**دليل مهارات إدارة جلسات**

**الدعم النفسي لفئة الأمهات**

**الناجيات من الحروب والصراعات**

**إعداد**

**غالية العشا**

**الجلسة الأولى:**

**الموضوع الأول: التعارف**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** في نهاية الجلسة يتوقع من الأمهات أن:* يتعرفن على بعضهن البعض.
* يتعرفن على البرنامج التدريبي.
* يتفقن على قواعد تسيير العمل داخل الجلسات.
 |
| **الأساليب التدريبية:*** مجموعات العمل.
* المناقشة.
* العصف الذهني.
 |

**نشاط:** كسر الجليد/ أنا وأنت

**الخطوات:**

ــ تتعرف كل أم على الأم التي بجانبها، كالتعرف على (الاسم، عدد الأولاد، وجود الزوج، عملها في العراق، منطقة سكنها في العراق).

ــ تعرف كل أم عن الأم التي بجانبها لبقية أمهات المجموعة.

ــ تدون كل أم اسمها على ورقة وتثنيها، لتضعها أمامها على الطاولة حتى يتمكن الجميع من حفظ اسمها.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**التعريف بالبرنامج التدريبي**

**الخطوات:**

ــ يسأل المدرب الأمهات عن توقعاتهن من البرنامج.

ــ تعبر الأمهات عن توقعاتهن، وتدون على اللوح.

ــ يوضح المدرب للأمهات أهداف البرنامج كي يتعرفن على مدى التقارب بين توقعاتهن وبين الأهداف الموضوعة.

ــ تعرض على الأمهات قائمة موضوعات البرنامج.

ــ يوضح المدرب للأمهات منهجية العمل في الجلسات والتي تقوم على المناقشة وعمل المجوعات ولعب الأدوار.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: الاتفاق على قواعد العمل**

**الخطوات:**

ــ يوزع المدرب على الأمهات نموذجاً لبعض قواعد المهمة التي تنظم سير الجلسات- ملحق (قواعد عمل مقترحة)، حيث تطلع عليها الأمهات لتختار منها الأمهات القواعد التي تراها ضرورية، وتضيف عليها ما تراه ضرورياً.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**ملاحظة:**

|  |
| --- |
| قد يلاحظ المدرب وجود بعض التحفظات بين الأمهات داخل الجلسة، قد يرى منهن إحجاماً عن الاندماج فيما بينهن. وهذا أمر طبيعي مرتبط إلى حد كبير بالمشاعر السلبية التي تحملها الأمهات الناجمة عن الحرب والظروف الصعبة التي خلفتها. إلا أنه مع الوقت يبدأ هذا التحفظ بالتراجع وتبدأ الانفتاحية، ويكون للمدرب دور كبير في خلق الجو الآمن والمساعد على الاندماج بين الأمهات. |

**ملحق**

|  |
| --- |
| **قواعد عمل مقترحة:**الالتزام بالوقت المحدد للجلسات.احترام آراء الأخريات.تجنب الاستطراد أثناء الحديث.الجدية في العمل والقيام بالتمرينات أثناء الجلسات.تجنب المقاطعة. |

**الجلسة الأولى:**

**الموضوع الثاني: الطفل**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** أن تتمكن الأمهات في نهاية الجلسة من:ــ فهم العوامل الكامنة خلف سلوك الطفل.ــ تحديد احتياجات الطفل الأساسية في ضوء الخصائص النمائية للطفل في كل مرحلة.ــ تحديد بعض الأساليب التي يمكن للأم القيام بها لتحسين مزاجها ووضعها النفسي. |
| **الأساليب التدريبية المستخدمة:**عمل المجموعاتالمناقشة | **الأدوات المستخدمة:**لوح ورقيأوراق |

**نشاط: مشكلات الطفل (30 دقيقة)**

**يهدف النشاط إلى تعريف الأمهات بالعوامل الكامنة خلف سلوك الطفل وضرورة الانتباه لها قبل التركيز على المشكلة.**

**الخطوات:**

ــ تشارك الأمهات في طرح أبرز المشكلات التي يعانين منها لدى أطفالهن، ويقوم المدرب بتدوين ذلك على اللوح.

ــ يوزع المدرب على الأمهات صورة لجبل جليدي لتعبر الأمهات عما يرونه في الصورة.

ــ تشارك الأمهات في الإجابة عن السؤال التالي: ما وجه الشبه بين سلوك الطفل وبين الجبل الجليدي؟

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: احتياجات الطفل الأساسية**

**الخطوات:**

ــ تتوزع الأمهات إلى مجموعات تتألف كل مجموعة من (3-4) أماً.

