

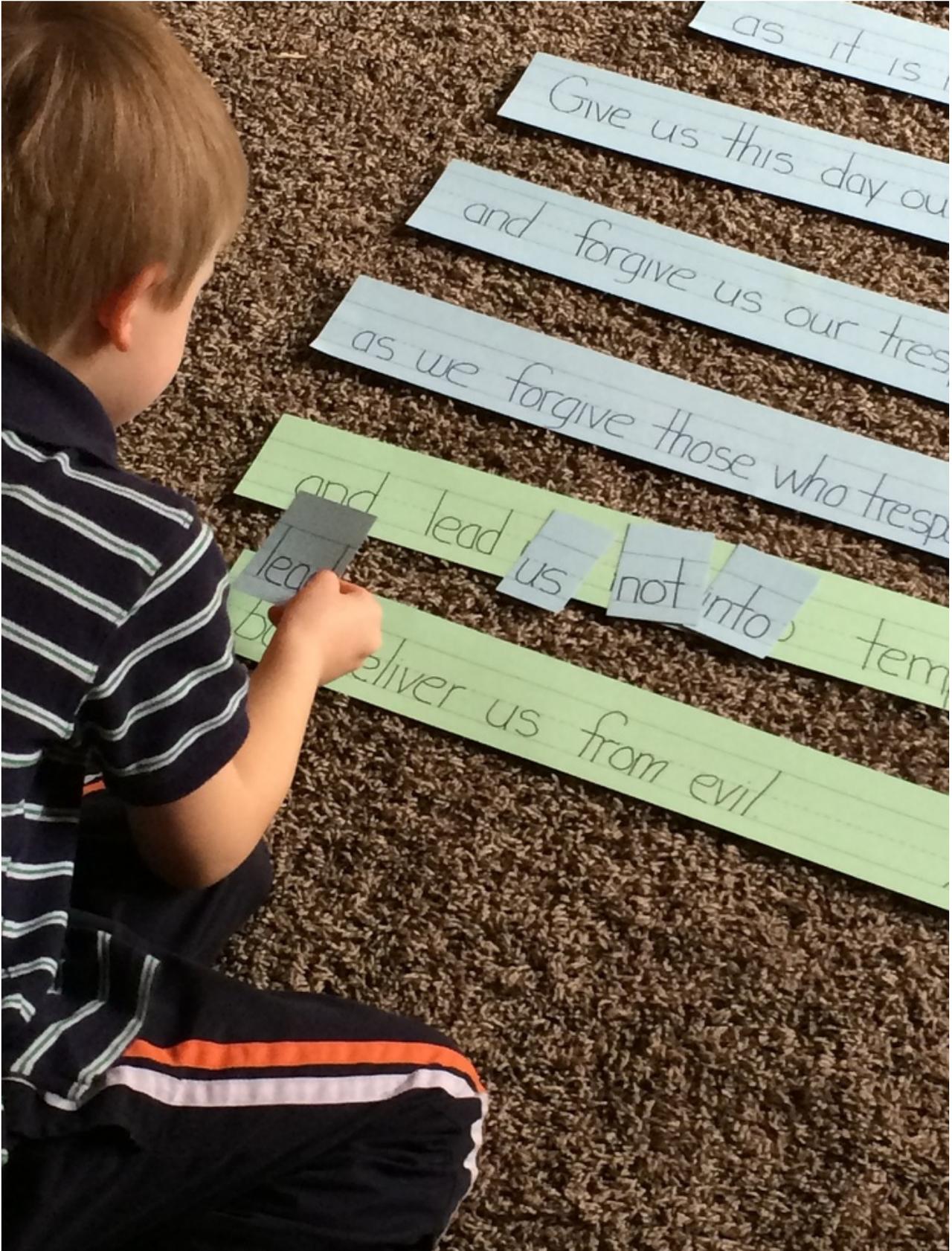
إليك الأمور التي يحتاج الأطفال لتعلمها لعيش حياة سعيدة مستقبلاً



ترجمة وتحرير: نون بوست

يكون الدماغ خلال مرحلة الطفولة أشبه بإسفنجة للمعلومات، لذلك ينبغي على الآباء استغلال هذه الفترة لغرس المهارات اللازمة في الطفل، التي من شأنها أن تضمن له في وقت لاحق التمتع بحياة سعيدة. ويتميز الطفل بقدرته على تعلم اللغات الأجنبية والسباحة بشكل أسرع مقارنة بالكبار، لذلك تعتبر الطفولة أفضل مرحلة لتعزيز القدرات المعرفية لدى الطفل.

تعلم لغة أجنبية



يستطيع الطفل تعلم لغة أجنبية بسهولة وحفظ العبارات والكلمات في أسرع وقت. ولا يتطلب تعلم اللغة سوى تخصيص عدة ساعات في الأسبوع، وهذا الأمر سيمكن الطفل من فهم خطاب شخص آخر في وقت قصير والحفاظ على حوار على مستوى عالٍ بما فيه الكفاية. ويقاس المستوى التعليمي للشخص

بعدد اللغات التي يتقنها. وتعد سهولة التكيف والتأقلم بشكل أسهل مع بلد آخر، فضلا عن انخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر خلال مرحلة الشيخوخة، من أهم ميزات تعلم لغات أجنبية في مرحلة الطفولة.

العزف على الآلات الموسيقية



للعزف على الآلات الموسيقية فوائد كثيرة، من بينها إكساب الطفل أذنا موسيقية، وصوتا جيدا بعد أخذ دروس صوتية، ومن شأن ذلك أن يؤثر بشكل جيد على الصحة الجسدية والنفسية للطفل. كما يساهم العزف على إحدى الآلات الموسيقية في تنشيط خلايا الدماغ وتعزيز وظائفه، بما في ذلك الإدراك والسمع والمهارات الحركية. وعند مرحلة البلوغ، سيكون الطفل قادرا على التعبير بشكل إبداعي ناهيك عن امتلاك جميع مهارات التواصل.

