

أنشطة وأدوات الأسبوع الخامس

أولا - الأنشطة

نشاط مصادر القوة لدي:

يمكن ممارسة هذا النشاط عدة مرات خلال الأسبوع لزيادة الوعي الذاتي بأنفسنا، وإدراك وترسيخ مدى تأثير أساليبنا مع الأبناء على شخصياتهم.

نشاط الفرق بين التمكين والسيطرة:

السيطرة

- أنا مش قادرة أصدق إنك مخلصتش مذاكرتك تاني.
- امتي حلتلترم؟ أنا حساعدك المرادي لكن المرة الجاية حسيبك تتحمل العواقب.
- حبيبي أنا افتكرتك حتخلص واجباتك بقي ومذاكرتك كلها بعد ما جبنالك الموبايل الجديد، وادينك مصروف كبير
- كم مرة قللتك تخلص مذاكرتك وواجباتك بدري؟ مش تتحمل المسؤولية بقي!!
- انت مش مكسوف من اللي حصل!! وريني حتل المشكلة ازاي!!
- أكيد! ده شيء متوقع بعد تضييع الوقت اللي ضيعته والبلاي ستيشن اللي بتلعبه كل يوم .. متهيالي توقف بقي بلاي ستيشن ورغي مع أصحابك وتركز في مذاكرتك.
- انت ليه مستتيني أعملك كل اللي انت عاوزه وانت مش بتعملي اللي أنا عاوزاه!!

التمكين

- تصورك ايه بخصوص واجبات المدرسة؟ ممكن تسمع مخاوفي تجاه الموضوع؟ هل ممكن نعمل عصف ذهني سوا نحاول نلاقي حلول؟
- أنا ملاحظة إنك حزين ومحبط بسبب الدرجات الضعيفة دي. أنا واثقة إنك تقدر تتعلم وتوصل للخطة المناسبة للدرجة اللي بتتناها. حبقى سعيدة لو حبيت تشاركني خطتك.
- أنا حقدر أساعدك في المذاكرة والواجبات 3 أيام في الأسبوع كل يوم ساعة، في الوقت اللي نتفق عليه سوا. لكن مش حقدر في اللحظات الأخيرة لتسليم الواجبات.
- أنا حاسة بضيق شديد تجاه اللي حصل. ممكن نحط المشكلة على أجندة اجتماع العائلة ونتكلم فيها بهدوء بعيدا عن انفعالي حاليا.
- ممكن نقعد سوا نحط خطة مذاكرة تناسبنا احنا الاتنين؟
- أنا محتاجة مساعدتك في المطبخ. تحب تبدأ دلوقتي ولا كمان نص ساعة.

نشاط ترتيب الميلاد:

ترتيب الميلاد يؤثر كثيرا في تكوين شخصية الإنسان. وكلما كان الأب والأم أكثر وعيا بتأثير ترتيب الميلاد على شخصية الطفل، كلما كانوا أقدر على موازنة هذا التأثير وتوجيهه للاتجاه الإيجابي. هذه بعض الشعارات التي تمثل توجه كثيرا ممن يشتركون في نفس الترتيب داخل الأسرة .. ليست بالضرورة تنطبق تماما على أنفسنا وأبنائنا، ولكنها قد تكون مصدر هام للاسترشاد به.

- الابن الأكبر: (لقد كنت الأول، وسأظل دائما الأول)
(أنا مهم ومميز)
- الابن الثاني: (سأحاول بجد أكبر)
(عليّ اللحاق بهم)
- الابن الأوسط: (الحياة غير عادلة)
(إذا لم أستطع أن أكون الأفضل فسأكون الأسوأ)
(أنا غير مُلاحظ لذا سأسعى لجذب الانتباه)
- الابن الأصغر: (أنا أستحق المزيد)
(على الآخرين أن يقدموا لي الرعاية والاهتمام)
(أنا غير كفاء ولا أستطيع)
- الطفل الوحيد: (أنا مميز)
(أستطيع الحصول على كل ما أريد)
(أنا مهم والحياة ستقدم لي الكثير)

نشاط الـ 3 B's لحل مشاحنات الأخوات:

لا يدرك الآباء أنهم يتدخلهم في مشاحنات الأبناء وأخذ جانب، فإنهم يعلمونهم عكس تماما ما يريدون (الحب والسلام).