ــ يوزع المدرب على الأمهات قائمة باحتياجات الطفل، لتقوم الأمهات داخل المجموعات بتقديم أمثلة توضح هذه الاحتياجات.

ــ تختار كل أم حاجة من الحاجات تعتقد أنها تنال الدرجة الأهم من الحاجات الضرورية لنمو الطفل، وتوضح سبب اختيارها لها.

كراس:

|  |
| --- |
| **الاحتياجات الأساسية للطفل:**1. التواصل والحوار معه.
2. الغذاء المناسب المتوازن.
3. ممارسة نشاطات حركية.
4. التجريب والاستكشاف.
5. الشعور بالنجاح والإنجاز.
6. التقدير والثناء على سلوكه الجيد.
7. النموذج الجيد من قبل من يرعاه في تمثل السلوك الناضج والسليم.
8. النموذج المتفائل من قبل من يرعاه.
9. تعلم السلوك الاجتماعي المقبول بما يناسب عمره.
10. التعبير عن آرائه داخل الأسرة.
 |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: لك أنت، كيف تؤثرين على مزاجك**

يهدف النشاط إلى مساعدة الأم في التنفيس الانفعالي عن الضغوط والصعوبات التي تعيشها، ومن ثم التعرف على بعض الإجراءات التي يمكنها القيام بها لتحسين وضعها النفسي.

ــ يسأل المدرب الأمهات عن أكثر الصعاب التي يواجهنها عموماً في البيئة الحالية.

|  |
| --- |
| **ملاحظة:** من المهم أثناء حديث الأمهات عن الصعاب التي تواجههن أن يتم الاستماع لهن بطريقة جيدة تساعدهن في التنفيس الانفعالي. |

ــ يشجع المدرب الأمهات للمشاركة في تقديم اقتراحات ممكنة يمكن للأم أن تقوم بها بنفسها لتحسين مزاجها والتخفيف من الضغوط التي تعيشها.

|  |
| --- |
| **ملاحظة:** قد تحاول بعض الأمهات تحويل الحديث إلى مجالات خارجة عن نطاق ما يمكن للأم أن تقوم به، كالمطالبة بمزيد من المساعدات المالية أو الحديث عن الظروف الصعبة و......، في مثل هذه الحالة يتجنب المدرب تسخيف المطلب أو تجاوزه وإهماله، أو الإقلال من أهمية الصعوبات التي يذكرنها، بل يمكنه أن يؤكد على أهمية المطالب، ومدى صعوبة التكيف من الظروف الصعبة ليعود مباشرة إلى التركيز على ما يقع تحت دائرة التأثير، كأن يقول:أنا أعرف تماماً مدى أهمية توفر المال، إذ ليس من السهل العيش في مثل هذه الظروف الصعبة، لكن أود أن نتحدث عما يمكنك أنت كأم ضمن هذه الظروف أن تفعليه من إجراءات بسيطة لتحسني مزاجك ومن وضعك النفسي، مما يساعدك في رعاية أولادك بشكل أفضل، فهم أغلى شيء في حياتك. |

**تلخيص:**

يشارك المدرب الأمهات في تلخيص النقاط الأساسية لجلسة اليوم.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**تقييم:**

تذكر كل أم أهم معلومة تعلمتها لهذا اليوم.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مهمة بيتية:**

تحدد كل أم إجراءاً يساعد في تحسين المزاج لم تكن تقم به.

**الجلسة الثانية: اللعب والتلفاز**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** أن تتمكن الأمهات في نهاية الجلسة من:ــ شرح أهمية اللعب في حياة الطفل.ــ ذكر بعض الآثار السلبية والإيجابية للتلفاز على الطفل.ــ ذكر بعض الإجراءات التي يمكن للأم اتخاذها للحد من الآثار السلبية للتلفاز.ــ توضيح كيفية تحدث الأم مع طفلها فيما يتعلق بمشاهد العنف في التلفاز. |
| **الأساليب التدريبية المستخدمة:**عمل المجموعاتالمناقشةاللعب | **الأدوات المستخدمة:**أوراقاللوح |

