كيف يتم تنظيف الأطباق وبقايا الطعام، واحرص على أن يقوم أفراد الأسرة بنفس المهمة حتى يقلدهم الطفل، واجعل ذلك مهمة يومية لباقي أفراد الأسرة، وأثني على الطفل لمساعدتهم.
  - 6- استغل فرصة قيام الطفل بلبس ملابس الخروج للتدريب على هذه المهارة، فأرّ الطفل كيفية دخول

السوستة في المكان المناسب لها، فأمسك طرف السوستة بينما يقوم الطفل بإدخال الطرف الآخر بها ويشدها إلى أعلى، وامدح مجهودات الطفل.

7- كُنْ نموذجاً يحتذى به الطفل أثناء الطعام باستخدام الأدوات المناسبة وشرح له لماذا تستخدم هذه الأدوات دون غيرها، وقبل تناول الطعام اسأل الطفل عن نوع الأدوات المستخدمة مع كل طعام، اتركه يخبرك إذا استطاع.

8- شجعه على ارتداء ملابسه بنفسه، وأثنِ عليه على إنجازهِ، واجعل لبس الملابس مهمة يومية بالنسبة له، وأعطه وقتاً كافياً لارتداء ملابسه بنفسه، وانتبهز أوقات اللبس اليومية كلها لممارسة تلك المهارة، مثل بعد الاستحمام، بعد الاستيقاظ، عند الخروج.

9- يساعد في إعداد المائدة بوضع الأطباق والفوط والأدوات الأخرى في أماكنها الصحيحة بمساعدة تلميحات شفوية.

10- ساعد الطفل أن يجعل غسل أسنانه يومياً بأخذه معك في الموعد الذي تغسل فيه أسنانك واجعله يغسل أسنانه.

11- يتعود الطفل أن يذهب للحمام في الوقت المناسب ويخلع ملابسه وينظف نفسه ويسحب السيفون ويرتدي ملابسه دون مساعدة، ويمكن أن تعلم الطفل كيف ينظف نفسه عقب التبول أو التبرز، وشجعه على أن يقوم بذلك بنفسه، واسحب مساعدتك وتعليماتك تدريجياً، ودعه يقوم بتلك المهام من تلقاء نفسه، وأثنِ على الطفل لكونه أصبح كبيراً عندما ينظف نفسه عقب الحمام ويسحب السيفون، ويمكن أن تلمص بعض الصور على حائط الحمام لتساعد الطفل على تذكر ما يجب أن يقوم به، كتنظيف نفسه وسحب السيفون وإطفاء النور.

12- دع الطفل يراقبك أثناء تمشيطك لشعرك، وجه يديه وأعطه النصائح أثناء مشاهدته لنفسه في المرآة وهو يمشط شعره، وأعط للطفل فرشاة ومشطاً خاصين به، وأثنِ عليه لمظهره الجميل، وإذا قام الطفل بتمشيط شعره جيداً اسمح له أن يختار ما يريده من أشياء يرغبها فيونكة أو توكه للبنات وكريم شعر أو رائحة ذكية للأولاد.

13- وفّر للطفل شماعات صغيرة تناسب ملابسه، واستخدم شماعات مغطاة حتى تلمص بها الملابس، وأرر الطفل كيف يقوم بتعليق ملابسه وأعطه مساعدة لفظية جسمية إذا لزم الأمر.

14- تدريب الطفل على أن يذهب إلى منزل أحد الجيران أو الأصدقاء دون مراقبة مستمرة.

15- يمكن أن تقوم بمنافسة بينك وبين الطفل في أفضل واحد يأكل كل طعامه بمفرده، ويكون نظيفاً، ولا يقع منه شيء، ويمكن أن تكون المنافسة بين الأطفال المتقاربين في السن حتى لا يكون بينهم فروق فردية في الأداء فتحدث إحباط لدى البعض.

