



تعليم النشاطات اليومية

طفلك صغير الآن، لكنه سيكبر يوماً ما. والطفل الكفيف أو ضعيف النظر يمكن أن يكون فرداً قديراً ومُساهمًا في عائلتك ومجتمعك. مثله مثل الأطفال الآخرين، يجب أن يتعلّم كيف:

- يعتني بنفسه.
- يساعد في عمل العائلة.
- يكون مستقلاً.
- يكون حسن السلوك.

العناية بنفسه

تتضمّن مهارات الحياة اليومية الأكل، اللبس، استعمال المراض، والنظافة الشخصية. والطفل العاجز عن الرؤية يلزمه أن يتعلّم كلّ هذه المهارات لكي يستطيع العناية بنفسه. وحين يكبر، إذا أمكنه العناية بنفسه، سيسهل عليه بكثير الذهاب إلى المدرسة وكسب العيش.

نعم، أعرف أنّ الأمر يبدو صعباً الآن،  
لكن فكّر في الوقت الذي ستوقّره  
لاحقاً. إذا استطاعت أمينة أن تلبس  
نفسها، سيكون عندك وقت أكثر  
لعمل كل الأشياء الأخرى التي يجب  
أن تعملها كل صباح.

من الأسهل بكثير لي إطعام  
وإلباس أمينة. سيتطلّب الأمر وقتاً  
طويلاً لتعليمها تلك الأشياء.  
وليس عندي وقت لذلك.

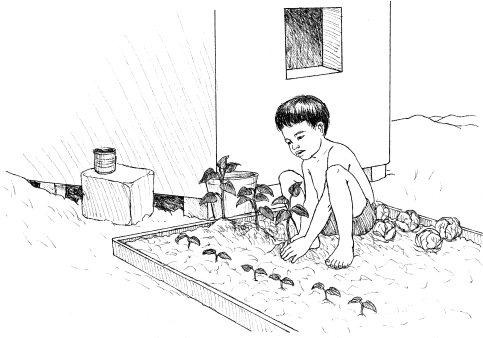
أمي، فلة، شبه كفيفة.  
مرّحاً يمكن أن تُحرك  
ببعض الأشياء التي قد  
تسهّل الأمر.

وفكّر في مقدار فخرِك بأمانة  
عندما تستطيع إلباس نفسها  
بنفسها. ولن يليق أن تلبسها بعد  
أن تكبر وتصير فتاة شابة.

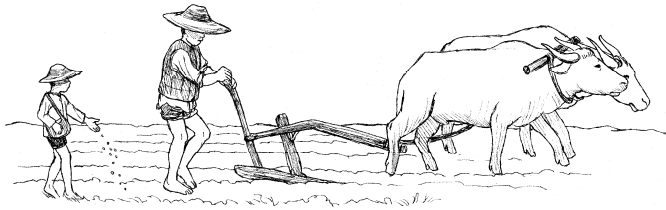


بينما يحتاج الطُّفْل الكفيف أو الذي لا يُحسِن الرُّؤية إلى بعض المساعدة في بادئ الأمر، يستطيع أن يتعلَّم المُساعدَة في عمل العائلة، كما يستطيع الأطفال جميعًا. أعطه مهامًا صغيرة في بادئ الأمر، وذلك ليُشعر بالنجاح. ثم، كلُّما تطوَّرت مهاراته أكثر، أعطه مهامًا أكثر صعوبة. سيقلُّ هذا من عملك ويُثبِت لطفلك أنه جزء مهم من العائلة. كذلك سيَبني هذا ثقته بنفسه ويهبه أملًا في المستقبل.

الاستقلال



يُمكن للطُّفْل الصغير أن يبدأ يتعلَّم عن الزراعة بزراعة البذور ورعاية النباتات النامية.