**مقدمة:**

**يوضح المدرب للأمهات:**

|  |
| --- |
| تناولنا في الجلسة السابقة حاجات الطفل الأساسية وأبرز المشكلات التي يعاني منها، وتحدثنا عن وجود عوامل كامنة خلف سلوك.في هذه الجلسة سيتم تناول موضوع اللعب والتلفاز على اعتبار أن اللعب هي السمة الأبرز في حياة الطفل وهو يؤدي دوراً مهماً في بناء العالم الداخلي والعميق لدى الطفل، وهو إضافة إلى التلفاز يلعبان إلى حد كبير في تشكيل سلوك الطفل.طفل ولعب كلمتان لصيقتان في أية ثقافة وفي أية بيئة وفي أية بقعة من بقاع العالم، اللعب بالنسبة للطفل هو الحياة فهو ليس مضيعة للوقت وإنما هو مطلب ضروري ومهم وحيوي للنمو النفسي والجسدي والاجتماعي والعقلي لدى الطفل، وبالتالي فإن الحرمان منه يعيق النمو، بينما يكون التلفاز هو المنافس الأقوى لهذا النشاط المهم.وبما أن الطفل الذي مر بظروف صعبة يعاني من العديد من المشكلات السلوكية ذات البعد النفسي يبرز اللعب النشاط المهم في إطار مساعدة الطفل على تجاوز أزمته. |

**نشاط بدني: لعبة**

ــ تخرج إحدى الأمهات خارج غرفة المجموعة.

ــ يتفق مع بقية الأمهات على إحداهن لتقوم بقيادة المجموعة من خلال حركات تقوم بها بيدها كالتصفيق أو الضرب على الطاولة أو أية حركة.

ــ تدخل الأم التي بقيت خارجا، وتبدأ المجموعة عملها بالاقتداء بالأم القائدة بحيث يصعب على الأم المراقبة أن تعرف من الذي يتحكم بالمجموعة، وعلى الأم أن تحرز من هو القائد.

ــ تعبر الأمهات عن مشاعرهن بعد انتهاء اللعبة.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: أهمية اللعب**

**الخطوات:**

ــ من خلال العصف الذهني تشارك الأمهات في الإجابة عن السؤال: ماذا يستفيد الطفل من اللعب؟، وتدون الإجابات على اللوح، ليتم مناقشتها جماعياً.

ــ تتوزع الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً لتحديد بعض الأنشطة والألعاب التي يمكن أن يلعبها الطفل في البيت دون الحاجة إلى تكاليف مرتفعة.

ــ توزع على الأمهات قائمة ببعض الأنشطة المقترحة التي يمكن للطفل القيام بها داخل البيت.

