

أنشطة وأدوات الأسبوع 2

أولا – الأنشطة:

الأخطاء فرص رائعة للتعلم .. حقا!؟

كثير من الآباء يقول أن الأخطاء هي فرص نتعلم منها. ولكن في الواقع، وعند ارتكاب أبنائهم للأخطاء .. فإنهم يتصرفون بشكل مختلف.

الأطفال في حاجة لارتكاب الأخطاء لينموا بشكل سليم وصحي .. ولكي يتم هذا يحتاجون للعيش في بيئة آمنة تتعامل مع الخطأ بأريحية، وتقدم للطفل الدعم والتشجيع اللازم لمساعدته على تخطي الخطأ والتعلم منه بنفسه

قائمة ببعض ردود الفعل التقليدية للآباء، عند ارتكاب أطفالهم للأخطاء (زي عدم عمل الواجبات/ عدم تنظيف الأودة:

- انت متعاقب لحد ما تنظف أودتك.
- مفيش كارتون ليك غير لما تخلص مذاكرتك.
- مفيش فسح في الويك إند الأسبوع ده.
- تفكر ممكن تتعلم ازاي طول ما انت مبتذاكرش!؟
- كم مرة قلتك أودتك لازم تكون نضيفة!؟
- يا ابني أنا خايفة عليك وبقولك الأحسن لمصلحتك.
- يعني ميهمكش صحابك يشوفوا أودتك بالشكل الوحش ده؟

قائمة (بعض الفوائد القريبة والبعيدة من السماح بالأخطاء)

- يتعلم الطفل أنه محبوب مهما حدث.
- التقليل من السعي للمثالية.
- تشجيع الفضول والتعلم.
- بناء الثقة والإقدام
- يستكشف الطفل قدراته ومهاراته.
- بناء روابط قوية وعلاقات عميقة.
- تعليم الطفل التسامح مع نفسه والآخرين.
- تعليمه مهارة المرونة.
- يتعلم تقبل الاختلاف.
- يسهل على الطفل إصلاح خطؤه.

ثانيا - صندوق الأدوات التربوية



7. ال 4 (ألف) لإصلاح الأخطاء:

- اعترف: بخطأك وأنت متقبل نفسك. وتذكر أنه فرصة جديدة للتعلم.
- اعرف مسؤوليتك: الشجار يتم بين طرفين، وأنت طرف منهم. ابحث عن مسؤوليتك في الشجار وتحملها، بدون لوم ولا شعور بالذنب.
- اعتذر: الأطفال كائنات متسامحة جدا. اعتذر لطفلك بصدق وبدون مبالغة.
- اعمل على الحل: بعد أن تهدأ أنت وطفلك، اشتركا معا في التفكير في حلول للمشكلة. ثم اختارا حل منهم وابدأوا العمل عليه.



8. الحزم (و) اللين:

كلمة السر في تلك الأداة هي حرف الواو. يجب استخدام الحزم (و) اللين معا في نفس الموقف.

- ابدأ بتفهم مشاعر ابنك.
- اعرض اختيارات محددة/ ذكّر باتفاق مسبق.
- اثبت عليه بلطف.

مثال: أنا أعلم أنك تريد اللعب ويصعب عليك تركه الآن.

الآن وقت النوم. هل تريد قراءة قصة واحدة أم اثنتين قبل النوم؟

إذا صمم الطفل على استكمال اللعب، أقول له بلطف: أنا أحبك وهيا إلى النوم الآن.



9. التواصل بالعينين:

التواصل بالعينين أثناء الحديث من أهم مقومات التواصل المحترم الفعال.

- أوقف ما تفعله الآن مؤقتاً.
- اذهب لابنك بحيث ترى عينيه.
- ستلاحظ أنك تتحدث معه بلطف أكثر عندما تبذل الجهد للتواصل معه باحترام وتتواصل بعينيك مع



10. أنا بحبك والإجابة لأ:

رفض طلبات الأبناء لا يجب أن يتسم بالعنف والغضب.

- خذ نفس عميق قبل التحدث لتجعل نبرة صوتك أكثر لطفاً.
 - أخبر ابنك بأي جملة تعبر عن حبك له.
 - أخبره برفض أو تأجيل طلبه بطريقة مهذبة.
- بعد الرفض، يكون من غير اللائق (ولا صحي) أن تغير رأيك بعد ضغط الطفل.



