



التربية الإيجابية بالنموذج "ثلاثي الأضلاع"

ملاحظة خاصة بالترجمة: يتم الاكتفاء بصيغة المذكر في الضمائر والأفعال (الأب) و القصد به كذلك صيغة المؤنث (الأم).

تخيل أن التربية الجيدة تتمثل في مثلث ثلاثي الأضلاع، ومن ثم فأنت بحاجة إلى الثلاثة أضلاع وإلا فلن يكتمل شكل المثلث.

وحتى يتسنى لطفلك النمو بصحة جيدة، ينبغي الاستناد إلى هذه الأشياء الثلاثة:

- ✓ التودد إلى الطفل حتى يشعر بالحب.
- ✓ الهيكلية من خلال التخطيط الجيد ووضع قواعد واضحة حتى يستطيع الطفل السير على خطى ثابتة في حياته.
- ✓ الدعم والمساعدة في التعامل مع المشاعر حتى يتمكن من المضي قدمًا في الحياة.



©2020 الأستاذة الدكتورة شارلوت هانيس، أستاذة جامعية في علم النفس والعلاج النفسي في التربية العلاجية وإعادة التأهيل بجامعة كولونيا. تستند المواد المصنوع منها هذا الكتيب إلى مضامين برنامج تدريب أولياء الأمور عبر الإنترنت الذي يحمل اسم "خلل التنظيم العاطفي - تحسين الوفاية والعلاج (ADOPT)"، وتستخدم كجزء من مشروع multimo بالتعاون مع الأستاذ الدكتور توماس هينمان، أستاذ بقسم المساعدة التربوية وتعزيز التنمية العاطفية الاجتماعية. البريد الإلكتروني للتواصل: multimo-schule@uni-koeln.de. مُعد الرسومات: بوركهارد بيلر.



إظهار التقارب الجسدي (مثل
العناق أو الاحتضان)



التودد/الحب



الطرق المختلفة لإظهار
التودد والحب



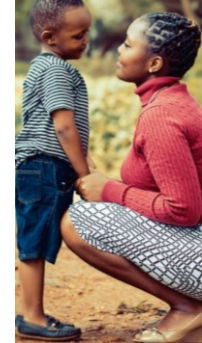
تقديم المساعدة والدعم (مثلاً:
المساعدة في تنفيذ مهام جديدة)



عمل لفتات صغيرة وتقديم هدايا
(مثلاً: إخفاء رسالة في علبة الغداء)



قضاء وقت ممتع معًا (مثلاً: تحديد
أوقات للعب أو القراءة مع الطفل)



التعبير عن الحب (مثلاً:
من خلال قول "أنا أحبك")



نصيحة: أظهر لطفك أنك تحبه بأساليب مختلفة، وفي أثناء ذلك راقب الأسلوب الذي تستخدمه في أغلب الأحيان واحرص على أن تجرب أسلوبًا مختلفًا لا تتبعه كثيرًا في الأسبوع التالي.



الهيكلية والتوجيه



احرص على هيكلية وتوجيه مسار طفلك من خلال عمل الآتي:

الروتين اليومي؛ مثلاً:



- ✓ اتباع روتين ثابت كل صباح
- ✓ تحديد أوقات ثابتة لإنجاز الواجبات المنزلية
- ✓ اتباع طقوس مسائية ثابتة (مثل قراءة قصة له بصوتٍ عالٍ)

نصيحة: اصنع ملصقًا بالتعاون مع طفلك توضح فيه الروتين اليومي المعتاد. عندئذٍ يعرف طفلك ما سيحدث بعد ذلك ويمكنه التطلع إلى أوقات الفراغ والفرح بها. !



وضع سلوكيات واضحة يمكن التنبؤ بها:

- ✓ وضع قواعد أسرية
- ✓ ورّع المهام
- ✓ امتدح طفلك وأثنِ عليه حتى على النجاحات الصغيرة

نصيحة: فكروا معًا في أسباب كون القواعد ذات أهمية وما يحدث عندما لا يلتزم أحد أفراد العائلة بالقواعد. !



على الرغم من كون الروتين اليومي ثابتًا، إلا أنه تنشأ نفس الصراعات عادةً في الحياة الأسرية اليومية. يشرح هذا الفيديو ما يحدث غالبًا في حالة وجود صراعات:

<https://www.hf.uni-koeln.de/41541>



الدعم والمساعدة في التعامل مع المشاعر



كل المشاعر لها معنى ومغزى ويجب أن يكون لها وجود، فهي جزء لا يتجزأ من الحياة.

ولكن يجب أن يتعلم الطفل:

- ✓ كيفية التعبير عن مشاعره الحالية
- ✓ ألا تتشكل سلوكياته بناءً عليها على الفور



مثلاً:

لا يهرب أو يختبئ على الفور لأنه خائف من شيء.



لا يكسر شيئاً على الفور أو يؤذي أحداً آخر لأنه غاضب.

← يكمن الهدف من ذلك في تعلم كيفية السيطرة على المشاعر الصعبة مثل الغضب والخوف والحزن.

نصيحة: ساعد طفلك في تعلم كلمات تعبر عن مشاعره. وراقبه وعبر عن مشاعره بالنيابة عنه، مثلاً:

"ألاحظ أنك خائف الآن، أليس كذلك؟"

"أظن أنك غاضب الآن، هل هذا صحيح؟"

يمكنك مشاهدة هذا الفيديو للحصول على أفكار أخرى تتعلق بسبل التعامل والسيطرة على المشاعر الصعبة لدى طفلك:

<https://www.hf.uni-koeln.de/41541>



ملحوظة مهمة: انتبه إلى نفسك وراقب مشاعرك الخاصة! عندئذٍ يمكنك زيادة معرفتك بمشاعرك الخاصة وتكون قدوة إيجابية لطفلك يُحتذى بها في التعامل والسيطرة على المشاعر.



نصيحة: علق بطاقات حالة الطقس الواردة في الصفحة التالية على باب الثلاجة، واقترح على طفلك أن يفكر قليلاً فيما يشعر به عندما يعود إلى المنزل من المدرسة كل يوم، ثم يضع مغناطيسًا على بطاقة حالة الطقس التي تعكس شعوره الخاص. !

وبالطبع يمكنك استخدام رموز خاصة بك أو رسم رموز معينة مع طفلك.

شرح الرموز:

= غاضب/مزعج/غير راض

= حزين/مهموم/قلق

= مبتهج/سعيد/بمزاج جيد

= غير واضح/لا أعرف حتى كيف حالي أو ما أشعر به