**كراس (أنشطة وألعاب مقترحة)**

|  |
| --- |
| **أنشطة مقترحة في تنمية المهارات الحركية****لعبة الزلاجة ــ**الأدوات: أريكة، فرشة، وسائد.يوضع طرف الفرشة على الأريكة والطرف الآخر متجهاً نحو الأرض، يوضع تحت الفراغ المتشكل أسفل الفرشة بعض الوسائد ليتزلج عليها الأولاد.**كرة السلة ــ**الأدوات: دلوان، قطع بلاستيكية من أدوات المطبخ (غطاء قارورة، ملعقة بلاستيكية...)، كرات صغيرة.يوضع الدلوان فارغان ويقف المتسابقان على مسافة واحدة من الدلوين، وكل منهما معه عدد من الأشياء تساوي عدد الأشياء التي مع الثاني، ويتسابقان خلال فترة محددة في رمي الأشياء داخل الدلو، والفائز هو من يرمي العدد الأكبر من الأشياء داخل الدلو.**النفق ــ**الأدوات: الكراسيتوضع الكراسي بجانب بعضها وبينها مسافة شبرين تقريباً، وعلى الطفل أن يمر تحت الكراسي زحفاً دون أن يلامس جسمه أرجل الكراسي.**القفز على الحواجز ــ**الأدوات: وسائدتوضع عدة وسائد على الأرض ولتكن المسافة بين كل وسادتين 50 سم، يقوم الطفل بالقفز من فوق الوسائد واحدة تلو الأخرى وذلك برجلتين أو رجل واحدة، ويمكن ممارستها وعيناه مفتوحان أو مغلقتان.**الفقاقيع ــ**الأدوات: 3,5 كوب من الماء، 0,5 كوب سائل جلي، 2ملعقة صغيرة من سائل الغليسيرين، كأس بلاستيكي، نافخ بلاستيكي.يخلط المزيج ومن ثم بإمكان الطفل أن ينفخ الفقاقيع.**الخروف يأكل ــ**الأدوات: قطع من الخبز.توضع عدد من قطع الخبز على الأرض، ولكن عدد قطع كل طفل مساوية لعدد القطع لدى الطفل الثاني، كلى كل واحد منهما أن يتناول قطع الخبز وهو جاثياً على قدميه ويداه خلف ظهره.**نقل الماء ـــ**الأدوات: أربعة أوعية من الماء.يملأ وعاءان بالماء وعلى كل طفل خلال فترة محددة أن ينقل الماء من وعائه بواسطة فمه فقط إلى الوعاء الثاني الفارغ، والذي يتمكن من نقل كمية أكبر هو الفائز.**الأعمى ــ**الأدوات: /يعطى الطفل مهمة ليقوم بتنفيذها وعيناه معصوبتان، كأن يذهب إلى المطبخ ويحضر كأن ماء ويأتي به إلى الغرفة.ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**أنشطة في تنمية مهارات ذهنية:****الحبوب ــ**الأدوات: كمية قليلة من عدة أصناف من الحبوب أو البقوليات المتواجدة في البيت (فول، بازلاء، فاصولياء، ذرة).على الطفل أن يقوم بفرز هذه الأصناف عن بعضها، ويمكن للأعمار الكبيرة أن يقوموا بذلك وأعينهم مغمضة.**الشيء المخفي ــ**الأدوات: مجموعة من الأشياء الصغيرة (قلم، ملعقة، مشط، ساعد يد، غطاء، كأس...) توضع الأشياء على الأرض ويطلع عليها الطفل بشكل سريع على أن يزيد عدد الأشياء مع زيادة عمر الطفل، ومن ثم يغمض الطفل عينيه ليقوم اللاعب الآخر بإخفاء أحد الأشياء، وعلى الطفل أن يعرف الشيء الذي تم إخفاؤه.**ترتيب الأشياء ــ**الأدوات: مجموعة من الأشياء الصغيرة.يوضع عدد من الأشياء بطريقة مرتبة على خط واحد على الأرض أو الطاولة، ينظر إليها الطفل بشكل جيد خلال وقت محدد، ومن ثم يغمض عينيه ريثما يقوم اللاعب الآخر بتغيير مكان قطعتين أو أكثر من القطع الموجودة، وعلى الطفل أن يعيد ترتيب الأشياء كما كانت عليه.**ألوان الأشياء ــ**الأدوات: /يطلب من الطفل أن ينظر جيداً في الغرفة خلال نصف دقيقة، ومن ثم يغمض عيناه، وعليه أن يذكر بعض الأشياء من لون محدد يطلبه منه اللاعب الآخر.**الحروف ــ**الأدوات: /ــ يُطلب من الطفل أن يذكر خلال وقت محدد أكبر عدد ممكن من الأشياء الموجودة في الغرفة والتي تبدأ بحرف معين.ــ يتنافس طفلان في كتابة أكبر عدد من الكلمات التي تبدأ بحرف معين.ــ يتنافس طفلان في تأليف أكبر عدد ممكن من الكلمات من خلال عدد من الحروف.ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ**أنشطة في تنمية مهارات فنية:****لوحة نباتية:**الأدوات: أصناف مختلفة من الحبوب والبقوليات وأشكال من المعكرونة والشعيرية، لاصق.يشكل الطفل لوحة فنية من هذه الأصناف المختلفة، وكل حسبما يناسب عمره.**النباتات المجففة ــ**الأدوات: أوراق أشجار وورود صغيرة كورد الياسمين الأصفر يتم بتجفيفها بوضعها بين ورقتين من الجرائد وتوضع تحت فرشة الأريكة أو السرير مدة (7-10) أيام كي تجف، طبق كرتون.تلصق هذه الأوراق والورود المجففة على طبق كرتون لتشكيل لوحة جميلة.**العقد ــ**الأدوات: بذر البطيخ الأصفر (الشمام)، خيط، إبرة.تجفف بذور الشمام تحت أشعة الشمس بعد غسلها جيداً، ومن ثم تستخدم في صناعة عقد جميل، ويمكن أن تلون البذور بالألوان المائية. |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التلفاز**

|  |
| --- |
| في هذه الفقرة سنتناول موضوع التلفاز من حيث أثره على الطفل على اعتباره المنافس الأبرز للأنشطة الأخرى التي يمارسها الطفل، إضافة إلى التعرف على كيفية الحد من أثره السلبي ودعم أثره الإيجابي، وكيف يمكن للأم أن تتحدث مع طفلها فيما يتعلق بأحداث العنف التي تعرض في الأخبار. |

**الخطوات:**

1ــ تتوزع الأمهات إلى مجموعات (3-4)أماً، حيث تعمل نصف المجموعات في تحديد بعض الجوانب الإيجابية للتلفاز بالنسبة للطفل، بينما يعمل النصف الثاني في تحديد بعض الجوانب السلبية للتلفاز بالنسبة للطفل.

2ــ تجلس مجموعات الأمهات ممن حددن سلبيان التلفاز وإيجابياته مقابل بعضهما، ويدور بينهما حوار يحاول كل فريق بشكل متناوب أن يبين مبرراته فيما يعتقده من سلبيات أو إيجابيات للتلفاز.

