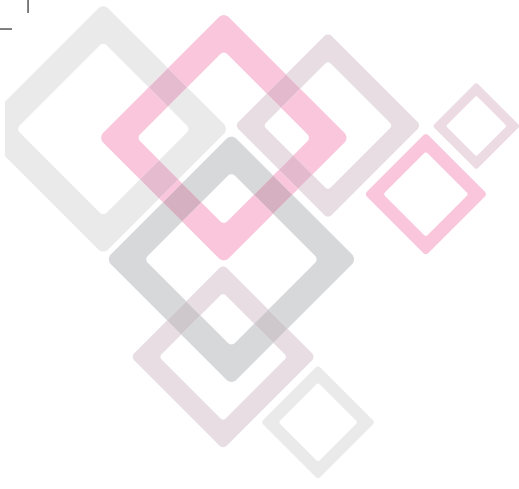




الفصل الأول: الأساس النظري لمهارات الحياة

مقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى تعريف الدارس وأخصائي التربية الخاصة، بمفهوم مهارات الحياة، وتطور مظاهرها لدى الأطفال العاديين وغير العاديين، وأهمية هذه المهارات لدى هاتين الفئتين على حد سواء.

مفهوم مهارات الحياة (Life Skills) :

تتعدد المصطلحات التي تعبر عن مفهوم مهارات الحياة، إذ تذكر المراجع في هذا المجال المصطلحات التالية مثل:

- مهارات الحياة (Daily Living Skills)
- المهارات اللغوية (Language Skills)
- المهارات الاستقلالية (Independent Functioning Skills)
- المهارات المعيشية (Life Skills)
- المهارات الإجتماعية (Social Skills)

ومهما يكن من أمر هذه المصطلحات والتسميات، فتعتبر مهارات الحياة ركناً أساسياً في حياة كل من الأطفال العاديين وغير العاديين على حد سواء وخاصة لدى الأطفال غير العاديين. وتعتبر مهارات الحياة، حجر الزاوية الأساسي في مناهج الأطفال غير العاديين على اختلاف درجاتهم، كما تشكل هذه المهارات أساساً لبناء أشكال أخرى من المهارات الضرورية للأفراد غير العاديين مثل المهارات الأكاديمية أو الإجتماعية أو الحركية أو المهنية وغيرها من المهارات.

ويهدف تدريس مهارات الحياة لدى الأطفال غير العاديين إلى تنمية القدرة لديهم على التكيف الناجح في مواقف الحياة اليومية. ويتضمن مقياس السلوك التكيفي لغير العاديين في صورته الأردنية (AAIDD, ABS) عدداً من مهارات الحياة (الروسان، 2013) ما يلي:

1. مهارات تناول الطعام، وتشمل:

- مهارات استعمال أدوات المائدة.
- مهارة تناول الطعام في الأماكن العامة.
- مهارة تناول السوائل.
- مهارة آداب المائدة.

2. مهارات استعمال المرحاض.

3. مهارات المظهر العام، وتشمل:

- مهارة وضع الجسم أثناء الوقوف.
- مهارة ارتداء الملابس.
- مهارة العناية بالملابس.
- مهارة لبس الحذاء.

4. مهارات النظافة: وتشمل:

- مهارة غسل اليدين والوجه.
- مهارة الاستحمام.
- مهارة الصحة الشخصية.

5. مهارات التنقل، وتشمل:

- مهارة الإحساس بالاتجاهات.
- مهارة استعمال وسائل المواصلات العامة.

7. مهارات استقلالية متفرقة، وتشمل:

- مهارة استعمال التلفون.
- مهارة الخدمات البريدية.

- مهارة الإسعافات الأولية.

- مهارة معرفة المؤسسات العامة.

ويذكر ويهمان (Wehman, 1981) أشكالاً أخرى من المهارات الاستقلالية كمهارات تناول الطعام ومهارات استعمال المرحاض ومهارات ارتداء الملابس ومهارات التنقل والسلامة أما منهاج انجهام (Ingham Curriculum, 1979) في ولاية متشجان الأمريكية فيقسم المهارات الاستقلالية إلى الأنواع التالية: مهارات الطعام والشراب، مهارات ارتداء الملابس، مهارات المظهر العام، مهارات العناية الذاتية، مهارات الحياة اليومية، ومهارات التنقل والسلامة.