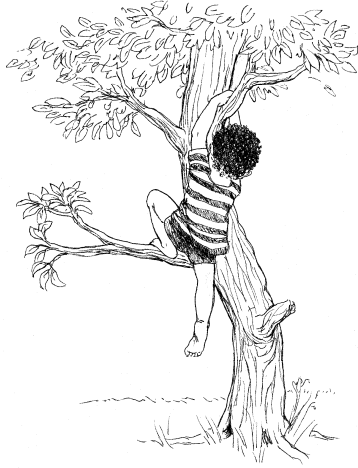


بعد ذلك، يُمكن للطفل أن يذهب مع أبيه أو أمه إلى الحقول ويُساعد في الزراعة. ويُمكن أن يتبع بقدميه الصفوف التي حفرها المحراث.

ساعدوا على فهم جميع الخطوات المهمة. على سبيل المثال، اشرح لها وجبة طعام من أين تأتي بالغذاء، وكيف يتم إعدادها، وأين توضع الصُّحون، وكيف يتم تنظيفها بعد الوجبة.



من الأفضل تعليم طفلك  
كيف يعمل أشياء جديدة  
بدون خطورة عن منعه من  
تجربة الأشياء الجديدة.



يعني الاستقلال أن تتيسر الفرصة  
للطفل لعمَل الأشياء وحده، بدون  
مساعدة من الغير. أحياناً، وبسبب قلق  
الأسرة على حالة طفلهم المكفوف،  
يحمونه أكثر من اللازم. ثم، متى كبر  
في السن، لا يعرف كيف يعمل شيئاً  
وحده.

### حُسْنُ السُّلُوكِ

يحتاج الأطفال المكفوفون أو الذين لا يُحسِنون الرُّؤية إلى الانضباط مثل غيرهم من الأطفال. لكن أحياناً  
يشعر الناس بالأسف الشديد على الطفل الكفيف لدرجة أنهم لا يضعون حدوداً لسلوكه، ويتركونه يعمل

أشياء لا يسمحون لغيره

من الأطفال بالقيام بها. حاول

وضع نفس القواعد لأطفالك

جميعاً.



يا لويس، هذا طعام  
منى. لو سمحت كُل  
الطعام الذي في  
صحنك.

علّمها نفس قواعد الذوق التي يتعلّمها الأطفال  
الآخرون. بالرغم من أن الطفلة الكفيفة سيكون  
عندها بعض عادات الأكل المختلفة عن الأطفال  
الآخرين - مثل لمس طعامها لمعرفة ما هو وأين  
هو - إلا أنه يجب أن تتعلّم آداب المائدة السائدة  
في مجتمعها. حينئذٍ تقدر أن تأكل مع الناس  
الآخرين بدون أن تشعر أسرتها بالخجل من  
تصرفها.



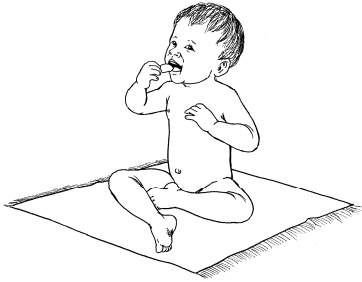
يا سميحة، أغلّقي فمك وأنت  
تمضغين طعامك.

النشاطات

إذا كانت طفلتك تستطيع أن ترى قليلاً، احرص على تكييف هذه النشاطات لاستغلال ما تبقى من بصرها أفضل استغلال (انظر الفصل 4).

تناول الطعام

يستطيع الأطفال المكفوفون تعلّم مهارات الأكل مع الأطفال المبصرين. توقع أن تفعل طفلتك ما يستطيع غيرها من الأطفال الذين في عُمرها أن يفعله. تختلف هذه الأعمار من مجتمع إلى مجتمع. لكن العديد من الأطفال يتعلّمون مهارات الأكل في هذه الأوقات:



من 8 إلى 12 شهرًا: تبدأ إطعام نفسها قطعًا صغيرة من الطعام بيديها. ويحب الاستمرار في إرضاعها كلما أرادت ذلك.



8 شهور أو أكثر: بالإضافة إلى لبن الرضاعة، تبدأ تأكل الأطعمة المَهْرُوسَة الطرية، مثل الحبوب أو الأرز. وقد تبدأ تشرب من الكوب.