1ـ تناقش الأمهات في جلسة جماعية السؤالين التاليين:

كيف يمكن الحد من الآثار السلبية للتلفاز على الطفل ودعم دوره الإيجابي؟

كيف يمكن الحديث مع الطفل حول مشاهد العنف والدمار التي تعرض في الأخبار؟

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: أنا فخورة بنفسي**

ــ يطلب من الأمهات أن تدون كل واحدة منهن ثلاث صفات تتمتع بها، ومن ثم تبحث كل أم عمن يشاركها في إحدى هذه الصفات.

ــ تعبر الأمهات عن مشاعرهن بعد الانتهاء من التمرين.

**الجلسة الثالثة: المشاركة بين الأم وطفلها**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** في نهاية الجلسة يتوقع من الأمهات أن:* يحددن أهم مسؤوليات الأم.
* يوضحن أهمية المشاركة بين الأم وطفلها في إحداث نتائج إيجابية على صعيد الأم والطفل.
* يحددن بعض الأنشطة الممتعة التي يمكن أن تشارك الأم بها طفلها.
* يوضحن كيفية جعل مشاركة الأم طفلها أكثر فاعلية في دعم العلاقة بينهما.
 |
| **الأساليب المستخدمة:****المناقشة** | **الأدوات:**أوراقاللوح |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

ــ تناقش الأمهات المهمة البيتية التي قمن بها، والصعوبات التي واجهنها. حيث يقدم المدرب التغذية الراجعة المناسبة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مقدمة:**

|  |
| --- |
| ما زال الحديث يتناول العوامل العميقة الكامنة خلف سلوك الطفل، في هذه الجلسة سيكون الحديث عن المشاركة بين الأم وطفلها وعلاقة ذلك بسلوك الطفل. |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: مسؤوليات الأم**

**الخطوات:**

ــ يوزع على الأمهات قائمة تبين مسؤوليات الأم – ملحق (مسؤوليات الأم) ــ.

ــ تنضم الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً في المجموعة لمناقشة أهم ثلاث مسؤوليات للأم.

ــ توضح الأمهات في جلسة جماعية سبب اختيارهن لهذه المسؤوليات.

**ملحق:**

**مسؤوليات الأم**

|  |
| --- |
| ــ أن تتحاور معه وتستمع له وتعطيه الاهتمام.ــ أن تكون للطفل قدوة في تفاؤلها وصبرها وسلوكها وفي تماسك أعصابها.ــ أن تعلم طفلها السلوك الاجتماعي الجيد، وما هو مقبول وغير مقبول.ــ أن تؤمن لطفلها الفرص لنمو ثقته بنفسه وشعوره بالكفاءة والقيمة، وتتجنب كل ما يهز من ثقته بنفسه كالقسوة والتعنيف.ــ أن تؤمن لطفلها الفرص لتنمية قدراته الحركية والذهنية.ــ أن تؤمن له الدعم والمساندة والتشجيع.ــ أن تساعده في تنمية مهاراته لحل مشكلاته بطريقة سليمة.ــ أن تمنحه الدفء والحب والاهتمام غير المشروط.ــ أن تعمل بشكل جاد على تحصينه من القيم والمفاهيم السيئة التي قد تأتي من الإعلام والأصدقاء أو الشارع.ــ أن تسعى إلى تأمين ما يلزمه لنمو جسمي سليم (الغذاء المتوازن)ــ أن تساعده على النضج وتحمل المسؤوليات.ــ أن تدعم لديه القيم الدينية والشعور بالمسؤولية. |

**نشاط: الوقت الممتع**

يهدف النشاط إلى تعريف الأمهات بأهمية المشاركة الممتعة بين الأم وطفلها، وكيفية جعل المشاركة فاعلة في بناء العلاقة بينهما.

**الخطوات:**

ــ يحكي المدرب للأمهات الموقف التالي (يوم في بيت سناء):

**يوم في بيت سناء**

|  |
| --- |
| سناء أم مشغولة بعمل البيت، لديها طفلان، سامي وعمره 8 سنوات ومحمد وعمره 6 سنوات.منذ استيقاظهم تبدأ الأم العمل في البيت، التنظيف، إعداد الطعام، سماع الأخبار، الحديث بالهاتف، مشاهدة التلفاز....يقضي سامي ومحمد يومهما يلعبان، يرسمان، يشاهدان التلفاز، يشاغبان و....سامي: ماما تعالي العبي معي.الأم: أنا مشغولة، اذهب والعب مع أخيك.وعندما تطلب سناء من طفليها أن يرتبا ألعابهما أو يقوما ببعض المهام، يتباطآن في الاستجابة أو يتجاهلان، أو يعاندان، وكانت سناء تضطر للصراخ أحياناً كي يفعلا ما يطلب منهما، وقد تدخل معهما في صراعات ومعارك وجدال، وفي كثير من الأحيان لا جدوى. |

