

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نحوه آموزش مهارت‌های

زندگی به کودک



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

قبل از شروع ، اطمینان حاصل کنید که فرزند شما هماهنگی، توانایی جسمی و بلوغ رشد را برای انجام مهارت جدید دارد. شاید لازم باشد که قبل از کار بر روی مهارت های پیچیده تر، به کودک خود مهارت های اساسی بیاموزید. زمان و محیط را در نظر بگیرید. کودکان وقتی هوشیارتر و متمرکز تر باشند، بهتر یاد می گیرند. به عنوان مثال، از آموختن مهارت های جدید درست قبل از زمان چرت زدن یا زمان غذا پرهیز کنید. همچنین خوب است که از حواس پرتی در محیط کودک خود مانند تلویزیون یا خواهر و برادرهای جوان که نیاز به توجه دارند جلوگیری کنید.

به فرزندتان فرصت دهید که مهارت را تمرین کند. مهارت ها برای یادگیری زمان می برد و هرچه کودک شما بیشتر تمرین کند، بهتر می شود. اگر لازم بود مرحله یا کار را دوباره نشان دهید یا توضیح دهید، این کار را انجام دهید.

به ویژه در مراحل اولیه یادگیری، ستایش و تشویق کنید. فرزند خود را هنگامی که او از دستورالعمل شما پیروی می کند یا مهارت را تمرین می کند، تشویق کنید، و دقیقاً بگویید چه کاری انجام داده است.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اگر فرزندان به درستی این کار را نکرد، از دادن بازخورد منفی زیادی خودداری کنید. شاید فقط یک یا دو موردی را که کودک شما می‌تواند دفعه بعد متفاوت انجام دهد، خاطر نشان کنید. به جای اینکه بگویید فرزند شما این کار را "اشتباه" انجام داده است، از کلمات و حرکات استفاده کنید تا دفعه بعد آنچه را که او می‌تواند متفاوت انجام دهد را توضیح دهد

مهارت‌های روزمره زندگی برای سنین مختلف

این لیست از مهارت‌های مربوط به سن به آماده سازی فرزند شما برای هر مرحله از زندگی کمک می‌کند تا از دوران پیش دبستانی تا روز ترک خانه باشد

سنین ۲ و ۳ سال: کارهای کوچک و نظافت عمومی

این سنین زمانی است که کودک شما شروع به یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی می‌کند. فرزند شما باید تا سه سالگی قادر باشد **بتواند** اسباب بازی‌های خود را جمع و جور کنند

خودش لباس بپوشد با کمک شما

وقتی لباس هایش را در می‌آورد، بتواند در کمد لباس‌های خود بگذارد

بعد از غذا خوردن بشقاب خود را پاک کند

در چیدن میز کمک کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

دندان های خود را مسواک زده و صورت خود را با کمک بشوید

سنین ۴ و ۵ سال: نام‌ها و شماره های مهم

در این سنین تعداد مهارت های ایمنی در این لیست زیاد است. او باید بداند

نام کامل خود، آدرس و شماره تلفن او برای رسیدن به شما

نحوه برقراری تماس اضطراری

کودک شما همچنین باید یاد بگیرد که چگونه

کارهای تمیز کردن ساده مانند گرد و غبار را در مکان هایی با دسترسی آسان و

تمیز کردن میز بعد از غذا انجام دهد

به حیوانات خانگی غذا بدهد

بتواند انواع اسکناس های پول را با کاغذ های دیگر شناسایی کرده و مفهوم

اساسی استفاده از پول را درک کند

دندان های خود را مسواک زده، موهای خود را شانه کرده و بدون کمک صورت

خود را بشوید

در کارهای اصلی لباسشویی مانند قرار دادن لباس های خود در ماشین و

آوردن لباس های کثیف خود به ماشین لباس شویی کمک کند

لباس خود را برای پوشیدن انتخاب کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های **رایگان** بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

