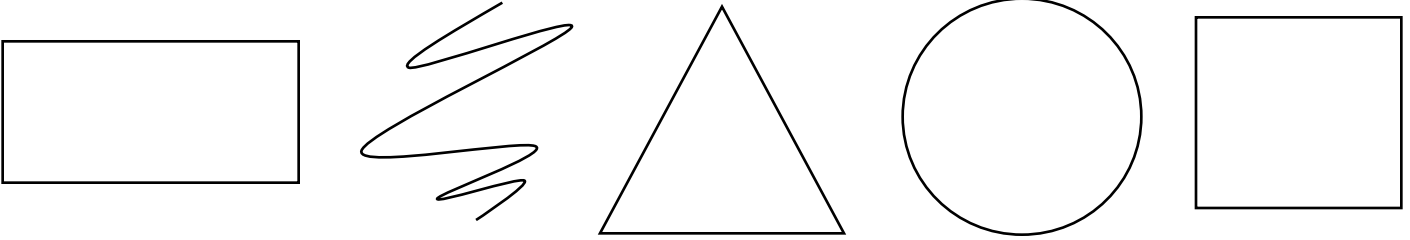


## أنشطة وأدوات الأسبوع الرابع

### أولا - الأنشطة

#### نشاط الأشكال الهندسية النفسية:

\* هذا النشاط مبني على أبحاث واختبارات د. "سوزان ديلاينجر" مؤلفة اختبار (التحليل النفسي بالأشكال الهندسية) .. لعمل الاختبار والحصول على نتائج أكثر تفصيلا، يمكن زيارة الموقع [www.psychogeometrics.com](http://www.psychogeometrics.com)



#### بيان المواصفات:

- **المربع:** يميل للمثالية - صبور - لديه مقاومة عالية للتغيير - يميل للشكوى - مثابر - يميل للانعزال/ الوحدة - يحقق نتائج عالية
- **المثلث:** قيادي - عالي التركيز - يميل للمنافسة - يميل للتركيز على الأهداف - رياضي - لديه حب للذات - يفرط في العمل - متزمت - سياسي - صبره قليل - به اندفاعية - طموح - حاسم
- **المستطيل:** حماسي - يحب التنقل - باحث - يهوى الاستكشاف والأسئلة - لديه بعض التشوش - لديه تضارب - سهل الإنخداع - غير متوقع - شجاع
- **الدائرة:** ودود - لديه قدرة على رعاية من حوله - كريم - كسول - لديه استقرار - تأملي - يحب الكلام الكثير - يلوم نفسه كثيرا - متردد - مقنع - لديه تعاطف
- **المنحنيات:** مبدع - معبر - ساذج - خيالي - مواكب للتطور - غير منظم - محفز للآخرين - غير منطقي - غير عملي - بارع - لديه حدس عالي.

## نشاط الغضب وال3 A's:

الكثير من الناس لا يعرف بماذا يشعر، ولا يستطيع أن يحدد مشاعره. لأنه لم يسمح له في الماضي بالتعبير عنها.  
نحن ننقص جزء من ذكائنا، وصحتنا النفسية، عندما نكبت مشاعرنا.  
لأن أغلب سلوكياتنا هي نتاج لمشاعرنا، حتى التي لا نعي لها.  
عندما تقر مشاعرك، اسمح لها بالوجود، باحترام ومراعاة. وابحث عن طرق ووسائل للتعبير عنها.  
وبذلك تحقق قدر أعلى من قبول وتقدير الذات والثقة بالنفس.

### قائمة ال3 A's:

#### Acknowledge إقرار:

شكلك غضبان خالص.  
باين عليك الغضب.

#### Allow السماح:

كلنا بنشعر بالغضب أحيانا.  
أنا مش بلومك. أنا نفسي مريت بشعور الغضب مرات كثير.

#### Acceptable Solutions حلول مقبولة:

تحب تطلع وتنزل السلم؟  
تحب تقرأ كتاب؟  
تحب تتنطط شوية؟  
تحب تجري حوالين السفارة شوية؟