ويشير هليهان وزملاءه (Halahan et al. 2013) إلى قائمة بمهارات الحياة الضرورية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (Children with special needs)، وهي:

- مهارات ارتداء الملابس (Dressing)
- مهارات خلع الملابس (Undressing)
- مهارات ارتداء الملابس بطريقة صحيحة (Putting on Clothes the Correct way Around)
- مهارات تناول الطعام (Feeding)
- مهارات استعمال دورة المياه (Toilet Training)
- مهارات تنظيف الأسنان (Brushing Teeth)

تطور مظاهر مهارات الحياة تبعاً لمتغير العمر الزمني لدى الأطفال العاديين:

يعتبر تطور مظاهر مهارات الحياة للأطفال العاديين تبعاً لمتغير العمر الزمني إطاراً مرجعياً يمكن اعتماده للإشارة إلى كل المظاهر وتطورها حسب متغير العمر الزمني لدى الأطفال العاديين، في حين يعتبر الانحراف عن تلك المظاهر أو صعوبة وجودها لدى الأطفال غير العاديين مشكلة أساسية في قدرتهم على التكيف ومؤشراً على وجود حالات الإعاقة العقلية، ويؤكد ذلك تعريف الإعاقة العقلية (هيبير 1959، 1961، جروسمان 1973) والجمعية الأمريكية للتخلف العقلي (1983، 1993) للإعاقة العقلية والذي يؤكد على تدني القدرة العقلية (الذكاء) وعلى وجود قصور في مظاهر السلوك التكيفي.

وسوف يتم عرض مظاهر مهارات الحياة للأطفال العاديين تبعاً لمتغير العمر الزمني في الصفحات اللاحقة، كما يذكرها الروسان (2013).

1. مهارات تناول الطعام (Eating Skills):

تعتبر هذه المهارات من المهارات الاستقلالية الرئيسية، ويعتمد إتقانها على عدد من العوامل مثل العمر الزمني ودرجة الإعاقة وطبيعة الأطعمة. وقد يبدو تعلم هذه المهارات أمراً سهلاً للطفل إلا أن الأمر ليس كذلك للطفل غير العادي.

ويمثل الجدول التالي تسلسل تطور هذه المهارات لدى الطفل العادي تبعاً للعمر الزمني:

العمر	المهارة
1-4 أشهر	المص - البلع - موازنة الرأس.
4-8 أشهر	تناول السوائل - الوصول إلى الأشياء القريبة - الجلوس دون مساعدة أحد - حمل الزجاجاة بكلمتا اليدين.
8-12 شهرا	تناول السوائل من الكأس بمساعدة البعض وبمساعدة الإبهام والإصبع.
12-18 شهرا	ترك الرضاعة (الفطام) - حمل طبق فارغ.
18-22 شهرا	فك غطاء علبة تناول الطعام باستقلالية - الشرب من الكأس دون مساعدة - استعمال المعلقة بشكل جيد باستقلالية.
24-36 شهرا	الحصول على الماء دون مساعدة - صب الماء دون مساعدة وبشكل صحيح.
3-6 سنوات	استعمال مناديل الورق أو القماش أثناء تناول الطعام - تناول الطعام باستقلالية.
6-9 سنوات	استعمال السكين في القطع والتقشير والاعتناء بالنفس أثناء تناول الطعام.

وتتضمن مهارات تناول الطعام المهارات الاستقلالية الفرعية الآتية والتي ينبغي أن يتضمنها منهج المهارات الاستقلالية للأطفال غير العاديين:

1. مهارات الإطعام في الوضع الصحيح.
2. مهارة تناول السوائل.
3. مهارة المضغ والبلع.
4. مهارة استعمال المعلقة.
5. مهارة استعمال مناديل السفرة.
6. مهارة استعمال أدوات المائدة.
7. مهارة آداب المائدة.

