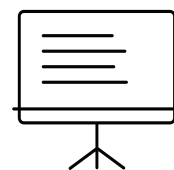


برنامج الأسرة تصنع الفارق

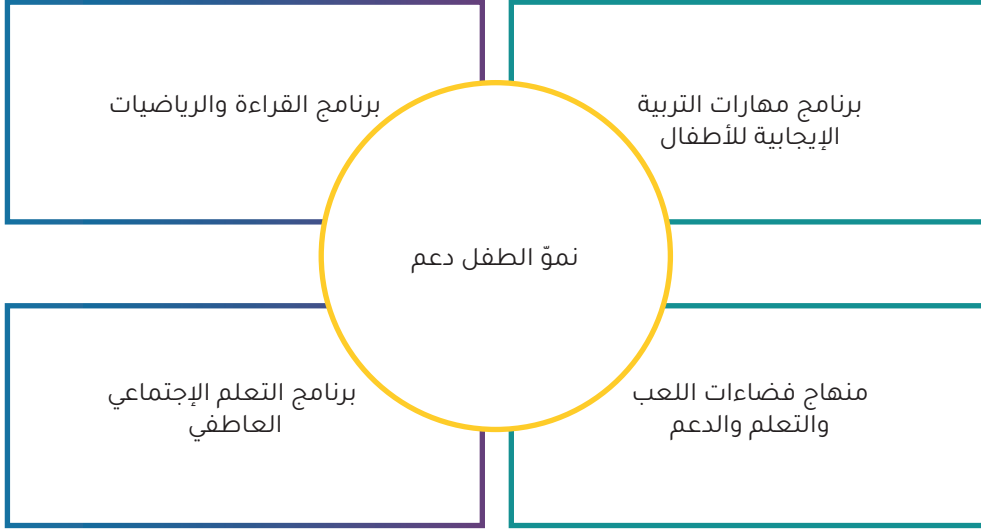


منهاج الوالديّة الإيجابية

مقدّمة

يقدم هذا الدليل منهاج تعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال. يعدّ هذا التدخل أحد المكونات الأربعة لبرنامج لجنة الإنقاذ الدولية «العائلات تصنع الفارق» كما يبيّنه الرسم التوضيحي التالي. فمنهاج فضاءات التعلم الآمنة وبرنامج القراءة والرياضيات وبرنامج التعلم الاجتماعي والعاطفي (الصورة 1) وبرنامج مهارات التربية الإيجابية للأطفال هي إجراءات تكاملية تهدف كلها إلى إرساء و تعزيز مبادئ النمو السوي للطفل.

يوظّف المحتويات التدريبية و مجموعة الأمثل المقترحة ميسّر مهارات التربية الإيجابية لمقدمي الرعاية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من الولادة إلى خمس سنوات.



الصورة 1 : برنامج «العائلات تصنع الفارق»

1	برنامج الأسرة تصنع الفارق
2	مقدمة
6	الجزء الأول معلومات للميسر
7	المفاهيم الأساسية
7	1. ماهي مهارات التربية الإيجابية للأطفال؟
7	2. ما هو دليل تجويد مهارات التربية الإيجابية للأطفال؟
8	2.1 تطوير مهارات تفاعل الولي والطفل: بشكل إيجابي
8	2.2 تنمية مهارات التواصل العاطفي و التعاطف
8	2.3 التشاركية وبناء مهارات الأولياء لاستراتيجيات التأديب غير العنيف
8	2.4 الدعم النفسي والاجتماعي للأولياء وأطفالهم
8	تقديم جلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال
9	1. هيكله الجلسات
9	2. تقنيات التيسير
9	2.1 تيسير النقاشات
9	2.2 ممارسة المهارات من خلال لعب الأدوار و التنشيط
10	2.3 تشجيع تعليم التفاعل مع النظراء وتدريبهم
10	2.4 العمل الجماعي والثنائي
10	2.5 استخلاص الآراء والملاحظات
11	2.6 توظيف العمل والتفكير
11	2.7 إنشاء بيئة مريحة
11	2.8 التعامل مع الاعتراف/التصريح بالعنف في نشاط جماعي (تطوير مسار الإحالة)
12	3. التحضير لجلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال
13	3.1 التعرف على الأولياء
13	3.2 دراسة مناهج مهارات التربية الإيجابية للأطفال ووضع سياق لها
13	3.3 اختيار المكان المناسب
13	3.4 رعاية الأطفال
13	3.5 تحضير المواد المطلوبة
14	4. إرشادات التنفيذ
16	5. جدول الأعمال المقترح لجلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال
17	الجزء الثاني جلسات مهارات تربية الأطفال الإيجابية
18	1. الجلسة الأولى: الوالدية الإيجابية والتميز بين الجنس والنوع الاجتماعي
20	1.1 الترحيب والتقديم
20	1.2 انتظارات الأولياء
21	1.3 لمحة عن برنامج مهارات التربية الإيجابية للأطفال
22	1.4 المشاركة في بناء قواعد الجلسات
22	1.5 التربية الإيجابية للأطفال
23	1.6 الجنس مقابل النوع الاجتماعي.
25	1.7 الدروس المستخلصة
25	1.8 التقييم
26	2. الجلسة الثانية: فهم التوتر والتعامل معه
28	2.1 الترحيب والتقديم
28	2.2 لعبة: البحث عن الكنز
29	2.3 تحديد المتطلبات الاجتماعية والعاطفية للأولياء
32	2.4 تأثير توتر الولي على الأبناء
33	2.5 طرق الاسترخاء والإحساس بشعور أفضل
35	2.6 الدروس المستفادة
35	2.7 التقييم
37	3. الجلسة الثالثة: استراتيجيات التأقلم و تجاوز التوتر
39	3.1 الترحيب والتقديم
39	3.2 قصة الأسدين
40	3.3 التحاور والكتابة

41	3.4	الفضاء الآمن
42	3.5	أدوات التأقلم والتجاوز
43	3.6	الدروس المستفادة
43	3.7	التقييم
44	.4	الجلسة الرابعة: بناء وتطوير العقل
46	4.1	الترحيب والتقديم
46	4.2	لعبة تغيير الوجوه
46	4.3	العقل الرائع 1
49	4.4	لعبة الرمي
46	4.5	العقل الرائع 2
51	4.6	الدروس المستفادة
52	4.7	التقييم
53	.5	الجلسة الخامسة: اللعب بهدف التعلم والحب
55	5.1	الترحيب والتقديم
55	5.2	نمو الرضع و الاطفال
56	5.3	التفاعلات لبناء العلاقات وتطوير العقل
58	5.4	سرد القصص
58	5.5	التفاعلات الإيجابية
60	5.6	اللعب الموجه والثناء
61	5.7	ممارسة اللعب الموجه مع الطفل
62	5.8	الدروس المستفادة
62	5.9	التقييم
54	.6	الجلسة السادسة: التواصل و التعاطف
66	6.1	الترحيب والتقديم
66	6.2	لعبة التمثيل والتخمين
66	6.3	التواصل: عملية مزدوجة التمثلي
67	6.4	الخطوات الأربعة للتواصل التعاطفي
69	6.5	لعبة: امرأة، يا امرأة ماذا أرى؟
69	6.6	ممارسة الخطوات الأربع للتعاطف
70	6.7	الدروس المستفادة
70	6.8	التقييم
72	.7	الجلسة السابعة: التأديب الإيجابي
74	7.1	الترحيب والتقديم
74	7.2	لعبة اتبعني
75	7.3	القواعد المنزلية و العواقب المناسبة
76	7.4	جلب الاهتمام عند الطفل: القاعدة الذهبية لعلم النفس
76	7.5	تقنية «التجاهل» لسوء السلوك البسيط
78	7.6	إعادة التوجيه
78	7.7	العزل لمهلة لمساعدة الأطفال على الهدوء
80	7.8	الدروس المستفادة
81	7.9	التقييم
82	.8	الجلسة الثامنة: العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية
83	8.1	الترحيب والتقديم
84	8.2	التأثير النفسي والاجتماعي للأزمة على الأطفال
86	8.3	تمرين الإسترخاء
87	8.4	لعبة المحاكاة
87	8.5	الحديث والاستماع
90	8.6	أنشطة الأطفال
90	8.7	الدروس المستفادة
90	8.8	التقييم
91	.9	الجلسة التاسعة : ورشة صنع اللعب - اختياري
92	9.1	الترحيب والتقديم
93	9.2	خطوات صنع دمية الجورب
94	9.3	خطوات صنع سيارة (لعبة)
95	9.4	خطوات صنع الزجاجات المتراسة
96	9.5	الدروس المستفادة
96	9.6	التقييم
97	.10	الجلسة العاشرة : المراجعة والاحتفال
98	10.1	ترحيب وتهنئة
98	10.2	محفز ولعبة وأغنية
98	10.3	تقديم المنهاج
99	10.4	العرض

100

الجزء الثالث المواد التدريبية و النماذج

101	الوثيقة عدد 1: نموذج حضور جلسة التربية الإيجابية
103	الوثيقة عدد 2: ملاحظات جلسة التربية الإيجابية وتقرير المصداقية
105	الوثيقة عدد 3: بطاقات الجنس مقابل النوع الاجتماعي
106	الوثيقة عدد 4: بطاقات التأقلم و التّجاوز
108	الوثيقة عدد 5: بنية الدماغ (كتاب الطي)
117	الوثيقة عدد 6: التوتر السام (كتاب الطي)
126	الوثيقة عدد 7: صور للدماغ
126	الوثيقة عدد 8: التأثيرات والأعراض - دليل الإجابة
127	الوثيقة عدد 9: شهادة التدريب
128	الوثيقة عدد 10: فيديو
131	النموذج 1: مواضيع وروزنامة الجلسات
132	النموذج 2: اللعب مع الأطفال
133	النموذج 3: تقنيات الاسترخاء.
134	النموذج 4: تطور الدماغ
135	النموذج 5: المراحل الرئيسية للنمو
146	النموذج 6: التفاعل مع الأطفال
147	النموذج 7: اللعب مع الرضع
148	النموذج 8: الخطوات الأربع للتعاطف
149	النموذج 9: العزل لمهلة من الوقت
150	النموذج 10: تأثيرات و أعراض التوتر
151	النموذج 11: تجاهل علامات التوتر - حلقة مفرغة (1)
152	النموذج 11: تجاهل علامات التوتر - حلقة مفرغة (2)
153	النموذج 12: كيفية الوقاية من التوتر (1)
154	النموذج 12: كيفية الوقاية من التوتر (2)

الجزء الأول

معلومات للمُيسَّر

يقدم الجزء الأول من المنهاج التعليمي لمهارات التربية الإيجابية للأطفال معلومات ومفاهيم للإلمام بالمحتوى والتحضير لجلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال مع مقدمي الرعاية. وهو يتكون من قسمين:

المفاهيم الأساسية: يوفر هذا القسم مفاهيم أساسية حول المنهاج الموجه للتربية الإيجابية للأطفال ومجالاتها والأدلة البحثية التي تدعم هذا المنهاج.

عرض جلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال: يقدم هذا القسم إرشادات للمُيسّر لوضع التدريب في سياقه واختيار المكان وجمع المواد التدريبية المطلوبة وفهم التمشي الملئم.

المفاهيم الأساسية

1. ماهي مهارات التربية الإيجابية للأطفال؟

تهدف مهارات التربية الإيجابية للأطفال إلى تعزيز رفاه الطفل وتقديم الرعاية له من خلال تحسين مهارات التعامل مع التوتر لدى الأولياء وتجويد ممارساتهم وبناء استراتيجيات دعم للأطفال ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية. وهذا المنهاج مقتبس من برنامج لجنة الإنقاذ الدولية - الأسرة تصنع الفارق. وتم تطويره على فرضية أن لكل ولي وطفل الحق في الصحة والرفاه. وهو يركز على التصدي للعنف ضد الأطفال مع إيلاء اهتمام خاص للاستثمار في الطفولة المبكرة ومراعاة احتياجات مقدمي الرعاية.

يتلقى مقدمو الرعاية تكوينًا في المواضيع التالية من خلال المناقشة وممارسة المهارات والنماذج المقترحة:

- سبل تعزيز النمو والسلوك الإيجابي للأطفال من خلال الانتباه الإيجابي واللعب.
- استراتيجيات التأديب الإيجابي للأطفال
- تأثير العنف والتوتر على نمو الأطفال
- طرق الحد من توتر الولي وغبه
- الاستعداد للتمدرس

2. ما هو دليل تجويد مهارات التربية الإيجابية للأطفال؟

تم تطوير أدوات دعم مهارات التربية الإيجابية للأطفال استنادًا إلى أكثر من 3 عقود من الأبحاث حول فعالية برامج تدريب الأولياء التي تهدف إلى تجويد سلوك الطفل و الحد من سوء المعاملة و الإهمال.

يعتمد منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال على جملة من العناصر تعتبر ذات فاعلية في تغيير السلوك:

- تطوير مهارات التفاعل بين الولي والطفل
- تنمية مهارات التواصل والتعاطف
- تقديم أساليب التأديب غير العنيفة
- الدعم النفسي والاجتماعي للأولياء والأطفال

2.1 تطوير مهارات تفاعل الولي والطفل: بشكل إيجابي

إن تدريب الأولياء على أساليب التفاعل السليم مع أطفالهم هو أحد مكونات برامج التربية الإيجابية للأطفال الأكثر فعالية. فقد ذهب الباحثون إلى أن تشجيع الأولياء على ممارسة اللعب الموجه مع أطفالهم والثناء على الجيد من سلوكهم وتقديم الاهتمام للأطفال والمراهقين يحد من العنف والسلوك السيئ.

2.2 تنمية مهارات التواصل العاطفي و التعاطف

هذا النوع من التواصل يساعد مقدمي الرعاية على الاستماع بفعالية لأبنائهم ويشجع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بشكل مناسب.

يمنح منهاج مهارات التربية الإيجابية الأولياء تدريباً على وسائل السيطرة والتحكم على غضبهم من أجل التواصل بشكل أكثر فعالية و استراتيجيات الاستجابة لمشاعر وأحاسيس الأطفال.

2.3 التشاركية وبناء مهارات الأولياء لاستراتيجيات التأديب غير

العنيف

أثبتت الأبحاث أن العقوبات الجسدية واللفظية القاسية التي يمكن أن يتعرض لها الأطفال تؤثر على نموهم الاجتماعي و العاطفي ورفاههم. بينما تعزز استراتيجيات التأديب غير العنيف السلوك المسؤول. ويوفر منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال نصائح واضحة للأولياء حول طرق استخدام هذه الاستراتيجيات.

2.4 الدعم النفسي والاجتماعي للأولياء وأطفالهم

تشير أبحاث علم النفس إلى أنه من الضروري مراعاة الاحتياجات النفسية لكل من الولي والطفل لتعزيز علاقة سليمة بينهما. واستناداً لتلك الأبحاث، تقدّم جلسات مهارات التربية الإيجابية مجموعة تقنيات استرخاء وطرق التعامل مع المشكلات الآنية وأساليب مواجهة الصعوبات المستقبلية.

تقديم جلسات مهارات التربية الإيجابية

للأطفال

يتضمن منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال الخاص بمقدمي الرعاية عشر جلسات يكتسب خلالها الأولياء معلومات متعلقة بنمو الطفل؛ وتقنيات التفاعل الإيجابي معه؛ واستراتيجيات تجاوز التوتر؛ وممارسات التأديب غير العنيف.

وينتظر من الميسرين الذين تلقوا تدريباً تقديم هذا المنهاج و إتباع الإرشادات بكل دقة. ويشتمل هذا المنهاج على قائمة لتقييم الملاءمة إضافة إلى جلسات التربية الإيجابية للأطفال المفصلة والواردة في الوثيقة عدد 2 (تقارير الملاءمة ونتائج متابعة جلسة مهارات التربية الإيجابية) لمساعدة المُيسرين على رصد مصداقيتهم.

1. هيكلية الجلسات

تتبع الجلسات العشر نفس الهيكلية وتنقسم كل جلسة إلى قسمين:

ملخص جلسة التربية الإيجابية للأطفال

يوفر هذا الملخص في بداية كل جلسة إجابة موجزة للحصول على معطيات أساسية متصلة بالجلسة بما في ذلك: الهدف والمدة الزمنية و الموارد والوسائل المطلوبة والإعداد وفكرة عامة عن الجلسة وتوقيتها وقائمة الحضور

الخطوات الواجب اتباعها

يوفر قسم «الخطوات الواجب اتباعها» ملخص خطة الجلسة و المحتوى الذي يجب تبليغه. وتسير كل جلسة وفق التمشي التالي:

- تذكير بما وقع التعرض إليه في الجلسة السابقة وعرض التمرين المنزلي
- نشاط افتتاحي: مثل لعبة أو أغنية أو نشاط لبدء كل جلسة
- تقديم محتوى جديد
- ممارسة مهارات جديدة
- تحديد التمرين المنزلي
- تقييم الجلسة

2. تقنيات التيسير

تنجز جلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال وفق تمشي تشاركي يضمن المشاركة النشيطة للأولياء من خلال الوضعيات والأسئلة والنقاشات والأنشطة الفعلية وفيما يلي بعض التقنيات الأساسية لهذا التمشي.

2.1 تيسير النقاشات

يجب على المُيسِّر تشجيع التفاعلات من خلال طرح أسئلة على المشاركين و حثهم على التعبير عن المفاهيم الرئيسة بلغتهم الخاصة. ويساعد هذا التمشي المُيسِّر على تحفيز الأولياء على تكوين أفكارهم بشكل تشاركي من خلال التفاعل مع بعضهم البعض ومع المُيسِّر في وضعيات العصف الذهني مثالا (انظر مقاطع الفيديو 10 الخاصة بمهارات التيسير من الروابط الموجودة بالوثيقة عدد 10)

2.2 ممارسة المهارات من خلال لعب الأدوار والتنشيط

تبين الدراسات أثر لعب الأدوار والممارسة الفعلية على التعلم السريع واكتساب المهارات وتعديل المسارات والاستراتيجيات بما يجعل امتلاك المفاهيم واستبطانها أمرا يسيرا ومثبنا للمحتويات.

- يجب على مُيسري مهارات التربية الإيجابية للأطفال احترام المبادئ التوجيهية والالتزام بها أثناء توظيف استراتيجيات لعب الأدوار بنجاح:
- دعوة الأولياء للتطوع للعب الأدوار والثناء على جهدهم وتفاعلهم.
- إذا كان المشاركون خجولين للغاية يمكن للميسر التَّدخَّل و لعب دور الطفل.
- شرح المهارة التي تمارس في كل جلسة بوضوح والتأكد من أن جميع مقدمي الرعاية يفهمون المهارات التي يظهرونها؛
- إشراك المجموعة في تقديم اقتراحات حول ما يمكن للأولياء القيام به أو ذكره
- إيقاف لعب الأدوار إذا كان مقدمو الرعاية يستخدمون المهارات بشكل غير صحيح

- تجنب إلقاء اللوم على مقدم رعاية أثناء إيقافه.
- يمكن للمُيسّر إبلاغ المشاركين قبل بدء لعب الأدوار أنه يمكن التوقف في عدة نقاط أثناء اللعب للتأكد من أن المهارات التي تمارس واضحة للجميع.
- تقديم تعليمات إضافية لمساعدة المشاركين على تجاوز الصعوبات والمعوقات إن وجدت.
- وعند إنتهاء النشاط تناقش الحصة مع الأولياء.
- وعلى الميسر تقديم الشكر للمشاركين لحسن تفاعلهم.

2.3 تشجيع تعليم التفاعل مع النظراء وتدريبهم

يمكن لمقدمي الرعاية التعلم من بعضهم البعض من خلال العمل الجماعي التشاركي والثنائيات والنقاشات المفتوحة واستخلاص الفوائد وتعليقات النظراء في جلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال.

2.4 العمل الجماعي والثنائي

يعزز العمل في ثنائيات ومجموعات صغيرة من مهارات الإصغاء والتواصل النشيطين ويعزز التشاركية والإحساس بالنوع الاجتماعي. وعلى المدرب أن يتحرك أثناء النشاط أو النقاشات في جميع أنحاء فضاء العمل لتقييم الثنائيات/ المجموعات.

قد يُطلب من الثنائيات/ المجموعات تقديم مقترحاتهم كتابة أو مشافهة.

يمكن تشكيل ثنائيات/ مجموعات بالكيفية التالية:

يعمل المشاركون في مجموعات مائدة مستديرة

يسند المشاركون لمجموعاتهم أسماء من قبيل: الخفاف والنسور والغزلان والنوارس أو القرنفل والياسمين والفل والورد.

يطلب من جميع المشاركين الوقوف والتنقل بعيداً عن الطاولات والمقاعد والوقوف في دائرة. و جعلهم ينتقلون الى مكان المجموعات المحدد سلفاً وهم مغمضو الأعين.

يجب أن تكون كل المجموعات متساوية من حيث العدد (في حدود الخمسة أفراد).

عند تكوين المجموعات على الميسر أن يحرص على الفصل بين الأفراد الذين تربطهم قرابة حتى نجنب الرقابة الذاتية.

2.5 استخلاص الآراء والملاحظات

يقوم المُيسّر بعد لعب الأدوار على سبيل المثال باستخلاص آراء المشاركين حول انطباعاتهم عن التمرين. ويمنح هذا النشاط فرصة لمقدمي الرعاية لتقييمه واقتراح تمثيلات تنشيط جديدة

النشاط التقييمي والاستنتاج حر وطوعي بطرح السؤال: 'من يرغب في إبداء رأيه أو عرض مقترح جديد؟'

يدعو الميسرون المشاركين إلى إبداء الرأي عند نهاية كل جلسة بطرح السؤالين التاليين:

• ما الذي أعجبك أكثر في جلستنا اليوم؟

• ما الذي سيجعلها أفضل؟

لا ترغم أحداً على المشاركة! يشعر بعض الأشخاص براحة أكبر حين يطرحون أفكارهم

ويتعرف المشاركون على بعضهم البعض ويكونون الروابط بمرور الوقت. قد تلاحظ أن بعض مقدمي الرعاية يتسمون بمزيد من الأريحية في استخلاص الآراء مع الآخرين وتقديم الملاحظات للمُيسرين.

وتعزز هذه التقنيات من وحدة المجموعة والتواصل وتعزز العلاقة في الجلسات مع السماح للمشاركين بالتعلم من خلال الاستفسار وتبادل الخبرات.

2.6 توظيف العمل والتفكير

يوفر هذا المنهج استراتيجيات تسيير الجلسات لتطوير الفكر النقدي لدى المنتفعين للمفاهيم والتقنيات التي تتم مناقشتها.

2.7 إنشاء بيئة مريحة

نظرًا للمحتوى الحساس لبعض الجلسات فمن المستحسن الانتباه عن قرب إلى جميع التصرفات والتعليقات والتأثيرات ويشمل هذا مراقبة أي علامات تشير إلى أن مقدمي الرعاية يقومون بسحب أو تعطيل أو السيطرة على المناقشات أو الإحساس بعدم الارتياح. وإذا حدث تصريح / اعتراف فراجع الملحق 1 للحصول على إرشادات حول كيفية التعامل مع هذه الحالات.

2.8 التعامل مع الاعتراف/التصريح بالعنف في نشاط جماعي (تطوير مسار الإحالة)

قبل الانطلاق في برنامج مهارات التربية الإيجابية للأطفال اضبط قائمة مقدمي الخدمات الرئيسيين الذين سيتم إحالة القائمين على رعاية الأطفال إليهم في حالة التصريح بالعنف. ويمكن أن يشمل دليل الخدمة على سبيل المثال التعامل مع حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي والمساعدة القانونية وبرامج الدعم النفسي الاجتماعي المختصة.

يمكن أن يحدث الاعتراف / التصريح بالعنف. في أي وقت وخلال أنشطة من أي نوع. حتى أثناء الأنشطة الترفيهية. فإذا أفصح شخص عن حادث ما فإنه يظهر ثقة كبيرة ، ومن المهم الحفاظ على هذه الثقة. لذلك، يتم توفير التوجيه التالي للتعامل بحساسية مع أي تصريحات أو اعترافات قد تحدث أثناء نشاط المجموعة:

- إبق هادئًا.
 - استمع واجتنب اللوم و السلوك النقدي و أظهر التعاطف و الاحترام.
 - إذا كان الإفصاح عن تجربة شخصية للعنف.
 - لا تطرح على المصريح أسئلة حول قصته.
- احتفظ بما يكشفه أثناء قيامك بتوثيق التجربة. لتجنب التشهير بالحادثة للمجموعة والحفاظ على السرية في جميع الحالات وبعد الاحتواء إجراء لإبقاء شيء ضار تحت السيطرة أو ضمن حدود معينة، ويتم استخدامه عندما نريد منع مقدمة أو مقدم الرعاية من مشاركة المعلومات التي قد تسبب ضررًا إذا تمت مشاركتها مع المجموعة ولكن دون إيقافه / إيقافها بطريقة غير مناسبة
- و يقتضي أن يطمئن الميسر المصريح بأنه يتفهم وضعه ويتعاطف معه ولا يوقف استرساله في القول مع إشاعة الهدوء
- شكر المشارك على ثقته واقتراح إجراء محادثة سريعة في نهاية الجلسة.
 - تذكيرالمشاركين باتفاقات المجموعة والسرية.

الموافقة المستنيرة هي اتفاق طوعي مع الشخص الذي يتمتع بالأهلية القانونية لتقديم الموافقة وجميع المعلومات حول ما يوافق عليه

- إعادة توجيه التعليق باستعمال العموميات عوض الحالة الخاصة اجتنابا للإجراج فعلى سبيل المثال يمكن لمقدمي الرعاية أو الأطفال الذين يعانون من وضع مماثل الاستفادة من الحديث إلى مسؤول الدعم والإحاطة.
- التأكد من أن مقدم الرعاية جاهز للانتقال إلى الجلسة التالية.
- القيام بالمتابعة في نهاية الجلسة
- شكر المصريح مرة أخرى وإخباره بشجاعته وإلى أي مدى يعتبر شجاعاً.
- تقديم معلومات عن الخدمات المتاحة بطريقة يفهمها المصريحون وتشعرهم بالأمان وتشجعهم على طلب الدعم؛ تقديم خدمات إدارة الدعم والإحاطة إذا كان ذلك مناسباً.
- التأكد من الرجوع إلى مسؤول الدعم والإحاطة حتى لو كان المصريح يرغب في مشاركة جميع المعلومات. فقد تتسبب رواية قصته/ قصتها عدة مرات في إيذائه/ إيذائها
- في كل الحالات من المهم الحفاظ على السرية دائماً وتجنب إلحاق الأذى بالمصريحين عن غير قصد؛
- يعد توفير بيئة داعمة تحترم فيها حقوق ورغبات المصريحين وتضمن فيها مصلحتهم على أفضل وجه أمراً جوهرياً ولذلك:
- يجب طلب موافقة المصريحين على إحالتهم إلى خدمات إدارة الدعم والإحاطة.
- وفي حالة عدم موافقة المصريح يجب طمأنته أن الخدمة متاحة له متى رغب وأنه مرحب به في كل الأنشطة كما جرت العادة و طمأنته بأن جميع المعلومات التي شاركها ستبقى سرية.
- * إذا كان الإفصاح عن تجربة إقتراف للعنف
- اشكر الأولياء على المشاركة و أوضح أن الغرض من جلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال هي التدريب واستخدام الأساليب غير العنيفة للتعامل مع السلوك الصعب.
- التعاطف مع التأثير السلبي للتأديب العنيف:
- قد يطيع الأطفال أولياءهم ولكن تحت تأثير الخوف لاغير. و الكف عن السلوك دون فهم موطن الخلل عادة ما يقود إلى الكذب والانتقام.
- استخدام التأديب العنيف يؤدي إلى سلوك أكثر عدوانية مع الأقران أو الأشقاء.
- إن التأديب العنيف يولد مستويات عالية من التوتر عند الطفل. فعندما يواجه الأطفال الصغار ضغوطاً شديدة وطويلة دون رعاية داعمة ومتجاوبة يكونون عرضة للتوتر السام والذي يؤثر على نمو الدماغ ويمكن أن يكون له آثار طويلة المدى على الصحة والتعلم والسلوك. (يرجى الرجوع إلى الجلسة الرابعة إذا قمت بإنجاز هذا النشاط سابقاً).
- تسليط الضوء على تقنيات التأديب الإيجابي لتجنب استخدام العقاب العنيف لمساعدة الأطفال على النمو والوصول إلى إمكاناتهم الكاملة.
- إذا لم يكن المشارك منفتحاً للمناقشة فيجب في نهاية الجلسة الحديث إليه/ إليها واقتراح الإحالة إلى مسؤول الدعم والإحاطة لتلقي الدعم الشخصي ولمساعدة الولي على الارتقاء بالحياة العائلية.
- يجب إبلاغ فريق الدعم والإحاطة على الفور بأشكال العنف الحادة التي تشمل على سبيل المثال الإيذاء الجنسي أو الحروق أو الجروح أو الضرب بأحد الأشياء أو الحرمان من الطعام أو العزل (مثل حجز الطفل في خزانة أو طرده من المنزل).

3. التحضير لجلسات مهارات التربية الإيجابية

للأطفال

يمكن تنفيذ هذا المنهاج مع مقدمي الرعاية من الإناث فقط أو مقدمي الرعاية من الذكور فقط أو في مجموعات مختلطة من الجنسين.

3.1 التعرف على الأولياء

تجميع المعطيات لفهم محيط مقدمي الرعاية قبل جلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال فمن المهم بناء الثقة مع المجتمع أولاً ومن ثم تقديم المنهاج.

يوصى بتقديم المناهج المتاحة لمقدمي الرعاية لتحديد الراغبين في المشاركة في جلسات البرنامج ومنحهم الفرصة لاختيار مشاركتهم من عدمها لأن ذلك سيقبل من عدد المخيلين.

3.2 دراسة منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال ووضع

سياق لها

دراسة المنهاج والتعرف على محتوى الجلسات تضمن تدخل عالي الجودة،

أثناء دراسة المادة التدريبية يمكن استخدام المعطيات عن مقدمي الرعاية لوضع سياق المحتوى وتقديمه في الإطار الخاص بالأولياء والسياق المحلي. وعند الاقتضاء يمكن دمج الأغاني والألعاب المحلية،

يمكن للميسرين تكييف اللغة مع المجموعة المستهدفة أو الأمهات الشابات أو الآباء الشبان.

3.3 اختيار المكان المناسب

يجب تقديم الجلسات إما في فضاء آمن وهادئ كما هو الحال في مراكز حماية الطفل أو فضاءات التعلم الآمنة. ويجب أن يختار أعضاء الفريق ومقدمو الرعاية الفضاءات مَعًا

التأكد أثناء اختيار الفضاءات أنها تناسب المتطلبات التالية

- الخصوصية التي تضمن سرية المشاركين؛
- مساحة كافية لجلوس جميع المشاركين بشكل مريح ورؤية بعضهم البعض ورؤية لوحات الرسم البياني المستخدمة في العروض إذا كان ذلك مع إمكانية استخدام جهاز عرض؛
- مساحة كافية للقيام بأنشطة المجموعة بالكامل أو في مجموعات صغيرة.

3.4 رعاية الأطفال

يمكن أن يأتي الأولياء صحية أطفالهم. ويجب أن يكون هناك متطوع مدرب على رعاية الطفل حاضرًا حتى يتمكن من اللعب مع الأطفال أو الجلوس معهم في قاعة أخرى أو بجانبها أثناء حضور الأولياء الجلسات. ويجب تدريب متطوعي رعاية الأطفال على استخدام دليل أنشطة تنمية الطفولة المبكرة لتنظيم أنشطة للأطفال.

3.5 تحضير المواد المطلوبة

تحضير جميع المواد اللازمة لجلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال مسبقًا.