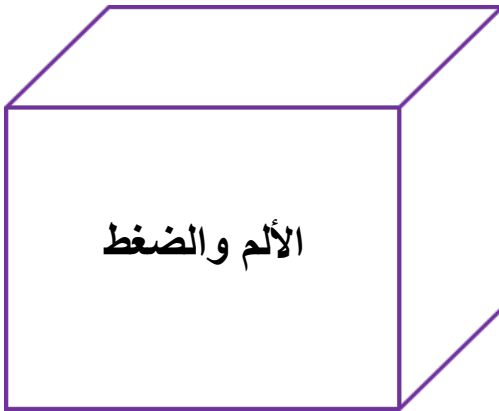
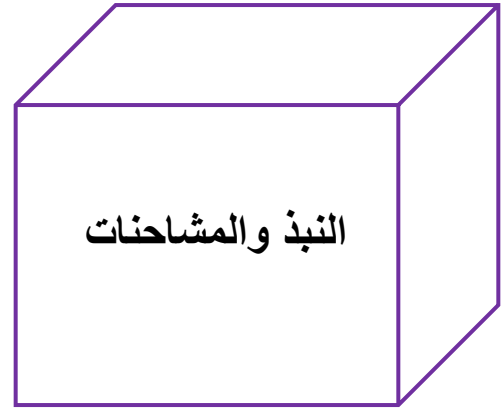
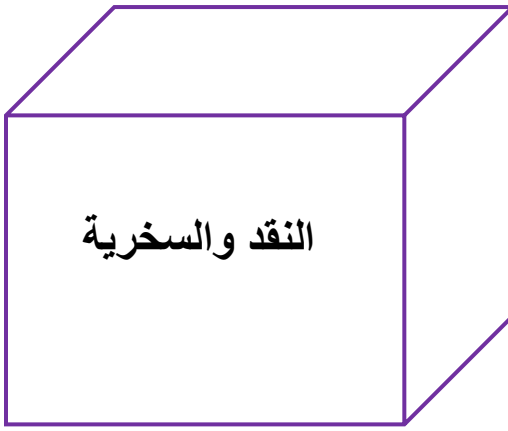
### قائمة يجب/ لا يجب:

- أنت أكيد مش حتعمل كده.
- انت عارف إن ده شيء وحش وسيء.
- انت عملت ايه؟
- ده أخوك ولازم تحبه وتعامله كويس.
- أنا مش عاوز أسمعك بتقول كده مرة تانية.
- طب روح أودتك لحد ما تهدى وتعرف تتكلم كويس.

نشاط التوب كارد:

تخيل أن بائع أتى وترك لك أمام باب المنزل 4 صناديق، ومطلوب منك أن تأخذ 3 منهم داخل منزلك، وتترك واحدا فقط بالخارج.

فأي الصناديق هو الذي ستقرر أن تتركه خارجا لأنه الأصعب بالنسبة لك في التعامل معه؟



## ثانيا - صندوق الأدوات التربوية



### 22. أداة ركز على الإيجابيات:

كل عملة لها وجهان، وكلما استطعنا رؤية الوجهين كلما ازددنا وعيا وإدراكا.

- ابحث عن الجزء الإيجابي في الطبع الشخصي/ الموقف. بنفسك أو بمساعدة آخرين.
- اذكره بصوت مسموع، سواء لنفسك أو لأبنائك.
- ابحثا سويا كيف تطورا الجزء الإيجابي.

### مثال تطبيقي:

(الموقف: بنتي في عمر المراهقة – ومصممة تحط ماكياج وهي خارجة – ممكن ازاي أركز على الإيجابيات في موقف زي ده؟)

ماما: أنا ملاحظة إنك بتهتمي أوي تحطي مايكب – وده معناه إنك مهتمة جدا بجمالك وشكلك ومظهرك – دي حاجة جميلة جدا اللهم بارك. تعرفي؟ احنا كبنات مهم جدا نهتم بأنوثتنا وجمالنا وزينتنا – وفيه بنات مش بيعرفوا حتى يعملوا كده. إنتي ما شاء الله موجود عندك الاهتمام ده فعلا.

كمان مش حننسى إننا متفقين قبل كده إن الماكياج في البيت بس ((ده في حالة فيه اتفاق مسبق فعلا وأكون استخدمت فيه أداة الاتفاقات – مش مجرد إنني قولتها مينفعش))

قوليلي ازاي ممكن نحافظ على الصفة الجميلة المهمة دي عندك بدون ما نُخَلِّ باتفاقنا؟



## 23. أداة الـ 3 A's للتعامل مع الغضب:

(هدف هذه الأداة تعليم الطفل قبول مشاعره أيا كانت، والتعبير عنها بأساليب لائقة. ولا تهدف للسيطرة على الغضب أو منعه)

- Acknowledge الإقرار
- Allow السماح
- Acceptable Solutions حلول لائقة/ مقبولة



## 24. الوقت المستقطع الإيجابي:

### People Do Better When They Feel Better

(اهدأ وأشعر مشاعر جيدة، ثم ابدأ التصرف بعدها)

1. اصنع ركن تهدئة خاص بكم (مع) طفلك.
- اجعله يقرر كيف سيبدو هذا الركن، وماذا يضع فيه.
2. اطلب منه أن يطلق عليه اسم خاص مميز.
3. عندما تلاحظ أن طفلك غاضب، اسأله باحترام (هل سيساعدك أن تذهب إلى ركن...؟) واحترم قراره إذا رفض.
4. قدم له نموذج شخصي، بأن تستخدم أنت ركن خاص بك لتهدئتك، وأن تذهب إليه عندما تشعر بالغضب.