ويتمثل الهدف العام من تنمية مهارات تناول الطعام لدى الطفل غير العادي في اعتماده

على نفسه في إطعام ذاته وفي قيامه بأنماط السلوك الإجتماعي المناسبة المتعلقة بمهارات تناول الطعام.

2. مهارات استعمال دورة المياه (Toileting Skills):

تعتبر مهارات استعمال المرحاض من المهارات الاستقلالية الرئيسية أيضاً لدى الطفل غير العادي، ويعتمد إتقانه لهذه المهارات على عدد من العوامل الهامة هما درجة الإعاقة والظروف التعليمية المناسبة.

ويمثل الجدول التالي تسلسل تطور هذه المهارات لدى الطفل العادي تبعاً للعمر الزمني:

العمر	المهارة
18-22 شهراً	يضبط مثانته
24-36 شهراً	يعبر عن طريق الإيحاءات ولفظياً عن حاجته لاستعمال المرحاض
3-6 سنوات	يعتني بنفسه أثناء التبول أو التبرز دون مساعدة.

وتتضمن مهارات استعمال المرحاض المهارات الاستقلالية الفرعية الآتية، والتي ينبغي أن يتضمنها منهاج المهارات الاستقلالية للأطفال غير العاديين:

1. مهارة التعبير بالإشارة أو اللفظ عن الحاجة للذهاب إلى المرحاض.
2. مهارة استعمال أدوات المرحاض وورق التواليت وصب الماء.
3. مهارة خلع الملابس وارتدائها.
4. مهارة النظافة والعادات الصحية.

ويتمثل الهدف العام من تنمية مهارات استعمال المرحاض لدى الطفل غير العادي في تعبيره عن حاجته لاستعمال المرحاض بطريقة الإشارة أو بطريقة لفظية، وفي تقليل نسبة الحوادث التي تحدث له عند استعماله المرحاض، وفي خلع ملابسه وارتدائها عند استعمال المرحاض وأخيراً في ممارسته للعادات الصحية السليمة عند استعمال المرحاض.

3. مهارات ارتداء الملابس (Dressing Skills):

تأتي أهمية هذه المهارات من كونها تمثل المظهر الإجتماعي للطفل غير العادي ودورها في مدى تقبله من قبل الآخرين. ويعتمد إتقانه لهذه المهارات على عدد من العوامل أهمها درجة الإعاقة والظروف التعليمية.

ويمثل الجدول التالي تسلسل تطور هذه المهارات لدى الطفل العادي تبعاً للعمر الزمني:

العمر	المهارة
4 أشهر	يشد على الملابس
4-8 أشهر	بيدي تعاوناً في ارتداء ملابسه
8-12 شهرا	بيدي مزيداً من التعاون في ارتداء الملابس
18-22 شهرا	يخلع جواربه وحذائه
22-24 شهرا	يخلع الجاكيت
24-36 شهرا	يلبس وحده
3-6 سنوات	يفك الأزرار ويربطها ثانية ويخلع ملابسه
6-9 سنوات	يميز بين ملابسه ويختار اللباس المناسب
9-12 سنة	يربط رباط حذائه

وتتضمن مهارات ارتداء الملابس المهارات الاستقلالية الفرعية الآتية، والتي ينبغي أن يتضمنها منهاج المهارات الاستقلالية للأطفال غير العاديين:

1. مهارة المساعدة في ارتداء الملابس.
2. مهارة خلع الملابس.
3. مهارة ارتداء الملابس.

ويتمثل الهدف العام من تنمية مهارات ارتداء الملابس في اعتماد الطفل غير العادي على نفسه في ارتداء ملابسه وخلعها كلما دعت الحاجة إلى ذلك، وفي اختيار الملابس الملائمة للمناسبات والمواقف الاجتماعية المختلفة.