من الولادة إلى 12 شهرًا: ترضع الطفلة الصّغيرة وتبلع. تتعلّم أيضًا أن تفتح فمها متى أوشكت على الرضاعة.



3 سنوات: تقدر أن تأكل غالبية أطعمة الكبار.



من 12 إلى 18 سنوات: تتعلّم استعمال أدوات الأكل والكوب بصورة أفضل.



من 18 شهور إلى سنة واحدة: تبدأ تأكل الأطعمة المَهْرُوسَة وتستعمل بعض أدوات الأكل، مثل الملعقة.

ستتعلّم الطفلة ضعيفة النظر إطعام نفسها بسرعة إذا أكلت في نفس الوقت كل يوم، وفي نفس المكان، ومع غيرها من الناس. يساعدها هذا أن تتعلّم أنّ الأكل يتم على نحوٍ مُعيّن. وستتعلّم أسماء الأطعمة أيضًا بسرعة إذا استعمل الجميع في العائلة نفس الاسم مع نفس الطعام.

## ◀ لتهيئة طفلك للأكل وحدها

قبل أن تبدأ طفلك إطعام نفسها، يُمكن أن تُساعدَها في الاستعداد لتعلّم هذه المهارات.

عند رضاعة طفلك الصّغيرة، أعطِها إشارة، مثل لمس خدّها، لتخبرها أنها أوْشكت على الرضاعة. وأثناء رضاعتها، ضعي يدها على صدرك. يُساعدُها هذا أن تتعلّم من أين يأتي اللبن.



يا مريم، افتحي فمك  
وتناولي الأرز.



عندما تبدئين إطعام طفلك الصّغيرة أطعمة طرية، أخبرها بأنك ستَضَعين الطعام في فمها. دعيها تلمس الصحن وتضع يدها على يدك وأنتِ تقريبين الطعام إلى فمها. صفي ما تأكله ومذاقه، وشجعيها على لمس الطعام وشمّه. إذا لفظت الطعام، واصلِي المَحَاوَلَة. فهي تحتاج إلى التَّعَوُّد على الأكل بطرق تختلف عن الرضاعة من الثدي.

إيهاب، ها بعض  
البطاطا. مम्म  
... إنها أكلة ماما  
المفضّلة!



شجّعي طفلك الصّغيرة على تجربة أنواع مختلفة من الأطعمة. وعندما تستطيع أن تأكل أطعمة مَهْرُوسَة، أطعميها نفس الأطعمة التي يأكلها البالغون. أغلب الظنّ حينئذٍ أنها سترغب في تناول هذه الأطعمة كلّما تقدّمت في السنّ. وإذا لم تُحِبّ أطعمة ذات قوام مختلف، واصلِي المَحَاوَلَة. إنّ أكل أطعمة مختلفة سيُساعدُها أن تتعلّم البلع جيّداً.

إذا كانت طفلك الصّغيرة تعجز عن رفع رأسها، فاحمليها في حضنك واسندي رأسها بذراعتك. للمُساعدَة على تقوية عضلات رقبتها، انظري صفحة 37.

## ◀ لِمَسَاعَدَةِ طِفْلِكَ أَنْ تَتَعَلَّمَ الْأَكْلَ وَحِدهَا



عندما تتعلّم الشرب من الكوب، اتركها أولاً تجسّ الكوب والسائل بداخله. ثمّ اتركها تمسك الكوب وتشمّ السائل بينما أنت تقربينه من فمها. شجّعها على أخذ رشفة من السائل. وأخيراً، ساعديها أن تضع الكوب مرة أخرى في نفس المكان.

أين فمك؟ الطعام يتجه مباشرةً إلى فمك، يا سارة.



عندما تبدأ طفلك تلتقط الأطعمة بيديها، اتركها تلمسها وتشمّها. في بادئ الأمر قد تحتاج إلى الكثير من المساعدة حتى

تضع الطعام في فمها، لكنها ستستطيع ببطء الاعتماد على نفسها أكثر. ساعدي طفلك أن تتعلّم استعمال أدوات الأكل - الملاعق، أو الشوكات، أو يديها - على حسب عادات مجتمعك. علميها كيف تحمل

ستأكل طفلك أفضل إذا جلست منتصباً.