الآباء يحفظون مشاحنات الأخوات عندما يقررون أن هناك طفل منهم يستحق اللوم، أو عندما يتحملون هم مسؤولية حل مشكلات الأخوات لهم.

خريطة الـ 3 B's:

1. **Beat it:** اهزم: أن يجعل الأب/ الأم الأخوات يروه، ثم يغادر المكان.
2. **Bear it تحمل:** أن يبقى الأب/ الأم ويراقب ما يحدث دون تدخل، مهما حدث.
3. **Boot 'em out افصلهم:** أن يبعد الأب/ الأم الأخوات (كلاهما) عن المشهد، بينما يعاملهما بالتساوي.
(مثل: إذا أردتما التشاجر، عليكما المشاجرة في الخارج –
يمكنكما الذهاب إلى غرف منفصلة حتى تستطيعا أن تتوقفا عن الشجار –
اذهبا سويا إلى غرفة أخرى ولا تخرجا إلا بعد أن تجدا حلا للمشكلة
وتوقفا الشجار)

*ملحوظة: هذه الأداة لا تعني أن الأب/ الأم يخذلون أبنائهم أو يتخلوا عنهم. فمن الأدوار الرئيسية للآباء، تعليم الأبناء أن الأذى والتطاول غير مسموح في الأسرة وفي العلاقات مع الآخرين.

ثانياً – صندوق الأدوات التربوية

30. Empower Your Kids:



(شارك مع طفلك السلطة لكي يتمكن من إدارة حياته بنفسه)

- علم مهارات حياتية واجتماعية.
- ركز على الحلول "مع" الطفل.
- ثق بطفلك وآمن بقدراته.
- فوض (بالتدريج).
- اعمل على زيادة وعي الطفل عن طريق استخدام أسئلة الاستكشاف (كيف شعرت؟ بماذا تفكر؟ كيف يؤثر هذا على حياتك؟)

31. خذ وقت للتدريب:



(التدريب هو جزء أساسي من أي عملية تعلم للمهارات الحياتية والاجتماعية)
 (لا تتوقع من الطفل أن يعرف ما عليه عمله، بدون عملية تدريب تعلّمه الخطوات خطوة خطوة بالتدريج)

1. اشرح المهمة للطفل بهدوء؛ أثناء تأديتك أنت لها، بينما هو يشاهدك.
2. افعل المهمة سوياً.
3. اترك لطفلك أداء المهمة بنفسه، بينما أنت تشاهده وتشرف عليه.
4. عندما يشعر الطفل أنه مستعد، اسمح له بأداء المهمة بمفرده.

مثال تطبيقي:

بنتي "هنا" اللي عندها 3 سنوات (المثال يصلح للتطبيق في جميع الأعمار) كانت متعودة إنني أعملها كل حاجة. وبعد ما أخذت الكورس مع "يسرا" اتعلمت إنني كده بضرها، وقررت إنني أخليها تعمل بعض المهام الخاصة بيها بنفسها.

بدأت أطلب منها كل يوم إنها تلم ألعابها وتساوي سريرها، بس هي دايمًا بتقولني اعمليلي انتي يا ماما. باستخدام معاها الأدوات اللي اتعلمتها مع يسرا في الكورس، وبرضو مس بتستجيب.

مش فاهمة ليه!!!!

ليه؟ لأنها ببساطة لسه ممرتش بعملية (التدريب).

ماما حتتقد مع هنا الأول وتقولها: هنا حبيبي .. أنا ملاحظة إنك كبرتني شوية ما شاء الله. ودلوقتي تقدرني تساعدي نفسك بحاجات أكثر من زمان لما كنتي بيبي. أنا جعلتك ازاي تعملهم. تحبي نبدأ بلم الألعاب ولا ترتيب السرير؟

(وبعد ما هنا تختار -بمبدأ اختار معركتك- حتبدأ ماما تطبيق الخطوات الخاصة بالأداة)