سنین ۶ و ۷ سال: روش‌های اصلی پخت و پز

بچه‌ها در این سن می‌توانند در آشپزی و درست کردن وعده‌های غذایی به شما کمک کنند و می‌توانند یاد بگیرند با یک چاقویی که زیاد تیز نباشد ببرند و مواد را مخلوط کنند یا روی هم بریزند یک وعده غذایی اصلی مانند یک ساندویچ را درست کنند به دور ریختن مواد غذایی کمک کنند ظرف‌ها را بشورند

کودک شما همچنین باید یاد بگیرد که چگونه با خیال راحت از پاک‌کننده‌های خانگی استفاده کنند حمام را بعد از استفاده تمیز کنند بدون کمک شما تختخواب خود را مرتب کنند. بدون نظارت شما بتوانند حمام کنند

سنین ۸ و ۹ سال: غرور و تعصب در تعلقات شخصی

تا این زمان کودک شما باید به وسایل شخصی خود تعلق خاطر داشته باشد و به درستی از آنها مراقبت کند. این مورد شامل توانایی در موارد زیر می‌باشد لباس‌های خود را تا کند دوخت ساده را بیاموزد از اسباب بازی‌های بیرون از خانه خود مانند دوچرخه مراقبت کند. کودک شما همچنین باید یاد بگیرد که چگونه مراقب بهداشت شخصی خود باشد بدون اینکه به آنها گفته شود این کار را انجام دهند

جهت مشاهده بیشتر بروشورهای رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

انواع مهارت‌های روزمره

تمرکز و خودکنترلی

کودکان با برنامه، عادت‌ها و پیشرفت می‌کنند که نه تنها احساس امنیت ایجاد می‌کنند بلکه به کودکان کمک می‌کنند تا کودکان خودکنترلی و تمرکز را نیز یاد بگیرند. با فرزند خود در مورد آنچه که هر روز انتظار دارد صحبت کنید. خانه خود را طوری تنظیم کنید که کودک شما بداند کجا کفش، کت و وسایل شخصی خود را قرار دهد. ما در دنیایی پر سر و صدا و پر از حواس‌پرتی زندگی می‌کنیم، بنابراین فعالیت‌های آرام مانند خواندن کتاب، لذت بردن از فعالیت‌های حسی یا تکمیل یک معما در کنار هم می‌تواند به فرزند شما کمک کند تمرکز خود را افزایش دهد.

گفتگوی نظر خواهانه

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

فکر کردن در مورد دیدگاه دیگران به طور طبیعی برای بیشتر کودکان به وجود نمی‌آید، اما می‌تواند توسعه یابد. در مورد احساسات و انگیزه‌های شخصیت‌ها در کتابهایی که خوانده‌اید بحث کنید، به عنوان مثال، ”نمی‌دانم چرا گربه و خوک به مرغ قرمز کوچک کمک نمی‌کنند.“ در مورد اینکه دیگران چه احساسی دارند، مشاهدات خود را انجام دهید، به عنوان مثال، ”الکس واقعا ناراحت بود که به نوبت نرسید. من نمی‌دانم چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا او را بهتر کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ارتباط برقرار کردن

یادگیری واقعی زمانی اتفاق می افتد که می توانیم بین چیزهای به ظاهر متفاوت، پیوندها و الگوهای آن را ببینیم. هرچه ارتباط بیشتری برقرار کنیم، احساس و معنا و مفهوم بیشتری از جهان برقرار می کنیم. کودکان خردسال هنگام مرتب کردن وسایل اصلی خانگی مانند اسباب بازی و جوراب، شروع به دیدن ارتباطات و الگوها می کنند. اعمال ساده مانند انتخاب لباس مناسب برای آب و هوا، به آنها کمک می کند تا ارتباط برقرار کنند. به روابط انتزاعی تر در زندگی یا در داستانهایی که می خوانید، اشاره کنید، به عنوان مثال، "این کتاب به من یادآوری می کند وقتی پوسته های دریایی را در ساحل انتخاب کردیم"

مهارت تصمیم گیری

تصمیم گیری خوب یک مهارت زندگی است که هر کودکی باید در سنین جوانی شروع به یادگیری کند