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية الأسئلة التالية:

1. هل هناك مشاركة وصحبة بين الأم وطفليها؟
2. هل هناك علاقة بين مشاركة الأم أطفالها وبين سلوك الطفل؟
3. هل ينعكس قضاء الوقت الممتع مع الطفل على الأم نفسها؟
4. ماذا يوجد من نشاطات وأعمال ممتعة يمكن أن تقوم بها الأم مع طفلها كي يستمتع بصحبتها.

ــ يدون المدرب على اللوح بعض الممارسات الوالدية، وعلى الأمهات أن يصنفن هذه الممارسات إلى ممارسات مفيدة وممارسات غير مفيدة أثناء جلوس الأم مع الطفل للاستمتاع بصحبته، وتوضح الأمهات سبب ذلك.

|  |
| --- |
| ملامسة رأس الطفل – تقبيل الطفل – نقد الطفل – الانصراف عنه للتحدث بالهاتف – تعابير الملل على الوجه – صمت الأم – التعبير عن السعادة بالجلوس مع الطفل – إظهار الإعجاب بمهارته أو بأفكاره.  |

 ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: أنا فخورة**

**يهدف النشاط إلى تعزيز الشعور بالفخر لدى الأمهات.**

ــ يطلب من كل أم أن تحدد سببين يدعوانها للفخر في تربيتها لأطفالها.

ــ تبحث كل أم عمن يشاركها أحد أسبابها من بين أمهات المجموعة.

ــ تتحدث من ترغب من الأمهات عن أحد أسبابها التي تدعوها للفخر في تربيتها لأطفالها.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**تلخيص:**

يشارك المدرب الأمهات في تلخيص النقاط الأساسية التي تم تداولها في الجلسة.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**تقييم:**

تذكر كل أم أهم فكرة تعلمتها هذه الجلسة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مهمة بيتية:**

ــ تحدد كل أم نشاطاً ممتعاً (لم تكن تفعله، أو نادراً ما تفعله) ترغب أن تقوم به مع طفلها خلال هذين اليومين.

ــ تحدث الأمهات بعضهن بالنشاطات الممتعة التي قررن القيام بها مع أطفالها.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**الجلسة الرابعة: دعم الشعور بالثقة والكفاءة لدى الطفل**

|  |
| --- |
| **الأهداف:**يتوقع في نهاية الجلسة أن تتمكن الأم من:تحديد بعض المظاهر التي تدل على الثقة بالنفس أو ضعف الثقة بالنفس.تحديد بعض الأساليب الوالدية التي قد تؤثر سلباً على ثقة الطفل بنفسه.تحديد بعض الأساليب الوالدية التي تساعد في دعم ثقة الطفل بنفسه. |
| **الأساليب المستخدمة:**مجموعات العمل.اللعب.المناقشة.لعب الأدوار. | **الأدوات المستخدمة:**أوراقاللوح |

ــ تشارك الأمهات في طرح ما قمن به فيما يتعلق بالمهمة البيتية، وما هي الصعوبات والنتائج التي لمسنها. ليقدم المدرب التغذية الراجعة المناسبة للجهود التي تبذلها الأمهات.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**ــ مقدمة:**

**يوضح المدرب للأمهات أهمية الثقة بالنفس لدى الطفل.**

|  |
| --- |
| يحتاج الطفل عموماً إلى دعم ثقته بنفسه وتنمية الشعور بالقدرة والإنجاز لديه، مما يؤهله إلى دخول معترك الحياة وهو جدير بالتعامل مع الصعوبات التي تواجهه فيها. والطفل الذي مر بظروف صعبة هو أكثر عرضة للشعور بالعجز وقلة الحيلة، فقد أصابته حوادث مريعة ولا حول ولا قوة له في مواجهتها، ويشكل هذا الشعور عاملاً مهماً يكمن وراء استمرارية العديد من المشكلات الظاهرة التي يعاني منها الطفل. لذا فهو بحاجة ماسة لأن يستعيد ثقته بنفسه وقدرته على النجاح والتأثير فيما حوله حتى يتمكن من تجاوز الأزمة التي مر فيها.والثقة بالنفس من أهم العوامل الخفية التي تكون في القسم السفلي من جبل الجليد وهي ترتبط بالسلوك الظاهر لدى الطفل. |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: الأساليب الوالدية التي تؤثر سلباً على ثقة الطفل بنفسه.**

هناك العديد من العوامل التي تلعب دورها في تكوين ثقة الطفل بنفسه، منها طبيعة شخصيته، الظروف الصعبة التي مر بها والتي يمر بها حالياً، جنس الطفل ذكراً كان أو أنثى، ترتيب الطفل بين أخوته...الخ، إلا أن أساليب الرعاية الوالدية تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر سلباً أو إيجاباً في درجة الثقة التي يحملها الطفل.

