

## أنشطة وأدوات الأسبوع 2

### أولا – الأنشطة:

#### 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 ومتمكن 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 عجبتي أوي .. أنا حبيبك هدية كبيرة.
- أنا فخورة أوي بيك.
- أنا مبسوطة إنك سمعت كلامي.
- أنا عجبني اللي انت عملته.
- برافو. انت عملت زي ما قلناك بالملي.
- انت بتعرف تعمل اللي يبسطني
- عظيم، هو ده اللي توقعت إنك تعمله.
- انتي بنت ممتازة/ ولد ممتاز.



## ثانيا - صندوق الأدوات التربوية

### 7. التشجيع مقابل المدح:



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

- التشجيع يعَلِّم 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.



### 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 معه.



## 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. إقرار المشاعر:

(المشاعر لها عضلات، تنمو وتقوى بتدريبيها، وتضعف وتضمحل بعدم استخدامها)

- اسمح لطفلك بعيش أي شعور يمر به، مهما رأيته أنت مؤلماً.
- لا تحاول إنقاذه – حل مشكلته – أو إخراجه من مشاعره.
- اعمل له عملية إقرار، توصل له رسالة أن هذه المشاعر من حقه. (مثل: أنا أرى أنك غاضب – نعم أتخيل كم هذا مؤلم - ... إلخ)
- لا تتحدث كثيراً، وكن واثقاً بطفلك أنه قادر على التعامل مع مشاعره.



## 12. 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.



## 13. 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.

### 14. 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)

### 15. 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.

## 16. 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.