4. المهارات الصحية (Health Skills):

تعتبر المهارات الصحية من المهارات الاستقلالية العامة للطفل غير العادي، كما أنها تعكس مدى وعيه لأهمية الصحة الشخصية له وأثر ذلك في تكيفه الاجتماعي مع الآخرين، ويعتمد إتيان الطفل غير العادي لهذه المهارات على درجة الإعاقة والظروف التعليمية.

ويمثل الجدول التالي تسلسل تطور هذه المهارات لدى الطفل العادي تبعا للعمر الزمني:

العمر	المهارة
2-3 سنوات	يغسل ويجفف يديه
3-6 سنوات	يغسل وجهه وينظف أسنانه بالفرشاة

يحمم نفسه بمساعدة ويسرح شعره	6-9 سنوات
يستخدم مزيل الروائح	9-12 سنة
يستعمل أدوات التنظيف المختلفة	12-15 سنة
يخلق ذقنه ويعتني بهندامه	15-20 سنة

وتتضمن المهارات الصحية المهارات الاستقلالية الفرعية الآتية، والتي ينبغي أن يتضمنها منهاج المهارات الاستقلالية للأطفال غير العاديين:

1. مهارة غسل اليدين والوجه.

2. مهارة استعمال أدوات التجفيف.

3. مهارة تنظيف الأسنان.

4. مهارة استعمال أدوات مزيل الرائحة.

5. مهارة استعمال أدوات العناية بالمظهر الخارجي.

6. مهارة قص الأظافر.

7. مهارة الاستحمام.

وتمثل الهدف العام من تنمية المهارات الصحية في اعتماد الطفل غير العادي على نفسه وقيامه بالمهارات الصحية السابقة، وفي إدراكه لأهمية هذه المهارات الصحية السابقة في التكيف الاجتماعي.

5. مهارات السلامة (Safety Skills)

تعتبر مهارات السلامة من المهارات الهامة جداً في حياة الطفل غير العادي اليومية وذلك بسبب الحوادث المترتبة على صعوبة إتقان هذه المهارات. ويعتمد إتقان الطفل غير العادي لهذه المهارات على درجة الإعاقة والظروف التعليمية.

ويمثل الجدول التالي تسلسل تطور هذه المهارات لدى الطفل العادي تبعاً للعمر الزمني:

العمر	المهارة
2-3 سنوات	يتجنب المنبهات البسيطة.
3-6 سنوات	يستعمل الدرج والممرات بأمان - يعرف أخطار الكبريت أو المدفأة والغاز - يستعمل الباص أو السيارة بأمان - يقطع الشارع بأمان - يعتمد على نفسه في الذهاب إلى مكان مجاور.

يستعمل الأشياء الحادة بأمان - يستعمل الأدوات الكهربائية بأمان - يتعرف على الأشياء السامة - يستعمل الدراجة بأمان - يخبر عن الحوادث.	9-6 سنوات
يخمد النار البسيطة.	12-9 سنة
يذهب إلى المدن / القرى القريبة وحده.	15-12 سنة
يخبر عن الحوادث للشرطة أو المطافئ - يذهب إلى المدن البعيدة وحده.	20-15 سنة

وتتضمن مهارات السلامة المهارات الاستقلالية الفرعية الآتية، والتي ينبغي أن يتضمنها منهاج المهارات الاستقلالية للأطفال غير العاديين:

1. مهارة تجنب المنبهات البسيطة.
2. مهارة استعمال الدرج والممرات.
3. مهارة تجنب أخطار الكبريت والمدفأة.
4. مهارة استعمال السيارة أو الباص.
5. مهارة قطع الشارع.
6. مهارة التنقل من مكان إلى آخر بأمان.
7. مهارة استعمال الأدوات الكهربائية.
8. مهارة إخماد النار والتبليغ عن الحوادث للشرطة أو المطافئ.

ويتمثل الهدف العام من تنمية مهارات السلامة للطفل غير العادي في تجنب المواقف الخطرة واستعمال الأدوات بأمان سواء كان ذلك في البيت أو المدرسة، وفي التنقل بأمان والتبليغ عن الأخطار.

2

الفصل الثاني:
قياس وتشخيص مهارات الحياة
لدى الأطفال غير العاديين