4. إرشادات التنفيذ

لا تفعل	افعل
تحديد المشاركين	
	<p>يتم تحديد المشاركين على أساس تطوعي بعد جلسة إعلامية. ويمكن الإعلان عن الجلسات باستخدام قنوات الاتصال المحلية مثل التجمعات المجتمعية ومن خلال أجهزة الراديو المحلية. ويمكن أيضًا إحالة المشاركين بواسطة مسؤول الدعم والإحاطة كجزء من خطة عمل مصلحة الدعم والإحاطة أو بواسطة مقدم أو مقدمة الرعاية الصحية</p> <p>يجب أن يكون لدى المشاركين طفل واحد على الأقل في الفئة العمرية المستهدفة وأن يلتزموا بحضور جميع الجلسات.</p> <p>يقع خلال الجلسة الإعلامية جمع المعطيات عن المشاركين المهتمين بحضور الجلسات (الاسم والعنوان ورقم الهاتف إن وجد).</p> <p>إرسال بطاقة دعوة أو رسالة نصية لتذكير المشاركين بالتاريخ والوقت والمكان قبل جلسة الأولى</p>
التكرار	
<p>لا يمكن دمج الجلسات أو القيام بأكثر من جلستين في الأسبوع أو جلسة واحدة في الشهر فذلك يؤثر على جودة البرنامج وكذلك استبقاء المشاركين.</p>	<p>يوصى بتنفيذ جلسة واحدة في الأسبوع. وفي حالات استثنائية مرتين في الأسبوع مع ما لا يقل عن 3 أيام بين كل جلسة والأخرى.</p>
إعداد الفضاء / القاعة	
<p>تجنب وضع الفصول الدراسية حيث يشعر الآباء «بالعودة إلى المدرسة» أو في بيئة صاخبة أو قاعة يدخلها ويخرج منها أفراد.</p>	<p>يمكن للأولياء الجلوس على الأرض أو على كرسي في دوائر كما هو مناسب ثقافيًا. يجب أن تكون البيئة آمنة وتساعد على تبادل الخبرات والسرية.</p>
تركيب المجموعة	

لا تفعل	افعل
	<p>يجب أن تتكون المجموعة من 20 وليا كحدٍ أقصى.</p> <p>يمكن البدء بمجموعة تتكون من 25 للسماح بالتوقف عن الحضور.</p>
كيف تحافظ على استبقاء المشاركين	
<p>عدم منح «مقابل مالي للمشاركة» للأولياء لحضور الجلسة، ويوصى فقط برسوم للتنقل إذا كان المشارك يقطن بعيدا عن مكان التدريب</p>	<p>منح شهادة للأولياء الذين أكملوا 80 % على الأقل من الدورات.</p> <p>تنظيم حفل اختتام مع أعضاء المجتمع والقادة.</p> <p>منح حافز عيني للأولياء الذين حضروا ما لا يقل عن 80 % من الجلسات (يجب أن تكون المواد مخصصة للأطفال مثل الألعاب والملابس والمواد المدرسية و غيرها)</p> <p>تقديم الشاي و القهوة خلال الجلسات.</p> <p>وحسب الاقتضاء، إنشاء فضاء يستمتع فيه الرجال والنساء عند الذهاب إلى الجلسة.</p>

5. جدول الأعمال المقترح لجلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال

أهداف الجلسة	عنوان الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> المبادئ الأساسية للوالدية الإيجابية والحاضنة الفروق بين الجنس والنوع الاجتماعي 	1. الوالدية الإيجابية والتمييز بين الجنس والنوع الاجتماعي
<ul style="list-style-type: none"> الاحتياجات النفسية والاجتماعية والعاطفية تأثير التوتر على رفاه الأطفال 	2. فهم التوتر والتعامل معه
<ul style="list-style-type: none"> استراتيجيات التأقلم الإيجابية التدريب على التعامل مع التوتر 	3. استراتيجيات التأقلم و تجاوز التوتر
<ul style="list-style-type: none"> المفاهيم الأساسية للتطور العقلي وتأثير التوتر السام طرق دعم النمو العقلي وتطوره 	4. بناء وتطوير العقل
<ul style="list-style-type: none"> سبل نمو طفل طرق اللعب الموجه للأطفال وتحفيزهم 	5. اللعب بهدف التعلم والحب
<ul style="list-style-type: none"> 4 خطوات للتواصل التعاطفي توجيه التواصل التعاطفي للسلوك الجيد للأطفال 	6. التواصل و التعاطف
<ul style="list-style-type: none"> أساليب التأديب غير العنيف للأطفال (إعادة التوجيه والقواعد والنتائج والثناء) 	7. التأديب
<ul style="list-style-type: none"> التأثير النفسي والاجتماعي للأزمات على الأطفال الأعراض النفسية للأطفال المتضررين من الأزمات 	8. العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> صناعة 3 لعب ودمى مختلفة لتعزيز اللعب مع الأطفال 	9. ورشة صنع اللعب والدمى اختياري
<ul style="list-style-type: none"> توضيح الأفكار الأساسية وإظهار فهم جلسة مهارات التربية الإيجابية للأطفال المعنية. 	10. التعهد والاحتفال

الجزء الثاني

جلسات مهارات تربية الأطفال الإيجابية

1. الجلسة الأولى لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

الوالدية الإيجابية والتمييز بين الجنس والنوع الاجتماعي

المدة: ساعتان

الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة، يصير الأولياء قادرين على:
 - توضيح المبادئ الأساسية للوالدية الإيجابية و الحاضنة.
 - شرح الاختلافات بين الجنس والنوع الاجتماعي.

لمحة عامة عن الجلسة	الحضور	التحضير المطلوب	الموارد المطلوبة
يتعرف المُيسِّرو مهارات التربية الإيجابية للأطفال في هذه الجلسة على الأولياء ومقدمي الرعاية ويتشارك المُيسِّرون و الأولياء في بناء عقد حول كيفية تنظيم المجموعة بشرح المُيسِّرون المنهاج للأولياء ومقدمي الرعاية. ويقدمونه في عرض موجز	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور. ملء نموذج الحضور(الوثيقة عدد 1) توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضرًا في الجلسة مع أولياءهم.	قراءة كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. تكييف النموذج 1: عمل نسخ من النموذج 1 و 2 لكل ولي تنظيم الفضاء للحصول على مساحة تساعد على التعلم الجلوس مع الأولياء في وضع دائري للتشجيع على التفاعل	منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال لمقدمي الرعاية الوثائق عدد 1/2/3 النماذج 2/1 لوحة الورق وأقلام التلوين الدمى للأولياء للعب مع أطفالهم

نشاط الجلسة	مدة
الترحيب والتقديم	20 دقيقة
انتظارات الأولياء	15 دقيقة

15 دقيقة	لمحة عن مهارات التربية الإيجابية للأطفال
20 دقيقة	المشاركة في بناء قواعد الجلسات
20 دقيقة	التربية الإيجابية للأطفال
20 دقيقة	الجنس مقابل النوع الاجتماعي
5 دقائق	الدروس المستفادة
5 دقائق	التقييم

تقرير ما بعد الجلسة: اختبار المصادقية

1.1 الترحيب والتقديم

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: وفق ثنائيات

الترحيب بالأولياء وشكرهم على الحضور.

نحن سعداء جدًا بلقائكم جميعًا ونتطلع إلى تبادل المعلومات والخبرات المتعلقة بالتربية الإيجابية للأطفال معكم

عرف بنفسك وعرف بالمُيسّر المشارك (إن وجد) اشرح للمشاركين دورك باختصار واذكر مواضيع الجلسة (انظر الجدول أعلاه). يمكنك كتابة الخطوط العريضة للجلسة على لوح ورقي.

اسأل ما إذا كان الجميع على علم بالمواضيع التي تم تناولها اليوم واطرح أن المشاركة طوعية.

ولا يوجد أحد ملزم بالرد على أي أسئلة إذا لم يكن يرغب في ذلك.
ذُكر المشاركون بأن هذا الفضاء آمن لمقدمي الرعاية للتعبير عن أنفسهم. وسيبقى كل شيء تمت مناقشته سرّيًا.

قم بتقسيم المشاركين إلى أزواج.

اطلب منهم أن يأخذوا 10 دقائق للتعرف على بعضهم البعض بما يلي:

- الاسم
- المكان الذي أتوا منه/ يعيشون فيه
- عدد الأطفال لديهم
- هواياتهم

جمّع المشاركين مرة أخرى واطلب منهم تقديم المعلومات التي شاركها البقية معهم إلى باقي المجموعة.

1.2 انتظارات الأولياء

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

اطلب من الأولياء التفكير فيما يلي:

ما هي الصفات التي ترغب في الحصول عليها كوليّ؟

هذه بعض أسئلة يمكن أن تساعد الأولياء على الإجابة:

- قد ترغب في أن تكون والدًا صبورًا
- قد ترغب في أن يعرف أطفالك أنك تحبهم؟
- هل لديك أمل أو هدف محتمل لطفلك؟
- هل لديكم أي أسئلة أو مخاوف تتعلق بالبرنامج؟

مثال: أأمل أن يربط طفلي صداقات في المدرسة/ أن يلعب بلطف مع أخته/ أن يتعلم كيفية المشي. لا يمكن أن يكون الأمل شيئًا مثل أنني أريد أن يصبح طفلي طبيبًا

شكرًا لكم على مشاركتنا آمالكم وأهدافكم، وكذلك مخاوفكم سنعمل معًا على تحقيق أكبر عدد ممكن من الأهداف بدء من الآن وحتى نهاية المشروع.

إذا كانت فكرة السرية غير واضحة يمكنك إعطاء مثال لجعل المفهوم أكثر وضوحًا للولي. على سبيل المثال وضح أنه إذا أراد أحد المشاركين تقديم قصة عن شخص يعرفه/ تعرفه في محيطه فمن المهم عدم ذكر الأسماء أو التفاصيل التي من شأنها تحديد هذا الشخص.

يوصى بأن يكون المُيسّرون من ضمن القائمين بهذا النشاط صحية المشاركين

لا تضغط على المشاركين لعرض إجاباتهم إذا شعرت أنهم ليسوا مرتاحين.

لا ينبغي للمُيسّر اقتراح خيارات

1.3 لمحة عن برنامج مهارات التربية الإيجابية للأطفال

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: النموذج 1: مواضيع الجلسة وروزنامة جلسات التربية الإيجابية

يسمى هذا البرنامج مهارات التربية الإيجابية للأطفال لمقدمي الرعاية.

يستند منهج مهارات التربية الإيجابية للأطفال هذا على بحث وخبرات برامج مماثلة في جميع أنحاء العالم.

ووضح للأولياء أنه:

ستكون هناك 10 جلسات وسيتم تشجيع المشاركين على حضورها جميعًا. وذلك لأن المعلومات التي ستتم مناقشتها في الجلسات المختلفة مرتبطة ببعضها البعض، و قد يؤثر الغياب عن جلسة واحدة على مشاركتهم في الجلسات الأخرى.

ستستغرق كل جلسة ما بين ساعة و 30 دقيقة إلى ساعتين. وسيتلقون في نهاية كل جلسة نماذج تلخص الرسائل الرئيسية وستساعدهم النماذج الموزعة هذه على ممارسة المهارات والمشاركة في المجموعة مع أطفالهم.

سنطرح في كل جلسة مواضيع متعلقة بالتربية الإيجابية للأطفال المهمة مثل النمو العقلي والتواصل العاطفي والتأديب الإيجابي و تجاوز حالات التوتر عند الأولياء و الأطفال سوف نستكشف بالإضافة إلى هذه المواضيع الاختلافات بين الجنسين وطرق تعزيز المساواة بين الجنسين للفتيان والفتيات.

وضح للأولياء أنه:

كل شيء يشاركونه مع المجموعة مهم ولا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وأن الغرض الرئيسي من هذه الجلسات هو إجراء نقاشات في المجموعة وتقييم السلبيات والإيجابيات والتوصل إلى أفضل الممارسات معًا!

ستتاح للجميع الفرصة للانضمام إلى مجموعة دعم الأولياء و هي مجموعات صغيرة (من 4 إلى 6 وليّ في كل مجموعة) تم تشكيلها بحيث يمكن للجميع دعم بعضهم البعض ومساعدة أولئك الذين فاتتهم الجلسات على الالتحاق بالمجموعة إذا لزم الأمر.

ستجتمع كل مجموعة مرة واحدة أسبوعيًا بعد جلسة مهارة التربية الإيجابية للأطفال.

الجلسات مخصصة لمجموعة مغلقة من المشاركين لذلك لا يمكن للمشاركين الجدد الانضمام بعد الجلسة الأولى. وهذا من شأنه أن يحافظ على السرية و يبني الثقة داخل المجموعة. وإذا كان المشاركون الآخرون مهتمين فيمكنهم الانضمام إلى الدورات القادمة في المنطقة. ومع ذلك يمكن للمشاركين:

• دعم بعضهم البعض خارج الجلسات.

• تبادل الأفكار والمشاعر مع آخرين.

• تشجيع بعضهم البعض على ممارسة تقنيات التربية الإيجابية للأطفال الجديدة. إبلاغ الأولياء الآخرين.

خذ لحظة الآن وشكل المجموعات. راع الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من بعضهم البعض وتوافر الوقت المشترك للمساعدة في تسهيل اتصال النظراء

اسأل المشاركين إذا كان لديهم أسئلة.

1.4 المشاركة في بناء قواعد الجلسات

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

من المفيد الاتفاق على قواعد تضمن حسن سير الجلسات

ماهي القواعد التي ترونها مهمة؟

اطلب من أحد الأولياء أن يتطوع لكتابة القواعد على لوحة توضيحية ومعرفة ما إذا كان الجميع متفقين عليها

اسرد جميع القواعد النهائية المسجلة على اللوح وهي:

- الالتزام بالمواعيد والحضور (ستسند شهادة للذين يحضرون كل اللقاءات / الجلسات).
- الاحترام والإصغاء إلى بعضنا البعض.
- ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.
- يتعلم كل ولي مهارات جديدة ويحسن مهاراته الوالدية من خلال الممارسة الفعلية ومن المهم أن يحترموا تجربة وعملية التعلم السرية (لا يتم تبادل المعلومات المشتركة خارج المجموعة)

اطلب من المشاركين توضيح ما ينبغي أن يكون سرّيًا بالنسبة لهم.

ويمكنك على سبيل المثال:

شرح أنه يمكن مشاركة مهارات ونصائح وطرق التربية الإيجابية للأطفال بشكل عام. ومع ذلك يكون من الأفضل الحفاظ على سرية التجارب الشخصية.

شكرًا لكم على المساعدة في وضع قواعد جلساتنا. وأدعوكم الآن جميعًا إلى توقيع أسمائكم على الورقة المعلقة إذا وافقتم على بنود هذا الميثاق.

نأمل أن تساعد هذه القائمة مجموعتنا في أن تكون التجربة إيجابية لنا جميعًا.

1.5 التربية الإيجابية للأطفال

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: النموذج 2: اللعب مع الأطفال

ما الذي تشير إليه الصورة؟

ما هو شعور الأطفال حسب اعتقادك؟

ما هو شعور الولي حسب اعتقادك؟

اطلب من الأولياء التفاعل.

ماذا تعني التربية الإيجابية للأطفال بالنسبة إليك؟

افسح المجال للمشاركين ليجيبوا ثم قل سنمضي الأسابيع القادمة في الحديث عن التربية الإيجابية للأطفال وسوف نتحدث عن كيفية تعزيز النمو والتطور الصحي لأطفالكم من خلال الاستمتاع بالوقت معهم والثناء عليهم وحبهم يمكن أن تخلق التربية الإيجابية للأطفال علاقات أكثر سعادة بين الأطفال وأولياهم.

التربية الإيجابية للأطفال الفعالة متوقعة ومحفزة ومحبة وحاضرة.

قدم أمثلة للأولياء حول نشاط «عندما كنت طفلاً».

إذا كان أحد الأولياء لا يجيد القراءة أو الكتابة فقف في دائرة بدلا من المتطوع وشاركهم في وضع القواعد شفويًا. يتقدم المشاركون خطوة إلى الأمام عند الموافقة على كل قاعدة يتم ذكرها.

إذا كان هناك مشارك لا يعرف كيفية التوقيع فيمكنه رسم أو وضع علامة تدل على موافقته على ما هو مكتوب في الورق القلب

متوقعة: يعرف الأطفال ما هو متوقع منهم. وهناك قواعد سلوك وعادات يومية في المنزل لتعزيز شعورهم بالتحكم والأمن.

محفزة: يتفاعل الأولياء مع أطفالهم ويحفزون مهاراتهم البدنية والمعرفية.

محبة وحاضرة: يظهر الأولياء المودة لأطفالهم ويتواصلون بطريقة متعاطفة ويستخدمون التأديب غير العنيف

قل تذكر على نحو فردي التجارب التي كانت حاضنة أو إيجابية بالنسبة إليك عندما كنت طفلاً.

فكر في الجمل التالية وأكملها:

- إحدى الذكريات الجميلة لي في مرحلة الطفولة كانت...
- والشعور الإيجابي الذي كان لدي آنذاك كان...
- وشعوري عندما أتذكر هذا اليوم هو...

تخيل ما قد يقوله أطفالك عنك بعد عدة سنوات.

فكر في الجمل التالية وأكملها:

ذكرى واحدة أرغب في أن يحتفظ بها أطفالي عني هي...

ناقش إجاباتك في ثنائيات لمدة 5 دقائق.

إذا سئلت قم بمشاركة الذكرى التي تريد أن يحتفظ بها أطفالك عنك مع المجموعة بأكملها.

ما الذي يمكن للأولياء فعله لمساعدة الأطفال على التطور بطرق صحية وسعيدة؟

كيف للأولياء احتضان الأطفال؟

ناقش مع الأولياء طرقًا مختلفة لتربية أطفالهم مثل الحديث مع أطفالهم وعناقهم والتأكد من نظافة ملابسهم.

كيف يمكنك تصور السلوكيات اللطيفة والحاضنة لطفلك؟

كيف ترعى نفسك وتهتم بها؟

ما هي أهمية ذلك؟

1.6 الجنس مقابل النوع الاجتماعي

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: الوثيقة عدد 3

ضع ثلاث ورقات على حائط القاعة مكتوب عليها العناوين التالية:

«رجل» و«امرأة» و«كلاهما»

اطلب من الأولياء التنقل في القاعة ووضع البطاقات على لوحة الورق القلاب

اشرح

- ضع تحت «رجل» ما يمكن للرجل فعله ولا يمكن للمرأة فعله
- ضع تحت «امرأة» ما يمكن للمرأة فعله ولا يمكن للرجل فعله
- ضع تحت «كلاهما» ما يمكن لكل من الرجل والمرأة فعله

وما ينبغي أن يظل تحت العمودين الأولين سيكون الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة.

إذا قال المشاركون إن الرجال لا يستطيعون الطبخ على سبيل المثال يمكنك أن تسأل: نحن لا نسأل ما إذا كان الرجال أو الأولاد يعرفون كيف يطبخون ولكن بدلاً من ذلك إذا تم تعليمهم وصفة هل يمكنهم القيام بذلك؟ أو اسأل: هل هناك أي سبب بيولوجي يمنع الرجال من الطبخ بخلاف رغبتهم في ذلك أو عدم التعلم عندما كانوا أصغر سنًا؟

استخدم نفس الإستراتيجية للجمل الأخرى أيضًا.

ركز اليوم على الجوانب الإيجابية. لا تحتاج في هذه الجلسة الأولى

إلى التركيز على الذكريات المؤلمة مثل سوء المعاملة أو الإهمال أو العنف أو العقوبة البدنية.

فمن المهم أن يتمتع الأولياء بتجربة إيجابية وداعمة في هذه الجلسة نرغب

في التأكيد على الكيفية التي يمكنهم بها المساهمة في النمو السليم لأطفالهم من خلال الدعم!

شجع الأولياء على ذكر أمثلة حقيقية.

شجعهم على المشاركة وتبادل الحديث وفق هذه الأمثلة والأفكار الخاصة بالاحتضان. ركز على ما هو إيجابي

إذا ذكروا شيئاً يمكن للرجل والمرأة فعله ولكن طلبوا أن يكون تحت عمود الرجل أو المرأة اسألهم هل يمكن للجنس الآخر القيام بهذا. على سبيل المثال يمكن للمرأة أن تطبخ. اسألهم إذا كان الرجل يمكنه أن يطبخ أيضاً (ينبغي أن يوضع هذا تحت كليهما)

الرجال	النساء	كلاهما
الشارب	الرضاعة الطبيعية	الطبخ
اللحية	الحيض	ركوب الدراجة
	الثدي	تنظيف المنزل
	الحمل	رعاية الأطفال
		التعلّم

الجدول 1 : الجنس مقابل النوع الاجتماعي

ما هو الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي؟

ناقش هذا السؤال بالكامل واعتمد على إجابات التمرين السابق

أضف المعلومات التالية إذا لزم الأمر:

يشير مصطلح "الجنس" إلى الاختلافات الجسدية/ البيولوجية بين الذكور والإناث.

النساء والرجال لديهم أجزاء مختلفة من الجسم لأنهم جنسان مختلفان رجال ونساء / بنات وأولاد.

يشير مصطلح "النوع الاجتماعي" إلى الاختلافات الاجتماعية والثقافية بين الرجال والنساء.

فتختلف على سبيل المثال الحالة الاجتماعية والفرص والقيود التي تواجهها الفتيات/ النساء عن الأولاد/ الرجال. وبالإضافة إلى ذلك تختلف بعض الأنشطة التي يُفترض أن يقوم بها كل من الفتيات/ النساء داخل المجتمع عن تلك التي يفترض أن يقوم بها الأولاد/ الرجال.

يمكن أن تكون فكرة أدوار ومسؤوليات النوع الاجتماعي داعمة في بعض النواحي لكن في أوقات أخرى قد يقيد النوع الاجتماعي مواهب الناس وقدراتهم وخياراتهم في الحياة كما أنه يخلق مخاطر محددة للعنف وسوء المعاملة.

ما رأيك في الإنتظارات أو الأدوار الإجتماعية الخاصة بـ:

- الفتيات؟
- الأولاد؟

هل تتفق مع هذه الأدوار و الإنتظارات ؟ لماذا ؟ كيف تعتقد أنها تؤثر على طرق تعامل الأولياء مع بناتهم وأبنائهم؟

يكتسب الأولاد والبنات الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي في أسرهم ومحيطهم.

قد نتعامل بصفتنا أولياء ومقدمي رعاية أحياناً مع الأولاد والبنات بشكل مختلف من خلال منح الأولاد المزيد من الفرص للتعليم وممارسة أنشطة عدة ومنح الفتيات فرصاً أقل. وقد يطلب الأولياء من الأولاد التوقف عن البكاء حيث لا ينبغي للأولاد أن يبكوا أو يشجعونهم على ممارسة العنف ليكونوا أقوياء. وقد ينتقد الأولياء البنات أكثر من الأولاد لأن ملابسهن صارت غير نظيفة أو يتحدثن بصوت عالٍ. لذلك، من المهم أن نحاول أن نعي هذه الأدوار وكيف تؤثر على حياة أطفالنا.

1.7 الدروس المستخلصة

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

يجب إلى حين موعد الجلسة التالية أن تحاول.

الاستمتاع بصحبة طفلك وقضاء بعض الوقت معه وإخباره أنك تحب

1.8 التقييم

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

من المهم بالنسبة لنا أن تكون جلسات تربية الأطفال هذه ممتعة ومفيدة لكم

في نهاية كل جلسة سنطرح عليكم بعض الأسئلة حول تجاربكم

لستم مطالبون بتقديم ملاحظات إذا كنتم لا ترغبون في ذلك ومع ذلك فنحن نقدر حقا أفكاركم وآرائكم فهي ستساعدنا في جعل جلساتنا أفضل.

ما الذي أعجبكم في جلستنا اليوم؟

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

شكرا جزيلا لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة 2.

نشاط النهاية

سوف نقوم الآن بأداء نشاط أخير سريع. وسنكرر هذا النشاط بعد كل جلسة لإثبات الشعور بالارتباط والتضامن بيننا

اطلب من مقدمي الرعاية الوقوف في دائرة وتشبيك الأيدي.

أخبرهم أنك سوف تضغط على يد الشخص الموجود على يمينك والذي سيتعين عليه فعل الشيء نفسه مع الشخص الموجود على يمينه وهكذا حتى يعود إليك الضغط.

شجع مقدمي الرعاية على التركيز على الأفكار السعيدة أثناء تمرير النبض والضغط على يد الشخص الموجود على اليمين.

سوف نقوم بهذا النشاط مرة واحدة العيون مفتوحة ثم نكرره بأعين مغلقة.

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة الواردة في قائمة التحقق من المصادقية.

إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل فيشرحان السبب.

يحتاج المُيسران أيضًا إلى تسجيل تعليقات الأولياء على نماذج المصادقية

يجب إرفاق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة.

إذا كانت المجموعة غير مرتاحة للنشاط غير المرغوب فقم بهذا النشاط مع مجموعات الأب والأم كل على حدة

2. الجلسة الثانية لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

فهم التوتر والتعامل معه

المدة: ساعة و 30 دقيقة

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، يصير الأولياء قادرين على:

- تحديد احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والعاطفية.
- توضيح تأثير توترهم على رفاة أطفالهم.
- تحديد تمشيات للسيطرة وتجاوز التوتر.

لمحة عامة عن الجلسة	الحضور	التحضير المطلوب	الموارد المطلوبة
يتعرف الأولياء في هذه الجلسة على احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والعاطفية؛ والتوتر الناتج عن عدم تلبية هذه الاحتياجات. ثم يتعلم الأولياء كيف يمكن للتوتر الذي يتعرضون له إذا لم تتم السيطرة عليه أن يؤثر سلباً على أطفالهم. وفي الأخير يتعلم الأولياء ويمارسون تقنيات الاسترخاء	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور. ملء نموذج الحضور (الوثيقة عدد 1) توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضراً في الجلسة مع أوليائهم	قراءة وإعداد كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. توفير نسخ من النموذج 3 إخفاء 4 أو 5 أشياء للبحث عن الكنز. يمكن أن تكون هذه المواد قطعة حلوى صغيرة أو قطعة نقدية معدنية إلخ... إعداد جهاز عرض الفيديو إذا كان متاحاً. الترتيب للحصول على قاعة مناسبة للتعليم. إعداد ثلاثة وضعيات حول الاحتياجات الاجتماعية أو العاطفية للأولياء.	منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال لمقدمي الرعاية الوثائق عدد 2/1 النموذج 3 الفيديو 1 لوحة الورق وأقلام التلوين أشرطة لاصقة وأقلام رصاص مواد للبحث عن الكنز أشياء أو لعب تيسر الحديث عن الملمس جهاز عرض الفيديو وكمبيوتر محمول

	نشاط الجلسة
10 دقائق	الترحيب والتقديم
10 دقائق	لعبة البحث عن الكنز/وصف الملمس
20 دقيقة	تحديد المتطلبات الاجتماعية والعاطفية للأولياء
51 دقيقة	تأثير توتر الولي على الأبناء
25 دقيقة	طرق الاسترخاء والإحساس بالراحة
5 دقائق	الدروس المستفادة
5 دقائق	التقييم

تقرير ما بعد الجلسة: اختبار المصادقية

2.1 الترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

الترحيب بالأولياء

أطلب من الأولياء التذكير ومناقشة ما تعرضوا إليه في الجلسة السابقة.

اسأل الأولياء عن مجموعة الدعم الخاصة بهم.

اسأل الأولياء هل أخبروا أبناءهم أنهم يحبونهم. وما هو شعورهم بعد القيام بهذا وكيف تفاعل الأطفال معهم

اطلب من أحد المتطوعين الحديث عن الطريقة التي قضوا بها الوقت مع أطفالهم منذ اللقاء السابق.

كن إيجابيًا وابتسم!
ستحتاج إلى كامل
طاقتك لعقد هذه
الجلسة بنجاح

2.2 لعبة: البحث عن الكنز

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: 5 أشياء للإخفاء

قبل وصول الأولياء قم بإخفاء 4 أو 5 أشياء. يمكن أن تكون هذه المواد قطعة حلوى صغيرة أو لعبة أو وردة إلخ.

سوف نذهب للبحث عن الكنز! لقد قمت بإخفاء 4 أو 5 أشياء في القاعة ويجب عليكم إيجادها

ذكر الأولياء والأطفال بالأشياء التي قمت بإخفائها أو صفها لهم

دع الأولياء والأطفال يحتفظون بما يجدونه إن أمكن، خاصة إذا كنت تستخدم الحلوى أو أي شيء آخر قد يعجبهم.

يمكن إقتراح نشاط بديل إذا كان غالبية الأطفال أصغر من أن يلعبوا لعبة البحث عن الكنز. النشاط البديل : الحديث عن الملمس

وضح أنه:

- يمكنك لعب هذه اللعبة في أي وقت.
- ابحث عن أشياء ذات ملمس مختلف.
- ضع الأشياء أمام الطفل وشجعه على لمسها و وصف ملمسها.

مثال يمكنك القول: " هذه إسفنجة : ناعمة وهذا حجر إنه صلب هذه إسفنجة: لينة ورطبة".

اطلب من الأولياء القيام بهذه اللعبة باستخدام أشياء يمكنهم العثور عليها في القاعة وبعض الأشياء التي أحضرتها معك.

عندما يسمع طفلك ويرى طرقًا جديدة لوصف الأشياء اليومية فإنه يقوم ببناء صلات في ذهنه تساعد على تعلم اللغة

يمكن للأولياء القيام
بهذا النشاط مع
أطفالهم

تعد هذه الألعاب
فرصة جيدة
للأولياء للتفاعل
بطريقة إيجابية مع
أطفالهم.

تأكد بعد اللعب
من أن الأطفال
مشغولون مع
متطوعي رعاية
الأطفال وأنهم لا
يستمعون لما يدور
في الجلسة.

2.3 تحديد المتطلبات الاجتماعية والعاطفية للأولياء

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

سوف نفكر اليوم في المواقف التي نشعر فيها بالتوتر ونمر فيها بمشاعر صعبة بسبب الأزمة (بطالة، فقد مورد رزق، عجز عن توفير احتياجات الأسرة، أزمة صحية، وفاة سند...) سوف نتعلم أيضًا بعض الطرق لمساعدتنا على الحد من التوتر

من الذي يرغب في مشاركة تجربته؟

اطلب من الأولياء قضاء بعض اللحظات لتبادل تجربتهم في ثنائيات أو في مجموعة.

أكد على أنه من الضروري عدم ذكر أي أسماء والحفاظ على السرية كما هو متفق عليه مع المجموعة قبل انطلاق الأنشطة

في المواقف الصعبة يواجه جسمك وعقلك ردود فعل طبيعية. فيمّر أي شخص بأحاسيس مختلفة بما في ذلك التوتر والإحباط والحزن والغضب. إلا أنّ أغلب الناس يمكنها تجاوز ذلك إذا ما توفرت شبكة الدعم حولهم

هناك ثلاثة أنواع من التوتر: التوتر الإيجابي والتوتر المقبول والتوتر السام. ومستويات التوتر هذه صالحة للبالغين وللأطفال. استخدم ورقًا قلابًا لرسم الرسوم البيانية التالية لتوضيح أنماط التوتر المختلفة.



الصورة 2 : أنواع التوتر

الآن سوف أقرأ قصة آمنة

آمنة هي أم لأربعة أطفال ومنذ وفاة زوجها أصبحت المسؤولة الوحيدة عليهم. وهذا ليس بالأمر الهين فهي دائمة التفكير في كيفية توفير الرعاية لهم بمفردها. و هي تأمل في أن يكون لها أخت وأخ لدعمها و مساعدتها. اليوم منة سعيدة! فلديها مقابلة للحصول على وظيفة. هي متحمسة جدًا ومجتهدة جدًا أيضًا. ومنذ صباح هذا اليوم تعاني من آلام في المعدة ولا يمكنها تناول أي طعام

ما هو نوع التوتر الذي تعانيه آمنة؟

أكمل بالإجابات التالية إذا لزم الأمر

- التوتر المقبول: لقد فقدت زوجها وترعى أطفالها وحدها. وقد تم تنشيط نظام التنبيه بجسدها ولكنه محدود الوقت ويتم التخلص منه من خلال علاقاتها مع أخيها وأختها.
- التوتر الإيجابي: مجتهدة بسبب مقابلة الحصول على وظيفة وتعاني من آلام في المعدة ولا ترغب في الأكل. وجسدها في حالة تأهب للمساعدة في الحفاظ على تركيزها وتنشيطها.
- التوتر السام: لا يبدو أن منة تعاني من توتر سام بفضل شبكة الدعم الخاصة بها. إذ ينتج التوتر السام عندما يتم تنشيط استجابة التوتر لفترة طويلة من الزمن ودون علاقات داعمة.

ما هي بعض علامات التوتر التي تعاني منها منة؟

إذا كنت تشعر أن السرية قد لا تكون محمية فاطلب من المشاركين الذين يرغبون في تقاسم التجارب الذاتية كتابتها على مذكرة لاصقة

التوتر الإيجابي هو جزء طبيعي وأساسي من النمو الصحي. ويرافق التوتر الإيجابي زيادة بسيطة في معدل ضربات القلب وارتفاعات طفيفة في مستويات الهرمونات المسؤولة عن التوتر و المواقف التي قد تؤدي إلى استجابة توتر إيجابية هي خوض اختبار أو أخذ حقنة.

التوتر المقبول ينشط أجهزة التنبيه في الجسم. وهو ناتج عن صعوبات أكثر قوة وتدوم لمدة أطول مثل فقدان شخص عزيز / حبيب أو كارثة طبيعية أو إصابة مروعة.

التوتر السام يمكن أن يحدث عندما يواجه الفرد محنة قوية ومتكررة و/ أو طويلة مثل الإيذاء الجسدي أو العاطفي والتعرض للعنف و الصعوبات المألّية مع غياب العلاقات الإيجابية والداعمة.¹

1. مركز تنمية الطفل Harvard University <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress>

ما هي العلامات الأخرى للتوتر التي تعرفها؟

الشعور بالوحدة لفقدان السند - وفاة زوجها

اذكر العلامات التي ذكرها المشاركون واذكر العلامات الموجودة في الجدول التالي إذا لم يتم تقديمها

علامات التوتر			
السلوكية	الذهنية	عاطفية	جسدية
<ul style="list-style-type: none">المخاطرة على سبيل المثالالقيادة بتهورالإفراط في الأكل أو فقدان الشهيةالإفراط في التدخينالعداونية والتعدييات اللفظيةتعاطي الكحوليات والمخدرات	<ul style="list-style-type: none">ضعف التركيزالشعور بالاضطرابأفكار مرتبكةنسيان الأشياء بسرعةصعوبة اتخاذ القرارات	<ul style="list-style-type: none">الشعور بالسعادة المفرطة للحظة والحزن في اللحظة التي تليهاالشعور «بالإفراط في الانفعال»قابل للاستثارة السريعةالغضبالإكتئاب والحزنقلق	<ul style="list-style-type: none">مشاكل في النوماضطرابات في المعدةسرعة دقات القلبالشعور بالتعب الشديدارتجاف العضلات والشدألم في الظهر والعنقالصداع

الجدول 2 : مظاهر التوتر

يمثل التوتر جزءاً هاماً من الحياة. ونحن بحاجة إلى التمييز بين التوتر الصحي الذي يساعدنا على البقاء والتوتر المتكرر أو الشديد الذي يغلب على أنظمتنا لدرجة أن يصير ضاراً و يصبح مشكلة بالنسبة لنا ولمن حولنا بمن فيهم الأطفال.

لماذا تعتبر معرفة علامات التوتر شيئاً هاماً؟ هل تختلف هذه العلامات بين المرأة والرجل؟

اجمع إجاباتهم

من المهم أن نعي أنّ الطرق التي نتصرف بها أو نشعر بها غالباً ما تكون نتيجة للضغوطات التي نعيشها. وستساعدنا معرفة علامات الإجهاد في التعامل والنخّص من التوتر

ما الأشياء التي تفعلها أو تشعر بها عند التعرض للتوتر؟ يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية.