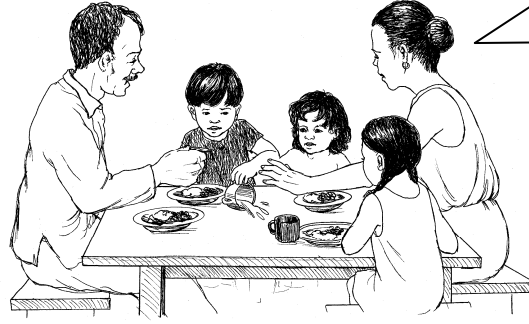
الأداة، وكيف تلتقط الطعام، وكيف تقرب الطعام إلى فمها. قللي المساعدة تدريجياً. اجلسي وراءها وأنت توجّهين يدها. كوني صبورة. سيختلط الأمر على طفلك في بادئ الأمر. فالطفل يستغرق عادة سنة أو أكثر حتى يجيد هذه المهارات.

القول على اليمين، والأرز على اليسار - كالمعتاد دائماً.



حتى بعد أن تبدأ طفلك تستعمل أدوات الأكل، اتركها تلمس الطعام كي تعرف الأطعمة وأين توجد في صحنها. من المفيد أيضاً وضع غذائها وكوبها في نفس المكان في كلّ وجبة طعام.

دعي طفلك تأكل مع بقية العائلة لتتعلم أن الأكل وقت اجتماعي. شجعي كل شخص على إشراكها في الحديث.



ها ها... نادية، كانت تلك  
الضوضاء صوت الحليب الذي  
سكبه أخوك.

تحسسي كيف يتحرك فمي،  
يا ممي؟ هكذا أمضغ طعامي.



ساعدني طفلك أن تتعلم قضم لقم الطعام  
بأسنانها الأمامية والمضغ بأسنانها الخلفية.  
بيتي لها ما هو المضغ بوضع يدها على  
فكك وأنت تمضغين. وإذا لم تحذُ حذوك،  
حرّكي فكها السفلي بلطف إلى أعلى وإلى  
أسفل لتعليمها كيف يكون المضغ.

عندما يلمس الماء إصبعك، يا إرني،  
توقفي عن الصب.

عندما تتمكن طفلك من حمل دورق أو إبريق، ساعدها أن تتعلم  
صب الماء لنفسها. بوضع الإصبع على الحافة العليا لكوبها،  
ستعرف متى يمتلئ الكوب. (جرّب هذا بنفسك وعيناك مغلقتان).

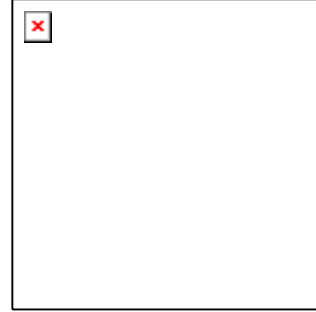


ارتداء الملابس

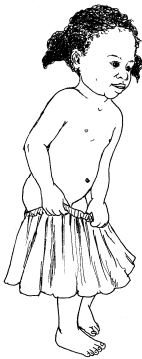
يَتَعَلَّم الأطفال مهارات اللبس في أعمار مختلفة، على حسب التقاليد المحليَّة. إلاَّ أنَّ العديد من الأطفال، على أية حال، يتعلَّمون مهارات اللبس في هذه الأعمار تقريبًا:



سَنَّة واحدة: يبدأ الطفل  
يساعد أثناء تغيير ملبسه.



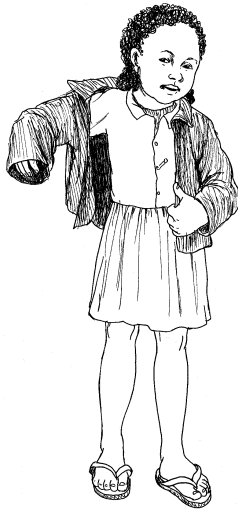
أقل من سنة  
واحدة: لا يُساعد  
الطفل الرضيع  
مطلقًا.