11. المشاحنات (الردود) مع الأبناء

المشاحنات عادة تستلزم وجود طرفين لتتم. وأنت الطرف الأقوى والأنضج في تلك المعادلة. إذا حدثك ابنك بأسلوب غير لائق، فافعل التالي

1. اعترف بمشاعره (يبدو أنك غاضب أو محبط جدا)
2. تحمل مسؤوليتك في الخطأ/ تفهم سبب غضبه (أنا أيضا تحدثت بأسلوب غير لائق/ أتخيل كم أن التنظيف شيء غير ممتع دائما)
3. خذ وقت للهدوء ثم عاودا الحديث في المشكلة مرة أخرى. (دعنا نأخذ وقت للتهديئة ثم نتحدث مرة أخرى بطريقة مهذبة)



12. الاستماع القريب:

1. خصص وقت خلال الأسبوع، تجلس قريبا من أبنائك بصمت.
2. إذا سألك أحدهم: ماذا تريد؟ أو لماذا تجلس هكذا؟ أخبره أنك فقط تريد الجلوس قريبا منه لدقائق.
3. بعد قليل سيبدأون التحدث عن أشياء مختلفة .. استمع لهم فقط، بدون نقاش، ولا شرح، ولا تعليم، ولا أحكام.



13. مشاركة الهوايات:

- اعرض على ابنك/ ابنتك أن تشتركا معا في ممارسة هواية ما (سواء داخل المنزل أو خارجه)
- اشتركا في عصف ذهني بالهوايات التي يستمتع بها كلام منكما.
- اختارا هواية مشتركة وضعوا لها جدول منتظم أسبوعيا لممارستها سويا.
- إذا لم تجدا هواية مشتركة بينكما، اشتركا في عصف ذهني آخر لهوايات جديدة تحبا أن تجرباها لأول مرة معا.



14. تخلص من الأساليب العقابية:

1. صندوق الأدوات التربوية أحيانا نأتي به ممتلئا بأساليب قديمة منذ الطفولة.
2. من المفيد أن تراجع صندوق أدواتك لتبحث عما تريد التخلص منه.
3. الأساليب العقابية تشمل كل أسلوب تتبعه مع طفلك ويسبب له الشعور بالإهانة، أو لا تقبل أن يتبع معك هو نفس الأسلوب.

15. الأمانة العاطفية:

1. كثيرا ما نحتار كيف نعبر عن استيائنا من بعض السلوكيات إذا كنا سنتوقف عن اللوم والتأنيب وكل الأساليب العقابية الكلامية.
2. من المفيد حينها أن نستخدم جملة (الأمانة العاطفية) للتعبير عما نشعر ونريد.
3. جملة الأمانة العاطفية تتكون من 4 مقاطع: أنا أشعر ب(شعور) .. عندما حدث (سلوك/فعل) .. بسبب (احتياج شخصي) .. وأريد (فعل محدد يمكن قياسه)

16. التواصل قبل التصحيح:

(تأكد من وصول رسالة الحب)

أحيانا تغطي مشاعر الغضب أو الغيظ على مشاعر الحب لدينا تجاه أبناءنا، وبالتالي لا تصلهم تلك المشاعر الطيبة أثناء تصحيحنا لسلوكياتهم الخاطئة

1. عبر لطفلك عن شعورك بالحب أو الاهتمام به قبل أن تقوم بتعديل سلوكه.
2. لاحظ هدوءك التدريجي بعد تعبيرك عن حبك للطفل.
3. اتخذ الخطوة اللازمة لتصحيح السلوك أو اختر أداة تربوية أخرى للتصحيح.

17. أداة الوقت الخاص:

1. خطط مع اولادك وقت خاص بكم تقضوه معا بتركيز.
2. اشتركا معا في صنع قائمة بأفكار يمكن أن تمارسوها في هذا الوقت، وتتمتعوا بها أنتما الاثنين، وليس هو فقط.
3. تبادلوا الأدوار في اختيار النشاط/ الفكرة التي تطبقوها كل مرة.
4. اقتراحات بتقدير الوقت الخاص تبعا لعمر الطفل:
 - 2 – 6 سنوات 10 دقائق يوميا
 - 7 – 12 30 دقيقة أسبوعيا "على الأقل"
 - 13 فيما فوق، مرة شهريا خطط لشيء لا يستطيع ابنك أن يقاومه.