فكر في أمثلة من خلال العصف الذهني مع الأولياء وكتب إجاباتهم على ورق قلاب.

أمثلة على الإجابة

- لأنام ولا أكل
- أضرب طفلي
- أكل كثيراً
- مهووس بالتنظيف أصبح
- يكون لدي جدول أعمال يومي واضح جداً

بعد أن حددنا معنى التوتر و أعراضه والسلوك أو المشاعر التي تنجّر عنه سنرى الآن كيف يمكن أن يؤثر توتر شخص واحد على حياة الأشخاص من حولها وكيف يمكن تجاوز و التخلص من هذا التوتر من خلال الاسترخاء

إذا ما كان لديهم أي أسئلة وذكرهم بإمكانية طرح الأسئلة في أي وقت. وتؤكد من فهمهم للمواد جيدًا واستخدام أمثلة للمفاهيم الصعبة .

2.4 تأثير توتر الوالدي على الأبناء

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

هل تعتقد أن توتر شخص واحد يمكن أن يؤثر على الناس من حوله؟ وإذا كانت الإجابة نعم فكيف؟

يؤثر الأولياء على جميع أفراد الأسرة. فعندما يشعر الوالد/الوالدة بالهدوء فمن المرجح أن يشعر الأطفال وشريك الحياة بالهدوء أيضًا. وعندما يشعر الوالد/الوالدة بالتوتر فمن المرجح أن يشعر الأطفال وشريك الحياة بالتوتر أيضًا

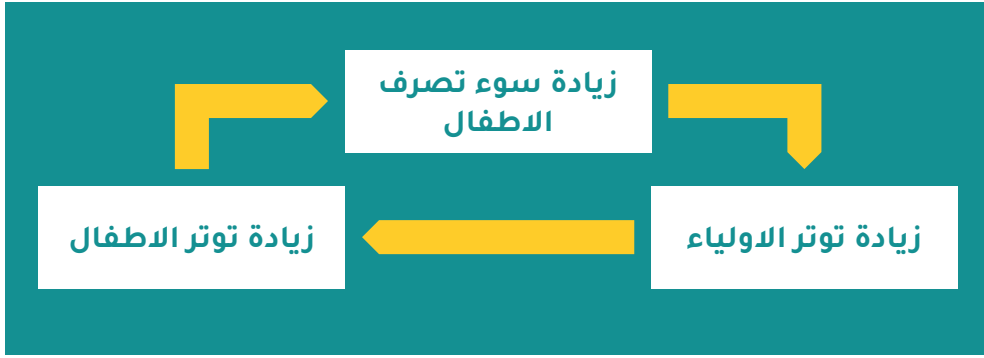
وضح كيف يؤثر توتر الأولياء على الأبناء:

يمكن أن يشعر الأولياء بالتوتر عندما يرون أطفالهم يعطوهم الحزن أو لعدم قدرتهم على تلبية احتياجاتهم الأساسية أو توفير الظروف الصحية الملائمة لهم.

سيؤدي هذا على الأرجح إلى زيادة توتر الأطفال الذي يعبرون عنه غالبًا من خلال سوء السلوك.

وكلما زاد سوء تصرف الأطفال: كلما شعر الأهل بالتوتر أكثر. ويشبه هذا الحلقة المفرغة وربما يكون أحد أهم أسباب اعتراف الأولياء بتوترهم ومحاولة التحكم فيه.

يمكنك تلخيص هذه المعلومات في المخطط التالي ورسمها على ورق فلاب



الصورة 3 : الحلقة المفرغة للتوتر

كيف يمكن أن يتأثر الأطفال بتوتر آبائهم؟

أمثلة على الإجابة

- العنف
- الخوف ورفض مغادرة المنزل
- الاكتئاب والبكاء

اكتب إجابات الأولياء على الورق الفلاب/ أو السبورة

الآن سوف نتعلم بعض طرق التعامل مع التوتر.

في بعض الأحيان قد يكون التوتر شديدًا لدرجة أنه يتداخل مع نومنا وحياتنا اليومية وفي هذه الحالة سيكون من المستحسن الحصول على بعض الدعم من شخص ما نثق فيه.

يتفطن الأطفال إلى أن والديهم يتعرضون للتوتر. فهم يلاحظون و ينتبهون لما يدور حولهم. وهذا يخلق التوتر وانعدام الإحساس بالأمن.

ومن المهم أن يعرف الأولياء أن من حقهم الشعور بالتوتر وألا يلوموا أنفسهم على سوء تصرف أو سلوك الأطفال

معرفة كيفية التعامل مع التوتر تساعد على توفير بيئة إيجابية في المنزل

2.5 طرق الاسترخاء والإحساس بشعور أفضل

المدة: 25 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: الفيديو 1: الرعاية الذاتية للولي والنموذج 3: تقنيات الاسترخاء

يمكن أن تبدو الحياة اليومية فوضوية بعد وأثناء فترات التوتر

من المهم إعادة إنشاء روتين يومي عادي لتطوير شعور الأطفال بالأمان والسلامة والاستقرار مثل أوقات وجبات الأسرة العادية ووقت النوم.

في أوقات التوتر ما الذي تجدونه مريحًا لأنفسكم ولأطفالكم؟

أمثلة على الإجابة

- المطالعة
- الغناء والرقص
- الاستماع إلى الموسيقى
- الرياضة
- الذهاب إلى العمل
- ممارسة تقنيات الاسترخاء

يمكنكم ممارسة تقنيات الاسترخاء مع أطفالكم وحتى مع الرضع يساعد على التحكم في المشاعر و الأحاسيس.

إذا كان أطفالك في سن مناسبة فيمكنهم المحاولة أيضًا وإذا كانوا لا يزالون أطفالًا فيمكنكم ببساطة ضمهم واحتضانهم أثناء القيام بذلك ودعنا نرى ما إذا كان يساعدهم ذلك على الاسترخاء أيضًا!

هل جربت هذه التقنيات من قبل؟

دعنا نجربها مع بعضنا البعض.

- تقنية التنفس
- التركيز الذهني
- الشد والاسترخاء - الحرارة

تقنية التنفس

هذه التقنية واحدة من أكثر التقنيات فائدة وسهولة للشعور بالاسترخاء. فعند التنفس بعمق يزيد مستوى تدفق الأكسجين إلى جسمك مما يساعد على إبطاء وتيرة ضربات القلب لخلق شعور بالهدوء والاسترخاء.

خذ 10 أنفاس عميقة.

يجب أن ترى البطن تتحرك إلى الخلف والأمام.

استنشق وأخرج الهواء بعمق.

كرر نفس التنفس 10 مرات.

كيف كان شعورك؟

اطلب من الأولياء التطوع لعرض تجربتهم

التركيز الذهني³

يساعد التركيز الذهني على إيلاء المزيد من الاهتمام بمن حولك ويمنع عقلك من التساؤل. ويساعد عقلك على العمل بشكل أفضل ويخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم

هذا تمرين سهل يمكنك القيام به في أي وقت

لنبدأ: انظر إلى ساعتك ولاحظ الوقت.

مهمتك هي تركيز كل انتباهك على تنفسك لمدة 60 ثانية.

هي فقط دقيقة واحدة ولكنها تبدو كلحظة أبدية. اترك عينيك مفتوحتين وتنفس بصورة عادية.

كن مستعدًا لمنع انتباهك من التشتت وأعد التركيز كلما حدث ذلك.

ضع في اعتبارك أن تمرين الذهن هذا ليس مسابقة أو تحديًا شخصيًا.

لا يمكنك الإخفاق في هذا التمرين ويمكنك فقط تجربة ذلك.

حاول إعادة هذا التمرين عدة مرات طوال اليوم.

بعد عدّة محاولات

- هل كنت قادرًا على التركيز على تنفسك؟
- ماذا حدث لعقلك وجسدك خلال هذا التمرين؟
- ماذا لاحظت عن أطفالك الرضيع أو أطفالك هل استرخوا أيضًا وكيف عرفت؟

الشد والاسترخاء - الحرارة

سنقوم بتجربة تمرين الاسترخاء اليوم

يمكن إنجاز هذا التمرين مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 5 أعوام (قد تحتاج إلى مساعدتهم).

بالنسبة إلى الأولياء الذين لديهم أطفال رضع ربما يمكنك وضع طفلك أو تسليمه إلى متطوع في رعاية الطفل.

الآن سوف نأخذ دقيقة واحدة للجلوس بصمت.

- ارفع رأسك. تنفس بعمق. أخرج الهواء ببطء ودع نفسك للاسترخاء
- قم بضغط أصابع قدميك ثم أرحها واشعر بأن الحرارة تخرج منها.
- اضغط عضلات الساقين والركبتين ودعها تسترخي تمامًا واشعر بالحرارة الخارجة منها.
- اضغط نفسك إلى الأسفل ثم اترك الحرارة تخرج أثناء الاسترخاء.
- شد عضلات بطنك ثم دعها تسترخي واشعر بالدفء يشع.
- شد صدرك ثم استرخ وأطلق الحرارة. ارفع كتفيك حتى أذنيك ثم ارخي كتفيك أسفل ظهرك واشعر بالحرارة.
- شد ذراعيك ثم ارخيهما واطرك الحرارة تخرج من أطراف أصابعك.

3. <http://www.the-guided-meditation-site.com/mindfulness-exercises.html>

- اشعر بالحرارة تسري إلى عنقك وتلتف حول رأسك. اشعر بالدفء والاسترخاء في سائر جسمك.
- الآن عد بانتباهك مرة أخرى للمجموعة. حرك أصابع يديك وقدميك.
- قم بحركات دائرية صغيرة بمعصميك. مد ذراعيك لأعلى ثم قم بهزها.
- وإذا كانت عيناك مغلقتين فافتحهما ببطء..

كيف كان شعورك؟ هل شعرت بالاسترخاء أو بالتوتر؟

2.6 الدروس المستفادة

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

بالنسبة للتمارين المنزلية حاول ممارسة تمارين التنفس والتمارين الذهنية مرة واحدة على الأقل قبل يوم واحد من الجلسة التالية. مارس هذا مع أطفالك أيضًا!

2.7 التقييم

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: المجموعة بالكامل

ما الذي أعجبك في جلستنا اليوم؟

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

اشكر جميع الأولياء على هذه المشاركة.

ذُكر المشاركون بلقاء مجموعة الدعم الخاصة بهم خلال الأسبوع القادم لمناقشة جلسة التعلم.

شكرًا جزيلاً لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة القادمة

نشاط النهاية:

لنقم بنشاطنا النهائي «تمرير النبض» قبل مغادرتنا.

نفعل ذلك مرة واحدة والعيون مفتوحة ثم نأخذ نفسًا مع بعضنا البعض ونكرره بأعين مغلقة

شجع الأولياء على التفكير في الأشياء السعيدة أثناء تمرير النبض والضغط على يد الشخص الموجود على اليمين

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة المكتملة في قائمة التحقق من المصادقية..

إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل فيشرحان السبب.

يحتاج المُيسّران أيضًا إلى تسجيل تعليقات الأولياء على نماذج المصادقية.

يجب إرفاق هذا التقرير ببطاقة حضور الجلسة

3. الجلسة الثالثة لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

إستراتيجيات التأقلم و تجاوز التوتر

المدة: ساعة و 30 دقيقة

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، سوف يكون الأولياء قادرين على

- تحديد طرق التعامل مع المواقف الصعبة الخاصة بهم.
- تحديد تقنيات للسيطرة على التوتر

الموارد المطلوبة	التحضير المطلوب	الحضور	لمحة عامة عن الجلسة
منهاج مهارات التربية الإيجابية لمقدمي الرعاية للأطفال الوثائق عدد 4/2/1 مجموعة واحدة لمشاركين اثنين لوحة الورق وأقلام التلوين إذا كانت متاحة أشرطة لاصقة وأقلام ملونة زينة وريش وملصقات مرحة إذا كانت متاحة مقص	قراءة وإعداد كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. إعداد نسخ من وثيقة عدد 4 وتقطيع البطاقات الترتيب للحصول على فضاء هادئ يساعد على التعلم	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور. ملء نموذج الحضور(الوثيقة عدد 1) توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضرًا في الجلسة مع أبويه	يتعلم الأولياء في هذه الجلسة إستراتيجيتين جديدتين هما الكتابة والتأقلم من أجل التغلب على التوتر. يتعرّف الأولياء على أدوات التكيف وصنع أدواتهم الخاصة.

نشاط الجلسة	
الترحيب والتقديم	10 دقائق
قصة الأسدين	10 دقائق

20 دقيقة	التحاور والكتابة
10 دقائق	الفضاء الآمن
30 دقيقة	أدوات التأقلم والتجاوز
5 دقائق	الدروس المستفادة
5 دقائق	التقييم

تقرير ما بعد الجلسة: اختبار المصادقية

3.1 الترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

الترحيب بالأولياء

اطلب من الأولياء تذكّر ومناقشة ما تمّ تداوله في الجلسة السابقة.

هل قمتم بممارسة تقنيات الاسترخاء؟ وكيف شعرتكم؟

اسأل الأولياء عن مجموعة الدعم الخاصة بهم.

3.2 قصة الأسدين

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

سوف نقرأ الآن قصة توضح كيف أن الحب والتربية يساعدان طفلك الصغير على النمو.

رجل عجوز يحدّث حفيده عن الحياة «هناك معركة تدور بداخلي. إنها معركة رهبة وهي بين أسدين.

الأسد الأول شرير: هو الغضب والإساءة والعنف والغيرة ونفاد الصبر والحسد والطمع والخطورة والإهمال والأنانية والدناءة والبهتان والكبرياء

يتابع الرجل: «الأسد الآخر طيب: هو الفرح والسلام والحب والأمل والتعاون والصبر والذكاء والهدوء والحنان والتواضع والتعاطف والاحترام والغفران والسعادة والود والصدقة والكرامة واللفظ والإحسان والكرم والرحمة والإيمان.

ثم يقول الرجل الكبير للطفل «هذا الصراع يدور بداخلك أيضًا وبداخل كل شخص يفكر الحفيد في هذا الأمر لمدة دقيقة ثم يسأل جده. «أي أسد سيفوز؟»

ينظر الرجل الكبير إلى الطفل الصغير ويتسم ويحجب ببساطة: «ذلك الذي تطعمه»

ما هو المغزى من القصة؟ ما الذي يقصده الجد عندما يقول «ذلك الذي تطعمه»؟ ما هي الطرق التي يمكننا من خلالها تغذية الأسد الطيب؟

أمثلة على الإجابة:

أن أكون قدوة جيدة لطفلي وامتنحه عندما يكون جيدًا

كأولياء هل شعرتكم يومًا أن هناك أسدين بداخلكم عندما تردون على أطفالكم؟

كن إيجابيًا وابتسم!

ستحتاج إلى كامل طاقتك لعقد هذه الجلسة بنجاح

عادة ما يتفطن

الأطفال لتوتر والديهم. فهم يستمعون إلى ما يقوله الأولياء عندما يتحدثون إلى أشخاص آخرين

3.3 التحوار والكتابة

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

يرمي هذا النشاط إلى تعلم أساليب جديدة للتعامل مع التوتر.

لقد تعلمنا بعض تقنيات الاسترخاء والتنفس خلال جلستنا السابقة. في هذه الجلسة سنتعلم كيف أن الكتابة أوالتحوار يمكن أن يساعدك على تخطى التوتر

أحد طرق التغلب على التوتر والذكريات الصعبة هو كتابتها. ولا يعيننا هنا التهجئة والقواعد. فالشيء الأكثر أهمية هو معرفة جميع تفاصيل الوضع المجهد أو الحدث المؤثر.

يمكنك على سبيل المثال، التفكير فيما حدث قبل الحدث المجهد وما الذي حدث بعده

وكيف عرفت أنه قد انتهى وماذا فعلت بعد ذلك.

لن نقوم بهذا النشاط خلال هذه الجلسة لكن يمكنكم القيام به في المنزل.

ماذا يمكن أن يكون حدثاً إيجابياً؟

كتابة التجارب لا تقتصر على الأحداث السلبية فيمكنكم كتابة التجربة الإيجابية أيضاً. يمكن أن يكون شيئاً متعلقاً بأطفالكم أو عائلاتكم أو أنفسكم

من السهل الوقوع في فخ السلبية. حاول أن تركز على الأمور الإيجابية وشجع الأولياء على تحديد لحظات إيجابية ومبهجة. ويمكنك القيام بذلك عن طريق الاعتراف والتعاطف مع الأحداث السلبية التي يخبرك بها الأولياء ثم تطلب منهم الحديث حتى عن لحظة إيجابية صغيرة مثل الضحك مع أطفالهم أو تناول كوب من القهوة أو الشاي في الصباح

اطلب من الأولياء عرض إجاباتهم مع المجموعة.

أمثلة على الإجابة:

- حصلت ابنتي على درجات جيدة في المدرسة وقد كنت فخورة بها.
- لقد تلقيت اتصالاً من أختي. وهي بخير
- قضيت وقت ممتع مع جرتي.

التحوار مثل الكتابة يمكن أن يساعد في التعامل مع الأحداث المجهدة أو الذكريات السيئة.

فعرض المشاكل على الآخرين يساعد على التخلص من التوتر

ما هي مزايا وعيوب التحوار؟

اكتب إجاباتهم على الورق القلاب.

أمثلة على الإجابة

الإيجابيات :

- جعلني أحس بشعور أفضل
- ساعدني على توضيح ما حدث
- مكنتني من الوعي بأن تجاربي تشبه تجارب الآخرين
- ساعدني على التخلص من الأمر
- مكنتني الحصول على نصيحة بشأن ما علي فعله

إذا كان أحد المشاركين لا يجيد القراءة والكتابة فيمكنك إقتراح نشاط آخر ينبغي أن تتم الكتابة في المنزل وليس خلال الجلسة

• يمكنني مساعدة أناس آخرين

السلبيات :

• قد يضحك الناس

• ليس لدي من اتحدث معه

• قد أزعج الشخص الآخر

• لا أعرف ماذا أقول

• أجد صعوبة في الحديث عما أشعر به

• قد يخبر الناس بعضهم البعض بمشكلي

✈ يتطلب هذا النشاط الصمت الذي قد يكون صعبًا مع وجود الأطفال في القاعة. أثناء التمرين اطلب من متطوع رعاية الأطفال إخراج الأطفال للعب في الفضاء الخارجي

أحيانًا يكون من الصعب التحدث عن مشاكلنا والصعوبات التي تعترضنا لأشخاص هم بدورهم لديهم مشاكلهم الخاصة أو لأشخاص لا نعرفهم جيدًا. قد يكون الأمر صعبًا في بعض الأحيان ولكن في النهاية من المفيد أن نثق في الشخص الذي نتحدث إليه.

البعض منكم لديهم أصدقاء أو أقارب يمكنهم التحدث معهم وهم يمثلون شبكة الدعم الخاصة بهم.

يمكنكم استخدام مجموعات دعم الأولياء لتبادل الأفكار والمشاكل. يمكن أن تجتمع الأمهات في يوم محدد من أيام الأسبوع ويدعو بعضهن بعضًا لتناول الشاي.

يمكنكم أيضًا تنظيم رعاية نهارية لأطفالكم الصغار حيث تتولى كل أم رعاية أطفال آخرين مرة واحدة في الأسبوع. سيساعدكم هذا على توفير بعض الوقت لأنفسكم.

3.4 الفضاء الآمن

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

سنحاول الآن استخدام تقنية أخرى تساعد على الاسترخاء

اطلب من الأولياء الجلوس في وضعية مريحة وإقرأ النص التالي

• تخيل مكانًا أو مشهدًا يجعلك تشعر بالهدوء والأمان والسعادة. هذا المكان يمكن أن يكون مكانًا حقيقيًا قضيت فيه عطلتك أو مكان قرأت أو سمعت عنه .

• خذ نفسًا عميقًا واغمض عينيك واستمر في التنفس بشكل طبيعي. واسترجع صورة لمكانك الآمن وتخيل أنك تقف أو تجلس هناك.

• هل يمكنك أن ترى نفسك هناك؟ انظر حولك. ماذا ترى؟ ماذا ترى بالقرب منك؟ انظر إلى التفاصيل. انظر إلى الألوان المختلفة. تخيل الوصول إليها ولمسها. ما هو ملمسها؟

• الآن القي نظرة أبعد. ماذا ترى حولك؟ انظر إلى الاختلاف في الألوان والأشكال والظلال هذا هو مكانك الخاص ويمكنك أن تتخيل ما تريد أن يكون هناك..

4. لا يمكن حل كل المشاكل بالإسترخاء ففي بعض الأحيان يكون من الأفضل عرض المشكل على الآخرين فعلى سبيل المثال إذا كنت قد تعرضت للعنف من شريك حياتك أو أي شخص آخر فمن الأحسن التواصل مع صديق أو أحد الأخصائيين من الطبيعي أن تحزني أو لا ترغب في الخروج أو حتى حضور هذه الجلسة. ولكن بمرور الوقت يمكنك أن تشعر بالقوة مرة أخرى. يرجى عدم مشاركة التفاصيل الخاصة الآن ولكن هناك نساء مدربات هنا يمكن أن يساعدنك في تجاوز مشاكلك. ويمكنك أيضا الانضمام إلى مجموعة نسائية هنا وتكوين بعض الصداقات الجديدة كما هو الحال في مجموعة التربية الإيجابية للأطفال هذه

✈ ذكّر الأولياء

(سيدات و رجالاً) 4 أن الطريقة التي يشعر بها جسمنا تؤثر على عواطفنا وأفكارنا وبدورها تؤثر عواطفنا وأفكارنا على شعورنا الجسدي. فيمكن أن تساعد تهدئة الجسم على تهدئة المشاعر والأفكار. ويمكن أن تساعد تهدئة عواطفنا وأفكارنا أيضًا في تهدئة الجسم. يمكن أن تساعد التمارين التي تعلمناها حتى الآن في التنفس وتحريك الجسم الحديث والاستفادة من شبكة الدعم والإحاطة الخاصة بنا على كسر الروتين الدورية وتهدئة الجسم والعقل.

- تخيل قدميك عاريتين على الأرض. ما هو ملمس الأرض؟ تجول ببطء ولاحظ الأشياء. انظر كيف تبدو وكيف تشعر
- ماذا يمكنك أن تسمع؟ ربما أصوات الريح أو الطيور أو البحر. هل تستطيع أن تشعر بدفع
- الشمس على وجهك؟ ماذا تشم؟ ربما يكون هواء البحر أو الزهور أو رائحة طعامك المفضل؟
- يمكنك رؤية الأشياء التي تحبها. تخيل ملمسها ورائحتها
- يمكنك سماع أصوات ممتعة.
- تشعر بالراحة والسعادة إنك
- الآن تخيل أن شخصاً مميز معك في هذا المكان.
- هذا الشخص سوف يساعدك على حلّ مشاكلك والإعتناء بك. تخيل أنك تتجول وتستكشف المكان برفقته.
- انظر حولك مرة أخرى. انظر. تذكّر أنّ هذا مكانك الخاص. وسيكون هكذا دائماً. يمكنك اللجوء إليه عندما تريد أن تشعر بالهدوء والأمان والسعادة. وسيكون مساعدك دائماً موجوداً وقت ما تشاء.
- استعد الآن لفتح عينيك وترك مكانك الخاص في الوقت الحالي. يمكنك العودة إليه متى تشاء.
- عند فتح عينيك تشعر بالكثير من الراحة والسعادة

3.5 أدوات التأقلم والتجاوز⁵

المدة: 20 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

ضع على الطاولة بطاقات تمثل عناصر ملموسة يمكن أن تقلل من التوتر (انظر وثيقة عدد 4: بطاقات التأقلم والتجاوز)،

بالإضافة إلى بعض بطاقات الدليل الفارغة...

وزع أغلفة كبيرة يتم استخدامها كحاوية لأدوات وأقلام على كل المشاركين.

اعرض مجموعة متنوعة من الملصقات التي تمثّل صور إيجابية (مثل الوجوه

المبتسمة) و أقلام التلوين أو غيرها من المواد المتاحة والتي يمكن للأولياء

استخدامها لتلوين بطاقتهم ومظاريفهم

امنح المشاركين من 5 إلى 10 دقائق لتزيين المظروف الخاص بهم باستخدام أقلام التلوين

والملصقات وما إلى ذلك.

لدينا مجموعة من البطاقات التي تمثل الأشياء التي قد تعجبك والتي تجعلك تشعر بالراحة

قم بتوضيح كل بطاقة قبل توزيعها على المشاركين.

شجع الأولياء على التعبير عن إبداعاتهم من خلال الإشادة بأفكارهم وتوفير أكبر عدد ممكن من المواد لهم ليعملوا عليها

تذكير بالأشياء الأخرى التي يمكنك القيام بها لتخفيف التوتر: قم بتكييف الأمثلة مع السياق الخاص بك (القيام ببعض التمارين أو الذهاب إلى مصفف الشعر مثلاً)

يمكنهم صنع مجموعة أدوات تحتوي على عناصر حقيقية مثل بعض الصور المقطعة من مجلة أو كوبا من الشاي المفضل لديهم

5. جلسة مستوحاة من تحالف واشنطن لبرامج الاعتداء الجنسي (2006) دليل مجموعة دعم الأشخاص الذين يعانون من العنف الجنسي للشريك الحميم: دليل لمجموعات الدعم النفسي التربوي للناجين من العنف الجنسي للشريك الحميم، أولمبيا، واشنطن .

أخبر الأولياء أن مجرد إتمام العملية مفيد حتى لو لم يأخذوا أي شيء إلى المنزل

التأكيد على بعض النقاط من الحلقات السابقة حول عملية التجاوز وإيجاد القوة

ذكر الأولياء بأنه في بعض الأحيان قد تكون عملية مواجهة وضعهم أو تجاربهم السابقة مؤلمة وصعبة ولكن هذا يمثل جزءًا من عملية التجاوز

اطلب من المشاركين السير حول الطاولة واختيار البطاقات التي تجذبهم. ويمكنهم تعمييرها بكل أريحية

يمكنك اضافة فئات أخرى إذا كان لديك أفكار إبداعية

شجعهم على اختيار البطاقات التي تمثل العناصر التي يرغبون في امتلاكها في أدوات التأقلم

ثم كتابة اختياراتهم الشخصية. على سبيل المثال في بطاقة قائمة الامتنان

يمكنك كتابة بعض الأشياء التي تشعر بالامتنان لها مثل "صحتي" أو "ابتسامة ابنتي".

اسأل ما إذا كان شخص ما يرغب في تقديم أدواته التي تساعد على تجاوز التوتر أو الانفعالات والاضطراب

قل كل شخص بحاجة إلى الرعاية والاحتضان الذاتي.

3.6 الدروس المستفادة

استخدم في هذا الأسبوع على الأقل واحدة من الأدوات التي تمتلكها في مجموعة أدواتك وممارس إحدى تقنيات الاسترخاء أو التنفس

3.7 التقييم

المدّة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

ما الذي أعجبك في جلستنا اليوم؟

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

اشكر جميع الأولياء على هذه المشاركة

ذكر المشاركين بقاء مجموعة الدعم الخاصة بهم

نأمل رؤيتكم في الجلسة الزابعة

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال. بعد الجلسة، إلى التحقق من جميع الأنشطة المكتملة في قائمة التحقق من المصادقية.

إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل فيشرحان السبب.

يحتاج المُيسران أيضًا إلى تسجيل التعليقات والآراء على نماذج المصادقية.

يجب إرفاق هذا التقرير ببطاقة حضور الجلسة

4. الجلسة الرابعة لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال:

بناء وتطوير العقل

التوقيت: ساعة و 30 دقيقة

الأهداف

- في نهاية هذه الجلسة، سوف يكون الأولياء قادرين على:
- توضيح المفاهيم الأساسية للتطور العقلي وتأثير التوتر السام.
 - شرح طرق دعم النمو العقلي وتطوره.

لمحة عامة عن الجلسة	الحضور	التحضير المطلوب	المواد المطلوبة
يتعلم الأولياء مظاهر تطور الدماغ لدى الأطفال و طرق دعم نموهم.	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور. يجب على كل ولي تعمير نموذج الحضور (الوثيقة عدد 1)	قراءة وإعداد كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. طباعة النموذج 4 بمعدل نسخة واحدة لكل مشارك. الترتيب للحصول على قاعة تساعد على التعلم وخالية من المقاطعة. إعداد جهاز عرض الفيديو إذا كان مناسباً.	منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال لمقدمي الرعاية الوثائق عدد 7/2/1 الوثيقة عدد 5: قلب صفحات كتاب النمو العقلي إذا استطيع استخدام الفيديو الوثيقة عدد 6: قلب صفحات كتاب التوتر السام إذا لم تكن تستطيع استخدام الفيديو الفيديو 2 3/ النموذج 4 لوحة الورق وأقلام التلوين إذا كانت متاحة وإن لم تكن فورقة وأقلام جهاز عرض الفيديو و حاسوب محمول

نشاط الجلسة	⌚
الترحيب والتقديم	10 دقائق
لعبة تغيير الوجوه	10 دقائق
العقل الرائع (1)	30 دقيقة
لعبة الرمي	10 دقائق
العقل الرائع (2)	20 دقيقة
الدروس المستفادة	5 دقائق
التقييم	5 دقائق

تقرير ما بعد الجلسة: اختبار المصادقية والترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

مرحبًا مجددًا! نحن متحمسون اليوم لتبادل المعلومات حول تطور الدماغ و كيفية مساعدة أطفالكم على النمو ليصبحوا أفراد أسرة ومجتمع أسوياء

من الذي استخدم واحدة على الأقل من أساليب التأقلم والتجاوز في الأسبوع الماضي؟ وكيف شعرت؟

امدح الأولياء على المحاولات التي قاموا بها لممارسة المهارات والتقنيات التي سبق تعلمها

اليوم سوف نتحدث عن كيفية تطور عقول أطفالنا وعقولنا.

ثم سنتحدث عن طرق لدعم ومساعدة عقول أطفالنا على النمو بطريقة صحية.

سرد القصص هو أحد الطرق العديدة التي يمكننا من خلالها مساعدة أطفالنا على تعلم اللغة وتطوير مهارات التفكير والتعلم.

4.1 لعبة تغيير الوجوه⁶

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: الأولياء والأطفال

عندما تنظر إلى طفلك ، اجعل وجهك ضاحكا

اعرض على الأولياء بعض الوجوه الضاحكة التي يمكنهم صنعها واطلب من الجميع التدرب على ذلك

الآن يجب على الجميع توجيه وجوههم إلى أطفالهم.

كيف كانت استجابة الطفل؟

قم برسم وجه آخر. اطلب من طفلك تقليد تعابير الوجه المقدم.

ثم اطلب منه جعل وجهه ضاحكا وقلده.

يمكنك لعب هذه اللعبة أثناء تغيير الحفاضات أو أثناء انتظار الحافلة على سبيل المثال.

عندما تلعب لعبة «تغيير الوجوه» فإنك تدرّب طفلك على الاهتمام بالتفاصيل. وتعد هذه مهارات تفكير يستخدمها طفلك في كل مجال من مجالات حياته.

4.2 العقل الرائع

المدة: 30 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: النموذج 4، الفيديو 2 أو الوثيقة عدد 5

وزع النموذج 4: التطور العقلي.

عندما تنظر إلى هذه الصورة وترى الدماغ في المنتصف ماذا ترى يحدث حول الدماغ؟

ما الذي يساعد على تطور العقل؟ هل تتطور عقول الأولاد والبنات بنفس الطريقة؟ لماذا؟

اطلب من الأولياء مشاركة إجاباتهم مع المجموعة

اطلب من المشاركين الاطلاع على النموذج ووصف كل صورة

أمثلة على الإجابة:

- أعلى الزاوية اليسرى أب يهدئ طفل يبكي
- أعلى الزاوية اليمنى أم تُدغدغ طفلها
- الركن الأيمن السفلي أب يعلم ابنه كيفية المشي
- أسفل الزاوية اليسرى أم تدلل طفلها

ينمو الدماغ من وقت الحمل حتى حوالي بلوغ سن 26...

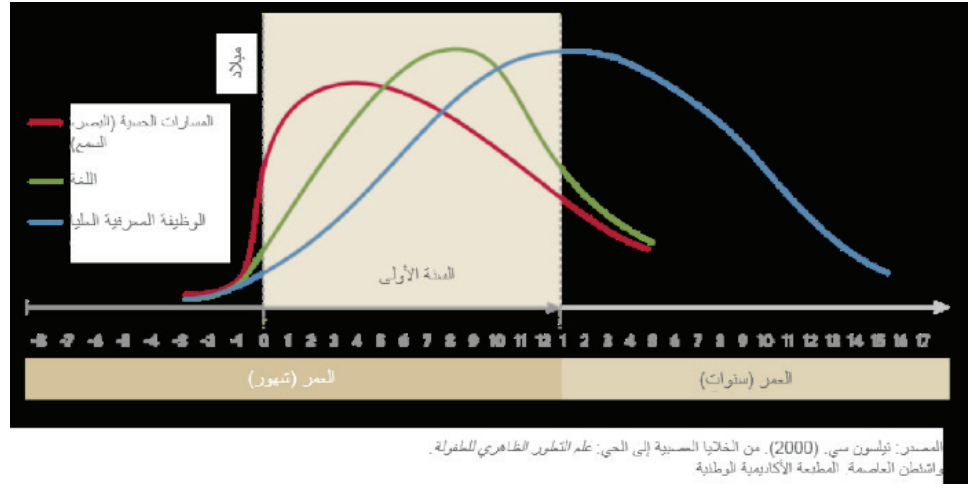
ماهي النسبة المئوية لبنية الدماغ البشري التي تعتقد أنها تشكلت من الولادة حتى عمر خمس سنوات؟ اجمع الإجابات

امدح الأولياء الذين قاموا بالتخمين!