تنمية مساعدة الذات للطفل:

في عمر 5-6 سنوات:

فيما يلي مجموعة من الأنشطة المقترحة، التي يمكن أن يمارسها المربي مع الطفل في هذا السن بهدف تنمية مساعدة الذات عند الطفل:

1- يتدرب الطفل على أن يكون مسؤولاً عن إحدى المهام المنزلية الأسبوعية ويعملها عندما يطلب منه.

- 2- أنشطة مقترحة: يمكن أن تختار مهمة يستطيع الطفل بها بسهولة (مسح الأتربة - ترتيب الكتب أو اللعب)، أو دع الطفل يختار المهمة التي يريد القيام بها هذا الأسبوع، وأثنى عليه للقيام بالمهمة.
  - 3- يتدرب الطفل على أن يقف على الرصيف وينظر في كلا الاتجاهين ويعبر الشارع دون تذكيره بذلك.
  - 4- يتدرب الطفل على أن يغرف لنفسه على مائدة الطعام ويمرر طبق التقديم للآخرين.
  - 5- يتدرب الطفل أن يكون مسؤولاً عن إحدى المهام المنزلية اليومية (ترتيب المائدة أو إخراج القمامة مثلاً).
  - 6- يتعلم الطفل أن يجهز الساندويتش الخاص به، وضع الأشياء التي قد يحتاجها الطفل في أماكن يسهل الوصول إليها، واستخدم سكين مائدة مشرشرة ليست حادة لدرجة الخطر، ودع الطفل يقوم بتقليد الخطوات أوّلاً ثم يقوم بعمل الساندويتش بمفرده.
  - 7- أثناء اللعب تظاهر باللعب مع الطفل لعبة حفلة الشاي أو لعبة الأسرة، فاستخدم كرتونة لبن فارغة أغلقها واسأل الطفل أن يفتحها وعندما يتقن هذه العملية استخدم كرتونة مملوءة ومغلقة، وأثناء الوجبات انتهر فرصة وجود كرتونة لبن مغلقة واترك الطفل يحاول فتحها، وابدأ بفتح الكرتونة للطفل ثم اتركه ينهي فتحها، وقلل المساعدة تدريجياً حتى يستطيع الطفل فتح الكرتونة بنفسه.
  - 8- أثناء اللعب تظاهر بأنكم في كافتيريا واستخدم صينية فارغة (بدون طعام) في البداية، واطلب من الطفل أن يحملها ويضعها على المائدة وعندما يتمرن الطفل على ذلك ضع أشياء أو بعض الطعام على الصينية (في البداية ولا تستخدم السوائل حتى لا تنسكب من الصينية) وتابع التمرين، وأثنى على الطفل لكونه أصبح ولداً كبيراً أو بنتاً كبيرة، وفي البداية دع الطفل يحمل الصينية لمسافة قصيرة جداً، وبالتدريج زد المسافة والعوائق التي يجب على الطفل تفاديها.
  - 9- أرر الطفل كيف يربط حزام المقعد في السيارة، أرشد الطفل بالكلمات أثناء قيامه بربط الحزام، وأرشد يد الطفل خلال حركة ربط حزام المقعد، وقلل من مساعدتك له بالتدريج. ولا تقم بعمل المهام بدلاً من الطفل عندما يكون قادراً، وانتظر ولا تدير السيارة حتى ينتهي الطفل من ربط حزام مقعده.
  - 10- ولزيادة وعي الطفل حول أهمية الاشتراك الاجتماعي وكيف يكون التعامل مع الآخرين، فيحتاج الطفل في هذا السن إلى عدة قصص وحكايات تساعد على معرفة أهمية الآخرين له، وأنهم هم من الوسائل الأساسية في تحقيق السعادة والسرور.
- المصدر: كتاب دليل المربي المبدع في صناعة العبقرية (وسائل تربوية لصناعة قادة المستقبل)  
للكاتبة د. سعد رياض (دكتوراه في علم النفس والعلاج النفسي)