

## الأنشطة والأدوات التربوية للأسبوع 3

### أولا – الأنشطة

#### أسئلة الوعي والإدراك:

1. ماذا تعلمت خلال الأسبوع؟ أو ماذا لاحظت على أرض الواقع مما تعلمته سابقا؟
2. اذكر شيء واحد حدث به تحسن خلال الأسبوع الماضي؛ سواء نفسيا أو سلوكيا، وساء مع نفسك أو مع أبنائك أو في علاقاتك!!
3. سمي 3 مشاعر مختلفة مررت بهم خلال هذا الأسبوع!!

#### هدف النشاط:

زيادة الوعي بأنفسنا وبما نتعلمه. وأيضا العمل على ترسيخ وتعميق ما نتعلمه من خلال ربطه وترجمته في حياتنا الواقعية.  
والتركيز على أهمية وفعالية استخدام الكتابة في حياتنا، وما تحدثه من أثر على صحتنا النفسية والعاطفية.

#### نشاط الـ R 4 للأساليب العقابية:

1. تذكر مرة تم عقابك فيها. وتذكر من كان مشترك بالموقف، وماذا كانت أفكارك – مشاعرك – قراراتك، بعد العقاب.
2. دوّن أفكارك – مشاعرك – أفكارك في ذلك الموقف على ورقة.
3. اربط ما دونته من تجربتك الشخصية بقائمة آثار الأساليب العقابية التالية:

### ال 4Rs للأساليب العقابية:

- **Revenge الانتقام:** "هو فاز دلوقتي، وأنا حفوز قدام"
- **Resentment الاستياء:** "هذا ليس عدل. أنا مش حثق في حد"
- **Rebellion التمرد:** "أنا حوريهم إني أقدر أعمل اللي أنا عاوزه"
- **Retreat التقهقر:** إما – أو
  - الخداع: "المرّة الجاية محدش حيعرف يمسكني"
  - تدني التقدير الذاتي: "أنا شخص سيء مهما فعلت"

### بدائل الأساليب العقابية:

- أدوات التربية الإيجابية التي تعلمناها سابقا
- ركز على الحلول
- الاتفاقات
- تصرف بدون كلمات

## نشاط أداة الاتفاقات:

مهم جدا عند عمل الاتفاقات مع الأطفال، اتباع الخطوات الصحيحة المذكورة في الأداة التربوية والالتزام بها.

### • خطوات المتابعة الفعالة للاتفاقات:

- لا يكون فيها أي لوم ولا تأنيب ولا توبيخ.
- أن تتم باحترام للطفل ولك.
- اعطي ملاحظة مختصرة وبسيطة عن عدم أداء المهمة (أنا لاحظت أنك لم تنه الواجب بعد، من فضلك قم بأدائه الآن).
- إذا اعترض الطفل أو رفض ذكره بالاتفاق عن طريق السؤال (ماذا كان اتفاقنا؟)
- إذا اعترض الطفل مرة أخرى، لا تتكلم. فقط اعط إشارة "باحترام" تشير لعمل المهمة.
- عندما يذهب الطفل للالتزام بالاتفاق (حتى لو بدا عليه الضيق)، اشكره باختصار على التزامه بالاتفاق.

### • عقبات نجاح أداة الاتفاقات:

- محاولة جعل أولويات الطفل هي نفس أولويات واهتمامات الأب/ الأم.
- انتقاد الطفل أو لومه أو تأنيبه (سواء أثناء عمل الاتفاق/ أو أثناء متابعتها).
- عدم الاتفاق على موعد محدد للمهمة أثناء عمل الاتفاق.
- عدم الحفاظ على احترام الطفل ونفسك.