أسرع وقت لتطور الدماغ يحدث خلال السنوات الخمس الأولى من عمر الإنسان. حوالي 90% من بنية الدماغ تتكون بحلول الخامسة من العمر!

انسخ الرسم البياني التالي على لوح ورقي قلاب وقل

7. إم. ويلك & في. جيه. شميثورست & إس. كيه. هولاند. تختلف بيانات دماغ الأطفال المعيارية الخاضعة للتطبيق المكاني والتجزئة عن بيانات البالغين القياسية. 26 سبتمبر/أيلول 200



الصورة 4 : تطوّر الدماغ البشري

يمكنك أن ترى في هذا الرسم البياني أن اللغة والرؤية والسمع تتطور بشكل رئيسي في السنوات الأولى من العمر وهي تشكل أساس التعلم المستقبلي.

يمكن للأولياء تعزيز نمو الطفل بالحديث واللعب وإظهار الحب والمودة.

حاول أثناء المناقشة التأكيد على النقاط الرئيسية:

يتم بناء أهم أسس التعلم خلال فترة الطفولة المبكرة.

يتأثر نمو الطفل بعدة عوامل. ويشمل هذا الوراثة والبيئة المادية والاجتماعية للأسرة

يتأثر النمو في السنوات الأولى إلى حد كبير بالمجتمع المحيط بالطفل والذي يشمل الأولياء ومقدمي الرعاية والأشقاء وغيرهم من الأقارب المقربين والمعلمين والأصدقاء والعاملين الصحيين وغيرهم من الأشخاص الذين يتفاعلون بشكل مباشر مع الطفل.

يلعب مقدمو الرعاية مثلكم دوراً أساسياً في دعم النمو الصحي للأطفال الصغار.

كم عدد خلايا الدماغ التي ولدنا بها

امدح الأولياء الذين قاموا بالتخمين.

نحن نعلم أن الطفل يولد مع اللبنة الأساسية للتعلم والذاكرة حيث يوجد في دماغ الطفل حديث الولادة أكثر من 100 مليار خلية عصبية.

تخيل قرية بها مليار منزل صغير وليس هناك طرق للربط بينهم ولا توجد علاقات بين الناس ولا توجد ذكريات مشتركة ولا مجتمع. هكذا يكون الدماغ عند الولادة و قبل تكون المشابك العصبية !

تتمتع عقول كل من الأولاد والبنات بالقدرة على التعلم

تشغيل الفيديو 2 - بنية الدماغ- أو استخدام الوثيقة عدد 5 من الكتيب القلاب إذا لم يكن لديك جهاز عرض فيديو. وفي هذه الحالة ضع الكتيب مع الصورة أمام المشاركين وقرأ النص المكتوب في الخلف.

ارسم صورة لدماغ على ورقة قلاب كما هو موضح أدناه لشرح تطور الدماغ.

فيما يلي بعض التعريفات التي يمكن أن تكون مفيدة لشرح التطور العقلي

المهارات الحركية: إنها مهارة تنطوي على حركة العضلات في الجسم. وهناك مجموعتان من المهارات الحركية. المهارات الحركية الكبرى وتتضمن حركة أكبر للذراعين والساقين والقدمين أو الجسم بأكمله الزحف والجري والقفز... والمهارات الحركية الدقيقة وتتحكم في الحركة الأصغر مثل مسك جسم ما بين الإبهام والإصبع.⁸

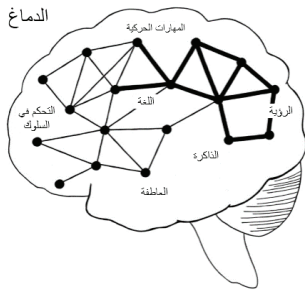
التحكم السلوكي: هي مهارة تساعد على أن تصبح أقل عاطفية وعدوانية في المواقف العصبية و تأخذ الوقت للرد بشكل مناسب.⁹

العاطفة: شعور قوي يحدّد الحالة المزاجية و العلاقة مع الآخرين.¹⁰

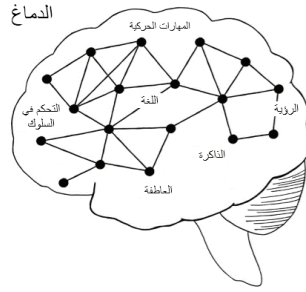
الذاكرة: القوة العقلية التي يخزن من خلالها العقل ويتذكر المعلومات.¹¹

اللغة: طريقة للتواصل الإنساني باستخدام الكلمات بطريقة منظمة و تشمل الكتابة أو القراءة.¹²

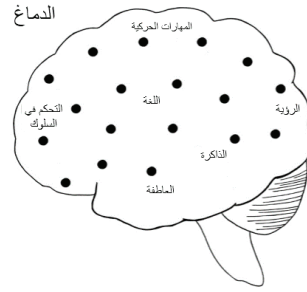
عنصر بصري: ذات الصلة بالرؤية أو البصر.¹³



الصورة 7 : أثر الحب والتشجيع على «الروابط الكهربائية» في الدماغ



الصورة 6 : الدماغ مع «الروابط الكهربائية» عبر المشابك العصبية



الصورة 5 : الدماغ مع الخلايا العصبية

بيني الحب والدعم والتشجيع عقولاً قوية وصحية. تعمل هذه المشابك أو الدوائر على تمكين البشر من تعلم اللغة والتفكير والمشى وإمسك الأشياء. فهي تشبه الأسلاك الكهربائية التي عند الاتصال تمكّن الأنوار من العمل. وإذا تم استخدام المشابك بين الخلايا العصبية بشكل متكرر فإنها تصبح دائمة وقوية - مثل ممارسة تمارين العضلات!

الاهتمام الإيجابي والاحتضان يبينان الروابط بين الخلايا العصبية.

كلما زاد الحب والحنان الذي نقدمه لأطفالنا كلما أصبحت خلايا الدماغ أكثر نشاطاً.

فالحب هو أحد المكونات الرئيسية لنشاط الدماغ.

غياب التفاعلات المحبة والإيجابية مع الأطفال يؤدي إلى اندثار الروابط بين بعض الخلايا العصبية.

وزوال هذه الروابط يقلل فرص الطفل من التعلم والتطور ومن ارساء تفاعلات إيجابية مع الأولياء.

8. المهارات الحركية. /- <https://www.encyclopedia.com/medicine/divisions-diagnostics-and-procedures/> medicinemotor-skill

9. مركز تنمية الطفل في جامعة هارفارد (2016). بناء القدرات الأساسية للحياة: يقف العلم وراء المهارات التي يحتاجها الكبار للنجاح في تربية الأطفال الإيجابية ومكان العمل. <http://www.developingchild.harvard.edu>

10. قواميس أوكسفورد الإنجليزية. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/emotion>

11. English oxford dictionaries. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/memory>

12. English oxford dictionaries. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/language>

13. قواميس أوكسفورد الإنجليزية. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/visual>

4.3 لعبة الرمي

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

سنلعب العديد من الألعاب معًا. الألعاب ممتعة للأولياء والأطفال وتمثل طريقة رائعة لتدريب الدماغ والتغلب على الضغط النفسي.

اطلب من المجموعة تشكيل دائرة وقم برمي شيء ناعم (دمية حيوان صغير محشو أو كرة مصنوعة من الورق أو القماش) وقل اسم الشخص الذي ترمي إليه الشيء.

وعندما يلتقط الشخص هذا الشيء يقوم باختيار شخص آخر وينادي اسمه ويمرره له

يستمر اللعب حتى يمر الجسم على الجميع.

لا يمكن تمرير الجسم مرتين لنفس الشخص. بعد تمريره للجميع أضف شيئًا أو ثلاثة أشياء أخرى ناعمة واستمر على نفس النسق.

4.4 العقل الرائع

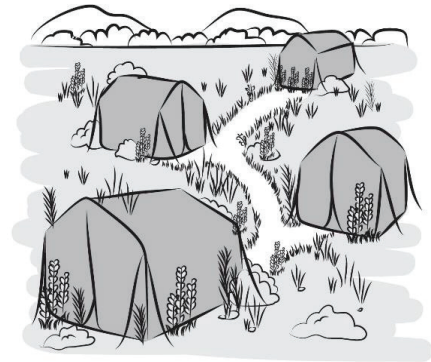
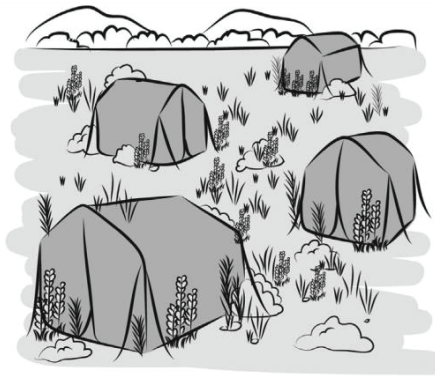
المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: الفيديو 3 أو الوثيقة عدد 6، الوثيقة عدد 7

فكر مرة أخرى في مثال القرية، فالمشابك العصبية تشبه إلى حد ما الطرق بين المنازل. الطرق التي يمر بها القرويون باستمرار تكون نظيفة وواسعة والطرق الغير المستخدمة مليئة بالأعشاب

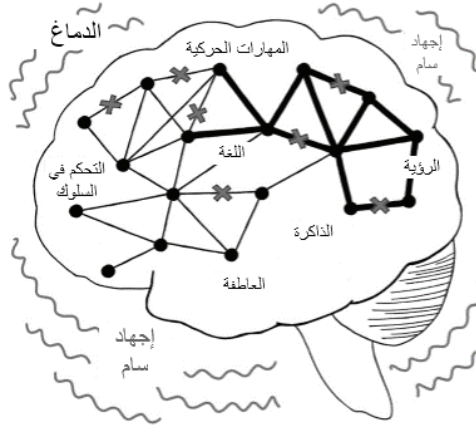
لتوضيح وجهة نظرك إعرض الصور التالية :



الصورة 8 : مثال القرية و المشابك العصبية

قم بتشغيل الفيديو 3 - أو استخدم الوثيقة عدد 6 في حالة عدم وجود جهاز عرض الفيديو.

وبعد تشغيل الفيديو أكمل الرسم على المخطط التوضيحي التالي:



الصورة 9: تدمير «التوصيلات الكهربائية» بسبب التوتر السام والعنف

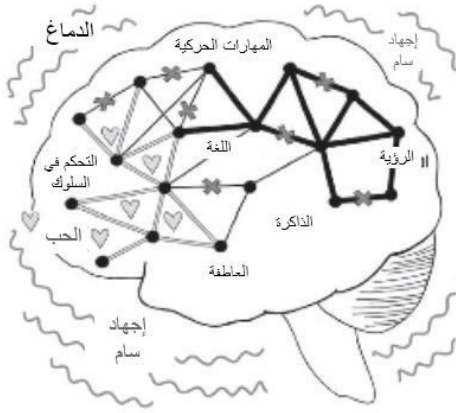
يظهر التوتر السام الذي يمنع نمو الدماغ جراء الإساءة المتكررة والإهمال و/ أو التعرض للعنف.

سوء المعاملة هو المعاملة القاسية والعنيفة. ويمكن أن يكون سوء المعاملة جسديًا أو عاطفيًا ويشمل الضرب والصفع والصراخ والنداء بالاسماء السيئة والإذلال وإخافة الأطفال.

الإهمال هو عدم إعطاء ما يكفي من الرعاية أو الاهتمام للأشخاص الذين يتولى مسؤوليتهم. وعلى سبيل المثال يحدث ذلك عندما يتم ترك الطفل وحيدًا في سن مبكرة دون إشراف من البالغين.

ويغير هذا النوع من التوتر طريقة تطور العقول الشابة.

فالأطفال المعرضون لسوء المعاملة والإهمال لديهم بنية دماغية مختلفة عن الأطفال الذين ينشؤون في بيئات تمتاز بالاحتضان.



الصورة 10: تجديد الروابط الكهربائية بالمحبة والاحتضان والعلاقات المتوقعة مع البالغين.

كلما قضيت وقتًا أطول في إظهار اللطف والاحترام للأطفال أصبحت الروابط بين الخلايا العصبية أقوى!

هذه الروابط القوية هي التي ستمكّن أطفالك من أن يكونوا أفراد أسرة ومجتمع يمتازون بالصحة والسعادة.

حسب رأيك كيف يمكن للمهارات والمعلومات التي تتشاركها مع بعضنا البعض في هذه الجلسات أن تساعد في نمو عقول الأطفال؟

باستخدام التقنيات التي نتعلمها هنا فإنك تساعد نفسك على التعامل مع التوتر بطريقة صحية والتي بدورها تساعدك على توفير بيئة محبة لك ولأطفالك. وسيدعم هذا التطور أجسام وعقول أفراد عائلتك

أعرض لهم الصور المطبوعة الملونة لصورتين للمسح الضوئي للدماغ الوثيقة عدد 7.

تم التقاط هذه الصور للدماغ باستخدام المساحات الضوئية التي تنتج صورًا مفصلة باستخدام الحقول المغناطيسية وموجات اللاسلكي¹⁴

ماذا تلاحظ في هذه الصور؟ ماهي الاختلافات؟

لاحظ كيف أن دماغ الطفل الذي تم احتضانه أكثر نشاطًا من دماغ الطفل الذي عانى من العقاب البدني والإهمال منذ الصغر.

اشرح المفاهيم الأساسية لتطور الدماغ للأولياء بناءً على المعلومات التالية:

تشكل عقولنا بالكامل في سن العشرين! وتتشكل وتنضج الأجزاء المختلفة من عقولنا بمعدلات مختلفة. فعلى سبيل المثال، تتشكل أجزاء عقولنا التي تتحكم في حواسنا وردود أفعالنا منذ الصغر... وآخر ما ينضج من عقولنا هو الجزء الذي يساعدنا على التحكم في الاندفاع واستخدام الحكم الجيد. و يسمى هذا الجزء من الدماغ قشرة الفص الجبهي ويتحكم في «وظائفنا التنفيذية». ومهارات الوظيفة التنفيذية هي عمليات عقلية تمكننا من التخطيط وتركيز الانتباه وتذكر التعليمات وتنسيق أو تنفيذ المهام المتعددة بنجاح¹⁵.

4.5 الدروس المستفادة

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

تطرقنا خلال هذه الجلسة إلى التطور الدماغي وإلى الطرق التي يمكن للأولياء من خلالها دعم الطفل في مرحلة النمو.

نود منكم عند العودة إلى المنزل قضاء 10 دقائق كل يوم لإظهار الحب والمودة لأطفالكم.

لا تنسوا أن تلتقوا مجموعة الدعم الخاصة بكم.

4.6 التقييم

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

ما الذي أعجبكم في جلستنا اليوم؟

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

شكرا جزيلاً لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة 5.

تأكد من تفقد حضور الأولياء المشاركين. إذا حضرت الجلسة أم مع طفلها على سبيل المثال فاذكر ذلك في نموذج الحضور. وإذا غادر شخص ما خلال الجلسة، فقم بتدوين ذلك أيضًا. وإذا فوت شخص ما جلسة، فذكره/ها بأنه يمكنه أن يلتحق بمجموعة الدعم الخاصة به. وتأكد من متابعتك للمشاركين الذين فاتتهم الجلسة.

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة

14. Ibid

15. مركز تنمية الطفل. الوظيفة التنفيذية والتنظيم الذاتي. كامبريدج. رسالة ماجستير. جامعة هارفارد. متاح على: <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function> [تم الوصول لها في 27 مارس 2016]

المكتملة في قائمة التحقق من المصادقية. إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل فيشرحان السبب.

يحتاج المُيسّران أيضًا إلى تسجيل آراء الأولياء على نماذج المصادقية. (الوثيقة عدد 2)
يجب إرفاق هذا التقرير ببطاقة الحضور.

5. الجلسة الخامسة لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

اللعب بهدف التعلم والحب

المدة: ساعتان

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، يصير الأولياء قادرين على:

- توضيح كيف ينمو الأطفال الصغار.
- شرح طرق تنفيذ اللعب الموجه للأطفال ومنح الجوائز.

المواد المطلوبة	التحضير المطلوب	الحضور	لمحة عامة عن الجلسة
<p>منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال</p> <p>لمقدمي الرعاية</p> <p>الوثائق عدد 1/2</p> <p>الفيديو 4/5:</p> <p>النماذج 6/7/5:</p> <p>لوحة الورق</p> <p>وأقلام التظليل</p> <p>إذا كانت متاحة (وإن لم تكن فورقة وأقلام)</p> <p>جهاز عرض الفيديو وحاسوب محمول</p>	<p>قراءة كل المواد الخاصة بهذه الجلسة.</p> <p>توفير نسخ من النموذج 5 و 6 و 7 لكل ولي</p> <p>القيام بإعداد جهاز عرض الفيديو إن كان مناسباً.</p> <p>الترتيب للحصول على قاعة</p>	<p>كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور.</p> <p>يجب على كل ولي تعمير نموذج الحضور (الوثيقة عدد 1)</p> <p>توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضرًا في الجلسة مع أبويه</p>	<p>يتعلم الأولياء كيفية تطور الأطفال والرضع وكيفية توجيه اللعب والثناء عليهم وتشجيع النمو الاجتماعي والبدني والعاطفي. ويمارسون اللعب الموجه والثناء.</p>

نشاط الجلسة	⌚
الترحيب والتقديم	10 دقائق
نمو الرضع و الاطفال	15 دقيقة
التفاعلات لبناء العلاقات وتطوير العقل	20 دقيقة

10 دقائق	سرد القصص
20 دقيقة	التفاعلات الإيجابية
20 دقيقة	اللعب الموجه والثناء
15 دقيقة	ممارسة اللعب الموجه مع الطفل
5 دقائق	الدروس المستفادة
5 دقائق	التقييم

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصداقية

5.1 الترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

نحن سعداء جدًا برؤيتكم جميعًا ورؤية أطفالكم مجددًا!

كيف حالكم وحال أطفالكم؟ هل جميعكم على ما يُرام؟

هل التقيتم؟ كيف كان الأمر؟

ماذا ناقشتم؟

هل تحدثتم حولكم عن حضوركم ضمن مجموعة التربية الايجابية للأطفال هذه؟

من قام بالتمارين المنزلية؟

هل قضيتم يومًا خلال هذا الأسبوع 10 دقائق في إظهار الحب والمودة لأطفالكم؟ كيف كان تفاعلهم معكم؟

5.2 نموّ الرضع و الاطفال

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: مجموعات صغيرة

لوازم النشاط: النموذج 5

من الذي يتذكر بعض المعلومات المتعلقة بتطور الدماغ التي تحدثنا عنها في الجلسة الرابعة؟

شجع المشاركين على تبادل أفكارهم.

سنواصل اليوم الحديث عن كيفية نمو أطفالكم وكيف يمكنكم دعم نموهم بطرق ممتعة ومرحة.

ويعد التفاعل الإيجابي مفتاح النمو الصحي للأطفال.

يتجسّد نموّ الطفل في 4 مجالات :

التطور الاجتماعي والتطور البدني والتطور المعرفي والتطور العاطفي.

قسّم المشاركين إلى 4 مجموعات. تعمل كل مجموعة على مجال واحد للتطور.

تحقق من أن الجميع يفهم الفرق بين المجالات بما في ذلك التطور المعرفي. وشرح إذا لزم الأمر أن المعرفة ترتبط بوظيفة الدماغ مثل الدراية والإدراك والتفكير والذاكرة إلخ.

امنح كل مجموعة 5 دقائق للتفكير في أمثلة لتطور الطفل في المجالات الأربع من الولادة إلى خمس (5) سنوات

إذا كان هناك ارتباك قدّم مثالاً واحدًا لكل فئة.

التطور الاجتماعي	التطور البدني	التطور المعرفي	التطور العاطفي
<ul style="list-style-type: none"> المشاركة وأخذ الأدوار تحية الاولياء وأفراد الأسرة الآخرين 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم الوصول للأشياء والتقاطها تعلم الوقوف والمشي والجري تمرير وركل الكرة تعلم كيفية الإمساك بالقلم 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم الكلام تعلم العد تعلم الألوان والأشكال 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم كلمات التعبير عن العواطف تعلم كيفية التعبير عن العواطف بأمان تعلم كيفية تنظيم والتحكم في العواطف تعلم الطريقة الصحية للتعامل مع العواطف الصعبة

الجدول 3 : أمثلة لتطور الطفل

من المهم معرفة أن الرُّضع والأطفال الصغار في حاجة إلى مساعدة أوليائهم ومقدمي الرعاية لتنمية كل هذه المجالات.

وزع النموذج 5 «المراحل الرئيسية للتطور»

إذا كان للأولياء شواغل تتعلق بتطور الأطفال قم بإحالتهم إلى مختص الإحاطة الاجتماعية والنفسية.

5.3 التفاعلات لبناء العلاقات وتطوير العقل

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: الفيديو 4, النموذج 6

تعزز السلوكيات الإيجابية التطور العقلي السليم

يمكن للأولياء تشجيع السلوكيات المهدبة والطيبة والفضولية لدى أطفالهم من خلال اقتراح وممارسة هذه الأنواع من السلوكيات.

فالأطفال يتعلمون مما يرون أكثر مما يسمعون. فإذا أخبرتهم أن يتصرفوا بسلام ويعملوا بجد ولكنك عنيف أو كسول فتوقع أن يتبع أطفالك أفعالك وليس كلماتك. فالأطفال مثلهم كمثل الإسفنج يراقبون ويمتصون كل شيء.

قم بتشغيل الفيديو 4 - تفاعلات الاحتضان-

ما الذي يحدث في هذا الفيديو

ما هي أهمية اللعب مع الأطفال ؟

ما رأيك في إحساس الأطفال ؟ لماذا من المهم بالنسبة للفتيات أن تشعر بالقيمة والحب مثل الأولاد

سوف نتحدث عن بعض الطرق لدعم وتشجيع التطور العقلي لدى أطفالنا الصغار الأولاد والبنات على حد سواء!

هل تعلم أن الأولاد والبنات لديهم نفس القدرة على التعلم ونفس الاحتياجات في اللعب والتطور إلى أقصى إمكاناتهم؟

«تفاعل» هي عملية بين الأطفال ومقدمي الرعاية تبني العقل المتطور.

وزع النموذج 6: التفاعل مع الأطفال

ماذا ترى في الصورة؟

هل تتذكر موضوع اتصال الخلايا العصبية الذي طرحناه في الجلسة السابقة؟

يساهم مقدمو الرعاية عن طريق التواصل في تطور شبكة وصلات الدماغ الأساسية خاصة في السنوات الأولى.¹⁶

يتواصل الرضع والأطفال الصغار بالأصوات والإيماءات و ملامح الوجه.

يعتبر «الحديث واللعب» مع الأطفال عنصراً أساسياً لإرساء وتعزيز علاقات وروابط سوية بين الولي والطفل.

يتعلم الأطفال من لحظة ولادتهم.

ويساعد التواصل بهدوء مع الأطفال بجمل كاملة على تنمية لغتهم و إثراء زادهم اللغوي بمفردات جديدة.

ساعد الأطفال على تعلم التواصل باستخدام الكلمات لوصف العواطف. على سبيل المثال يمكن للأولياء أن يقولوا لطفل «أنت غاضب لأنني أخذت منك الوعاء الذي تدق عليه. خذ الكرة يمكنك اللعب بها بدلاً عن ذلك

تحدث إلى الأطفال حول البيئة المحيطة بهم. يمكن للأولياء مثلاً أن يفترسوا للطفل « هذه بقرة. إنها تعطينا الحليب!»

هل لاحظت أي اختلاف بين أطفالك و أطفال آخرين على مستوى التواصل؟ إذا كانت الإجابة نعم، حدّد هذه الاختلافات.

الطريقة التي نتواصل بها مع أطفالنا والكلمات التي نستخدمها ستشكل الطريقة التي يتواصلون بها لاحقاً.

ماهي أفضل الأوقات للحديث مع الأطفال؟

دع المشاركين يقدمون آراءهم

أفضل الأوقات للحديث مع الأطفال الرضع يكون أثناء إطعامهم. فعادةً ما يكون الأطفال في حالة انتباه ويكونون جاهزين للتفاعل ومستعدين للتعلم.

يمكن للأولياء استغلال هذه الأوقات أيضاً مع أطفال أكبر سناً. ويفضل أن تكون المواضيع التي يتم مناقشتها أثناء الوجبات إيجابية.

يساعد الأولياء الأطفال على تطوير مهارات جديدة عندما يلعبون معهم. فحتى تقليد أصوات الطفل يحفز دماغه.

اللعب يبني علاقات إيجابية بين الأولياء والأطفال.

5.4 سرد القصص

المدة: 10 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

سنقوم الآن بنشاط سهل يمكنكم القيام به في المنزل. يهدف هذا النشاط إلى تطوير المهارات المعرفية بطريقة ممتعة.

سوف أقرأ قصة ثم أطرح على الأطفال (إذا كانوا موجودين في القاعة) بعض الأسئلة.

اقرأ

أين المطر؟¹⁷

ذهبت الزرافة والفيل للنزهة. وتوقفا عند بعض الظل وتحدثا. وقالت الزرافة وهي تتنهد: «أتمنى أن تمطر».

«لقد سئمت من مشاهدة السحب!»

وقال الفيل «نعم» أين المطر؟ أتمنى أن أكل الأوراق الخضراء الطرية مرة أخرى.

فالشمس حارقة جدًا والأرض جافة جدًا. متى يسقط المطر؟

وفي وقت لاحق من اليوم أصبحت السماء رمادية، و طلق النمل الطائر ليقول، «المطر قادم! نحن نشم رائحته في الجوا!

ونسلم الرعد من مسافة!»

فنظرت الزرافة والفيل إلى السماء وسمعا النسر الأسود يبكي «المطر قادم وستمتلئ الأنهار! لقد أنتهى موسم الجفاف: الآن ستتمو الحشائش الخضراء!»

اسأل

الأولياء والأطفال:

- من هي الشخصيات الرئيسية في القصة؟
- ما الذي أعجبكم في هذه القصة؟
- هل تعتقد أن الحيوانات كانت سعيدة أم لا ولماذا؟

5.5 التفاعلات الإيجابية

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

تساعد الأنشطة التفاعلية على بناء عقل الطفل.

في هذا النشاط يطلب من الأولياء والأبناء التصرف مثل المرأة أي يعكسون ما يقوم به الشخص الجالس أمامهم.

على الأولياء أن يتسموا **لأطفالهم الرضع** و يشجعونهم على فعل نفس الشيء

ثم يقلدون ما يفعله الطفل. يمكن محاكاة أصواتهم أو إشاراتهم.

تذكر أن تقدم توجيهًا حول النشاط إذا احتاج إلى المساعدة.

¹⁷ <http://www.canteach.ca/elementary/africasong.html>

اشكر الاولياء وأطفالهم بقول شيء من هذا القبيل «لطفلك ابتسامة جميلة».

بالنسبة للأولياء الذين لديهم **أطفال يبلغون عاماً** أو أكثر يمكنكم ممارسة نشاط آخر مع أطفالكم.

(في الأثناء يكمل أولياء الأطفال الأصغر سنا ممارسة تقنية التنشيط التفاعلي)

اتبع تنقل طفلك في القاعة

كلما أشار/ أشارت إلى شيء يمكنك القول: ما هذا؟ «أنه باب» أو «أنه قلم»

يمكنك أيضاً إضافة اللون للأطفال الأكبر. «هذا قلم أحمر»!

مع أطفال تتراوح أعمارهم بين **3 و5 سنوات** يمكن لعب أرى بعيني الصغيرة

يحدد شخص واحد بصمت ما يمكن رؤيته من حوله.

ثم يقول «أنا أرى بعيني شيئاً ما...» ويعطى لمحة عن الشيء الذي حدده.

على سبيل المثال «أنا أرى بعيني الصغيرة شيئاً مستقيماً.»

والباقون يحاولون تخمين الشيء من خلال طرح الأسئلة التي يتم الإجابة عليها «بنعم» أو «لا».

على سبيل المثال:

- هل هو جزء من المبنى؟ لا
- هل هو صغير؟ نعم
- هل هو أكبر من كتاب؟ لا
- هل هو بني؟ لا
- هل هو أزرق؟ لا
- هل هو غالي الثمن؟ لا
- هل هو هاتفك؟ لا
- هل هو حاد؟ نعم
- هل هي سكين؟ لا
- هل هو قلم؟ نعم! تهانينا!

شكراً جزيلاً لتجربة هذه التفاعلات مع أطفالكم ومع بعضكم بعضاً.

كيف استجاب أطفالكم وهل كانوا سعداء وكيف عرفتم؟

كيف كنت تشعر أثناء لعبهم؟

إلى أي مدى ترى أن هذه التفاعلات ساعدت عقل أطفالك على النمو؟

5.6 اللعب الموجه والثناء

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: فيديو 5

الآن سنتحدث عن بعض الطرق المحددة للعب مع الأطفال والثناء عليهم والتي تعد جيدة بالنظر إلى أعمارهم ومرحلتهم النمائية.

تشغيل فيديو 5 - وقت الجودة

ماذا تظن أنه يحدث في هذا الفيديو؟

ما هو شعور الولي في رأيك؟ وما هو شعور الطفل؟

ماذا يتعلم الأطفال في رأيك؟

ما هي أهمية إتاحة الفرصة للأطفال والبنات للعب؟

إشرح أن البنات والأولاد يتطورون بنفس الطريقة. ومع ذلك في الكثير من أوساط مجتمعنا تُمنح الفتيات وقتًا ومساحة أقل للعب لأنه يتوقع منهن تحمل المزيد من المسؤوليات في المنزل مثل مساعدة الأم في الأعمال المنزلية. من المهم أن تتاح للفتيات فرصة اللعب مثل الأولاد لأن كلا الجنسين يتقاسمان نفس الاحتياجات وتتطور عقولهم بنفس الطريقة.

وبالنسبة إلى جميع الفئات العمرية سل الاولياء أولاً عن آرائهم في هذا الموضوع.

ما هي الطرق التي يمكن أن نلعب بها مع الأطفال؟

الأطفال من 4 إلى 5 سنوات	الأطفال من 1 سنة إلى 3 سنوات	الأطفال من 6 إلى 12 شهراً	من الولادة إلى 3 أشهر
- يمكن للأطفال في هذا العمر اللعب بالألغاز أو لعب المطابقة أو ترتيب الألعاب على سبيل المثال يمكن أن يكون لديك كومة من القطع الملونة يرتبونها من الأصغر إلى الأكبر. - الكتابة والرسم - قص القصص وشجع طفلك على تكوين قصص خاصة بهم ليخبروك بها - اللعب بعض الألعاب بالخارج من «الغميضة» أو كرة القدم	- شجع طفلك على الجري والمشي والرقص! - غن أغنية وقص القصص - دع طفلك يرصف الأشياء المختلفة فوق بعضها - شجع طفلك على وصف الأشياء مثل الطعام الذي يتناوله	- تحدث إلى طفلك عن أنشطتك اليومية - ساعد طفلك على الجلوس أو البدء في الوقوف والقفز - دع طفلك يستعمل يديه لالتقاط الأشياء - شجع طفلك على اللعب بأشياء مثل الكرات والتصفيق بيديه	- تحدث إلى طفلك عندما تلبسه ثيابه أو تطعمه أو تعتني بنظافته. - ابتسم وغن لطفلك - دع طفلك يلمس مواد مختلفة مثل قماش الملابس أو العشب أو اللعب

الجدول 4: أشكال التواصل واللعب مع الطفل

الآن سوف نتحدث عن إجراءين يجعلان اللعب أكثر متعة: اللعب الموجه للأطفال والثناء عليهم

اللعب الموجه للأطفال يعني أن الأطفال يختارون ما يريدون لعبه ونحن أولياءهم نتبع تقدمهم!

على سبيل المثال قد لا يرغب طفل يبلغ من العمر 5 سنوات في رسم الحروف ولكنه قد يرغب في رسم فيل أو قطة.

يكون اللعب أكثر متعة عندما يختار الأطفال ما يريدون القيام به.

فيما يلي بعض الطرق لتسهيل اللعب وتشجيع التعلم حتى قبل أن يتمكن طفلك من الكلام أو المشي:

اكتب المعلومات التالية على المخطط التوضيحي وشرح كلاً منها. لا تتردد في عرض بعض العناصر.

• اجلس بالقرب من طفلك وتفاعل معه.

• اتبع تقدم طفلك وراقب الإشارات غير اللفظية لتحديد متى يشعرون بالتعب والغضب والملل إلخ

• تكلم مع طفلك وشرح ما تفعل.

• تجنب صراعات القوة: صراع القوة هو جدال لا يجب أن يحدث. على سبيل المثال: تلعب الأم لعبة مع ابنها البالغ من العمر 3 سنوات. في الأثناء يرغب الطفل في لعبة أخرى. فإذا أخبرت الأم الطفل أنه يجب عليه إنهاء اللعبة الحالية أولاً فيجادل الطفل وتشارك الأم في الجدل فهذا صراع على السلطة. تذكر: أن الهدف من اللعب هو الحصول على المتعة والتعلم وبناء علاقات إيجابية.

• صف وتحدث عما يفعله طفلك: يمكنك أن تقول شيئاً مثل «أنت تلعبين بدمية جميلة ذات فستان أزرق.»

• امنح الطفل الاهتمام الكافي والمناسب

• أوقف اللعب الغير ملائم. إذا لعب الطفل بشيء خطر مثل السكين أو إذا ضرب طفل آخر

سيتعلم المشاركون في الدورات اللاحقة استراتيجيات للتعامل مع السلوك الخطير

5.7 ممارسة اللعب الموجه مع الطفل

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: النموذج 7


اطلب من كل ولي اختيار نشاط يرغب في تجربته مع طفله وامنحه حوالي 5 دقائق أو نحو ذلك للقيام بهذا النشاط.