1. ماما كل يوم وهي داخلة تساوي سرير هنا، حتطلب منها تيجي تشوفها. وتشرح مام الخطوات الخاصة بترتيب السرير وهي بتعملها بالفعل، وهنا واقفة شايفة. تشد ماما الملاية من الناحية اليمين وهي بتشرح لهن (بنشد الملاية من اليمين كده) .. ثم من الناحية الشمال وهي بتشرح (وبعدها نشد الملاية من الناحية الشمال كده) ... وهكذا
2. بعد عدة أيام، ماما تطلب من "هنا" انهاردة تساعدها في شد الملاية من الجوانب. (وتكمل تذكرة بباقي الخطوات وهم بيعملوا المهمة سويا)
3. بعد عدة أيام، ماما تطلب من هنا -وممكن تسألها الأول هي مستعدة ولا لأ- إنها تعمل خطوات ترتيب السرير انهاردة لوحدها، وماما واقفة شايفة هنا.
4. بعد عدة أيام - وتاني ممكن تسأل هنا مستعدة ولا لأ- ماما تعرّف هنا إنها حتبقى مسؤولة عن ترتيب سريرها كل يوم وهي ماما متطمنة عليها.



32. العواقب الطبيعية:

(الأطفال تتعلم المرونة والمثابرة والكفاءة عن طريق

اختبار وتحمل العواقب الطبيعية لاختياراتهم)

1. تجنب المحاضرات، أو "لقد قلت لك هذا من قبل"

2. اظهر التعاطف.

(أتحيل كم شعرت بالإحراج عندما أنبتك المُدرسة على عدم أدائك للواجب المدرسي)

3. كن داعم بدون إنقاذ.

(هل تريد أن أساعدك في وضع خطة لأداء الواجب المدرسي؟)



33. العواقب المنطقية:

(غالبا ما يتم إساءة استخدام العواقب المنطقية لتطبيق الأساليب العقابية)

1. تستخدم هذه الأداة بشكل استثنائي مُقْتَن.

2. عند اختيار العقوبة يجب مراعاة الخصائص ال4 للعواقب المنطقية:

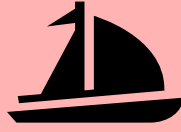
a. مرتبطة بالفعل/ السلوك.

b. تحترم الطفل.

c. معقولة وغير مبالغ فيها.

d. تساعد الطفل على التعلم.

3. لو أي من الشروط السابقة غير موجود، إذن فهي ليست عواقب منطقية.



34. ضع الأطفال في نفس القارب:

(بدلاً من التحيز لجانب معين، عاملهم جميعاً بالمثل)

- أعطهم نفس الاختيار: هل تفضلون الذهاب إلى ركن السلام، أم عجلة الاختيارات؟
- أظهر إيمانك بهم: رجاءاً أخبروني عندما تستطيعون تحديد المشكلة وإيجاد بعض الأفكار للحلول.
- غادر: المشاحنات ستختفي تدريجياً عندما تتوقف عن التحيز لأي جانب، طالما لديك اجتماعات منتظمة للعائلة لتعليم مهارات حل المشكلات.



35. Show Faith:

(عندما نظهر نحن إيمان وثقة بالطفل، فإن الطفل تنمو لديه الشجاعة والثقة والإيمان بنفسه)

- بدلاً من المحاضرات، والإنقاذ، والإصلاح.. قل للطفل: "أنا أثق أنك تستطيع التعامل مع هذا الأمر"
- الأطفال ينمون ويطورون عضلات الإحباط وحل المشكلات لديهم من خلال المواقف والخبرات.
- استخدم إقرار المشاعر: أنا أعلم أنك مستاء، ولو كنت مكانك لشعرت بالمثل. وأنا أثق بك.



36. اجتماع العائلة:

(يتعلم الأطفال الكثير من المهارات الحياتية والاجتماعية من خلال اجتماعات العائلة الأسبوعية)

شكل وتكوين اجتماع العائلة..

1. الامتنان والتقدير: يعرب كل فرد عن امتنانه لكل فرد من أفراد الأسرة على شيء محدد قام به هذا الشخص.
2. تقييم الحلول السابقة: لمعرفة ما إذا كانت فعالة أم تحتاج إلى إعادة حل للمشكلة.
3. أجندة الاجتماع:
 - a. مشاركة مشاعر
 - b. نقاش أمر عائلي جديد
 - c. عصف ذهني لحل المشكلة
 4. نشاط للمرح/ تحلية.

مساحة التدوين الشخصي عن استخدامي للأدوات التربوية