التنظيف

يتوجب على الوالدين تعليم الطفل كيفية تنظيف غرفته، وأشكال النظام، إلى جانب الاعتناء بنفسه. ويجب تعويد الطفل على أن النظام والنظافة أمر مهم للغاية، وذلك لتجنب وقوعه في مشاكل عدم الانضباط في مرحلة الكبر. ويساعد كل من النظام والنظافة على ضمان أسلوب حياة صحي، ويعتبران بمثابة مفتاح التمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة.

تعلم السباحة

إن ممارسة التمارين الرياضية مفيد للكبار والصغار على حد سواء، وهي ضرورية أيضا في مرحلة الطفولة. وتساعد السباحة في الحفاظ على سلامة الطفل، ذلك أن هذه الرياضة تشمل جميع المجموعات الأساسية للعضلات. وينصح بتعليم الطفل السباحة لأنها تحد من خطر الإصابة بأمراض الشيخوخة.

تعلم الرقص



لا يعتبر الرقص مجرد هواية ممتعة، وإنما تشمل فوائده تعليم الطفل سماع الموسيقى والإيقاع، والتمتع بجسم مرن، والسيطرة الكاملة على الجسم. وخلال مرحلة البلوغ، يساعد تعلم أنواع رقص مختلفة على الاطلاع على الثقافات، وتحقيق الاكتفاء الذاتي والاجتماعي، فضلا عن تعزيز الثقة بالنفس. تعلم تحديد الاتجاهات



يكن جوهر تعلم تحديد الاتجاهات في القدرة على الشعور بالراحة في أي ظرف من الظروف. في هذا الصدد، يوصي أخصائيو رعاية الطفل بتعليم الأطفال كيفية تحديد مكانه والعثور على موقعه على الخريطة وفهم كيفية الوصول إلى المكان الصحيح. ومن شأنه تعلم الطفل كيفية تحديد مكانه ووجهته أن يساعده خلال تواجده في مدينة أو دولة أخرى، والتعامل مع الأمور بمنطقية. وتنمي هذه المهارة في الطفل روح التفكير في طرق أخرى ووضع أهداف إضافية، والقدرة على التركيز على المسائل التي تهمة دون ارتكاب أي أعمال متهورة.

الرسكلة



ينبغي على الآباء تعليم الطفل كيفية الحفاظ على البيئة، واستخدام كل شيء على أكمل وجه، وصنع منتجات جديدة من أغراض قديمة. وعملا بهذه التوصيات، يتعلم الطفل الحفاظ على الموارد، والتخلي بشخصية عملية ومقتصدة، كما أن إعادة استخدام المواد يساعده على إظهار خياله وقدراته الإبداعية. وعملا ببعض النصائح التي يقدمها الآباء، سيفهم الطفل أن الرغبة فضلا عن النهج المتبع ضروريان لتحقيق الأفكار وتحويلها إلى واقع، ولا يتعلق الأمر فقط بالاستثمارات المالية الضخمة.

الطبخ



إن القدرة على طهي طعام لذيذ وصحي مهارة قيمة للغاية في الوقت الراهن، لذلك يُنصح جميع الآباء بتعليم الأطفال كيفية تحضير بعض الوجبات والوصفات. كما يساعد تعليم الطفل الطبخ على تعليمه كيفية توفير جزء كبير من الميزانية، واختيار المنتجات المناسبة، واكتشاف فوائد الطعام، وكيفية تنظيم أمسية عائلية يسودها الفرح وإرضاء جميع الأذواق.

التمويل



يتوجب على الوالدين تعليم الطفل كيفية إنفاق المال بحكمة، بدل الامتناع عن إعطائه مبلغاً من المال خشية عدم التصرف فيه بحكمة لصغر السن. ولا بد من إعلام الطفل بأسعار المنتجات، وتخصيص المبلغ الذي يجب إنفاقه عند كل مناسبة، ومنحه ولو مبلغاً قليلاً من المال لغرس الشعور بالاستقلال في نفس الطفل، وهذا الأمر من شأنه أن يؤدي إلى توقف الطفل عن طلب شراء هدية عند كل زيارة للمحلات التجارية، فضلاً عن تعلم الحساب والأرقام، ما يساعده على أن يصبح شخصاً عملياً واقتصادياً.

الاسترخاء



تدرس مختلف رياض الأطفال والمدارس كيفية الحصول على معلومات وأداء المهام والتواصل مع أشخاص آخرين، متجاهلين مسألة الاسترخاء وفوائده في تكوين شخصية الطفل. في الواقع، يجب تعليم الطفل مجموعة من الدروس التي لا يتلقاها عادة في الدوائر التعليمية، على غرار أخذ قسط كافي من النوم، والراحة أثناء العمل أو خلال الدراسة، وقضاء بعض الوقت في ممارسة أنشطة تعود بفوائد صحية. وفي الحقيقة، يعمل جميع الأشخاص الناجحين في العالم على تخصيص وقت للاسترخاء.

الذكاء العاطفي

يوصى بتعليم الطفل طرق التعبير عن مشاعره، وإعلامه أنه ليست جميع الأمور سلسلة في الحياة، إذ سوف تعترض طريقه بعض المشاكل التي يجب التعامل معها بعقلانية لإيجاد الحلول المناسبة لها. كما يجب تحرير الطفل من الشعور بالخوف، وتعليمه كيفية التجاوز والتعامل مع عواطفه وإيجاد مخرج في أي ظرف من الظروف.

المصدر: آف.بي.يري