وبالنسبة للمشاركين الذين ليس معهم أطفالهم في هذه الجلسة، هناك خياران:

يمكنهم الانضمام إلى ولي يتفاعل مع طفله

يمكنك تكوين ثنائيات من زوج من الأولياء معاً ممن لم يحضروا أطفالهم واطلب منهم اختيار نشاط يعتقدون أنه قد يستمتع به أطفالهم. يمكن أن يلعبوا اللعبة بتمثيل أحدهم دور الطفل والآخر يكون الولي.

الوالد: «ماذا تود أن تلعب يا سامر؟»
سامر (3 سنوات) أرغب في اللعب بالكرة. «أرغب في لعب كرة القدم.»
الوالد (يحضر أو يصنع كرة): «حسناً ما الذي تود مني فعله؟»
سامر: «سأحاول تسجيل هدف.»
ويبدأ في اللعب
الوالد: «عظيم، يا سامر أنت فعلاً تجيد ركل الكرة!»

شكراً جزيلاً لتجربة هذا النشاط. مع طفلك. 


كيف تفاعل أطفالك؟ هل شعرت بأنهم كانوا سعداء؟ 

وزع النموذج 7: اللعب مع طفلك الرضيع 

5.8 الدروس المستفادة

المدّة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

تعلمنا في هذه الجلسة كيف يمكن للأولياء مساعدة الأطفال على التطور من خلال اللعب! 


نود منك تخصيص بعض الوقت كل يوم للعب مع أطفالك باستخدام الطرق الموجهة للأطفال التي تحدثنا عنها اليوم.

ولا تنس أن تلتقي مع مجموعة الدعم الخاصة بك أيضاً

5.9 التقييم

المدّة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

ما الذي أعجبكم في جلستنا اليوم؟ 

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

شكراً جزيلاً لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة 6. 

سنحدث أكثر عن علاقتكم مع أطفالكم والتواصل معهم باستخدام التعاطف.

إن استخدام التواصل التعاطفي يمكن أن يساعد على توجيه أطفالكم لحل المشكلات بنجاح و يقلل من سلوكيات مثل الشكوى.

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة المكتملة في قائمة التحقق من المصادقية.

وإذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل فيشرحان السبب.

ويحتاج المُيسّران أيضًا إلى تسجيل آراء الأولياء على نماذج المصادقية. (الوثيقة عدد2)
ويجب إرفاق هذا التقرير ببطاقة الحضور.

6. الجلسة السادسة لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

التواصل و التعاطف

المدة: ساعة و 30 دقيقة

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، يصير الأولياء قادرين على:

- ذكر واستخدام 4 خطوات للتواصل التعاطفي.
- شرح كيفية توجيه التواصل التعاطفي للسلوك الجيد للأطفال الصغار.

لمحة عامة عن الجلسة	الحضور	التحضير المطلوب	المواد المطلوبة
يتعلم الأولياء فوائد التواصل الفعال والتعاطف مع أطفالهم	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور.	قراءة كل المواد الخاصة بهذه الجلسة.	منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال ضمن مجموعة أدوات فضاءات والتعلم الآمنة لمقدمي الرعاية
يتعلم الأولياء خطوات التواصل	ملء نموذج الحضور (الوثيقة عدد 1)	توفير نسخ من النموذج 8 لكل ولي.	(الوثائق عدد 2/1)
	توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضرًا في الجلسة مع أبويه	الترتيب للحصول على قاعة تساعد على التعلم وخالية من المقاطعة.	النموذج 8: خطوات التعاطف
		إعداد جهاز عرض الفيديو إذا كان مناسبًا.	الفيديو 6: التعاطف
		الجلوس في شكل دائرة للتشجيع على التفاعل مع الأولياء.	لوحة الورق وأقلام التلوين إذا كانت متاحة
			جهاز عرض الفيديو وحاسوب محمول

	نشاط الجلسة
10 دقائق	الترحيب والتقديم
10 دقائق	لعبة التمثيل و التخمين
15 دقيقة	التواصل: عملية مزدوجة التمشي
15 دقيقة	الخطوات الأربعة للتواصل التعاطفي
10 دقائق	لعبة: مرآة، يا مرآة ماذا أرى؟
20 دقيقة	ممارسة الخطوات الأربعة للتعاطف
5 دقائق	الدروس المستفادة
5 دقائق	التقييم

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

6.1 الترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

نحن سعداء جدًا برؤيتكم جميعًا ورؤية أطفالكم مجددًا!

كيف حالكم؟ كيف حال أطفالكم؟

هل قابلتم مجموعة الدعم الخاصة بك؟

كيف كان الأمر؟ ماذا ناقشتم؟

هل مارستم اللعب الموجه مع أطفالكم؟

من يمكنه مشاركة شيء إيجابي حدث مع أطفاله؟

أشكر الأولياء وأطفالهم على جهودهم!

لنأخذ دقيقة لمناقشة الأهداف التي حددتموها لأنفسكم في الجلسة الأولى.

هل أحرزتم أي تقدم في تحقيق أهدافكم؟

ماذا فعلتم لتحقيق أهدافكم؟

خذ لحظة لتجميع الملاحظات من الأولياء والثناء عليهم لجهودهم وتشجيعهم.

6.2 لعبة التمثيل والتخمين

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

اطلب من متطوع من المجموعة وصف الصورة التي ستظهرها باستخدام حركات جسده أو إيماءات يده (التواصل بالإيماء أو بالإشارات) يمكن أن يكون أي شيء مثل حيوانات أو سيارة أو طائرة أو آلة. قم بمشاركة الأطفال إن أمكن.

وضح أنه:

ستحاول بقية المجموعة بما في ذلك الأطفال ذكر ما يجري وصفه.

والشخص الذي يخمن بشكل صحيح يصبح المتطوع الموالي.

ويمكنك تكرار هذه اللعبة 3 أو 4 مرات بناءً على مدى سرعة تخمين المجموعة لما يقوم به المتطوع.

6.3 التواصل: عملية مزدوجة التمشي

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

الأطفال لهم أنماط مختلفة في التواصل.

بعض الطرق هي أكثر فعالية لدى الأطفال من أخرى.

يستخدم الأطفال الرضع والأطفال الصغار طرقًا لفظية وغير لفظية للتعبير عن احتياجاتهم

قبل أن يتعلموا الكلام وتوظيف الأصوات وتكرار المقاطع الصوتية. تسمى طرق التواصل هذه بالإيماء وهو متنوع الطرائق والأشكال

لنلق نظرة على الأطفال في القاعة المجاورة ونرى ما إذا كان بإمكاننا معرفة ما يحاولون الإيماء له. - إذا لم يصطحب بعض الأولياء أطفالهم يمكنهم العمل مع الآخرين.

وكما ناقشنا سابقا فإن الحديث إلى الأطفال والرضع يساعدهم على تطوير اللغة.

يمكن للأولياء أن يصفوا بيئتهم وأن يتحدثوا عن مشاعرهم منذ لحظة ولادة طفلهم.

فالأطفال تتعلم التواصل من خلال الإيماءات و نبرات الصوت قبل التحدث.

التواصل هو عملية مزدوجة التمشي!

هل تتذكرون «نشاط التفاعل»؟

ما هو نوع التفاعلات التي ستقومون بها أثناء «نشاط التفاعل» مع أطفالكم؟

من يرغب في شرح ذلك عملياً مع طفله؟

قد تشمل بعض الأفكار المحتملة:

- مراقبة الرضيع والاستماع إليه. تخيل ماذا يفكر وبما يشعر.
- كرر الأصوات التي يستخدمها الطفل وابدأ «المحادثات».
- قم بقراءة القصص لطفلك الصغير. فهذه طرق ممتعة لمساعدة الأطفال على فهم معنى الكلمات والأفكار.
- تحدث عن الأنشطة كاللعب والأعمال المنزلية والزيارات في الوقت الحقيقي عندما تتم ممارسة الأنشطة.

تذكر: اللعب هو أفضل وسيلة للتواصل مع الرضع والأطفال!

6.4 الخطوات الأربعة للتواصل التعاطفي

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: الفيديو 6

سننحدث الآن عن طريقة للتواصل بفعالية لتوجيه أطفالكم لحل المشاكل.

والأهم من ذلك أنها سوف تدعم علاقتكم الإيجابية مع طفلكم!

اكتب كلمة تعاطف على الورق القلاب أو قطعة من الورق حتى يتمكن الأولياء من رؤية الكلمة.

ماذا تعني هذه الكلمة؟

التعاطف هو قدرة الشخص على فهم عواطف واحتياجات ورغبات شخص آخر. هو القدرة على إدراك عواطف واحتياجات ورغبات الطفل. وهو القدرة على الاستجابة للطفل بحنان ومحبة مع الحفاظ على رفاه كأولوية. (الرفاه بما هو الراحة النفسية والعاطفية والعلاقات الجيدة التي تربطه بمحيطه القريب)

يحتاج الأولاد والبنات إلى والديهم لإظهار التعاطف.

التعاطف هو القدرة على الفهم والتصرف بشكل سليم بغض النظر عن مدى شعورك بالغضب أو الانزعاج.

*فعندما نستجيب بشكل تعاطفي للرضع نخيرهم بأنهم مهمون. وعندما يقول الأطفال أشياء مثل «أنا متعب... أشعر بالبرد... أنا نعسان» ويتعاطف مقدمو الرعاية معهم فهم يساهمون في نموهم الاجتماعي والعاطفي السليم.

ومن المهم أيضًا أن ندرك احتياجاتنا الخاصة عند القيام بذلك. يساعدنا كوننا لطفاء مع أنفسنا ونحب أنفسنا في أن نكون لطفاء مع الآخرين ونتعاطف مع الناس من حولنا.

التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم واحتياجاتهم يساعد الأولياء على فهم سبب تصرف الأطفال بطريقة معينة و الإستجابة بطريقة داعمة و سليمة.

وإليك طريقة بسيطة لمساعدتك على فهم مشاعر أطفالكم.

الخطوات الأربع للتعاطف

- **الخطوة 1** تحديد الإحساس
- **الخطوة 2** تحديد سبب الاحساس
- **الخطوة 3** احترام/ تقييم الاحساس
- **الخطوة 4** اتخاذ الإجراء: مساعدة الطفل حيال الأحاسيس التي تجتاحه

الخطوة الأولى هي الاستماع ثم تحديد أو تمييز الإحساس الذي يشعر به شخص ما.

على سبيل المثال ، يمكنك قول «سارة ما هو شعورك؟»

وإذا كان من الصعب على الطفلة تحديد مشاعرها فيمكنكم قول «هل أنت حزينة؟»

*حاولوا تسمية المشاعر مع الأطفال حتى يتعلموا الكلمات المقابلة لكل شعور. ما هي المشاعر التي يمكن للمرء أن يحس بها؟

فيما يلي بعض الأمثلة

- | | |
|-----------|-------------|
| • السعادة | • الإحباط |
| • القلق | • الاستياء |
| • الحزن | • البهجة |
| • الغضب | • الإشمئزاز |
| • الخوف | • الثقة |

يحتاج الأطفال إلى اللغة للتعبير عن لمشاعرهم ليتمكنوا في مرحلة لاحقة من حل المشكلات باستخدام كلماتهم بدلاً من طرق التعبير السلبية.

الخطوة الثانية هي تحديد سبب الاحساس. على سبيل المثال ، «سارة لماذا أنت حزينة؟»

أنا أرغب حقًا في مساعدتك إذا كان ذلك باستطاعتي.» ويمكن أن تخبرك سارة أو قد تختار أن لا تفعل ذلك

«لا تتردد في المجيء والتحدث إليّ عندما تكونين مستعدة.»

الخطوة الثالثة هي تأكيد شعور الطفل. قد تكون سارة سقطت وأصيبت ركبته. لا تفوتوا هذا الحدث. اعرّفوا واحترموا «لماذا» الخاصة بها. يصبح التحقق من مشاعر الأطفال أكثر أهمية عندما يواجه الأطفال صعوبة في التعبير عنها. فإذا قللت من شأن ابنتكم أو ابنكم

فقد لا يتحدثون معكم عن مشاعرهم بعد. ذلك إذا كانت سارة لا تعرف سبب حزنها. يجب احترام ارتباكها: «أعلم أنك تشعرين بالحزن ولديك الحق في ذلك. وأنا هنا لمساعدتك إذا أردت ذلك». وفي كلتا الحالتين يتم الإطمئنان على سارة والتحقق من مشاعرها.

الخطوة الرابعة هي مساعدة الطفل حيال مشاعره. قد يتطلب الموقف في بعض الأحيان من الوالد مناقشة الإجراءات الممكنة التي قد تساعد الطفل على الشعور بالتحسن: «دعنا نتعرف على ما يمكننا القيام به لمساعدتك.» وقد يتطلب الموقف في بعض الأحيان من الوالد تهدئة الطفل عن طريق معانقته وتوفير بعض الراحة وعلاج الجرح إذا لزم الأمر.

هل لديكم أية أسئلة؟ هل تريدون إعادة أي من الخطوات؟

من المهم أن نفهم تلك الخطوات حيث سنستخدمها في لعب الأدوار. يمكننا أن نبدأ في ممارستها في حياتنا اليومية. وقد نجد صعوبة في البدء في تنفيذها مباشرة ولكن مع الممارسة وتكرارها يمكننا جعلها عادةً يومية.

شغل الفيديو- 6 التعاطف- لتلخيص الأفكار والتأكد من أن المشاركين قد فهموا مفهوم التعاطف.

6.5 لعبة: مرآة، يا مرآة ماذا أرى؟¹⁸

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

هذه اللعبة خاصة بتعلم المشاعر. ويمكنك القيام بها مع طفلك بدايةً من سن 3 سنوات.

قم بتشكيل أزواج من الأولياء الذين ليس لديهم أطفال أو يبلغ أطفالهم أقل من ثلاث سنوات.

انظر إلى أحد الأولياء وقل «مرآة، يا مرآة ماذا أرى؟». ثم اجعل وجهك يعبر عن شعور ما.

يتعيّن على الشريك تخمين الوجه المعبر عن الشعور والقول «أرى أمًا فخورة تنظر إلي».

ثم غير الأدوار.

على كلّ مشارك القيام بهذا النشاط 2 أو 3 مرات

6.6 ممارسة الخطوات الأربع للتعاطف

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: في ثنائيات

لوازم النشاط: النموذج 8

الآن وبعد أن حددنا الخطوات الأربع للتعاطف فسنبوم بممارستها! وسننجز مثالاً واحداً جماعياً ومن ثم سيختار الجميع سيناريو للتصرف مع شريكهم

اطلب من 2 من المتطوعين. تطبيق الخطوات الأربع للتعاطف

تشاجر طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات مع أخته حول لعبة. انزوى في ركن من المنزل وأخذ في البكاء

كيف تكون الإستجابة و التعامل مع هذه الوضعية وفق خطوات التعاطف؟

18. لعبة مستوحاة من تعليم أطفالك تحديد والتعبير عن المشاعر. مركز الأسس الاجتماعية والعاطفية للقراءة المبكرة. جامعة فاندريليت. http://csefel.vanderbilt.edu/familytools/teaching_emotions.pdf

أرشد المتطوعين من خلال السيناريو التالي إذا دعت الحاجة .:

يساعد المشارك الذي يلعب دور الولي الطفل على تحديد مشاعره بالقول: «أنت تبدو حزينا ثم يمكن للولي أن يسأل «ماذا حدث؟»

يمكن للطفل أن يقول «أختي لا تريد مشاركتي اللعب بالكرة، إنها ليست لطيفة».

ينتقل الولي بعد ذلك إلى الخطوة الثالثة ويقول: «انا لا يعجبني أن تتشاجر مع أختك. وأعلم أنك تشعر بالحزن حيال ذلك». ثم يمكن للولي أن يقول للطفل ، «ماذا تريد أن تفعل حيال هذا الموقف؟»

بعد لعب الأدوار اطلب من الأولياء التعليق بشكل إيجابي على جهود المتطوعين.

وزع النموذج 8: خطوات التعاطف.

6.7 الدروس المستفادة

المدّة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

ماهي المواقف التي يمكن أن تتعاطف فيها مع أطفالكم ؟

أمثلة على الإجابة:

- الرضيع القلق والباكي
- الطفل الذي تعرض لإصابة
- الطفل الذي مارس عنفا على طفل آخر لأنه كان غاضبًا

لا تنسَ أن كوننا لطفاء مع أنفسنا يساعدنا في أن نكون لطفاء مع الناس من حولنا!

وقبل الجلسة التالية نشجعك على أن تكون لطيفًا مع نفسك وأن تتدرب على إظهار التعاطف مع أطفالك.

ولا تنس أن تلتقي مع شريكك من مجموعة الدعم الخاصة بك أيضًا!

6.8 التقييم

المدّة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

نود حقًا الوقوف على ملاحظتكم حول جلسة اليوم.

ما الذي أعجبكم في جلستنا اليوم؟

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

شكرا جزيلاً لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة 7.

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة الواردة في قائمة التحقق من المصادقية.

إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل هما مطالبان بشرح السبب.
يحتاج المُيسّران أيضًا إلى تسجيل تعليقات الأولياء على نماذج المصادقية (الوثيقة عدد 2)
يجب إرفاق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة.

7. الجلسة السابعة: لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

التأديب الإيجابي

التوقيت: ساعتان

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، يصير الأولياء قادرين على:

ذكر واستخدام مناهج التأديب غير العنيفة مع أطفالهم مثل إعادة التوجيه والقواعد والنتائج والثناء والتجاهل أو العزل لمهلة من الوقت.

المواد المطلوبة	التحضير المطلوب	الحضور	لمحة عن الجلسة
مناهج مهارات التربية الإيجابية لمقدمي الرعاية الوثائق عدد 2/1 النموذج 9: الفيديو 9/8/7 لوحة الورق وأقلام التلوين إذا كانت متاحة (وإن لم تكن فورقة وأقلام) جهاز عرض الفيديو وحاسوب محمول	القيام بقراءة وإعداد كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. توفير نسخ من النموذج 9 لكل ولي. طباعة صور لأشياء مختلفة للعبة التمثيل والتخمين. القيام بإعداد جهاز عرض الفيديو إذا كان مناسباً. تحقق من الخدمات المتاحة في محيط المشترك من الدعم والإحاطة. الترتيب للحصول على قاعة تساعد على التعلم وخالية من المقاطعة. الجلوس في شكل دائري لتشجيع الأولياء على التفاعل.	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور. ملء نموذج الحضور (الوثيقة عدد 1) توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضرًا في الجلسة مع أبويه	يتعلم الأولياء القاعدة الذهبية في علم نفس الطفل وتقنيات التأديب غير العنيف مثل القواعد والنتائج والتجاهل والعزل لفترة قصيرة. ثم يتدربون على استخدام تقنية «التجاهل» و «العزل لفترة قصيرة»

	الأنشطة
10 دقائق	الترحيب والتقديم
10 دقائق	لعبة: اتبعني
20 دقيقة	القواعد المنزلية والعواقب المناسبة
10 دقائق	جلب الاهتمام عند الطفل: القاعدة الذهبية لعلم النفس
20 دقيقة	تقنية «التجاهل» لسوء السلوك البسيط
15 دقيقة	إعادة التوجيه
25 دقيقة	العزل لمهلة لمساعدة الأطفال على الهدوء
5 دقائق	الدروس المستفادة
5 دقائق	التقييم

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

7.1 الترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

- كيف حالكم؟ كيف حال أطفالكم، هل الجميع بصحة جيدة؟
- هل كان لديكم فرصة لمقابلة مجموعة الدعم الخاصة بكم؟
- كيف كان الأمر؟ ماذا ناقشتم؟
- من يريد مشاركة شيء إيجابي حدث معه الأسبوع المنقضي؟
- هل حدث شيء إيجابي مع طفلك منذ أن التقينا آخر مرة؟
- كيف تشعر حيال تطور علاقاتك مع أطفالك؟ هل رأيت أي تغييرات؟
- هل كنت قادرًا على إظهار التعاطف مع أطفالك؟ وإذا كانت الإجابة نعم فكيف؟
- اشكر الأولياء وأطفالهم على جهودهم.

7.2 لعبة: اتبعني

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

هذه لعبة إفعال ما أقول وليس ما أقوم به. ستقوم بتعليم الأوامر التالية بالإجراءات التالية:

أنت تقول «نبدأ» وتضع ذراعيك أمامك وتتبعك المشاركون.

وتقول "فوق" وتضع ذراعيك فوق رأسك.

وتقول "تحت" وتضع ذراعيك بجانبك

وتقول "وسط" وتفتح ذراعيك

ثم تبدأ في اللعب:

وتقول "نبدأ" وتضع ذراعيك أمامك.

وتقول "تحت" وتضع ذراعيك بجانبك

وتقول "فوق" وتضع ذراعيك أمامك

من المحتمل أن يتبعك بعض المشاركين عندما تقول "فوق" بينما كان من المفترض أن يضعوا أذرعهم فوق رؤوسهم.

استمر في اللعب حتى يتبقى مشارك واحد فقط!

يتبع معظم المشاركين تصرفات المدرب وليس كلماته وهو ما يفعله الأطفال مع أوليائهم!

7.3 القواعد المنزلية و العواقب المناسبة

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: فيديو 7

نحن الآن بصدد الحديث عن القواعد. تذكرون يومنا الأول من التدريب. يومها قمنا بوضع معا القواعد. لماذا قمنا بهذا؟

ماهي القواعد التي تتبعونها في منازلكم؟

مثال على الإجابة:

غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده

ما الذي دفعكم لوضع هذه القواعد؟

لماذا تعد هذه القواعد هامة؟

ما الذي قد يحدث في رأيكم إذا لم تكن هذه القواعد موجودة؟

إنشاء أطر وحدود لا يحد بالضرورة من حرية الأطفال بل يساعدهم في الواقع على الشعور بالأمان والتحكم لأنهم يعرفون ما هو متوقع منهم.

يحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 أعوام وما فوق إلى الاطلاع على قواعد

الأسرة

وإذا كان الأولياء يتوقعون سلوكًا معينًا من أطفالهم فيجب عليهم التأكد من معرفتهم لهذه القواعد وتبعاتها

هل للقواعد في منزلك تبعات إذا لم يقع اتباعها؟

وجه إذا لزم الأمر: ماذا لو لم يغسل الطفل يديه قبل وقت العشاء. ماذا يحدث؟

تكون التبعات أكثر فاعلية وغنية بالمعلومات للأطفال عندما تكون منطقية ومناسبة.

ومن الأهمية بمكان استخدام التبعات المناسبة مع التأديب الإيجابي الذي سنتحدث عنه لاحقًا) لمساعدة الأطفال على معرفة نتيجة سلوكهم السلبي وكيفية اختيار السلوك الإيجابي مستقبلاً.

إن التبعات الملائمة للسلوك السلبي تدفع الطفل الى الالتزام بالسلوك الإيجابي المنتظر منهم.

لتحديد التبعات المناسبة قم بتطبيق قاعدة الأربع ميمات فالتبعات يجب أن تكون:

• **محترمة** لا ينبغي أن تكون مهينة للطفل.

• **متصلة** بسوء السلوك

• **معقولة** في المدة وبعدهم سوء السلوك مباشرة. فإذا كانت الفترة طويلة جدًا فإنها تفقد قوتها ومن المرجح أن ينسى الأمر.

• **موضحة سلفًا** و متفق عليها مع الأطفال.

• ما هو المثال للتبعات المناسبة لسوء السلوك المتكرر الذي تراه من طفلك؟

ملاحظة: إذا ذكر الأهل سلوكيات عدوانية ، أخبرهم أن هذه الحالات ستناقش لاحقًا

يجب أن تكون القواعد مناسبة للسن وأن يتم ايصالها بوضوح. وإذا اتبعها الطفل فقم بشكره

يجب أن تمثل التبعات تجربة تعليمية للأطفال. ومن أجل أن يتعلموا السلوك الإيجابي يجب أن يروا الآثار

فهم علاقة السبب والنتيجة هو مفتاح تغيير السلوك. على سبيل المثال في المدرسة/ مرحلة ما قبل المدرسة إذا كتب الطفل على الحائط أو الطاوله باستخدام قلمه فسوف يطلب منه معلمه المساعدة في تنظيف الحائط أو الطاوله

على سبيل المثال

- لوثت الأرضية ستعاقب بالمساعدة في التنظيف
- لا ترغب في تناول الغداء فلن تكون هناك وجبات خفيفة و لا حلويات قبل الوجبة التالية.

تشغيل فيديو- 7 القواعد المنزلية

7.4 جلب الاهتمام عند الطفل: القاعدة الذهبية لعلم النفس

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

ينتظر جميع الأطفال الاهتمام من آبائهم ومن البالغين الآخرين الذين يحبونهم ويحترمونهم.

- يمكن للأطفال أن يتعلموا جلب الانتباه بطرق إيجابية وسلبية.
- ويمكن أن يعزز الاهتمام كل من السلوكيات الإيجابية والسلبية.
- فعندما يمدح الوالد الطفل على سلوكه الجيد - مثل النجاح - يشجع الوالد ذلك السلوك.
- ويمكن أيضًا تعزيز السلوكيات السلبية - مثل الضرب - عن طريق الانتباه
- إذا كان أحد الأولياء يولي مزيدًا من الاهتمام عندما يسيء الأطفال التصرف، فإن السلوكيات السلبية هي التي يتم تعزيزها.
- إذا كان الطفل يتدمر ويبيك لأن الوالي لم يشتر له الحلوى، ويستمر الوالي في النقاش مع الطفل فهذا اهتمام سلبي ويزيد من تدمير الطفل
- ماهي طرق تشجيع السلوكيات الإيجابية لدى الأطفال؟

أمثلة على الإجابة:

- اللعب معهم وتعليمهم سلوكيات مثل التشارك
- تدريب الأطفال على أن يكونوا لطفاء مع أصدقائهم أو أشقائهم أثناء اللعب

أشكرهم

سنناقش الآن 3 تقنيات تأديب غير عنيف تعمل على دعم البيئة الأسرية الإيجابية: إعادة التوجيه والشكر (المدح) والتجاهل والعزل لفترة من الوقت.

7.5 تقنية «التجاهل» لسوء السلوك البسيط

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة وفي شكل ثنائيات

لوازم النشاط: الفيديو 8

هناك مبادئ مهمة للتجاهل:

- تجاهل السلوك السلبي غير الضار للطفل أو للآخرين (مثل نوبات الغضب).

كلما زاد اهتمام الأطفال بالسلوكيات الإيجابية قل اهتمامهم بالسلوكيات السلبية.

أهم جزء من التجاهل هو مدح طفلك بمجرد توقف السلوك السلبي. لذلك، إذا كان يصرخ وبمجرد توقفه قل له «أنا حقا أحب أن تكون هادئا» أو «شكرا لك على الهدوء».

- إذا بدأ طفلك في البكاء لأنه يريد الحلوى ولم يكن لديك نقود فلا تهتم بالبكاء. لا تقل له شيئاً ولا تنظر إليه ولا تبتسم. أدر ظهرك وإبدأ في المشي.

يكون التجاهل أكثر فعالية إذا كان:

- على الفور
- بانتظام
- بكامل جسمك

أنت لا تحتاج إلى الضرب أو الصراخ : فالتجاهل يرسل رسالة مفادها أن البكاء لن يفيد.

تجاهل السلوك طوال الطريق! قد يبدو التجاهل سهلاً ولكنه قد يكون في الواقع صعباً للغاية.

لا يحب الأطفال تجاهلهم وأحياناً عندما تبدأ في تجاهلهم سيزيدون من حدة تصرفهم! وسيجربون أشياء مختلفة لمعرفة ما إذا كان يمكنهم جلب انتباهك. على سبيل المثال قد يبدؤون في البكاء أو الصراخ بصوت عال.

يجب التماذى في تجاهل تلك السلوكيات السلبية. لا يجب أن تبدأ في التجاهل ومن ثم تنتبه عندما يبدؤون في الصراخ بصوت عال. فهذا سيعلمهم لفت الانتباه من خلال هذا السلوك السلبي.

لا يمكن تجاهل كل السلوكيات فمثلاً عندما يضر الطفل بشخص آخر أو نفسه أو يعرض نفسه لخطر جسدي يتطلب هذا السلوك تقنيات أخرى مثل العزل لفترة من الوقت وفقدان الامتياز وما إلى ذلك.

قم بتشغيل الفيديو- 8 - الإشادة والتجاهل - لعب دور لممارسة المهارات: تجاهل سوء

السلوك البسيط

ملاحظة للمُيسر ✨

يجب أن يكون هذا في إطار المرح.. وتأكد من أن الأولياء يفهمون كيف تؤثر كل من تقنيات التجاهل والثناء.. هذا ليس مجرد تمرين - بل يجب أن يمارسوها في المنزل. وهذه إحدى أكثر الطرق فعالية لمساعدة أطفالك على تحقيق السلوكيات التي ستساعدكم اجتماعياً وفي الحياة.

قائمة من السلوكيات التي يعتقد الأهل أنهم يستطيعون تجاهلها.

- الصياح أو الصراخ
- الأنين أو الشكوى
- نوبة الغضب
- صعب الإرضاء أو يأكل بطريقة غير مرتبة
- عبوس الوجه
- شجار بسيط بين الأطفال

اطلب من زوج من الاولياء التطوع للعب الأدوار التالية : يلعب أحد الأشخاص دور الابن أو البنت (4 سنوات) بينما يلعب الآخر دور الولي. امنحهم 5 دقائق للاستعداد.

هذا مثال للسيناريو. ويرجى التأقلم مع السياق الخاص بك أو إنشاء سياق خاص بك

الطفل: أمي، أنا أرغب فعلاً في بسكويت من المتجر.

الأم: أسفة لا يمكننا تناول البسكويت الآن فإننا سنناول العشاء بعد قليل.

الطفل: ولكن يا أمي أنا فعلاً أرغب في البسكويت، فلماذا ترفضين ؟

(تتجاهل الأم التعليق وتبدأ في المسح أو القيام بالأعمال المنزلية الأخرى.)

الطفل: (بصوت عال) أمي! أنا أريد البسكويت! (يبدأ في الصراخ)

(تستمر الأم في التجاهل وتظل مشغولة في شيء ما وتمارس الأم أيضاً التنفس العميق لتبقى هادئة).

(الطفل يتوقف عن الصراخ)

الأم: (تسير نحو الطفل) أرى أنك أصبحت هادئاً الآن. أنا أفهم أنك ترغب في البسكويت ولكنك لن تشعر بالجوع لتناول العشاء. هل ترغب في مساعدتي في إعداد الطعام؟

الطفل: نعم (يذهبان لإعداد الطعام معاً)

هل قامت الأم بشيء جيد عند تجاهل

ماهي الرسالة الموجهة للطفل؟

كرر لعب الأدوار عدة مرات مع اولياء مختلفين وفق سيناريوهات مختلفة يقترحها الأولياء

7.6 إعادة التوجيه

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

هل حصل وأن لعب طفلك بشيء خطير أو ذهب إلى مكان يمكن أن يتعرض فيه للأذى؟

كيف تصرفت؟

مثال: كان يلعب بالقرب من المدفأة فبينت له الخطر وطلبت منه مساعدتك في أشغال الحديقة أو وجدته يلعب بالمقص فأخذته منه وقلت: «هذه المقصات حادة جداً! فلتضعه ولعب مع أخيك».

يمكن استخدام أحد أمثلة المشاركين أو تقديم هذا المثال: على سبيل المثال عندما تبكي البنت يمكن لأحد الأولياء استرجاع لعبة أخيها منها واعطائها شيئاً آخر لتلعب به

تستخدم هذه التقنية بشكل أساسي عندما لا تستطيع أو لا تريد تجاهل السئ السلوك

نطبق إعادة التوجيه عند تحويل تركيز الطفل عن شيء إلى أشياء أخرى

7.7 العزل لمهلة لمساعدة الأطفال على الهدوء

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة / عمل فردي / ضمن ثنائيات

لوازم النشاط: النموذج 9 / الفيديو 9

وزع النموذج 9 : العزل لمهلة من الوقت

ماذا تبين هذه الصورة؟

شرح الرسم:

الصبي يسيء التصرف ويضرب أخاه.

يطلب من الصبي تهدئة نفسه

وهذا ما يسمى «بالعزل لمهلة من الوقت».

يشرح الأب لصبيه أن ما فعله خطأ ويشكره عندما يهدأ.

يعد «العزل لمهلة من الوقت» أسلوباً إيجابياً للتأديب وهو بديل للضرب والتعنيف.

العزل لمهلة من الوقت قد يكون له اسم مختلف

لا تتردد في استخدام الاسم أو التعبير الذي يراه المشاركون أكثر ألفة في التعبير عن مصطلح العزل لمهلة من الوقت والذي يفيد البحث عن مساحة هادئة مثل غرفة أو مكان للتهدئة.

لا تستعمل التسميات العنيفة والصادمة

فعندما يُظهر الطفل سلوكًا سلبيًا يجب على الأولياء وضعهم في «غرفة-

منفصلة» دون اتصال أو اتصال بالكبار أو الأطفال.

يجب على الأولياء إبقاء الطفل مهلة حتى يهدأ.

تذكر أن الأطفال الصغار يحبون الاهتمام وأثناء العزل لمهلة من الوقت يفقدون هذا الاهتمام.

نلجأ للمهلات في حالات لتصرف عدواني من قبل الطفل.

تؤثر المهلات بشكل أفضل عندما يتبع الأولياء الإرشادات التالية:

- لن يفلح العزل للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات لأنهم يحتاجون إلى والديهم لمساعدتهم على الهدوء.