ثلاث سَنوات:  
يرتدي الطفل  
الملابس الفضفاضة  
(المحلولة).



سنتين: يخلع الطفل  
الملابس الفضفاضة  
(المحلولة).



خمس سَنوات:  
يلبس الطفل وحده،  
ما عدا الخطوات  
الصعبة.



أربع سَنوات: يربط الطفل  
الأزرار الكبيرة.

سَيَتَعَلَّم الطَّفل الكفيف ارتداء ملبسه بنفسه بسرعة أكبر إذا حدث الارتداء في نفس المكان كُلَّ يوم. مفيد أيضًا أن يستعمل أفراد العائلة نفس الكلمة لكلِّ نوع من الملابس، وأن يُعطوا نفس الإرشادات بنفس الترتيب كُلِّ مرة. ومن الأفضل تعليم مهارات ارتداء الملابس عندما تحتاجها طفلك - على سبيل المثال، عند خلع الملابس للاستحمام أو ارتداء الملابس قبل الخروج. يُساعدُها هذا على فهم سبب خلعها ملبسها وارتدائها.



◀ لتهيئة طفلك لارتداء ملابسها وخلعها وحدها

دع طفلك تلمس الملابس التي توشك على ارتدائها. يُساعدُها هذا أن تتعرّف على ملمس الملابس وشكلها قبل أن ترتديها. صِف الملابس وألوانها.

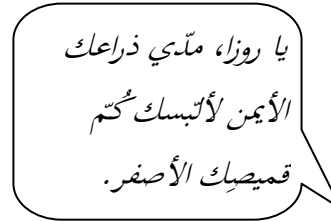


يا ميناء هنا  
قميصك الأحمر.



الآن أضع قميصك الأحمر على رأسك.

وأنت تلبسين طفلك، أخبريها باسم كلّ قطعة ملابس وجزء الجسم الذي تغطيه.



يا روزا، مدي ذراعك  
الأيمن لأتيسك كُثم  
قميصك الأصفر.

اطلبي من طفلك مُساعدتك في تلبيسها. سَيُساعدُها هذا أن تتعلّم أنها تلعب دورًا في ارتداء الملابس.



◀ لِمُسَاعَدَةِ طِفْلِكَ أَنْ تَتَعَلَّمَ خَلْعَ الْمَلْبَسِ وَإِلْبَاسِ نَفْسِهَا بِنَفْسِهَا



فَعَلِّمِ طِفْلَكَ خَلْعَ مَلْبَسِهَا

عَلِّمِ ظَهْرَ مَلْبَسِ طِفْلِكَ (بِعَقْدَةٍ، قِمَاشَةٍ صَغِيرَةٍ، أَوْ دَبَّوسِ أَمَانٍ) لِكَيْ تَسْتَطِيعَ أَنْ تُفَرِّقَ بَيْنَ الْوَجْهِ وَالظَّهْرِ. عَلِّمِ الْفَرْقَ فِي حِذَائِهَا أَيْضًا، لِكَيْ تَسْتَطِيعَ أَنْ تُفَرِّقَ بَيْنَ الْيَمْنَى وَالْيَسْرَى.

مِنَ الْأَسْهَلِ لِلطِّفْلِ خَلْعَ مَلْبَسِهَا عَنِ ارْتِدَائِهَا. أَوَّلًا.



لِمُسَاعَدَةِ طِفْلِكَ أَنْ تَتَعَلَّمَ ارْتِدَاءَ الْبَنْطَالُونِ، سَاعِدِيهَا أَوَّلًا عَلَى الْعَثُورِ عَلَى وَجْهِ بَنْطَالُونِهَا. تَمَّ سَاعِدِيهَا أَنْ تَرْتِدِيهِ.