في هذا النشاط سيتم تعريف الأمهات بأساليب الرعاية الوالدية التي تترك آثاراً سلبية على ثقة الطفل بنفسه.

**الخطوات:**

ــ يوضح المدرب للأمهات أنه سيتم عرض بعض المشاهد ليستنتجوا من خلالها أساليب والدية تؤثر سلباً على ثقة الطفل بنفسه.

ــ تقوم بعض الأمهات بأداء عدد من الأدوار التي تم الاتفاق معهم عليها بشكل مسبق من قبل المدرب.

**ملاحظة:**

|  |
| --- |
| من المربك أحياناً للأمهات أن يقمن بأداء الأدوار من المرة الأولى، لذا قد يحتاج المدرب أن يقوم هو والمساعد بأداء الأدوار بداية قبل أن تعتاد الأمهات على هذا الأسلوب. |

**مشاهد (أساليب تؤثر سلباً على الطفل).**

|  |
| --- |
| **الدور الثاني:**جاء الطفل وعمره 8 سنوات إلى أمه ويده مجروحة بسبب وقوعه على الأرض.الأم: تقوم الأم بتعقيمها له وتضع له لاصق طبي.**الدور الأول:**بينما كان يمشي الطفل أوقع كأس العصير على الأرض.الأم: يا لك من غبي وعديم الفهم، أين عيناك، ألا ترى؟ أغرب عن وجهي قبل أن أفعل بك شيء، منذ قليل نظفت الأرض، المهم ألا تتركوني أرتاح.**الدور الرابع:**تتحدث الأم مع الأب وطفلها جالس في الغرفة: هذا سعيد يزعجني كثيراً، ولا يرد علي، طوال الوقت وهو أمام التلفاز أو أنه يتحرش بإخواته.**الدور الثالث:**تتحدث الأم مع أختها عندها في البيت، وذلك حول أحد الشبان في العائلة، فتقول لها: أرأيت ماذا فعل أحمد...الطفل: ماذا فعل أحمد يا أمي؟ هل عاد تلك المشكلة؟الأم: اسكت أنت، لا شأن لك في الموضوع، ليس لك علاقة فلا تسأل.**الدور السادس:**تريد الأم الذهاب مع طفلها: لقد جهزت لك الملابس، بنطالك الجينز والكنزة الحمراء.الطفل: لا أريد الكنزة الحمراء.الأم: لا وقت للجدال، هيا خلصني إلبسهم حتى نذهب.**الدور الخامس:**تتحدث الأم مع طفلها قائلة: انظر إلى أخيك، ما شاء الله عليه، يفهم علي من النظرة، ويلبي ما اطلب منه بسرعة، لماذا أنت لا تكون مثله؟ |

ــ بعد انتهاء الأمهات من عرض الأدوار تتوزع الأمهات في مجموعات (3-4) أماً ليناقشن داخل مجموعاتهن طبيعة الأساليب التي استخدمتها الأم مع طفلها، وكيف يمكن أن تؤثر هذه الأساليب السابقة في ثقة الطفل بنفسه؟

ــ تطرح الأمهات أساليب والدية أخرى تؤثر سلباً على ثقة الطفل بنفسه؟

|  |
| --- |
| **هناك أساليب أخرى لها نتائج سلبية على ثقة الطفل بنفسه، منها:*** التهديد.
* الضرب.
* الاستهزاء.
* تسفيه الآراء.
* إهمال الطفل وعدم إعطائه الانتباه الكافي.
* النقد المتكرر.
 |

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**تمرين: لعبة النحات والتمثال**

عندما يمارس أحد الوالدين السيطرة على الطفل ليصنع منه ما يرغبه هو دون الأخذ بعين الاعتبار ما يريده الطفل، فإن لذلك أثراً سلبياً على الطفل يبدأ من فقدان الطفل الشعور بالقدرة على التأثير.

هذا التمرين يهدف إلى تعريف الأمهات بهذا الشعور الذي يشعر به الطفل حال وقوعه تحت السيطرة.

**الخطوات:**

ــ تتوزع الأمهات إلى ثنائيات.