- من الأفضل استخدام تشتيت الانتباه وإعادة التوجيه للأطفال دون سن 3 سنوات. (تلهيه حتى ينشغل عما يريد فعله وينصرف إلى شيء آخر)

تأكد من توضيح سبب اللجوء الى العزل و شرط إنهائه بدقة: «لقد ضربت أخاك وهذا غير مقبول لذلك تستحق العزل حتى تهدأ». (لا تستعمل الفضاضات ولا الكلمات المثيرة للخوف او المضرة بصحة الطفل)

تأكد من أن لديك مكانا هادئا وآمنا تستعمله للعزل وبعيدا عن الذين يشاركون في الأنشطة الممتعة.

يحتاج كل فرد في المنزل إلى فهم قواعد العزل واحترامها. لا ينبغي لأحد أن يتحدث إلى الطفل أو يتفاعل معه حتى ينتهي العزل.

تحديد (إن أمكن) مدة العزل (عادة يكون الطفل بحاجة لثلاثة دقائق ليهدأ).

يكون الطفل مستعدًا للخروج من العزل عندما:

- يتوقف عن الصياح والصراخ

- يجلس بهدوء

- يتنفس ببطء وبسلام

من المهم أن يعيد الأولياء تشريك الطفل بعد فترة قصيرة من تهدئته و تعزيز أي سلوك إيجابي يلاحظونه بعد انتهاء العزل.

- حين تخبر الطفل أنه سيذهب إلى العزل عليه أن يذهب بصرف النظر عما يفعله أو يقوله. قد يقولون «أعدك أن لا أعيدها» أو «لكن أنا أحبك!» ويجب أن تتجاهل مثل هذه التصريحات وتذهب بالطفل إلى مكان العزل بهدوء (يمكن استخدام الحد الأدنى من القوة مثل أخذ الطفل بهدوء من ذراعه).

- وبعد انقضاء فترة التأديب امدح الطفل على أي سلوك جيد أو مناسب.

- وبالنسبة للأطفال الذين لهم 4 سنوات اطلب منهم الاعتذار لمن أساؤوا إليهم وبالنسبة للأطفال الأصغر سنًا اشرح كيف أضروا بالشخص الآخر واقترح كيفية معالجته.

ماهي تقنيات التأديب غير العنيف الأخرى التي تستخدمها؟

تأكد من أن الردود ليست عنيفة أو مهينة للطفل.

لعب الدور:

التدريب على ممارسة تقنية العزل

العمل ضمن مجموعة مكونة من ثلاثة أفراد

لن يصلح استخدام العزل لمهلة من الوقت إذا لم يشعر الطفل أنه حرم من نشاط ممتع

يؤثر العزل بشكل أفضل في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 6 سنوات.

قم بتشغيل الفيديو 9 للتليخيص

هذا مثال للسيناريو..

الطفلة (صارحة) لقد أخذ الكرة وقام بضربي!

الوالد: أنت ضربت أختك... أنت ستذهب إلى العزل.

(الطفل يتجه إلى مكان العزل وهو يحتج!)

يجلس في مكان العزل ثم يصرخ 'هذا ليس عدلاً! إنها كرّتي'

الوالد: (يتجاهل اعتراض الطفل ويسأل الطفلة) هل أنت بخير؟

(ينتظر من 2 إلى 3 دقائق ويذهب لإخراج الطفل) شكراً لإكمالك وقت العزل.

(ينزل الوالد إلى مستوى الطفل) لقد ضربت أختك بالكرة. هل يعجبك أن يضربك شخص ما؟

الطفل: لا، لا يعجبني

الوالد: تمام. أذهب واعتذر لها.

الطفل إلى الطفلة أنا آسف لأنني ضربتك بالكرة.

الوالد: أنا فخور بك جداً لأنك قمت بالاعتذار لإختك. هل يمكنك أن تلعب معها؟

الطفل: نعم. (يبدأ في اللعب بالكرة)

الوالد: أنتما الاثنان تلعبان بالكرة سوياً. شكراً!

تذكر أن تشرح أولاً معنى العزل لطفلك ثم تمارسه. أخبر الطفل من الآن فصاعداً عندما تضرب أو تؤذي شخصاً ستحتاج إلى العزل لتهدأ.

اطلب من الأولياء ممارسة نفس هذا الدور

يجب أن يُدرب الميسرون اثنين من الأولياء أمام المجموعة.

وبعد ذلك يمكنهم ومقدمي الرعاية التدريب في مجموعات من 2

ماذا ستفعل إذا كان هناك شقيقتان يضربان بعضهما ؟

اطلب من الأولياء مشاركة أفكارهم مع المجموعة بالكامل.

اقترح أنه إذا كان كلا الطفلين يضربان ويتعاركان فيمكنك إرسالهما إلى العزل ولكن في أماكن مختلفة.

7.8 الدروس المستفادة

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

قبل الجلسة القادمة حاولوا ممارسة تقنيتين من تقنيات التأديب الإيجابي التي تعلمناها اليوم (إعادة التوجيه ووضع القواعد والتبعات والتجاهل أو العزل).

لا تنسوا مقابلة مجموعة الدعم الخاصة بك

7.9 التقييم

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

نود معرفة ملاحظتكم حول جلسة اليوم.

ما الذي أعجبكم في جلستنا اليوم؟

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

شكرا جزيلاً لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة 8.

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة الواردة في قائمة التحقق من المصادقية.

إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل هما مطالبان بشرح السبب.

يحتاج المُيسران أيضًا إلى تسجيل تعليقات الأولياء على نماذج المصادقية (الوثيقة عدد 2)

يجب إرفاق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة.

8. الجلسة الثامنة لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية

المدة: ساعتان

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، يكون الأولياء قادرين على:
توضيح التأثير النفسي والاجتماعي للأزمة على الأطفال.
سرد الأعراض النفسية للأطفال المتضررين من الأزمة.
ذكر التقنيات واستخدامها لتوفير الدعم لأطفالهم مثل الحديث والاستماع وإشراكهم في الأنشطة.

لمحة حول الجلسة	الحضور	التحضير المطلوب	المواد المطلوبة
يتعلم الأولياء الآثار النفسية والاجتماعية للأزمة وعواقب تجاهل أعراض التوتر. وتساعد الأنشطة الجماعية الأولياء على الحديث عن تأثير الأزمة على الأطفال وكيف يمكنهم دعم صحتهم النفسية.	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور. ملء نموذج الحضور (الوثيقة عدد 1)	قراءة وإعداد كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. نسخ النموذج 10 و 11 و 12 لكل ولي	منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال لمقدمي الرعاية الوثائق عدد 1/2/8/ النماذج/12/11/10 لوحة الورق وأقلام التلوين (إذا كانت متاحة) ورقة A4 لكل مشارك
	توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضرًا في الجلسة مع أبويه	الترتيب للحصول على فضاء يساعد على التعلم وخال من المقاطعة. الجلوس في شكل دائرة للتشجيع على التفاعل مع الأولياء.	

الأنشطة	⌚
الترحيب والتقديم	10 دقائق
التأثير النفسي والاجتماعي للأزمة على الأطفال	20 دقيقة
تمرين الاسترخاء	15 دقيقة
لعبة المحاكاة	10 دقائق
الحديث والاستماع	45 دقيقة
أنشطة الأطفال	10 دقائق
الدروس المستفادة	5 دقائق
التقييم	5 دقائق

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

8.1 الترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

نحن سعداء أنكم هنا!

كيف تسير الأمور في المنزل؟ ماذا عن أطفالكم؟

هل ما زلتم تدعمون فريق الدعم الخاص بك وتجتمعون معهم بين الجلسات؟ هل تخططون لمواصلة لقاءاتكم بعد انتهاء جلساتنا؟

من يرغب في الحديث عن شيء إيجابي حدث معه أو مع طفله منذ أن التقينا آخر مرة؟

هل جربتم بعض تقنيات التأديب الإيجابي؟ وكيف تفاعل أطفالكم معكم؟

لا تضغط على المشاركين للإجابة على ذلك.

اشكر الأولياء وأطفالهم على جهودهم!

هذه الجلسة يمكن أن تكون عاطفية جدًا للمشاركين. كن مستعدًا بتقنيات

الإسعافات الأولية النفسية إذا كنت مدرسًا و/أو تقنيات الاسترخاء من الدورتين 2 و 3

8.2 التأثير النفسي والاجتماعي للأزمة على الأطفال

المدّة: 20 دقيقة

منهجية العمل: المجموعة كاملة ومجموعات صغيرة

لوازم النشاط: النماذج 10-11-12 الوثيقة عدد 8

اشرح تأثير الأزمة على الأطفال و حدد سياق «الأزمة» على سبيل المثال (فقدان شخص عزيز)

تؤثر الأزمة على الأطفال بنفس الطرق التي تؤثر بها على البالغين.

يعتمد الأطفال على رعاية وتعاطف واهتمام البالغين الذين يحبونهم. وغالبًا ما يضطرب إحساسهم بالأمان في أوقات الأزمة.

يشعر الأطفال كما رأينا في الجلسة 2 بما يشعر به أبائهم بما في ذلك ضغوطاتهم وعواطفهم.

ويتعرض الأطفال في كثير من الأحيان إلى أحداث مؤلمة للغاية. ويمكن أن يؤدي البعد عن الأحبة والاضطرابات في حياتهم إلى الاكتئاب والقلق

سنناقش خلال هذه الجلسة الأفكار المتعلقة بالآثار النفسية والاجتماعية للأزمات على الأطفال.

قم بتوزيع نموذج: 10 التأثيرات والأعراض

قم بتقسيم الأولياء إلى مجموعتين. المجموعة الأولى ستركز على الأطفال من سن 0

إلى سنتين والأخرى على الأطفال من 3 إلى 5 سنين.

اطلب منهم التفكير لمدة 15 دقيقة للإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هو تأثير الأزمة على الرضع والأطفال الصغار؟
- ماهي علامات أو التغييرات التي يمكن ملاحظتها عند الطفل؟

اطلب من كل مجموعة تقديم نقاط مناقشة لبقية الفريق.

راجع الوثيقة عدد 8 التأثيرات والأعراض (دليل الإجابة)

وضح تأثير الأزمة على الأطفال:

هناك ردود أفعال شائعة. إنها طبيعية بمعنى أن معظم الأطفال سيواجهون بعضها في مرحلة ما على الرغم من أن معظم الأطفال سوف يتعافون. يستجيب كل طفل بشكل مختلف حسب العمر أو الجنس أو الخلفية أو المزاج ولا توجد ردود فعل صحيحة أو خاطئة. وقد يكون من المفيد في بعض الأحيان مناقشة التغييرات الإيجابية في سلوك أطفالك أيضًا.

هناك ردود أفعال مفهومة. يتقن البالغون ملاحظتها ولكن في بعض الأحيان يكون من الصعب عليهم ربطها بالمعاناة العاطفية عند الأطفال.

هل تعتقد أن أطفالك قد رأوا أو سمعوا أشياء يمكن أن تكون محزنة؟

هل لاحظت أي سلوك من شأنه أن يوحى بأنهم رأوا أو سمعوا أشياء كانت محزنة؟

يعاني الأطفال في كثير من الأحيان من ذكريات مزعجة بعد التعرض لأزمة

بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الولادة و 3 سنوات قد يكون هناك زيادة في صعوبات النوم أو الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل أو مشاكل في الأكل (بكثرة أو قليلًا جدًا) أو لا يستطيعون فعل شيء اعتادوا فعله أو خوفًا من الأشياء الجديدة أو زيادة في نوبات الغضب أو اللعب بطريقة عنيفة.

استخدم أمثلة حالة من عندك أو اطلب أمثلة من المجموعة.

سوف يسمع الأولياء أنهم ليسوا الوحيدين الذين تأثر أطفالهم. وسوف يفهمون ردود أفعال أطفالهم ويبدؤون في الربط بين كيفية ردود أفعال البالغين والأطفال ويمكنهم البدء في استيعاب الطرق المختلفة التي يمكنهم من خلالها مساعدتهم

كما هو الحال مع البالغين فإن رد الفعل الطبيعي للأطفال هو محاولة دفع هذه الأفكار بعيداً أو تجنب تذكر الحدث الذي يمكن أن يثيره.

هل يمكن أن تعطيني أمثلة على الطرق التي تدفع بها أنت أو أطفالك

الذكريات الصعبة؟

هل لديك طرق لتجنب الأفكار المتكررة حول حدث معين؟

وزع النموذج 11 تجاهل علامات التوتر - حلقة مفرغة

انظر إلى مخطط «الحلقة المفرغة» وشرح كيف يمكن أن يوفر الابتعاد أو تجنب الذكريات الصعبة راحة مؤقتة لكنه يمنع التجاوز على المدى الطويل.

يتم شرح أجزاء المخطط التالي:

• الذكريات الصعبة والكوابيس - بعض الأفكار والذكريات الصعبة وكوابيس الأحداث المؤلمة التي تبقى في ذهنك.

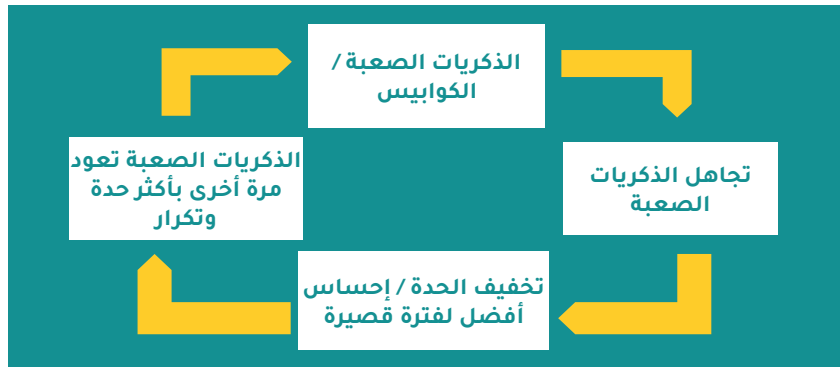
• التجاهل والدفع بعيداً - يكون رد الفعل الفوري هو دفع هذه الذكريات الصعبة بعيداً أو تجاهلها.

• تخفيف الحدة على المدى القصير الشعور بإحساس أفضل لفترة قصيرة من الزمن.

• عودة الذكريات/ الكوابيس الصعبة بقوة أكبر وأكثر - تعود الذكريات السيئة بشكل متكرر وبكثافة أكبر وبالتالي تستمر في الحلقة المفرغة. (نسيان مؤقت ثم تذكر من جديد)

• يلائم هذا المخطط بصورة أكبر الأطفال من سن 3 سنوات وما فوق. وبالنسبة للأطفال الأصغر سناً ونظراً لعدم قدرتهم على التعبير عما يدور في أذهانهم فيصعب على الأولياء فهم سبب تغيير السلوك.

• قد ينصح بعض الأولياء أطفالهم بالنسيان «كل شيء على ما يرام، عليك نسيان هذا». إلا أن ذلك لا يزيدهم إلا توتراً



الصورة 11 : تجاهل علامات التوتر حلقة مفرغة

انظر إلى الصورة الواردة في هذا النموذج. هل يمكنك رؤية تأثير تجاهل أعراض التوتر؟

إذا لم تتم معالجتها يمكن أن يكون للمعاناة عواقب طويلة الأمد

مثل الاكتئاب أو غيرها من المشكلات الصحية.

ويعد الحديث عن الحدث المؤلم وإيجاد الراحة هو المفتاح لكسر الحلقة!

سنناقش بالتفصيل طرق التغلب على أعراض التوتر عند الأطفال.

وزع النموذج 12 كيفية الوقاية من التوتر والاستجابة لعلاماته على المشاركين

ماهو نوع الاستجابة التي يمكنكم فعلها للتغلب على أعراض التوتر؟

التجاهل ودفن الذكريات الصعبة يمكن أن يخفف من حدة التوتر ولكن لفترة قصيرة فالذكريات الصعبة تعود مرة أخرى بشكل أقوى وأكثر تكرارًا

وضح الرسم الوارد في النموذج:

أول صورتين معنيتين بالوقاية. وتوضح إنه لا ينبغي السماح للأطفال بمشاهدة صور عنيفة على التلفزيون أو الاستماع إلى مناقشات الكبار حول أزمة معينة.

توضح الصورة الثالثة أهمية الإجابة على استفسارات الأطفال.

وفي كل الأحوال لا يجب إخفاء الحقيقة عليهم حتى وإن كانوا صغارًا. فسيزداد توترهم إن تفتنوا لذلك.

تبين الصورة الرابعة الراحة الجسدية و العقلية التي يحسها الطفل عند طمأنته وإحتوائه. وهذه الطريقة تصلح لكل الأعمار. على سبيل المثال إذا كان الطفل الصغير مكتئبًا بسبب الضوضاء العالية فخذ بين ذراعيك واحتضنه مع كلمات ونبرة صوت مطمئنة.

اشرحوا لجميع الأطفال حتى صغار السن منهم ما يحدث باستخدام لغة بسيطة للغاية ونغمة مطمئنة. فنبرة الصوت.. تساعد على الشعور بالراحة.

ماهي الأشياء التي يمكنكم إخبار الأطفال بها ؟

راجع و تأكد من أن كلّ الإجابات مناسبة ومطمئنة

يمكن إعطاء مثال 'مرض الأمّ' ومناقشة طريقة شرحه للطفل مع المجموعة

«كما ترى فأملك مريضة إلا أن حالتها في تحسن مستمر بفضل الدواء الذي أعطاه إياه الطبيب وسيمكنها قريبًا اللعب معك»

8.3 تمرين الإسترخاء¹⁹

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

سوف نقوم الآن بممارسة تمرين الاسترخاء

انزع حذاءك وخفف ملابسك وابحث عن وضعية مريحة. يمكنك أيضًا الاستلقاء على الأرض إذا كان مريحًا لك. يمكنك أن تغمض عينيك أو تبقيهما مفتوحتين.

خذ بضع دقائق للاسترخاء وتنفس شهيقًا وزفيرًا بأنفاس بطيئة وعميقة.

لاحظ كيفية جلوسك أو استلقائك واشعر بمكان لمس جسمك للكرسي/ الأرضية. فقط اشعر بهذا. (إيقاف مؤقت) الآن ركز على طريقة تنفسك : شهيقًا وزفيرًا. وليس عليك تغيير طريقة تنفسك، كل ما عليك هو معرفة ما إذا كان من الممكن متابعة طريقة تنفسك. وأين يمكن أن تشعر به بشكل أفضل؟ ربما من بطنك فهي تصعد لأعلى (عند الشهيق) ولأسفل (عند الزفير).

أو عند أنفك أو فمك حيث يدخل الهواء ويخرج؟

فقط ابحث أين تشعر بأنفاسك بصورة أفضل وركز على ذلك. [إيقاف مؤقت] يمكنك أيضًا وضع يدك على بطنك لتشعر أنها تتحرك للأعلى وللأسفل ببطء أثناء التنفس. وعندما تشعر بالتنفس بشكل جيد تعرف على ما إذا كان بإمكانك التنفس من خلال الأنف والعد ببطء 1 - 2 - 3 ثم إخراج الهواء عن طريق الفم لفترة أطول والعد ببطء 1 - 2 - 3 - 4.

19. مستوحاة من تدخل دعم مقدمي الرعاية. برنامج جماعي لأولياء الأمور وغيرهم من مقدمي الرعاية للأطفال. دليل المُيسر. طفل الحرب

والشهيق من خلال الأنف 1 - 2 - 3 والزفير مرة أخرى عن طريق الفم 1 - 2 - 3 - 4. جرب ذلك لعدة مرات. يمكنك العد بصمت على حسب وتيرتك. وإذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس عن طريق الأنف بسبب نزلة برد أو أي شيء آخر فتتنفس عن طريق الفم.

استمر لمدة دقيقتين واشعر بالتنفس وعد ببطء. أدرك أنك مع كل نفس تتخلص من التوتر في عضلاتك وجسمك. ومع كل نفس تتنفس هواءً منعشاً ومليناً بالحيوية. وإذا كان العد يجعلك تشعر بالتوتر أو القلق فما عليك سوى تركه والتنفس بشكل طبيعي مع الانتباه إلى أنفاسك الداخلة والخارجة.

بعد دقيقتين توجه بالقول للمجموعة: « أثناء القيام بهذا النشاط ربما قد لاحظ بعضكم أنه يفكر في شيء ما أو يشعر بقلق بشأن شيء ما. وهذا أمر طبيعي. ! حاولوا فقط إعادة توجيه انتباهكم إلى نسق تنفسكم.

وبعد 5 أو 10 دقائق ادع المجموعة إلى إنهاء التمرين ببطء وفتح أعينهم والعودة إلى الجلسة العامة. واطلب فكرة مختصرة عما حدث أو ما جريته.

ما هو شعوركم الآن مقارنة بما كنتم عليه قبل التمرين؟ ماذا لاحظتم؟ هل كان سهلاً أم صعباً؟

8.4 لعبة المحاكاة

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

الآن سأقترح عليكم نشاط يمكن ممارسته في المنزل مع أطفالكم لدعمهم.

النشاط هو عبارة عن أغنية يحاكي (يقلد) أثناء أدائها الطفل كل حركة باليد وبالذراعين يقوم بها الولي (يمكنك تكيف أي أغنية تتضمن إيماءات).

غني

هكذا يسبح السمك

هكذا يطير الطير

هكذا تدور السواقي

هكذا يصفق الأطفال

صفق! صفق! صفق! صفق!

صفق بيدك الصغيرتين!

8.5 الحديث والاستماع²⁰

المدة: 45 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة / مجموعات صغيرة

أثناء الأزمة وبعدها يمكن أن يشعر الأطفال بالضعف والخوف وعدم الأمان. وقد تبدو لهم الحياة اليومية الطبيعية مستحيلة.

20. الدورة مستوحاة من مؤسسة الأطفال والحرب (2010) تدريس أساليب الاسترداد. بيرغن، النرويج. متاح على [http://www.childrenandwar.org/resources/teaching-recovery-techniques-trt/ [Accessed 27 March 2016

وعلى الرغم من أن الأطفال مثل البالغين يحتاجون إلى وقت للتوقف عن التفكير في الأزمة فإنهم لن يتمكنوا من نسيان ما حدث لهم بمفردهم.

في بعض الأحيان قد يجد الأولياء صعوبة في سماع أطفالهم يعبرون عن الحزن أو المخاوف وقد يقولون: «لا تبك الآن» أو «لسنا بحاجة إلى الحديث عن ذلك».

إلا أنّ الحديث والتعبير عن القلق يساعد الطفل على فهم ما يحدث من حوله ويقلل من حدة التوتر لديه.

هل حاولتم بالفعل الحديث مع أطفالكم حول أزمة مرّوا بها؟

وماذا كان رد فعل الأطفال؟

هل واجه بعضكم رفض الطفل الحديث؟

في بعض الأحيان يكون الأطفال غير قادرين على الحديث أو يرفضون الحديث. في هذه الحالة لا يجب إجبارهم على ذلك! ولكن يمكنكم التوضيح لهم وإخبارهم أنكم مستعدون للاستماع والمساعدة متى أرادوا ذلك.

وقد يستجيب الأطفال للراحة الجسدية أو العناق.

يُعيد الأطفال في بعض الأحيان عند لعبهم تمثيل موقف صعب أو تجربة عدة مرات. يعتبر هذا مؤشر على أنهم بحاجة إلى الحديث عن حدث معين.

فكر مع المجموعة في الأسئلة التالية. اكتب إجاباتهم على المخطط التوضيحي وقم بتضمين الإجابات.

لماذا يصعب الحديث مع الأطفال؟

أمثلة على الإجابة:

- لأنه مؤلم جدًا
- لأن الأطفال لا يستطيعون التعبير
- لأنهم يشعرون بالذنب والارتباك

ما هي أهمية الحديث مع الأطفال؟

أمثلة على الإجابة:

- إخراج الأشياء إلى العلن
- يجعل الطفل يشعر بالتحسن
- يمكن للأولياء تصحيح سوء الفهم حول موقف معين
- الحديث يسهل النسيان
- الأولياء يفهمون أطفالهم بشكل أفضل
- يمكن الأطفال من البدء في الابتعاد عن الذكريات المؤلمة
- يمكن للأطفال فهم ما حدث
- يمكننا مساعدة الأطفال إذا استمعنا لمشكلاتهم
- يخفف التوتر بين الأولياء والأطفال
- يمكن للطفل التعاطي مع الأشياء من منظور مختلف الأشياء

ذُكر الأهل بأنه يجب عليهم عدم تشجيع العنف أو الانتقام فالحفاظ على ثقافة الانتقام يمنع الانتعاش ويقوي التوتر

أمثلة على الإجابة:

أنه شيء مؤلم جدًا سماع أطفالهم يعانون

- لئنه يذكرهم بتجاربههم المؤلمة
- إنهم لا يعرفون ما يقولون للطفل
- لأنه مرهق للغاية
- إنهم يخشون أن يزعجوا أنفسهم
- ليس لديهم الوقت
- إنهم يخشون من انزعاج الطفل
- لأنهم يعتقدون أن التحدّث بهذه الطريقة يمكن أن يكون ضارًا لهم

عندما يكون الطفل صامتًا فماذا نفعل؟

أمثلة على الإجابة:

- احترم صمتهم
- لا أضغط عليه ليتحدث أكثر مما يرغب في الحديث عنه
- أكون صبورًا وأبحث عن الفرص المناسبة
- أبحث عن طريقة أخرى للتواصل غير الحديث مثل الرسم والقيام بأشياء أخرى معًا
- أخصص وقتًا للتحدث معه يستخدمه الطفل عندما يكون جاهزًا

إذا كان الأولياء قلقين بشأن طفلهم الذي توقف عن الحديث فقد تكون هناك حاجة إلى دعم إضافي.

يمكن إحالتهم في هذه الحالة إلى مسؤول الرعاية النفسية.

يحتاج الأطفال إلى فهم ما يحدث حولهم ليشعروا بالسلامة والأمان.

فهم يحتاجون إلى وقت للحديث عما يتعرضون له وللتعبير عن أحاسيسهم المرتبطة بالذكريات السيئة.

الاستماع الحساس يعني توفير الوقت الكافي للأطفال للحديث والتعبير التام عن الأشياء الصعبة.

ويعني هذا أن توضح أنك مصغ لما يقوله الطفل وأنت مهتم من خلال قول تعليقات وأسئلة مشجعة وإظهار الاهتمام من خلال لغة الجسد ونبرة الصوت

.وهذا يعني قبول كل مشاعر الطفل كشيء طبيعي وعادي في حالة الأزمة هذه حتى إذا كان من الصعب الاستماع إلى ذلك.

إذا كان الأطفال على استعداد للحديث فمن المهم إعطاؤهم الفرصة للقيام بذلك. وإذا كنت مشغولًا في تلك اللحظة بصورة خاصة حدد وقتًا تكون مستعدًا و جاهزًا فيه للاستماع والإجابة على الأسئلة.

8.6 أنشطة الأطفال

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

يمكن أن تبدو الحياة اليومية فوضوية بعد وأثناء الأزمة

من المهم إعادة تنمية احساس الأطفال بالأمان والسلامة والاستقرار. و يمكن ذلك بتوفير الأنشطة الترفيهية وضمنان حصولهم على قسط كافٍ من النوم. كما يمكن أيضا استغلال أوقات الوجبات العائلية وأنشطة الصباح والمساء كالأستعداد للنوم (سلسلة الإجراءات يتم القيام بها بنفس الترتيب كل يوم لوضع الأطفال في الفراش). وعلى سبيل المثال يمكن أن تلبسهم البيجامات (ملابس النوم) أو تسرد لهم قصة أو تغني لهم أو تمنحهم عناقًا وقبله ليلية

ما هي طقوس النوم في عائلاتكم؟

يحتاج الأطفال أيضًا إلى وقت للعب وتكوين صداقات والقيام بأنشطة ممتعة حتى في أوقات الأزمات. فهذه الأنشطة تساعد على صرف انتباههم واسترخائهم و الإبتعاد عن الإحباط

وإذا كان الأطفال يخشون الخروج فيمكنهم اتخاذ الخطوة الأولى بمرافقتك إلى السوق أو في جولة.

8.7 الدروس المستفادة

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

حاولوا هذا الأسبوع تنفيذ بعض التقنيات التي تعلمتموها خلال هذه الجلسة مثل طقوس النوم وتحديد الأنشطة التي تساعد طفلك على الاسترخاء.

8.8 التقييم

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

نود التعرف على ملاحظتكم حول جلسة اليوم.

ما الذي أعجبكم في جلستنا اليوم؟

ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟

شكرا جزيلاً لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة التاسعة

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصداقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة الواردة في قائمة التحقق من المصداقية.

إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل هما مطالبان بشرح السبب.

يحتاج المُيسران أيضًا إلى تسجيل تعليقات الأولياء على نماذج المصداقية (الوثيقة عدد 2)

يجب إرفاق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة.

9. الجلسة التاسعة: لتعليم مهارات التربية الإيجابية للأطفال

ورشة صنع اللعب والدمى -اختياري-

المدة: ساعة و30 دقيقة

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، يصير الأولياء قادرين على :
صنع 3 لعب ودمى مختلفة لتعزيز اللعب مع أطفالهم

المواد المطلوبة	التحضير المطلوب	الحضور	لمحة عن الجلسة
منهاج مهارات التربية الإيجابية للأطفال لمقدمي الرعاية الوثائق عدد 2/1 مواد تصنيع دمية الجورب جورب واحد لكل مشارك حشو (القطن أو مادة البوليستر أو الإسفنج) لكل مشارك شريط اللون (إن وجد) قلم تلوين دائم مقص إبرة وخيط مواد تصنيع سيارة لعبة زجاجة بلاستيكية بيضاوية أو مدورة لكل مشارك 4 أعطية زجاجات لكل مشارك حبل / سلسلة سكين حاد مسمار كبير أو أداة تكسر الثلج مواد رص الزجاجات ثلاث زجاجات بلاستيكية مستديرة صغيرة من نفس الحجم لكل مشارك طلاء غير سام (إن وجد)	قراءة وإعداد كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. الترتيب للحصول على فضاء يساعد على التعلم وخالية من المقاطعة.	كتابة تاريخ ومكان الجلسة في نموذج الحضور. ملء نموذج الحضور (الوثيقة عدد 1) توضيح ما إذا كان أي من الأطفال حاضرًا في الجلسة مع أبويه	يتعلم الأولياء صنع ألعاب لأطفالهم من مختلف الأعمار وتمثل هذه الجلسة أيضًا طريقة جيدة للتسلية وتقوية الروابط بين المشاركين.

الأنشطة	الوقت
الترحيب والتقديم	10 دقائق
خطوات صنع دمية الجورب	20 دقيقة
خطوات صنع سيارة (لعبة)	20 دقيقة
خطوات صنع الزجاجات المترابطة	20 دقيقة
الدروس المستفادة	5 دقائق
التقييم	5 دقائق

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

9.1 الترحيب والتقديم

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

نحن سعداء بوجودكم معنا!

كيف تسير الأمور معكم في المنزل؟ ماذا عن أطفالكم؟

هل مازلتم تدعمون مجموعة الدعم الخاص بكم وتلتقونهم بين الجلسات؟ هل تخططون لاستمرار لقاءاتكم بعد انتهاء جلساتنا؟

من يرغب في مشاركة شيء إيجابي حدث معه أو مع طفله منذ أن التقينا آخر مرة؟

لا تضغط على المشاركين للإجابة

اشكر الأولياء وأطفالهم على جهودهم

سنحتفل اليوم بمشاركاتكم وتقديمكم في هذا البرنامج. سنصنع

معاً بعض اللعب والدمى التي يمكن استخدامها في وقت اللعب مع أطفالكم

فيمكن أن يمثل صنع الأشياء بأيدينا طريقة رائعة لتركيز انتباهنا على مهمة واحدة تاركين مخاوفنا اليومية لفترة من الوقت.