رُوبِي، ضَعِي قَدَمَكَ الْيَمْنَى فِي رِجْلِ الْبَنْطَالُونِ الْيَمْنَى. وَادْفَعِي حَتَّى تَخْرُجَ قَدَمُكَ. تَمَّ اعْمَلِي نَفْسَ الشَّيْءِ مَعَ قَدَمِكَ الْيَسْرَى.



لمُساعدَة طفلك على ارتداء القميص، اشرح لها أنه توجد 3 فتحات وأنّ الكبرى لرأسها. ثمّ:

ثمّ مرّري ذراعيك  
خلال الفتحتين  
الصغيرتين.



هنا، اعثري أولاً على  
فتحة رأسك الكبرى.

... ثمّ تضع كلّ  
ذراع في كمّ  
وتسحب القميص  
للأسفل.



ساعدتها أن تلمّ  
القميص فوق  
رأسها بحيث  
يُمكنها تمرير  
رأسها عبر  
الفتحة  
الكبرى...

منيرة، امسكي الزرّ في يد  
واحدة، ثمّ اقلبيه على  
جانبه، وادفعيه من خلال  
فتحة القميص.



ساعد طفلك أن تتعلّم فك الأزرار. قد يكون من  
الأسهل محاولة ذلك على ملابس شخص بالغ أولاً،  
لأنّ الأزرار أكبر. وعندما تستطيع فك الأزرار،  
علّمها التّزير.



علّم طفلك وضع ملابسها جانباً في نفس المكان كلّ مرّة. بهذه الطريقة  
يُمكنها أن تجدّها بسهولة وتحتاج إلى مساعدة أقل.



بعد غسل الملابس، يا ليلي،  
أنشرها لتجفّ في الشمس.

علّم طفلك كيف تغسل الملابس  
وتجفّفها.

## استعمال المراض (أي الكَبِيهه - دورة المياه)

التدريب على استعمال المراض يعني مساعدة الطِّفلة أن تبقى نظيفة وبدون بلل. تكون الطِّفلة قد تدرّبت على المراض حين:

- تعرف متى تحتاج إلى استعمال المراض وتتعلم أن تتحكم في نفسها فلا تُوسخ الملابس أو الأرضية.
- تذهب إلى المراض وحدها، وتطلب المساعدة في تنظيف نفسها، وتلبس بنفسها، وتتخلّص من القاذورات (إذا لزم الأمر).

يتفاوت العُمر الذي يتمكّن فيه الأطفال من استعمال المراض من طفل إلى آخر. كما يعتمد ذلك أيضًا على المكان، وعلى التقاليد المحليّة. بشيء من المساعدة، يستطيع العديد من الأطفال البقاء دون بلل بعُمر سنتين أو سنتين ونصف. أمّا الأطفال المكفوفون فقد يستغرقون مدةً أطول للتمكّن من استعمال المراض عن الأطفال المبصرين.

عندما تستطيع طفلتك أن تبقى بدون بلل لمدة ساعتين تقريبًا، يُمكنها أن تبدأ تميّز شعورها بالاحتياج للذهاب إلى المراض. وهذا وقت بدء تدريبها على استخدام المراض.



## ◀ لتهيئة طفلتك لتعلم مهارات المراض

عند تغيير حفاضتها، استعملي نفس الكلمات دائمًا لوصف الاختلاف بين الحفاضة المبلّلة (المبلولة) والجافة. دعها تجسّ الحفاضة لتستطيع أن تُفرّق بينهما.

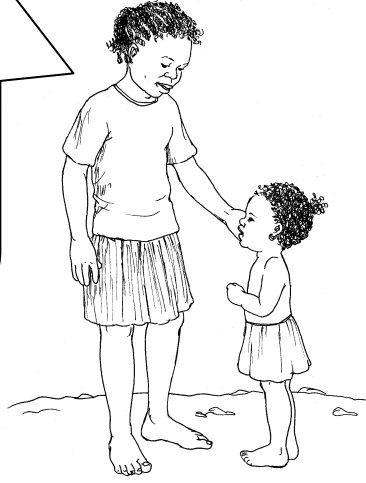
خُذي طفلتك معك إلى المراض وِصفي ما يحدث. استعملي نفس الكلمات كُلّ مرّة. احرصِي أن يستعمل كُلّ شخص في العائلة نفس الكلمات.