با تصمیمات اساسی مانند شکلات در مقابل بستنی وانیلی، جوراب آبی یا جوراب سفید، بازی قطار یا بازی اتومبیل شروع کنید. هنگامی که بچه ها به سن دبستان می رسند، می توانند درباره پاداش تصمیمات خوب و عواقب تصمیمات بد یاد بگیرند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

آنها را در مراحل مختلف تصمیم گیری شرکت بدهید. به آنها کمک کنید تا گزینه های خود را ارزیابی کنند، جوانب مثبت و منفی آن تصمیم را ارزیابی کنند و سپس به آنها اجازه دهید تا تصمیم نهایی را برای دیدن چگونگی بازی انتخاب کنند. همه والدین می دانند که مدیریت زمان چقدر مهم است که خانواده خود را پیگیری کنید. اما برای بچه ها نیز مهم است که اکنون یادگیری دروس مدیریت زمان را شروع کنند

نه تنها آموزش بچه های کوچکتر نحوه اندازه گیری وقت، ماندن در کار و نگه داشتن یک برنامه کمک می کند تا روزهای شما آسان تر شود، یادگیری این مهارت زندگی همچنین به آنها کمک می کند که استاد زمان شوند، بنابراین آنها می توانند همه چیز را از برنامه بلند شدن تا یک روز رسیدن به موقع به سر کار برنامه ریزی کنید

ما به بچه هایمان یاد می دهیم که حساب گر باشند. ما به بچه هایمان ریاضیات پایه را آموزش می دهیم. ما می توانیم آن درس ها را بیشتر بگیریم و آنها را به مهارتهای زندگی تبدیل کنیم که اکنون از آن استفاده کنند

مدیریت پول چیزی است که بزرگسالان با آن مشکل دارند. اکنون زمان مناسب برای شروع آموزش به فرزندان در مورد پول، اهمیت آن و نحوه مدیریت آن است تا در صورت شروع به کار و کسب درآمد، نحوه مدیریت درآمد خود را بهتر

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بلد باشند به فرزندان خود مدیریت مالی مؤثر را یاد دهید تا آنها بتوانند یاد بگیرند که چگونه پس انداز کنند ، عاقلانه خرج کنند، تغییر ایجاد کنند و بدانند نوشتن چک یا استفاده از کارت اعتباری پول رایگان نیست

تمیز کردن

بعضی اوقات اینکه والدین خودشان همه کارها را انجام دهند، آسان تر است. این یک فرصت از دست رفته برای ما است که به بچه های خود بیاموزیم که چگونه خانه را تمیز نگه دارند، که در نهایت باید هنگام عزیمت به دانشگاه بدانند و روزی خانه خودشان را نیز به همین نحو تمیز نگه دارند و از آن مراقبت کنند. نقش گروه درمانی در افزایش اعتماد بنفس کودکان: مزایای گروه درمانی با نمودارهای مناسب سن شروع کنید که شامل یادگیری نحوه مرتب کردن تختخواب، خالی کردن ماشین ظرفشویی و گرد و غبار گیری است. همچنین، به پیام های روزانه بچه های خود و اینکه چگونه می توانند بعد از خودشان تمیز شوند، فکر کنید.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به عنوان مثال، حوله یا اسفنجی را در حمام نگه دارید که به بچه ها اجازه دهید آن دسته از خمیردندان هایی را که روی پیشخوان می گذارند از بین ببرد. از آنجا که اسباب بازی های جادویی از اتاق به اتاق دیگر در خانه شما حرکت می کنند، یک سبد نگه دارید که بچه ها می توانند همه آنها را به داخل بیاورند تا در آخر روز به اتاق خواب خود برگردانند

یک برنامه روزانه برای خانه داری تنظیم کنید تا بخشی از کارهای روزانه تمیز کاری را به کمک کودک خود انجام دهید و به آن برنامه پایبند باشید

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

شما با فرزندتان چگونه برخورد میکنید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

