

## أنشطة وأدوات الأسبوع 6

### أولا - الأنشطة

#### نشاط افعل ولا تفعل:

هدف النشاط أن نختبر بأنفسنا كيف تكون مشاعرنا عندما نتلقى مجموعة من الأوامر النهائية بأن لا نفعل كذا وكذا. وندرك ما يمر بأذهاننا من أفكار وقرارات نتيجة هذه المشاعر. وفي المقابل أن نختبر ما نشعر به، ونفكر فيه، ونقرره؛ عندما نتلقى مجموعة طلبات إيجابية توضح لنا ما علينا فعله بالفعل.

#### نشاط المدح مقابل التشجيع:

المدح يبدو وكأنه يزيد وينمي السلوكيات الجيدة (بشكل مؤقت)، ولكن ما هي النتائج طويلة المدى لاستخدامه بكثرة؟ المدح يسبب مشاعر جيدة للحظات، ولكنه يدفع الأطفال لاتخاذ قرارات مضرّة عن أنفسهم.

أما التشجيع، فيعمل على بناء التقدير والتقييم الذاتي، والتمكين والسلطة الصحية. فهو يسمح للطفل بأن يرى نفسه قادر و متمكن من أفعاله وحياته. ويعلّي قيمة الجهد الذي يبذله الطفل في أي شيء بدلا من التركيز على النتائج النهائية للفعل.

### كلمات التشجيع

- انت اشتغلت كثير وبذلت جهد ..
- تستحق الدرجات اللي جبتها.
- انت لازم تبقى فخور بنفسك.
- شعورك انت ايه باللي عملته؟
- انت عرفت تعملها لوحداك ما شاء الله.
- أنا متأكدة إنك حتعرف تتصرف.
- انت اختار الأحسن ليك ايه.
- أنا واثقة إنك حتتعلم من اللي حصل.
- أنا بحبك مهما عملت وفي كل وقت.

### كلمات المدح

- انت جبت درجات عجبنتني أوي .. أنا حجيبلك هدية كبيرة.
- أنا فخورة أوي بيك.
- أنا مبسوطة إنك سمعت كلامي.
- أنا عجبني اللي انت عملته.
- برافو. انت عملت زي ما قلتلك بالملي.
- انت بتعرف تعمل اللي ببسطني
- عظيم، هو ده اللي توقعت إنك تعمله.
- انتي بنت ممتازة/ ولد ممتاز.

### نشاط فز "ب" الطفل بدلا من فز "على" الطفل:

يمكن كسب تعاون الأطفال بسهولة أكبر عن طريق الاحترام المتبادل والمجهود المشترك.  
كما أن هذا يعمل على تقوية العلاقة بالطفل

## 4 خطوات لكسب تعاون الطفل:

1. عبّر عن فهمك لمشاعر الطفل: وتأكد منه هو إذا كان الذي فهمته صح أم لا.
2. اظهر تعاطفك دون تغاضي أو تنازل: التعاطف لا يعني أن تتنازل وترضخ للطفل، ولا أن ترفض ما قاله. هو فقط تعاطف منك مع حقه في هذا الشعور. ربما عن طريق مشاركته موقف مشابه مررت أنت به سابقا.
3. شارك مشاعرك أنت ووجهة نظرك عن المشكلة: عادة إذا تمت الخطوتين 1 و2 بأمانة وصدق، يكون الطفل لديه رغبة في الاستماع إليك وتفهم ما تقوله.
4. ادع الطفل إلى العمل معا على إيجاد حلول: ربما عصف ذهني، أو بعض الاقتراحات، ثم اختارا معا الحل الأنسب.

## مساحة التدوين الشخصي

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ثانيا – صندوق الأدوات التربوية

### 37. التشجيع مقابل المدح:



(علّم طفلك الاعتماد على الذات بدلا من الاعتماد على الآخرين)

- التشجيع يعلّم الطفل التقييم الذاتي، بينما المدح يجعله يسعى لرضا الآخرين.
- تعلم عبارات التشجيع وتدريب أنت على استخدامها في كل حياتك.
- استخدم مع طفلك عبارات التشجيع بدلا من عبارات المدح في كل سلوك.
- توقع أن تشعر بالغرابة (أنت وطفلك) في أول الأمر، ثم ستعتادا الأمر وتحبانه.

### 38. المجاملات:



(المجاملات والتقدير تعمل على تقارب العلاقات وتقويتها)

- ركّز في حديثك على الإنجازات، والمساعدة التي يقدمها الآخريين بأفعالهم.
- قدّم الشكر والتقدير عند استحسان عمل ما.
- تدرب على استخدام تلك الأداة مع نفسك وأبنائك والآخريين.
- احذر أن تخلط بين المدح والمجاملات.



### 39. تجنب الدلع:

(يرتكب الآباء خطأ كبيرا عندما يقدمون الدلع باسم الحب)

1. الدلع ينشئ طفل ضعيف، يعتقد أن واجب الآخرين تجاهه عمل كل شيء له.
2. واحدة من أكبر الهبات التي تقدمها لابنك، أن تسمح له بتكوين اعتقاد (أنا أقدر)
3. الأطفال يشعرون أنهم قادرون، عندما يتعلمون أنهم يستطيعون التكيف مع تقلبات الحياة.



### 40. علم الطفل ماذا يفعل:

(أخبر الطفل ماذا يفعل، بدلا من أن تخبره ما لا يفعل)

1. ركزي حديثك مع الطفل على ما تريده أن يفعله لا ما تريده أن يتوقف عنه.  
("المس بلطف" .. بدلا من "لا تضرب")
2. بعد أن تعلم، اسأل كيف نعمل هذا؟  
(كيف نلمس بلطف؟)



#### 41. خرائط الروتين Routine Charts:

(ساعد الطفل على عمل خرائط روتين بنفسه ليتعلم الانضباط الذاتي)

1. اصنع خرائط الروتين "مع" طفلك.
2. اعمل عصف ذهني بكل المهام التي تحتاج لإنهائها وقت الروتين (روتين للنوم – للاستيقاظ – للواجبات – إلخ)
3. التقط صور لطفلك أثناء تأديته لهذه المهام، وعلقها على الخريطة.
4. اجعل الخريطة هي الحاكم.  
(ماذا بعد في روتين النوم؟)
5. لا تخصص مكافآت لخرائط الروتين، فتسرق من الطفل شعوره بالانضباط.



#### 42. كسب التعاون:

(يشعر الطفل بالتجاوب والرغبة في التعاون عندما يعرف أنك تفهمه وتستمع إليه)

1. عبر عن فهمك لمشاعر وأفكار الطفل.
2. اظهر تعاطفك.
3. شارك أفكارك ومشاعرك أنت.
4. ركز على الحلول سوياً.



### 43. البدلات النقدية:

(البدلات يمكن أن تكون وسيلة قوية لتعليم الأطفال الكثير من المهارات)

- تجنب ربط البدلات النقدية بالأعمال المنزلية.
- تتوقف قيمة البدلات على ميزانية الأسرة، وما تتوقع من الطفل فعله بها.
- اسمح للأطفال بالتعلم من تجاربهم وأخطائهم في إنفاق بدلاتهم. اظهر التعاطف ولا تتدخل للمحاضرة ولا الإنقاذ.

### مساحة التدوين الشخصي

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---