استعملي نفس الطريق للذهاب إلى المراض، لتعود طفلتك على الطريق.

## ◀ لُمَسَاعَدَة طفلك أن تتعلّم استعمال المراض بنفسها

يا جاكبي، دعينا نذهب إلى  
المراض الآن. أنت تبلّين  
نفسك عادة في هذا الوقت.  
هل تستطيعين أن تُقولي  
"بيبي" حين تشعرين بالحاجة  
إلى التبول؟



لاحظي الأوقات التي تُبلّ فيها طفلك  
حقّاضتها وخذِها إلى المراض قبل ذلك الوقت  
مباشرةً. واطبي على هذا على مدار اليوم، في  
الأوقات التي يُحتمل فيها أنها سَتُبَلّ نفسها  
(على سبيل المثال، بعد الأكل، وقبل النوم أثناء  
النهار، وقبل النوم في الليل). علّمي طفلك أن  
تخبرك عندما تحتاج إلى استعمال المراض.  
يُمْكِنُها أن تستعمل كلمة أو إشارة مُعيّنة  
لإخبارك.

جيد، يا لويزا!  
استعملتِ  
المراض مثلي  
تماماً!



علّميها كيف تجلس أو تُقرّص على المراض  
وتُنظّف نفسها. امدحيها عندما تقوم بذلك جيّداً.

ابقي مع طفلك وهي تستعمل المراض  
إلى حين يذهب خوفها من أن تُكون  
وحدها. وضح لها كيف تُمسك الدرايزين  
وتضع قدميها على الأرض، فلا تخاف من  
السُّقُوط إلى أسفل.



أنا هنا بجانبك، يا  
ليديا.



إذا بلّت طفلك نفسها قبل الوُصُول إلى المراض، خذِها إلى المراض  
وغيري ملابسها هناك. وهكذا تتعلّم أن تربط الملابس الجافة بالجلُوس على  
المراض.

تحتاج الطفلة الكفيفة أن تتعلم غسل يديها، الاستحمام، تنظيف أسنانها، وتمشيط شعرها، مثلها مثل سائر الأطفال.

## ◀ لتعليم طفلك كيف تُحافظ على نظافتها

أنا أغسل يدي  
لأنظفهما من الأوساخ.

أنا لا أريد هذه  
الأوساخ في طعامي.



ساعدها أن تتعلم الحفاظ على النظافة وأهمية ذلك على سبيل المثال، وأنت تغسل وتُجفِّ يدك، صِف ما تعمله وأجزاء الجسم التي تستعملها. دعها تُحسِّ بحركاتك، وبالماء، وبالمُنشفة.

ادعكي يديك معاً، يا عابدة، لإزالة  
الأوساخ منهما. بعد استعمال  
الصابون، اشطفي يديك بالماء.



ساعدي طفلك أن تقوم بالنشاط بنفسها. اعلمي من الخلف وساعديها بوضع يديك على يديها. استعلمي نفس الكلمات ونفس الحركات في كل مرة تُساعديها. أنقصي المساعدة بالتدريج بينما تتعلم ذلك وحدها أكثر فأكثر.

قومي بهذه النشاطات في نفس الوقت  
من كل يوم تقريباً. سيُساعد هذا طفلك  
على التذكُّر.



سامي، إذا نظفت أسنانك بعد  
الأكل وقبل النوم كل يوم، ستبقى  
أسنانك في حالة جيدة.

إذا أعدت المنشفة إلى هنا، سأستطيع  
العثور عليها في المرة القادمة.

أبقِ الأشياء التي تحتاج إليها طفلك في نفس المكان، وعلمها أن تعيدها إلى نفس المكان متى انتهت. ضع علامة خاصة على الأشياء التي تستعملها هي فقط دون غيرها، مثل فرشاة الأسنان.