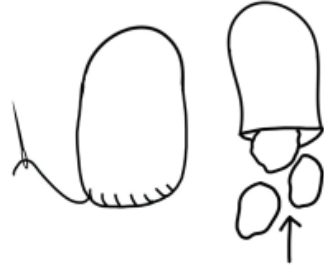
9.2 خطوات صنع دمىة الجورب²¹

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: المجموعة بالكامل، ومجموعات صغيرة



3. استخدم قلم التظليل الدائم للرسم على الوجه



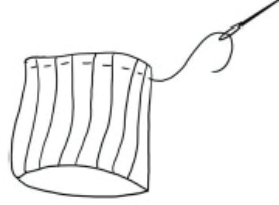
2. قم بحشو المواد (القطن أو الإسفنج) في مقدم الجورب ثم خط الفتحة



1. خذ الجورب وقطعه كما ترى



6. قم بطي الأخر في اتجاه تصاعدي لصنع قبعة



5. قبعة: قم بقطع كاحل الجورب ثم قم بخيط نهاية واحدة بالكاحل المغلق



4. قم بربط الحبل أو الخيط أسفل الوجه مباشرة واعقده لصنع الرقبة

7. ضع القبعة على رأس دمىة الجورب وأضف شريطا على الرقبة إذا توفر



21. دليل الدمىة. الدمى التي يمكن صنعها للأطفال دون الرابعة. الوصول والتعلم

9.3 خطوات صنع سيارة (لعبة)²²

المدّة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة سيارة (لعبة)



3. اقطع الزجاج من جانب واحد على شكل U كما هو مبين

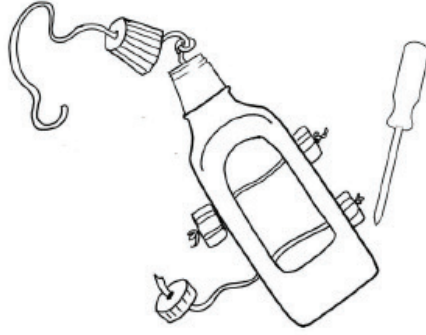
2. وباستخدام مسمار أو أداة تكسير الثلج، أحدث ثقباً في وسط غطاء الزجاج وأغطية الزجاجات

1. وفر زجاجة بلاستيكية بيضاوية أو مربعة نظيفة



5. استخدم أداة كسر الثلج أو مسمار لإحداث فتحات عبر جوانب أغطية الزجاجات كما هو

موضح. ثم قم بإحداث عقدة لتثبيت الأغطية في مكانها



4. قم بثني الحافة لأعلى



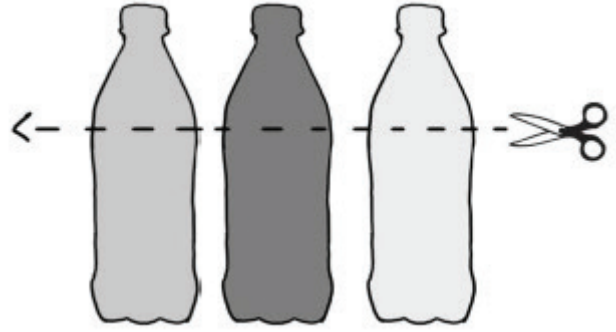
22. دليل الدمية. الدمي التي يمكن صنعها للأطفال دون الرابعة. الوصول والتعلم

9.4 خطوات صنع الزجاجات المتراسة²³

المدة: 20 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

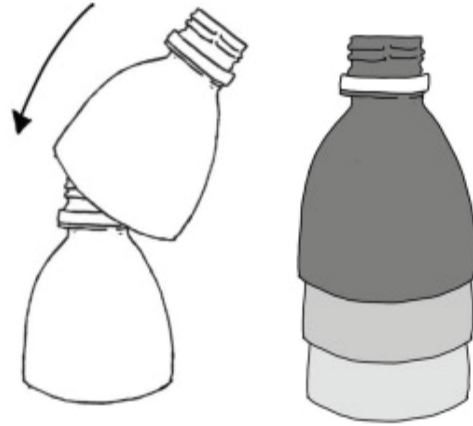
1. احصل على ثلاث زجاجات بلاستيكية نظيفة بنفس الشكل والحجم. وباستخدام سكين أو مقص اقطع النصف العلوي من الزجاجات كما هو موضح - يجب أن يكون القطع في نفس المكان لكل زجاجة-



2. قم بتلميس حواف زجاجة بالمقص أو سكين (يجب ألا تكون الحواف حادة حتى لا تجرح الطفل). وقم بطلاء قمم الزجاجات التي قطعتها بألوان أو خطوط مختلفة باستخدام الطلاء غير السام واتركه حتى يجف تماما.



3. اسمح للطفل بوضع نصفي زجاجتين فوق بعضهما البعض.



23. دليل الدمية. الدمى التي يمكن صنعها للأطفال دون الرابعة. الوصول والتعلم

9.5 الدروس المستفادة

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

- حاولوا هذا الأسبوع قضاء بعض الوقت مع أطفالكم للعب بالألعاب الجديدة التي صنعتموها في إطار التحضيرات للجلسة العاشرة و الأخيرة سأقوم بتقسيمكم إلي مجموعات. كل مجموعة مطالبة بإعداد عرض مدته 5 دقائق حول إحدى جلسات مهارات التربية الإيجابية للأطفال.
- كوّن 8 مجموعات وحدد جلسة واحدة لكل مجموعة (من الجلسة الثانية إلى الجلسة التاسعة). قم بتوزيع ورقة (ورق قلاب) وأقلام تلوين لكل مجموعة لاستخدامها في العرض

شجع الأولياء على اصطحاب أفراد عائلاتهم للجلسة الإختامية لهذه الدورة

9.6 التقييم

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

- نود الوقوف على ملاحظاتكم حول جلسة اليوم.
- ما الذي أعجبكم في جلستنا اليوم؟
- ما الذي سيجعل هذه الجلسة أفضل؟
- شكرا جزيلاً لحضوركم جلسة اليوم ونتطلع إلى رؤيتكم في الجلسة الأخيرة.

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

- يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة الواردة في قائمة التحقق من المصادقية.
- إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل هما مطالبان بشرح السبب.
- يحتاج المُيسران أيضًا إلى تسجيل تعليقات الأولياء على نماذج المصادقية (الوثيقة عدد ٢)
- يجب إرفاق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة

10. الجلسة العاشرة لتعليم مهارات تربية الأطفال الإيجابية

المراجعة والاحتفال

المدة: ساعة و30 دقيقة

الأهداف

في نهاية هذه الجلسة، يكون الأولياء قادرين على:
توضيح الأفكار الأساسية وإظهار فهمهم لجلسة
مهارات التربية الإيجابية للأطفال المعنية.

المواد المطلوبة	التحضير المطلوب	لمحة عن الجلسة
منهاج مهارات التربية الإيجابية لمقدمي الرعاية الوثائق عدد 1/2/9 لوحة الورق وأقلام التلوين إذا كانت متاحة (وإن لم تكن فورقة وأقلام) ورقة A4 لكل مشارك كعك أو بسكويت ومرطبات إن وجد	قراءة وإعداد كل المواد الخاصة بهذه الجلسة. إرسال دعوات للمسؤولين الاجتماعيين وأفراد أسرة المشاركين الترتيب للحصول على فضاء هادئ	يحتفل الأولياء باستكمال البرنامج مع الأصدقاء والعائلة وأعضاء المجتمع الآخرين.

الأنشطة	⌚
ترحيب وتهنئة	15 دقيقة
محفز ولعبة وأغنية	5 دقائق
تقديم المنهاج	10 دقائق
العرض	45 دقيقة
الإشادة بالأولياء وردود فعل الضيوف	10 دقائق
توزيع الشهادت والالتزام بالتربية الإيجابية للأطفال	10 دقائق

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

10.1 ترحيب وتهنئة

المدة: 15 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

الترحيب بالجميع و شكرهم لحضورهم هذا الاحتفال والظهور إيجابيًا أمامهم! فقد أكمل الأولياء برنامج مهارات التربية الإيجابية للأطفال

ينبغي على المُيسرين تقديم أنفسهما حيث سيكون هناك عدد قليل من الأشخاص الجدد الذين يحضرون هذه الجلسة.

اطلب من الولياء تقديم أنفسهم وأطفالهم

ثم اطلب من الضيوف تقديم أنفسهم.

10.2 محفز ولعبة وأغنية

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

دع الأولياء يختارون محفزًا من الجلسات

10.3 تقديم المنهاج

المدة: 5 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

اقرأ عنوان ووصف كل جلسة ثم اطلب من الأولياء شرح بعض المهارات والمعلومات التي تعلموها.

اطلب من أحد الأولياء الحديث بإيجاز عن كل جلسة. لن يكون هذا مجرد عرض ولكن مراجعة جيدة للبرنامج

تم وضع برنامج التربية الإيجابية للأسر التي لديها أطفال تتراوح أعمارهم من الولادة إلى خمس سنوات. (5 سنوات) ويهدف البرنامج إلى زيادة إلمام الأولياء بكيفية نمو الطفل ومنحهم بعض التقنيات التي يمكنهم استخدامها للتواصل مع الأطفال ومساعدتهم على التحكم في توتر كل من الولي والطفل ودعم رفاه الأطفال.

يستند برنامج التربية الإيجابية للأطفال على برامج التربية الإيجابية للأطفال للجنة الإنقاذ الدولية

تستجيب هذه اللجنة للأزمات الإنسانية في أكثر من 30 دولة وتساعد الناس على إعادة بناء حياتهم.

يتكون البرنامج من 10 جلسات جماعية لمقدمي الرعاية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من الولادة إلى خمس سنوات (من 0 إلى 5 سنوات) وتستغرق كل جلسة ما بين ساعة و 30 دقيقة إلى ساعتين. وكجزء من البرنامج يكون الأولياء مجموعات دعم لتشجيع بعضهم بعضا ومساعدة بعضهم بعضا على ممارسة مهارات التربية الإيجابية للأطفال.

قدم كل جلسة من الجلسات وقم بدعوة الأولياء لشرح ما تمت مناقشته و ما تعلموه وتدريبوا عليه خلال تلك الجلسات.

10.4 العرض

المدة: 45 دقيقة

منهجية العمل: كامل المجموعة

اطلب من كل ولي مشاركة استراتيجيات الاسترخاء أو التواصل أو التربية الإيجابية للأطفال كجزء من عروضهم ولمدة 5 دقائق.

10.5 الإرشادة بالأولياء وردود فعل الضيوف

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

اشكر الضيوف لحضورهم الجلسة الختامية. واطلب منهم إلقاء كلمة لتشجيع ودعم الأولياء. واسأل عما إذا كانوا قد لاحظوا بعض التغييرات الإيجابية في تعامل الأولياء مع أطفالهم.

يمكنك أيضًا أن تطلب من الضيوف الحديث عن كيفية استمرارهم في دعم الأولياء المحتضنين.

أكد على الأولياء والضيوف على أنه يجب عليهم دعم بعضهم بعضا لتنشئة أطفال سعداء وأصحاء.

حث الأولياء على الاستمرار في التواصل في شكل مجموعات دعم خاصة بهم لمساعدة وتشجيع بعضهم بعضا.

10.6 توزيع الشهادات والالتزام بالتربية الإيجابية للأطفال

المدة: 10 دقائق

منهجية العمل: كامل المجموعة

لوازم النشاط: الوثيقة عدد 9

وزع الشهادات (الوثيقة عدد 9)

قم بدعوة الأولياء لتقديم التزاماتهم تجاه التربية الإيجابية للأطفال أمام الضيوف.

تقرير ما بعد الجلسة: رصد المصادقية

يحتاج مُيسرا مهارات التربية الإيجابية للأطفال بعد الجلسة إلى التحقق من جميع الأنشطة الواردة في قائمة التحقق من المصادقية.

إذا كانت هناك أنشطة لم تكتمل هما مطالبان بشرح السبب.

يحتاج المُيسران أيضًا إلى تسجيل تعليقات الأولياء على نماذج المصادقية (الوثيقة عدد ٢)

يجب إرفاق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة

الجزء الثالث

المواد التدريبية و النماذج

الوثيقة عدد 1: نموذج حضور جلسة التربية الإيجابية

التاريخ :	رقم الجلسة :
المُيسّرون :	المكان :

الاسم	اللقب	هل اصطحبت الطفل معك اليوم؟	هل اصطحبت أي شخص آخر غير الطفل اليوم؟	التوقيع
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

المواد التدريبية للمُيسّر

				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18

الوثيقة عدد 2: ملاحظات جلسة التربية الإيجابية وتقرير المصداقية

الاسم و اللقب :	التاريخ :
الوظيفة :	

2. هل تم تنفيذ النشاط في اليوم والوقت المقررين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، الرجاء الإيضاح:

1. الرجاء تقديم وصف موجز للمادة التي تم تناولها في جلسة اليوم:

النشاط	سيدات	رجال
عدد المشاركين		
عدد الأطفال الحاضرين		
عدد الحاضرين الآخرين		

4. هل تم تنفيذ النشاط في اليوم والوقت المقررين؟

نعم لا

3. هل تم تنفيذ النشاط طبقًا للدليل؟

نعم لا

الرجاء إيضاح أي تغييرات تمت على الجلسة وسبب (أسباب) هذه التغييرات:

6. هل طلبت من المشاركين الحديث عن الأشياء التي قاموا بتجربتها مع أطفالهم منذ آخر جلسة (على سبيل المثال درس مستفاد)؟

نعم لا

ما الذي كان مفيدًا و مجديًا وما الذي بحاجة لتحسين؟

إذا كانت الإجابة نعم، الرجاء ذكر بعض الأمثلة التي ذكرها المشاركون (الرجاء عدم كتابة أسماء):

5. في بداية الجلسات، هل سألت المشاركين أن يفكروا فيما تعلموا أو الدروس المستفادة من الجلسة السابقة؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة نعم، الرجاء ذكر الدروس المستفادة الرئيسية التي ذكرها المشاركون (الرجاء عدم كتابة أسماء):

8. الرجاء ذكر الأمور التي سارت على ما يرام خلال جلسة اليوم (على سبيل المثال شارك المشاركون بنشاط خاص في أحد الأنشطة، تقاسم خبرات وتجارب على نحو جيد، إلخ).

7. هل شارك جميع المشاركين بنشاط في جلسة اليوم؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، الرجاء الإيضاح (على سبيل المثال هل كان بعض المشاركين مترددًا في الحديث هل بدا البعض مشتت الذهن؟، إلخ).

10. الرجاء ذكر ملاحظتك حول الجلسات بما في ذلك التغييرات التي رأيتها، أو أي شواغل لديك، أو أي تعليقات تلقيتها من المشاركين).

9. الرجاء ذكر أي أمر لم يسر على ما يرام، أو تحديات واجهتها خلال جلسة اليوم (على سبيل المثال ردات فعل عدائية، عدم رغبة من بعض المشاركين، إزعاج في الجلسة، إلخ).

11. الرجاء ذكر أي اقتراحات أو تعديلات على الوحدة التدريبية (على سبيل المثال تخصيص وقت أكبر لنشاط معين، إضافة أمثلة عملية أو أنشطة أكثر إلى جلسة تتسم بصعوبة خاصة، إزالة تمرينات تتسم بصعوبة بالغة أو طول أكثر من اللازم). الرجاء ذكر الجلسة/ النشاط ورقم الصفحة.

توقيع الميسر

تاريخ الاستلام والإشراف:

الوثيقة عدد 3: بطاقات الجنس مقابل النوع الاجتماعي

الطبخ	الشّارب
ركوب الدراجة	اللحية
تنظيف المنزل	الرضاعة الطبيعيّة
رعاية الأطفال	الحمل
التعلّم	الحيض
	الثدي

الوثيقة عدد 4: بطاقات التأقلم و التّجاوز

مكاني المفضل - صورة أو وصف
لمكان (في الماضي أو الحاضر أو
المتخيل) يشعرنني بالسلام والأمان

شبكة الدعم الخاصة بي - قائمة
بالأشخاص الذين يمكنني زيارتهم
والإتصال بهم والذين يرفعون معنوياتي
(دائمًا)

أطعمتي المفضّلة (الأطعمة الخفيفة
أو المعجنات أو أي شيء سهل الصنع)

كتبي المفضّلة (الكتب التي ترفع من
معنوياتي)

مزيلات التوتر الأخرى (مثل الطهي أو
الرياضة أو تنفيذ مشروع حرفي)

قائمة الامتنان - (الأشياء التي أنا
ممتن لها)

ألعاب المفضلة في مرحلة الطفولة

أقوال أو صور ظريفة أو إيجابية

مشروبات المفضلة

طرق كتابة أفكاري (دفتر ملاحظات...)

طرق الاسترخاء (التنفس بعمق/
الصلوة/استرخاء العضلات...)

لحظات سعيدة من الماضي - (كتابة
موجز لذكرى رائعة)

الوثيقة عدد 5: بنية الدماغ (كتاب الطي)

(إذا لم تستطع استخدام الفيديو)

إرشادات الطباعة: اطبع كل صفحة (من 109 إلى 124) على صفحة منفصلة.

اربط كل صورة مع البرنامج النصي الخاص بها مع الجزء العلوي على جانب الكتيب. (الشكل 1)

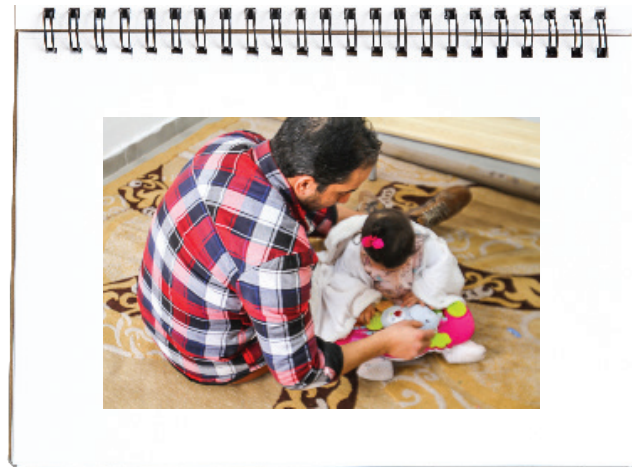
عندما تقوم بتسيير الجلسة قم بطي الكتيب (الشكل 2) وقراءة البرنامج النصي أثناء عرض الصور على المشاركين.



الشكل 1



الشكل 2





خلال السنوات الأولى من العمر، يكون لتجارب الطفل تأثير هام على تطوّر بنية الدماغ. فإن كانت الجينات تشكّل الأرضيّة الأساسيّة لتطوره فإن التجارب تحدّد مسارات هذا النموّ و ما إذا كان عقل الطفل سيوفّر أساسًا قويًا أو ضعيفًا لجميع أشكال التعلم والسلوك والصحة في المستقبل.

بنية الدماغ





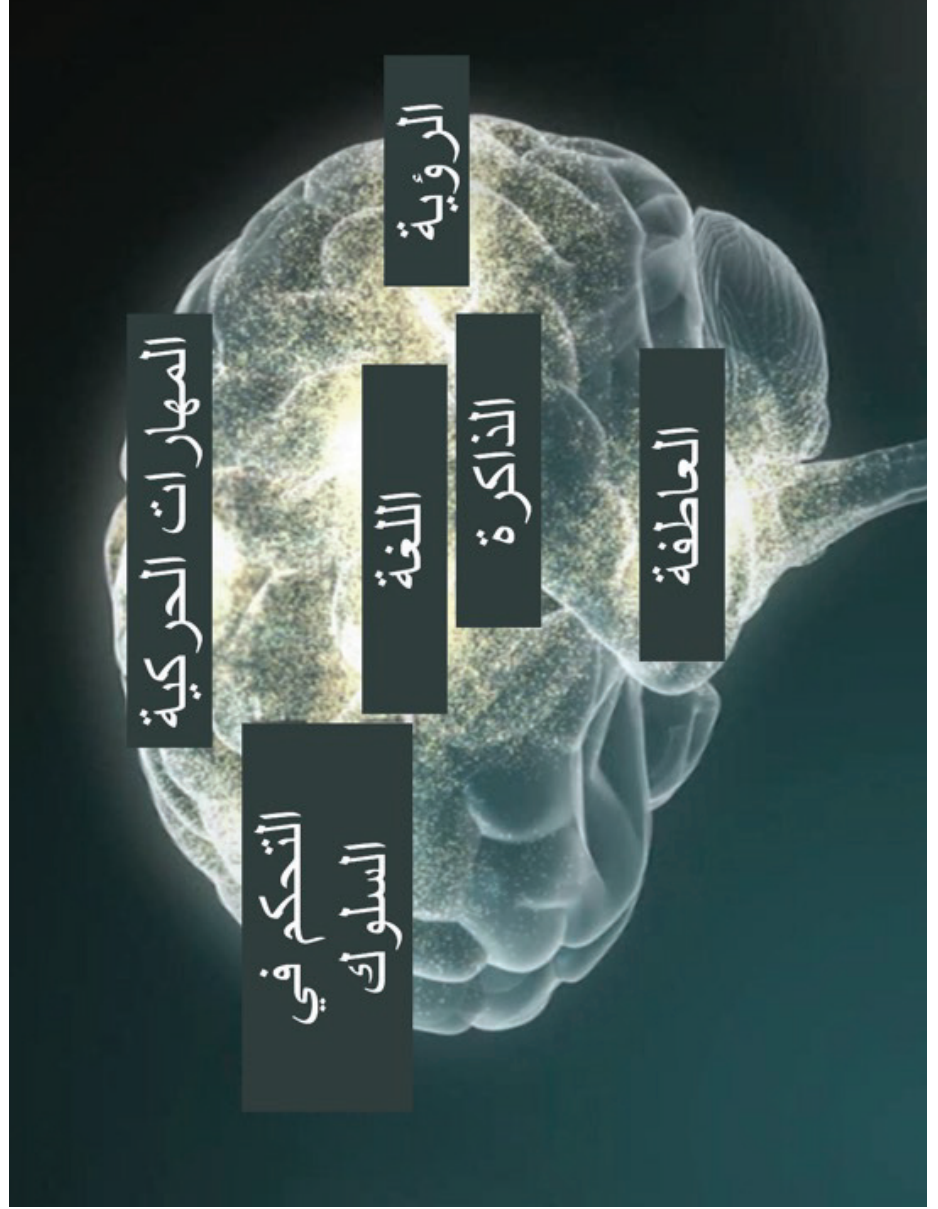
خلال هذه الفترة الهامة من نمو الدماغ، ترسل الخلايا العصبية إشارات كهربائية للتواصل مع بعضها البعض. تشكل هذه الوصلات دوائر تصبغ الهيكل الأساسي لربية الدماغ. تتكاثر هذه الدوائر والوصلات بسرعة وتقوى. بفضل الاستخدام المتكرر، فتجاربنا وبيئتنا تحدد تطورها. الوصلات التي تستخدم أكثر تزداد قوة وتدوم أكثر. وفي نفس الوقت فإن الوصلات التي تستخدم أقل تتلاشى من خلال عملية طبيعية تسمى الـ **التهديب**.

ترسم الدوائر النشيطة مسالك سريعة لـ **الانتقال** إشارات الخلايا العصبية عبر مناطق الدماغ. و تكون الدوائر الـ **الربسيطة** أساساً لدوائر أكثر تعقيداً





من خلال هذه العملية تشكّل الخلايا العصبية دوائر قوية ووصلات للعواطف والمهارات الحركية والتحكم في السلوك واللغة والذاكرة. و تصبح هذه الدوائر بفضل الاستخدام المتكرر أكثر كفاءة وترتبط بمناطق أخرى من الدماغ بسرعة أكبر.

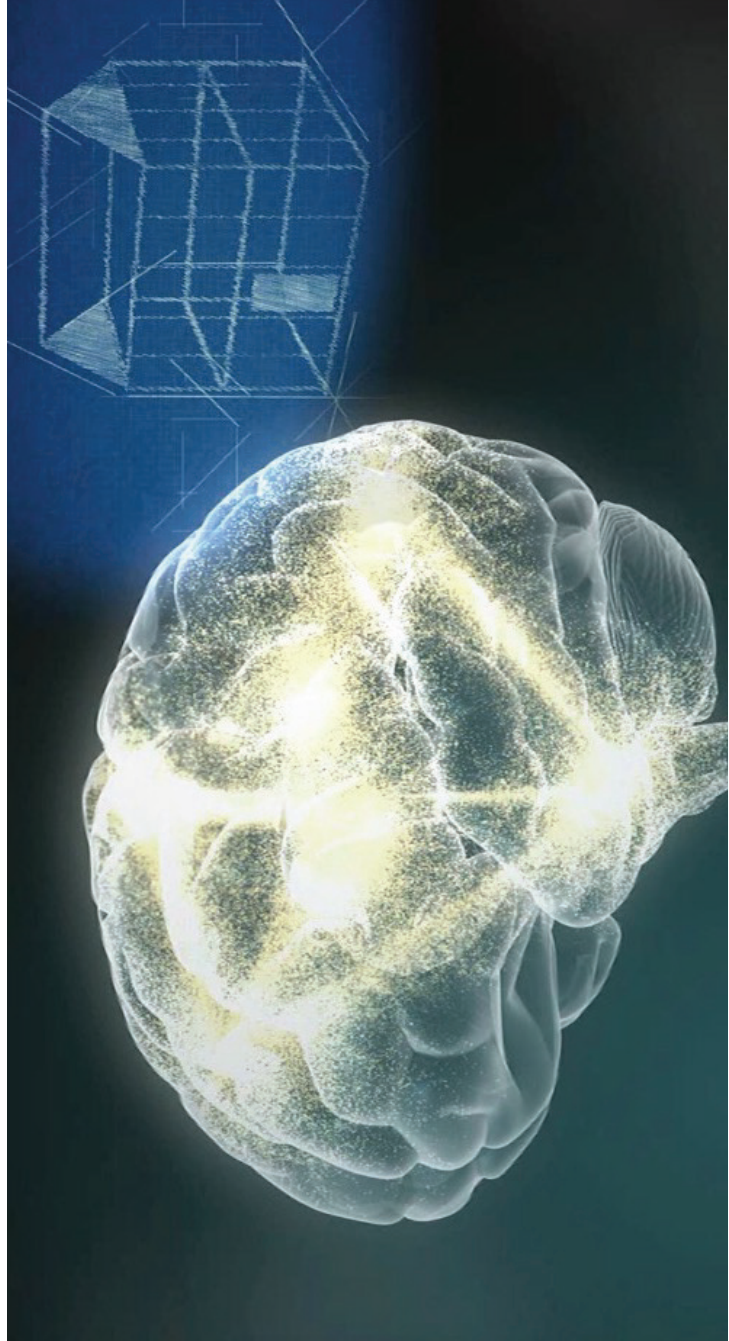


أثناء نشأتها في منطقة معينة من الدماغ تتصل الدوائر داخليًا بعضها ببعض. وهو ما يشبه بناء منزل. كل شيء متصل وما يأتي أولاً يشكل أساسًا لكل ما يأتي لاحقًا.



الوثيقة عدد 6: التوتر السام (كتاب الطي)

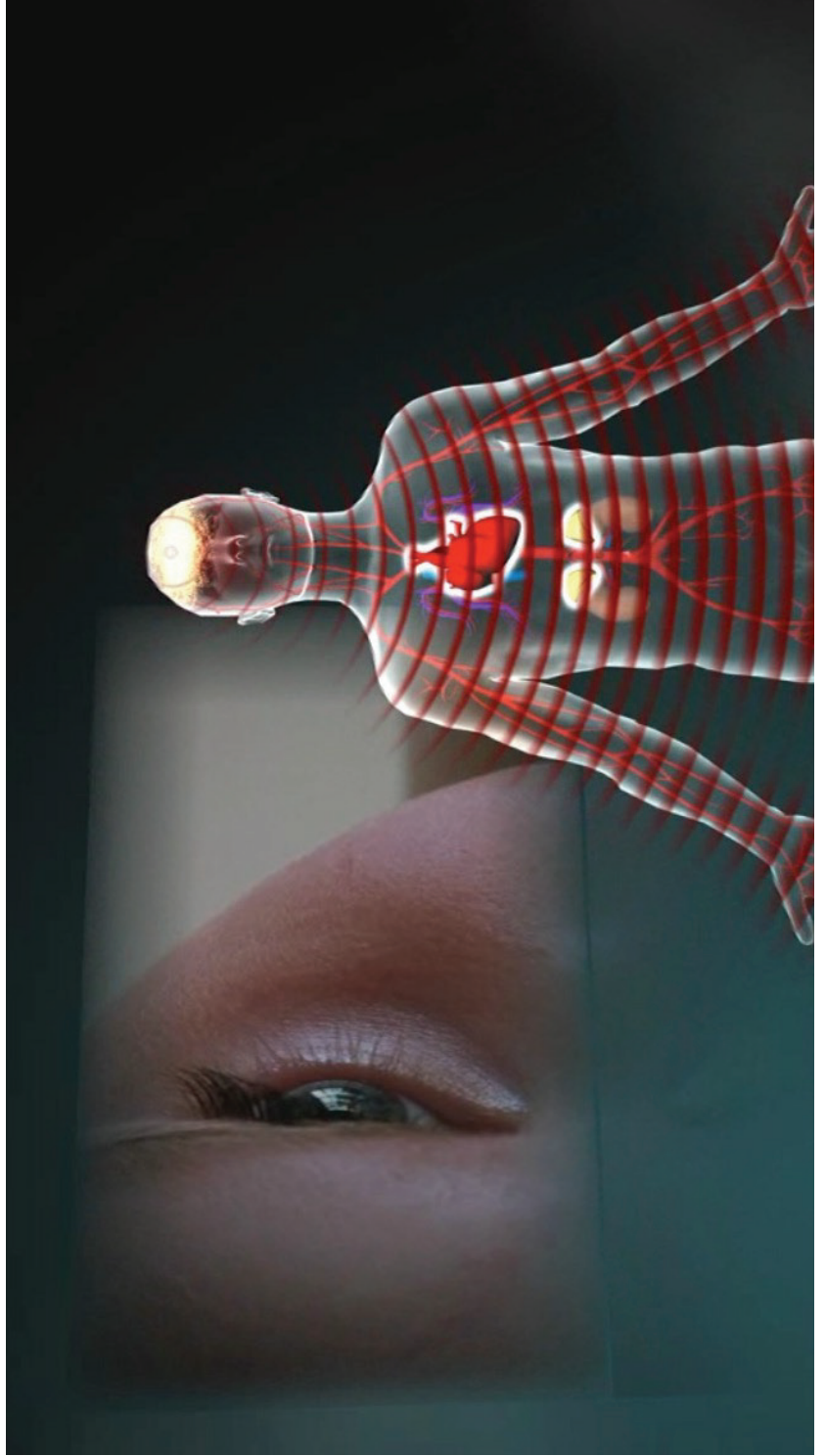
الدليل المطبوع مثل بنية الدماغ.





تعلم كيفية التعامل مع التوتر يعدّ جزءًا هامًا من النمو الصحي. فعند التعرض للضغط ينشط نظام الاستجابة للتوتر ويأهب الجسم والدماغ بزيادة في معدل ضربات القلب و في مستويات هرمون التوتر و ياندفع للأدرينالين. بتخفيف التوتر عند تلقى الطفل الدعم والاحتاطة مثلًا تنخفض استجابة التوتر ويعود الجسم بسرعة إلى طبيعته.

وفي الحالات الشديدة كسوء المعاملة والإهمال المستمر أو في حالة غياب شخص يدعم و يحتضن ويحمي الطفل من الضغط تظل استجابة التوتر ناشطة. وحتى في حالة عدم وجود ضرر جسدي واضح فإن الغياب الطويل للاحتاطة و الحماية من الأوباء يمكن أن ينشط نظام الاستجابة للتوتر. وتشكل الإثارة المستمرة لهذا النظام تهديدًا للنمو السوي للطفل ويعرف هذا بالتوتر السام يكون فيه الجسم والدماغ في حالة تأهب قصوى دائمة.



التوتر السام

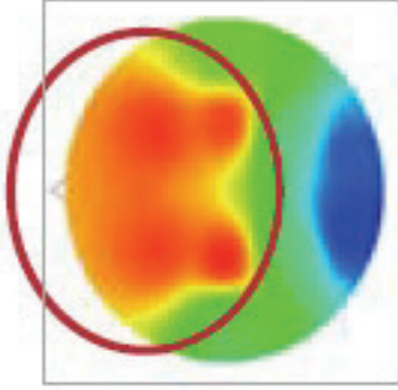


هذا التوتر يمكن أن يؤثر على بنية الدماغ فمثلا يكون اتصال الخلايا العصبية في مناطق الدماغ المخصصة للتعلم والتفكير أضعف وأقل في العدد.