## ثانياً – صندوق الأدوات التربوية



### 17. ركز على الحلول:

في هذه الأداة نركز على حل المشكلة بدلا من التركيز على من صنعها

1. حدد المشكلة
2. اشترك مع طفلك في عصف ذهني لأفكار حلول، واكتبها
3. اختاروا سويا حل يرضي جميع الأفكار.
4. جربا الحل لمدة محددة (3 – 7 أيام).
5. بعد انتهاء مدة التجريب، اشتركا في تقييم الحل. وإذا لم يعمل على حل المشكلة ابدأ ثانية من الخطوة 2.

### إرشادات استخدام الأداة:

- العصف الذهني هو توليد أفكار وتسجيلها دون تقييمها، مهما بدت الفكرة سخيفة أو غير منطقية.
- لا تستخدم هذه الأداة وأنت غاضب من المشكلة أو منفعل بها. انتظر فترة تهدئة قبل أن تبدأ الخطوات.
- بعد العصف الذهني، استبعدا سويا أية أفكار لا تحترم جميع الأطراف.

### المواصفات الإيجابية الصحية للحلول هي: 3 R's and H

- Related أن يكون الحل مرتبط بمحل المشكلة
- Respectful أن يحترم الحل جميع الأطراف ويحترم الموقف أيضا.
- Reasonable أن يكون الحل معقول وليس مبالغ فيه.
- Helpful أن يساعد الحل الطفل على التعلم



## 18. أداة الاتفاقات:

1. ابدأ بجلسة نقاش ودية يعرض فيها الجميع مشاعرهم وأفكارهم تجاه الموضوع.
2. ابدؤوا عصف ذهني حول الحلول، واختاروا حل توافق عليه أنت والطفل معا.
3. اتفقوا على موعد محدد (بالدقيقة) لأداء الاتفاق.
4. لو لم يتم الالتزام بالاتفاق (وهذا متوقع من الأطفال)؛ تابع تنفيذ الاتفاق بدون لوم ولا انتقاد ولا اتهام. فقط التزم بخطوات المتابعة الفعّالة.
5. لو مازال الطفل لا يلتزم بالاتفاق، ابدأ ثانية بالخطوة رقم 1.

### إرشادات استخدام الأداة:

- أثناء صنع الاتفاق، لا تتفق على عواقب ولا تفترض نسيان الطفل أو عدم التزامه. لأن هذا يمثل عدم احترام للطفل وضعف ثقة فيه.
- توقع وقت تنفيذ الاتفاق أن الطفل لن يلتزم بالاتفاق (فهو طفل، وأولوياته اللعب والمرح فقط)، لذا تابع معه تنفيذ الاتفاق.
- إذا كنت تعرف أنك لن تستطيع متابعة تنفيذ الاتفاق، فلا تستخدم هذه الأداة في مع هذه المشكلة واستخدم أداة/ أدوات تربوية أخرى.

### 19. تصرف بدون كلمات:

1. أخبر الأطفال مسبقا عما تنوي فعله.
  2. تأكد أنهم فهموا بوضوح ما ستفعله عن طريق السؤال (ماذا فهمت أنني سأفعل؟)
  3. تابع والتزم بما قررت، عن طريق فعله مباشرة دون كلمات ولا تذكرة ولا إنذار.
- مثال: لن تضع الطعام على المائدة إلا إذا كانت المائدة جاهزة بجميع الأطباق والأدوات.
- أنت أنهيت صنع الطعام والمائدة لم تكن جاهزة.
- أذهب بهدوء واجلس لتقرأ كتاب (بدون أي كلمة) حتى يخبروك أن المائدة جاهزة للطعام.

### 20. 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.



## 21. فك شفرة السلوك:

استخدم خريطة الأهداف الخاطئة للطفل

- اختر مشكلة/ تحدي تواجهه مع طفلك.
- حدد الشعور الذي مررت به، وكيف كان رد فعلك.
- تابع بتحديد رد فعل طفلك عند طلبك منه التوقف.
- استخدم الخريطة لتخمين الاعتقاد الخاطئ وراء السلوك.
- اختر أداة/ أكثر لتشجيع الطفل على تعديل سلوكه.