## 25. عجلة الاختيارات للغضب:

1. علم طفلك أن ما يشعر به دائما مقبول، أما ما يفعله فليس دائما مقبول.
  2. اختر وقت هادئ لطفلك، واعررض عليه عجلة الغضب.
  3. وعرفه بالبدائل المختلفة المقبولة للتعبير عن الغضب بشكل صحي وسليم.
- عندما تلاحظ أن طفلك يشعر بالغضب،  
اسأله ماذا يمكن أن يساعده الآن (بعض الوقت الإيجابي – أم عجلة الاختيارات؟)

### مثال تطبيقي:

(ابني اللي عنده 11 سنة "يعني بدايات المراهقة" عاوز يجيب أصحابه يلعبوا بلاي ستيشن معاه في البيت – وأنا عندي شغل ومش حعرف أركز وهم موجودين – وعرفته من أول اليوم الصبح إن انهاردة مش مناسب ليا أستقبل أحد في البيت فترة النهار ((عرفته مسبقا أنا أقدر على ايه ومقدرش على ايه)) – جه طلب مني – قلته أسفة حبيبي زي ما قلته الصبح، انهاردة مش حقدر – غضب وبدأ يزعق وهو بيكلمني – أنفذ ازاى أداة عجلة الغضب؟)

ماما: محمد إنت بتزعق وانت بتكلمني، وده غالبا لأنك غضبان – تحب تختار حاجة من عجلة الاختيارات بتاعتك تساعدك تهدأ وتحس أحسن؟

محمد: لأ

ماما: محترمة قرارك. عن إذنك علشان عندي شغل ((وبقولها وأنا بستأذنه باحترام فعلا مش تهكم ولا تجاهل))



## 26. تقنين وقت الشاشات:

(الشاشات تعرضنا لخطر الإدمان .. كما أنها تتعارض مع العلاقات السوية والصحة النفسية)

1. للأطفال الصغار، لا تستخدم الشاشة كبديل لجلوس الأطفال.
2. ضع قاعدة عامة في المنزل تمنع وجود شاشات في غرف الأطفال (هواتف – تابلت – كمبيوتر).
3. اعمل اتفاق مع طفلك حول الحد المقبول من استخدام الشاشات في اليوم.
4. اصنع مع طفلك عصف ذهني، حول الأنشطة والبدائل المختلفة التي تجمع العائلة سويا بعيدا عن الشاشات.



## 27. الأحضان:

(الأطفال يتصرفون بشكل أفضل، عندما يشعرون مشاعر أفضل)

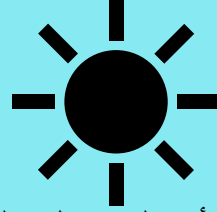
1. عندما يمر طفلك بنوبة غضب، اطلب منه حضن.
  2. إذا رفض الطفل، أخبره بلطف أنك تحتاج إلى حضن.
  3. إذا أصر الطفل على الرفض، أخبره أنك تقبل هذا ومازلت تحتاج حضن، وأن يأتي ليحضنك عندما يكون مستعد.
- ثم امشي بعيدا عنه وقتها.



## 28. افهم المخ وقت الغضب:

(عندما نشعر بالضيق، فنحن نتخذ أحد ردود الأفعال ال3 (Fight, Flight, Freez)

1. لا تحاول حل مشكلة بينما أنت أو طفلك غاضبين.
2. انتظر حتى تهدأ تماماً أنت وطفلك، لتتمكن من التفكير بمنطق.
3. ممكن وضع المشكلة على أجندة الاجتماع الأسري، فتكون هذه هي فترة التهدئة.



## 29. اهتم بنفسك:

- إذا أردت أن تربي أبنائك بشكل سليم صحي، فعليك أن تكون أنت إنسان متوازن وتحيا حياة صحية.
- اعمل على جدولة وقت خاص بك أسبوعياً حتى ولو ساعة واحدة، اهتم فيها بجسمك وحالتك المزاجية.
- اعمل على أن يتضمن أسبوعك الجوانب ال4 للحياة المتزنة، وأن تكون قدوة لأبنائك في الاتزان والاستقرار.