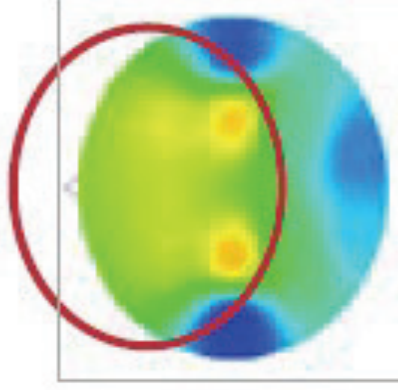




تداعيات الإهمال على الدماغ



علاقات إيجابية



سوء المعاملة والإهمال

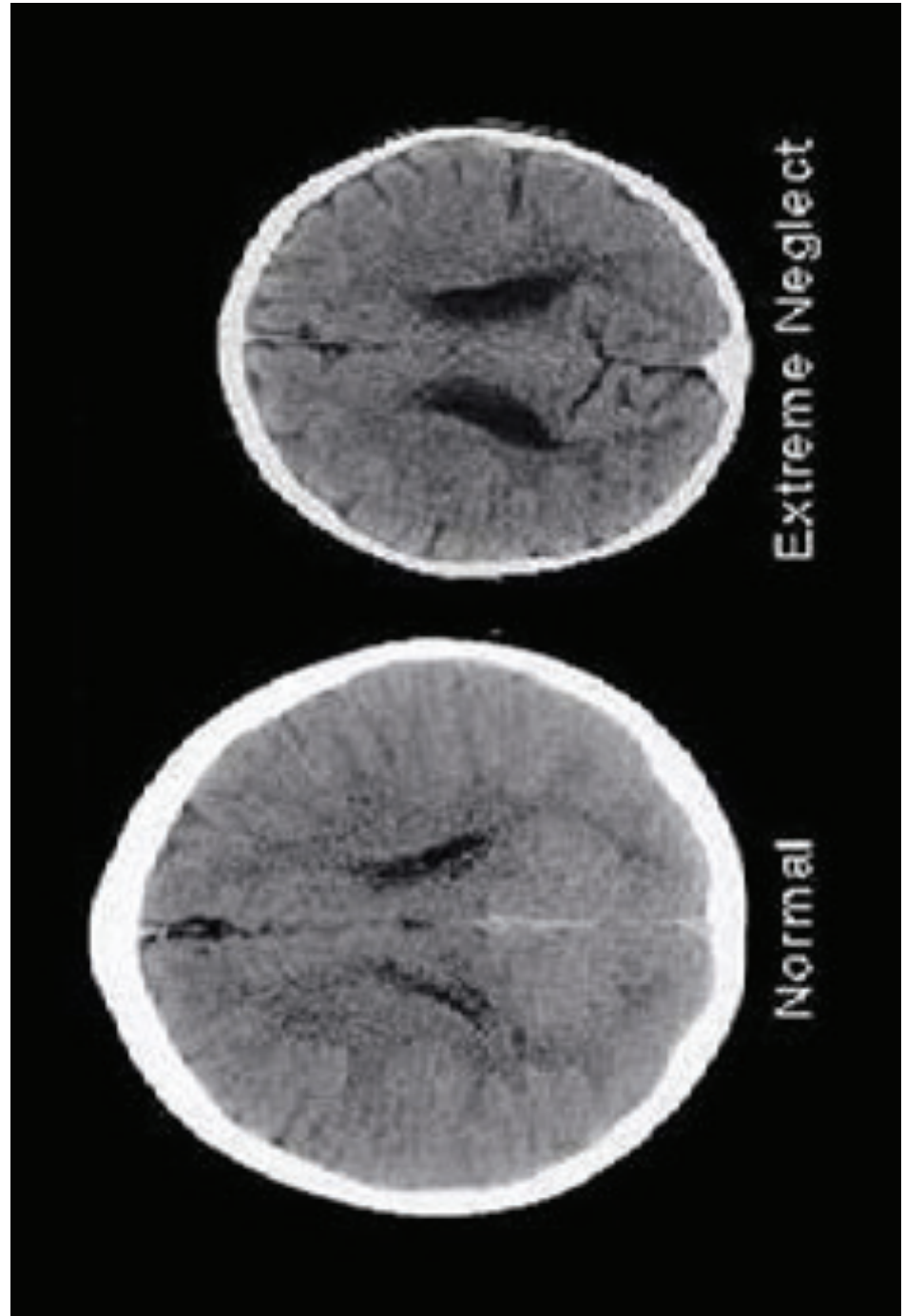
المصدر: مارشال وفوكس وفريق مشروع بوخارست للتدخل المبكر (2004)

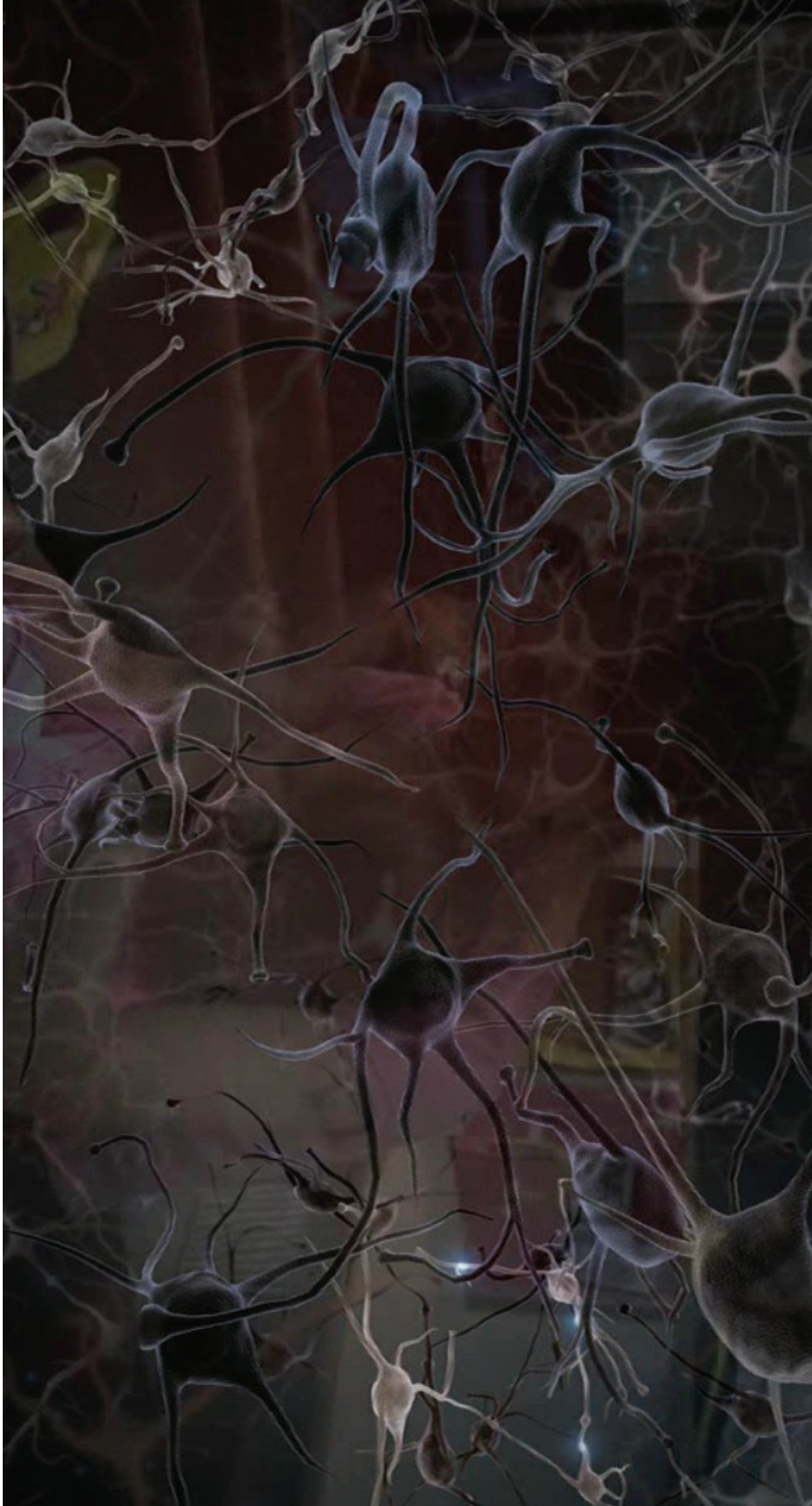


أظهر العلم أن تنشيط هرمونات التوتر لفترات طويلة في مرحلة الطفولة المبكرة يمكن أن يقلل فعلياً من اتصالات الخلايا العصبية في هذه الأجزاء المهمة في الدماغ في حين أنه ينبغي أن تنمو فيها مناطق جديدة.

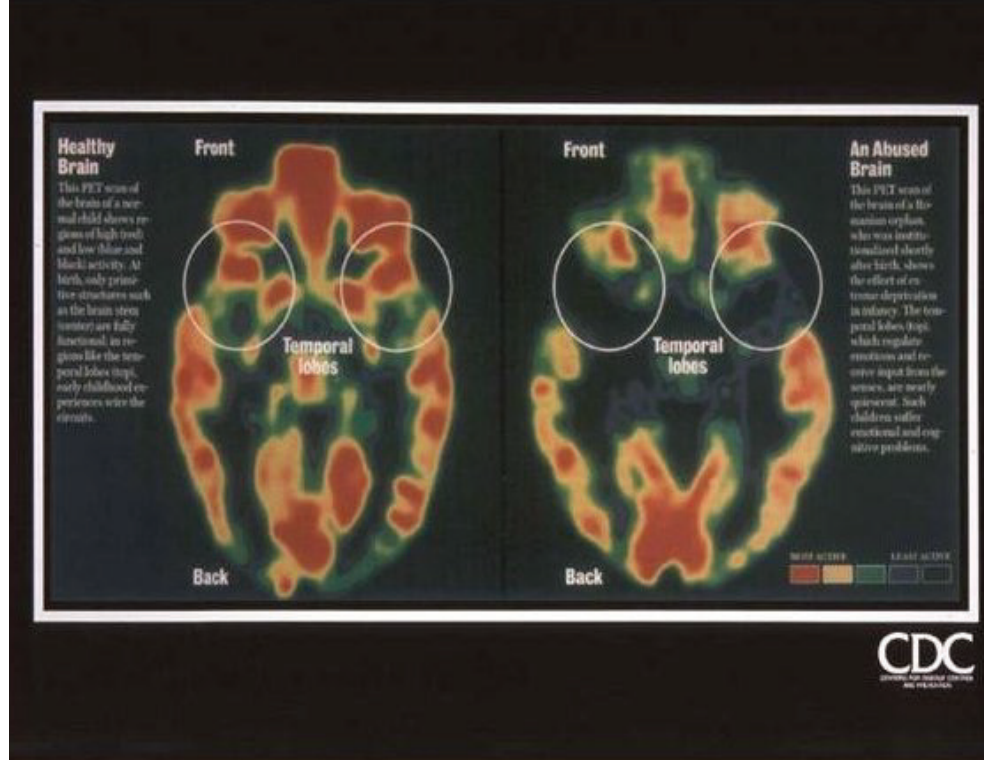
يمكن تجنب التوتر السام إذا كانت البيئة التي ينمو ويتطور فيها الطفل تتسم بالاحتضان والاستقرار والمشاركة

فم بإلقاء الضوء على أن التوتر السام يتسبب في تلاشي الاتصال بين الخلايا العصبية





الوثيقة عدد 7: صور للدماغ



الوثيقة عدد 8: التأثيرات والأعراض - دليل الإجابة

الأعراض النفسية والاجتماعية التي يمكن ملاحظتها	العمر
<ul style="list-style-type: none"> • البكاء أو الشكوى كلما تركت الطفل • صعوبة النوم • رفض الطعام أو الأكل بشراهة كبيرة • طفح جلدي • إسهال 	من الولادة إلى عامين
<ul style="list-style-type: none"> • البكاء • صعوبة النوم، الكوابيس • ييدو عنيدًا، قاسيًا، مسيطرًا • يرفض الطعام أو يأكل بشراهة كبيرة. • العزلة، يرفض الخروج، خائف من كل شيء، بلا طاقة • التبول في الفراش • الشعور بالمرض، الأكل، آلام في المعدة • لعب ألعاب الحرب • الانفعال الشديد، خاصة عند الضوضاء العالية 	من 3 إلى 5 أعوام

الوثيقة عدد 9 :

شهادة التدريب

نشهد بموجب هذا بأن

قد أتممت الجلسات التدريبية لبرنامج «العائلات تصنع الفارق» لمقدمي الرعاية للأطفال من

عمر 5-0 سنوات لجنة الإنقاذ الدولية

التاريخ

الميسرون



الوثيقة عدد 10 :

الشرق الأوسط	أفريقيا	فيديو
<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248564 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247834</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/223135718/channels/1331912 اللغة السواحلية https://vimeo.com/channels/hfparentingvids/223126040</p>	<p>تقنيات الاسترخاء - الرعاية الذاتية</p>
<p>https://rescue.box.com/s/wp6045vu1183ciljn0cv730dhr16owwr https://rescue.box.com/s/8odig523kfybk83kw0n8m3lm5y6zajpz Burmese https://rescue.box.com/s/vb2sdp7om31s2wvjv54a6gmdl1lpsrjz3</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://rescue.box.com/s/wp6045vu1183ciljn0cv730dhr16owwr اللغة الفرنسية https://rescue.box.com/s/8odig523kfybk83kw0n8m3lm5y6zajpz اللغة البورمية https://rescue.box.com/s/vb2sdp7om31s2wvjv54a6gmdl1lpsrjz3</p>	<p>بنية الدماغ</p>
<p>https://rescue.box.com/s/0saf62socnjz433fd9u2u6vhuddf19qy https://rescue.box.com/s/umj01gwfd04t87797w1jb785xww4w7mz https://rescue.box.com/s/wl65p6wjtwaqj3il93naufj0s7zukv39 https://rescue.box.com/s/95759h05n32fdtwa0qb7h09frtzijwoe</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://rescue.box.com/s/0saf62socnjz433fd9u2u6vhuddf19qy اللغة العربية https://rescue.box.com/s/umj01gwfd04t87797w1jb785xww4w7mz اللغة الفرنسية https://rescue.box.com/s/wl65p6wjtwaqj3il93naufj0s7zukv39 اللغة البورمية https://rescue.box.com/s/95759h05n32fdtwa0qb7h09frtzijwoe</p>	<p>التوتر السام</p>
<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248624 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247820</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/223135146/channels/1331912 اللغة السواحلية https://vimeo.com/channels/hfparentingvids/223126650</p>	<p>التفاعلات و الإحتضان</p>

<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248607 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247838</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/223134791/channels/1331912 https://vimeo.com/223136632/channels/1331912 اللغة السواحلية https://vimeo.com/channels/hfparentingvids/223126226 https://vimeo.com/channels/hfparentingvids/223127321</p>	<p>جودة الوقت - فرص التعلم ورواية القصص</p>
<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248599 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247842</p>		<p>التعاطف</p>
<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248591 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247858</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/223136930/channels/1331912 اللغة السواحلية https://vimeo.com/channels/hfparentingvids/223127143</p>	<p>القواعد المنزلية</p>
<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248582 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247867</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/223135986/channels/1331912 اللغة السواحلية https://vimeo.com/channels/hfparentingvids/223126952</p>	<p>الإشادة والتجاهل</p>

<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248587 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247861</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/223136930/channels/1331912 اللغة السواحلية https://vimeo.com/channels/hfparentingvids/223127143</p>	<p>العزل لمهلة من الوقت</p>
<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248618 https://vimeo.com/channels/fmdvids/222248611 اللغة العربية https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247824 https://vimeo.com/channels/fmdvidsarabic/222247830</p>	<p>اللغة الإنجليزية https://vimeo.com/channels/hfvideos/223139622</p>	<p>التيسير</p>

النموذج 1: مواضيع وروزنامة الجلسات

مواضيع الجلسات	تواريخ الاجتماعات
1. الوالدية الإيجابية والتمييز بين الجنس والنوع الاجتماعي	
2. فهم التوتر والتعامل معه	
3. استراتيجيات التأقلم وتجاوز التوتر	
4. بناء وتطوير العقل	
5. اللعب بهدف التعلم والحب	
6. التواصل والتعاطف	
7. التأديب الإيجابي	
8. العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية	
9. ورشة صنع اللعب والدمى - اختياري-	
10. المراجعة والاحتفال	

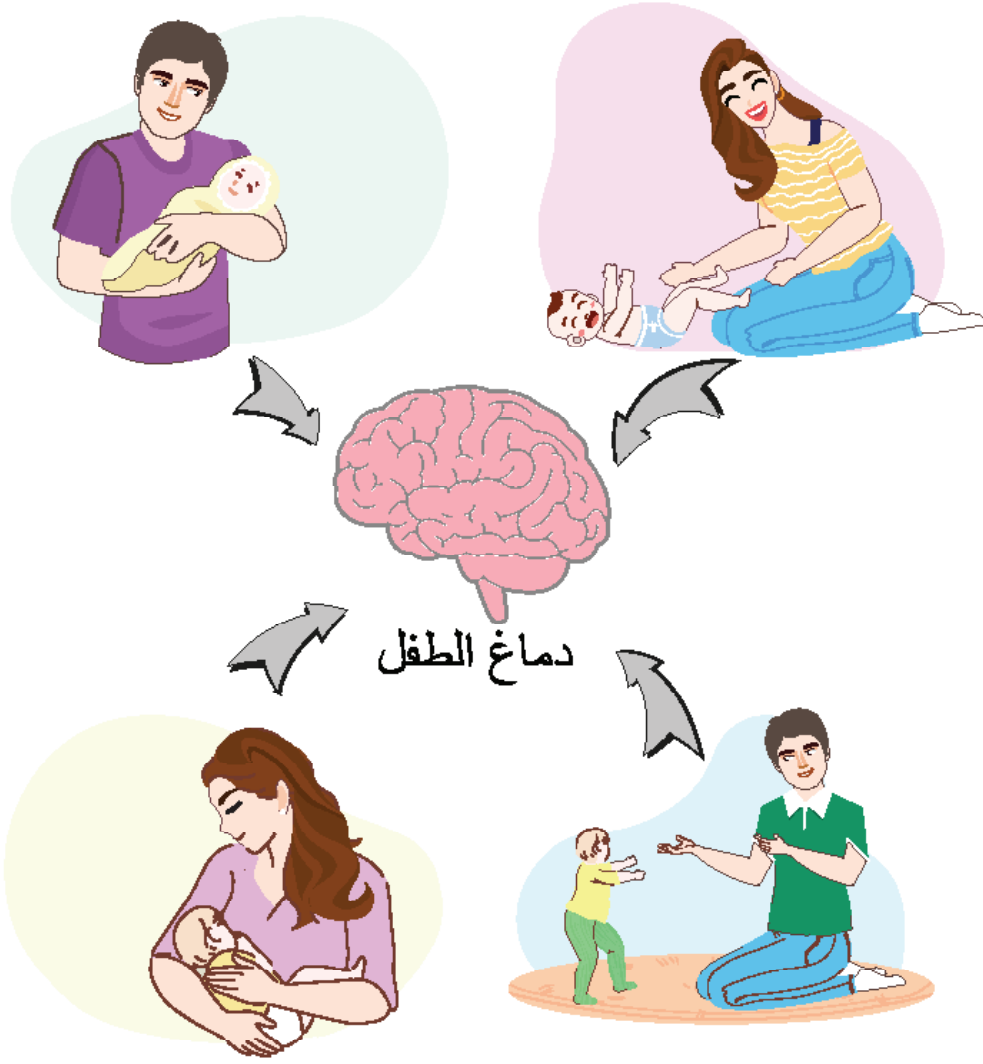
النموذج 2: اللعب مع الأطفال



النموذج 3: تقنيات الاسترخاء.



النموذج 4: تطور الدماغ



النموذج 5: المراحل الرئيسية للنمو

	3-2 أشهر	4-6 أشهر	7-12 أشهر	سنتين	4-5 سنوات
المهارات القوية	 <p>تقرقرة</p> <p>يرتد أقدامه خبطة من عند تلقي سائر من العوازل القلبي</p>	 <p>مألفاة</p> <p>يعبر العوازل الفرقة عند اللعب أو عندما يكون مطرد</p>	 <p>ماما بابا</p> <p>يرتد كساة اليد يرتد الكلمات العامة بأصواته المتألفة</p>	 <p>تريد لأخروج؟</p> <p>نعم</p> <p>يعتاد عوازل يمشك مرتدة الكلمات البينة</p>	 <p>هنا كاتي يوتي</p> <p>يعتاد من ولحمة ومتررة لها يوت الإجازة</p>
المهارات الحركية	 <p>يرفع الرأس 90°</p>	 <p>يركب من العامين</p>	 <p>يركب مرتكزا من الأمام</p>	 <p>يجذب اللعب</p>	 <p>يلفز من قدم واحدة</p>
المهارات المعرفية والاجتماعية	 <p>إضاعة اصحابه</p>	 <p>يسمعه الكفيرة بكلمة يديه</p>	 <p>يرتد التعرف من الفرقة عند التفل يعمل إلى الأذية في عمر 12 شهر</p>	 <p>يرتد المتكلمات بازل الأون</p>	 <p>يرتدي ملابس يمشك</p>

3.1 أشهر	3.3 أشهر
<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يبدأ في الابتسام للناس • يمكن أن يهدئ من نفسه/ نفسها لفترة قصيرة (قد يضع يده في فمه ويمصها) • يحاول النظر إلى الأب/ الأم 	<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • بيتسم تلقائيًا وخاصة للناس • يحب اللعب مع الناس وقد يبكي عند توقف اللعب • يقلد بعض الحركات وتعبيرات الوجه مثل الابتسام
<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • القرقرة. يقوم بعمل أصوات القرقرة • يلتفت نحو الأصوات 	<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يبدأ في الغمغمة • يقلد الأصوات التي يسمعها/ تسمعها • يبكي بطرق مختلفة لإظهار الجوع أو الألم أو التعب
<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ينتبه للوجوه • يبدأ في متابعة الأشياء بالعينين والتعرف على الأشخاص عن بُعد • يبدأ في التصرف بملل (يبكي ويحتاج) إذا لم يتغير النشاط • يتيح لك معرفة ما إذا كان/ كانت سعيدًا أو حزينًا • يستجيب للعاطفة • يصل إلى الدمية بيد واحدة • ينتق بين اليدين والعينين لبلوغ الأشياء • يتتبع نقل الأشياء بعينه من جانب إلى آخر • يراقب الوجوه عن كثب • يتعرف على الأشخاص المألوفين والأشياء عن بعد 	<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ينتبه للوجوه • يبدأ في متابعة الأشياء بالعينين والتعرف على الأشخاص عن بُعد • يبدأ في التصرف بملل (يبكي ويحتاج) إذا لم يتغير النشاط • يتيح لك معرفة ما إذا كان/ كانت سعيدًا أو حزينًا • يستجيب للعاطفة • يصل إلى الدمية بيد واحدة • ينتق بين اليدين والعينين لبلوغ الأشياء • يتتبع نقل الأشياء بعينه من جانب إلى آخر • يراقب الوجوه عن كثب • يتعرف على الأشخاص المألوفين والأشياء عن بعد

3.6 أشهر	3.1 أشهر
<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • يثبت رأسه دون دعم • يدفع بقدميه لأسفل عندما تكون القدمان على سطح صلب • يقدر على التقلب من على بطنه إلى على ظهره • يمكن أن يحمل لعبة ويهزها • يضع يديه في فمه • عند الرقود على بطنه يدفع لأعلى بمرفقيه 	<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكن أن يرفع رأسه ويبدأ في الدفع عند الاستلقاء على البطن • يقوم بمسك الأشياء التي توضع في يده

9 - 12 أشهر	6 - 9 أشهر
<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يكون ميل للأشخاص المألوفة • له ألعاب مفضلة 	<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعرف الوجوه المألوفة و قد يخاف من الغرباء • يحب اللعب مع الآخرين وخاصة مع والديه • يستجيب لمشاعر الآخرين وغالبًا ما يبدو سعيدًا • يتصرف أمام صورته المنعكسة في المرآة وكأنها أمام طفل آخر (يقبل/ يضحك).
<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يفهم كلمة "لا" • يرّد كلمات قصيرة مثل "ماماما" و"بابابا" • تقليد أصوات وإيماءات الآخرين • يستخدم الأصابع للإشارة إلى الأشياء 	<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يستجيب للأصوات عن طريق عمل الأصوات • ينظم الحروف الصوتية معًا عند المناغاة ("أه" و"إيه" و"أوه") ويجب تبادل ذلك مع المحيطين به • يستجيب لأسمه • يقوم بعمل الأصوات لإظهار الفرح والاستياء • يبدأ في نطق الأصوات الساكنة (يغرغر بالحروف "م" و"ب")
<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يشاهد مسار الأشياء عند سقوطها • يبحث عن الأشياء التي يشاهدك/ تشاهدك تخفيها • يلعب لعبة الاختباء • يضع الأشياء في فمه/ فمها • ينقل الأشياء بسهولة من يد لأخرى • يلتقط الأشياء باستخدام الإبهام والسبابة 	<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ينظر حوله للأشياء القريبة • يضع الأشياء في فمه • يُظهر فضولاً حول الأشياء ويحاول الحصول على أشياء بعيدة • يبدأ بتمرير الأشياء من يد إلى أخرى

9 - 12 أشهر	6 - 9 أشهر
<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • ينحني ليقف • يدفع قدميه ليقف • يخطو خطواته الأولى مستندًا على الأشياء 	<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتقلب في كلا الاتجاهين (من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام) • يجلس دون دعم • يحبو

18 شهرًا	1 عام
<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يحب إعطاء الأشياء للآخرين كنوع من اللعب • قد تصيبه نوبات الغضب • يظهر المودة للأشخاص المألوفين • يلعب لعبة التظاهر البسيط مثل إطعام دمية • يتشبه بالأشخاص المألوفة لديه في المواقف الجديدة 	<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يكون خجولاً أو عصبياً مع الغرباء • يبكي عندما يغادر أبوه أو أمه • لديه أشياء وأشخاص مفضلون • يظهر الخوف في بعض المواقف • يكرر الأصوات أو الحركات لجذب الانتباه • يسحب الذراع أو الساق للمساعدة في خلع الملابس • يلعب الألعاب مثل لعبة الاختباء
<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقول عدة كلمات مفردة • يقول "لا" ويهز رأسه بها • يشير ليوضح لشخص ما ماذا يريد 	<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يستجيب للطلبات المنطوقة البسيطة • يستخدم الإشارات البسيطة مثل هز الرأس "لا" أو التلويح "مع السلامة" • يقوم بعمل الأصوات مع تغيير النغمة (أصوات تشبه إلى حد كبير الكلام) • يقول "ماما" و"بابا" وهتافات مثل "أوه!" • يحاول نطق الكلمات التي تقال حوله
<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعرف استخدام الأشياء العادية على سبيل المثال الهاتف والفرشاة والملعقة • يشير لجذب انتباه الآخرين • يشير لجزء من الجسم • يخربش من تلقاء نفسه • يمكنه اتباع الأوامر اللفظية ذات الخطوة الواحدة دون أي إيماءات على سبيل المثال يجلس عندما تقول "اجلس" 	<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجد الأشياء المخفية بسهولة • ينظر إلى الأشياء عندما يقال اسمها • يقلد الإشارات • يشير باستخدام السبابة • يتبع الاتجاهات البسيطة مثل رفع اللعبة لأعلى

18 شهرًا	1 عام
<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • يسير وحده • يجر الألعاب أثناء المشي • يمكنه المساعدة في خلع ملابسه/ ملابسها • يشرب من الكوب • يمكنه وضع وإخراج الأشياء من وعاء 	<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • يسحب الأشياء ليقف • ويمشي مستندًا على الأساس ("التجول") • يمكن أن يقف بمفرده • يمسك بالملعقة لكن يجد صعوبة في وضع الأكل في فمه

3 أعوام	عامين
<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقلد المحيطين به • يظهر المودة للأصدقاء • يظهر الإشفاق لبكاء صديق • يفهم مغزى كلمة "لي" و"له" أو "لها" • يمكن أن ينفصل عن الأم والأب بسهولة • قد ينزعج من التغييرات الكبيرة في الروتين 	<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقلد الآخرين • يتحمس عندما يكون مع الأطفال الآخرين • يُظهر السلوك المتحدي
<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتبع الإرشادات ذات الخطوتين أو 3 خطوات • يمكن أن يسمي الأشياء المألوفة • يستوعب بعض المفاهيم الأساسية مثل "في" و"على" و"تحت" • يقول الاسم الأول والعمر والجنس • يسمي الأصدقاء • يقول كلمات مثل "أنا" و"نحن" و"أنت" وبعض صيغ الجمع (سيارات أو كلاب أو قطط) • يتحدث بطريقة جيدة بما يكفي ليفهم في معظم الوقت • يتبادل الحديث باستخدام جملتين إلى 3 جمل 	<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يشير إلى الأشياء أو الصور عند تسميتها • يعرف أسماء الأشخاص المألوفين وأجزاء الجسم • يقول جمل تتكون من كلمتين أو 4 كلمات • يتبع الإرشادات البسيطة • يكرر الكلمات التي يسمعاها في المحادثة • يشير إلى الأشياء في كتاب

3 أعوام	عامين
<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكن أن يبدأ تشغيل الألعاب باستخدام المفاتيح والرافعات والأجزاء المتحركة • يلعب لعبة التظاهر مع الدمى والحيوانات والناس • يحل الألغاز ذات 3 أو 4 قطع • يفهم ماذا تعني كلمة "اثنين" • يرسم دائرة باستخدام قلم رصاص أو قلم شمع • يقلب صفحات الكتاب صفحة صفحة • يبني الأبراج المكونة من أكثر من 6 كتل • يغلق ويفك غطاء أو يدير مقبض الباب 	<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعثر على الأشياء حتى عند إخفائها تحت غطاءين أو ثلاثة • يبدأ في ترتيب الأشكال والألوان • يكمل الجمل والقصائد في الكتب المألوفة • يلعب ألعاب التظاهر البسيطة • يبني الأبراج المكونة من 4 كتل أو أكثر • قد يستخدم يدًا أكثر من الأخرى • يتبع الإرشادات المكونة من خطوتين مثل "التقط حذاءك وضعه في الخزانة". • يقول أسماء العناصر في كتاب مصور مثل قطة أو طائر أو كلب
<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • يصفق جيدًا • يجري بسهولة • يصعد وينزل الدرج بقدم واحدة على كل درجة 	<p>النمو الحركي/ البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • يركل الكرة • يبدأ في الجري • يصعد وينزل الدرج مستندًا عليه • تمرير الكرة بيد مرفوعة

5 أعوام	4 أعوام
<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • يرغب في إرضاء أصدقائه • يرغب في أن يكون مثل أصدقائه • يحب الغناء والرقص والتمثيل • على دراية بالنوع الاجتماعي • يمكنه أن يقول ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي • يُظهر مزيداً من الاستقلالية 	<p>اجتماعي وعاطفي</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاستمتاع بعمل أشياء جديدة • يلعب مع الأم والأب • أكثر إبداعاً في لعبة التظاهر • يفضل أكثر اللعب مع أطفال آخرين عن اللعب بمفرده • يتعاون مع الأطفال الآخرين • لا يمكنه في كثير من الأحيان أن يقول ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي • يتحدث عما يحب/ تحب وما يهتم/ تهتم به
<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتحدث بطلاقة • يقص قصصاً بسيطة باستخدام جمل كاملة • يستخدم زمن المستقبل على سبيل المثال "جدي ستكون هنا" 	<p>اللغة/ التواصل</p> <ul style="list-style-type: none"> • يعرف بعض قواعد اللغة الأساسية مثل استخدام "هو" و "هي" بشكل صحيح • يغني أغنية أو يقول قصيدة من الذاكرة • يقص القصص
<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يرسم شخصاً به 6 أجزاء من الجسم • يمكنه كتابة بعض الحروف والأرقام • يرسم مثلثاً وأشكالاً هندسية أخرى • يعرف الأشياء المستخدمة كل يوم مثل المال والطعام 	<p>معرفي (التعلم والتفكير وحل المشاكل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يفهم فكرة العد • يبدأ في فهم الوقت • يتذكر أجزاء من القصة • يفهم فكرة كلمة "مثل" و "مختلف" • يرسم شخصاً به 2 إلى 4 أجزاء من الجسم • يستخدم المقص • يبدأ في نسخ الحروف الكبيرة • يلعب ألعاب الطاولة والورق • يخبرك بما يعتقد/ تعتقد أنه سيحدث بعد ذلك في كتاب

5 أعوام	4 أعوام
النمو الحركي/ البدني	النمو الحركي/ البدني



النموذج 6: التفاعل مع الأطفال



النموذج 7: اللعب مع الرضع

النموذج 8: الخطوات الأربع للتعاطف

تحديد الإحساس	الخطوة 1
تحديد السبب	الخطوة 2
تأكيد الإحساس (إحترام الإحساس)	الخطوة 3
اتخاذ إجراء عملي	الخطوة 4

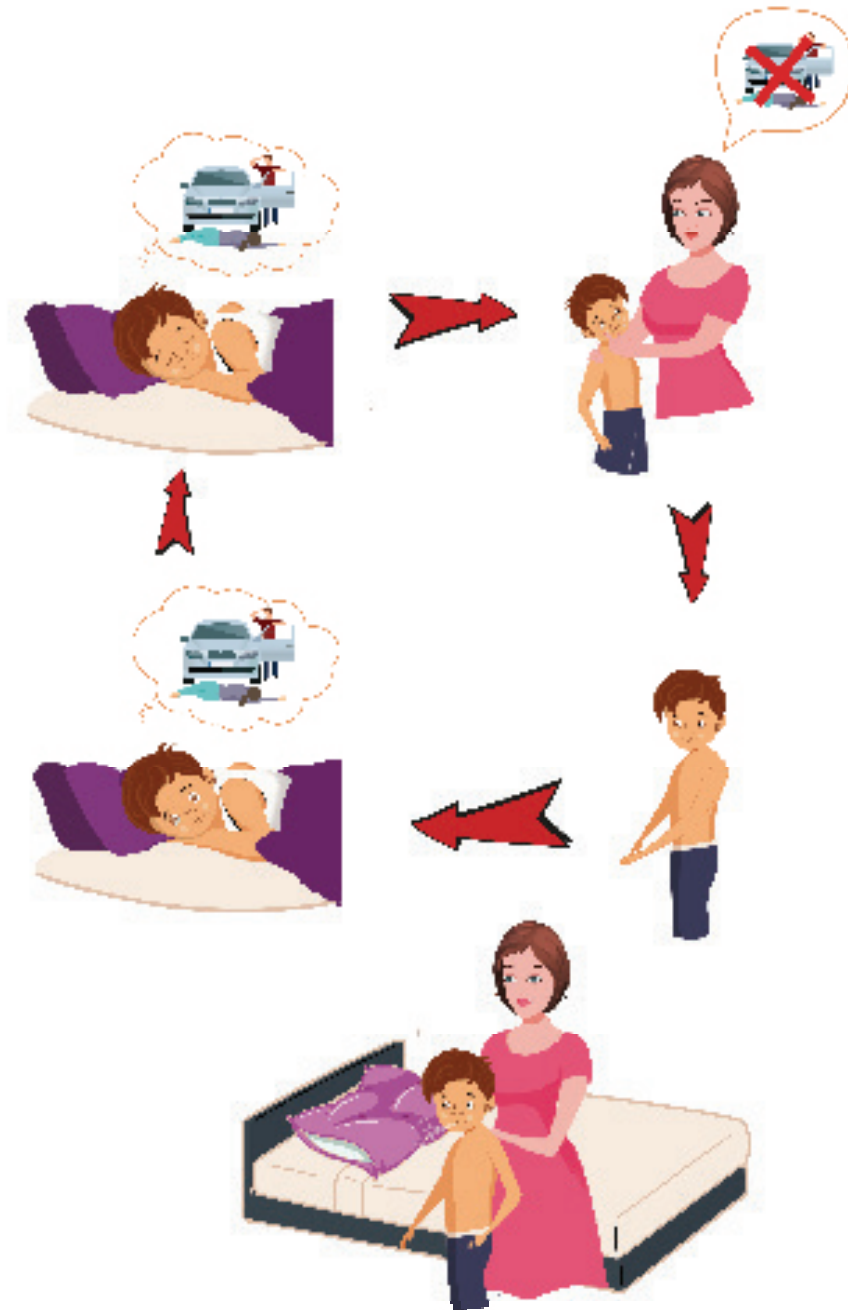
النموذج 9: العزل لمهلة من الوقت



النموذج 10: تأثيرات و أعراض التوتر

علامات التوتر أو تغييرات السلوك التي يمكن ملاحظتها	العمر
	من الولادة إلى عامين
	من 3 إلى 5 أعوام

النموذج 11: تجاهل علامات التوتر - حلقة مفرغة (1)



النموذج 11: تجاهل علامات التوتر - حلقة

مفرغة (2)

1

2



3

4



النموذج 12: كيفية الوقاية من التوتر (1)

1



2



3



4



النموذج 12: كيفية الوقاية من التوتر (2)