ــ تقوم أحد الأمهات في كل ثنائية بتحويل الأم الثانية إلى تمثال تحركه كيف تشاء دون استخدام الكلمات، ومن ثم تتبادل الأمهات الأدوار الثنائيات.

ــ تشارك الأمهات في جلسة جماعية الحديث عن مشاعرهن في حال أداء دور النحات أو التمثال.

ــ تناقش الأمهات ما إذا كان هناك ما يشبه هذه العلاقة بين الأم والطفل.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: كيف تدعم الأم ثقة طفلها بنفسه**

**الخطوات:**

ــ يوزع على الأمهات قائمة تتضمن عدداً من الاقتراحات التي تهدف إلى تعزيز ثقة الطفل بنفسه، لتطلع عليها الأمهات – ملحق (أساليب مساعدة في دعم ثقة الطفل بنفسه).

ــ تحدد كل أم اثنين من هذه الاقتراحات التي تعتقد بأهميتها.

ــ تشارك الأمهات في جلسة جماعية ما قمن باختياره، ويوضحن سبب هذا الاختيار.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: صفاتي الإيجابية**

ــ يطلب من الأمهات أن يدون صفة إيجابية يتمتعن بها.

ــ تتجول الأمهات بين بعضهن للتعرف على صفات الأخريات، وما إذا كان هناك من يشاركها في صفتها الإيجابية.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: تلخيص**

ــ يقوم المدرب بتلخيص النقاط الأساسية التي تم تناولها هذا اليوم، وذلك بمشاركة الأمهات.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التقييم**

ــ تعبر كل أم عن أهم فكرة استفادت منها في هذه الجلسة.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مهمات بيتية:**

ــ تحدد كل أم إجرائين لم تكن تقم بهما يهدفان إلى دعم ثقة الطفل بنفسه.

**ملحق**

|  |
| --- |
| **بعض الأساليب التي تساعد الأم في دعم ثقة طفلها بنفسه:*** الثناء عليه وذكر إيجابياته أمامه وأمام الآخرين.
* إعطاؤه خيارات متعددة تمنحه بعض الحرية في اتخاذ قراره.
* إيكال بعض المهام المنزلية إليه من باب الثقة وأنه أهل لتحمل المسؤوليات.
* تجنب الأساليب التي تؤثر سلباً على ثقة الطفل بنفسه.
* إعطاؤه الاهتمام والانتباه الكافي كحسن استقباله عند عودته من المدرسة.
* استشارته والاستماع لآرائه والاهتمام بها.
* التعامل معه باحترام كشخص كامل الإنسانية والكرامة.
* دعمه في الاعتماد على نفسه في حل مشكلاته، وعدم الإسراع في حلها بالنيابة عنه.
 |

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**الجلسة الخامسة: مساعدة الطفل في التعبير عن مشاعره**

|  |
| --- |
| **الأهداف:**في نهاية الجلسة يتوقع من الأمهات أن:يحددن بعض أساليب صد المشاعر.يحددن بعض أساليب الاستماع الفعال للطفل.يحددن أهمية ودور الاستماع الفعال للطفل.يحددن أهمية الأنشطة التعبيرية في مساعدة الطفل في التعبير عن مشاعره، وبعض أشكال هذه الأنشطة.  |
| **الأساليب التدريبية:**ــ المناقشة.ــ مجموعات العمل.ــ لعب الأدوار.ــ المحاضرة.ــ اللعب.ــ الرسم. | **الأدوات المستخدمة:**أوراق لاصقة.أوراق.اللوح. |

ــ يناقش الأمهات مع المدرب ما قمن به مهام بيتية، وما هي الصعوبات والنتائج التي لمسنها. ليقدم المدرب التغذية الراجعة المناسبة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مقدمة:**

ــ يوضح المدرب للأمهات أهمية مساعدة الطفل للتعبير عن مشاعره.

|  |
| --- |
| عندما يتعرض الأطفال إلى حوادث صادمة وفاجعة تتولد لديهم مشاعر سلبية عديدة تتوضع في أعماق الطفل وتؤثر بطريقة قوية على سلوكه، تبدو هذه المشاعر من خلال العديد من السلوكيات الظاهرة، كالعدوانية والعناد والتبول الليلي وغيرها من السلوكيات.وإذا استمرت ردود الأفعال بهذا الشكل فترة طويلة فإنها تؤدي إلى مشكلات كبيرة تعيق من استعادة الطفل لتوازنه النفسي. وحتى تخفف من ردود الأفعال هذه يكون من الهام فسح المجال للطفل ليعبر عن مشاعره التي هي الجذر الأساس للسلوك الظاهر في الكثير من الأحيان.والأم هي الأكثر قدرة على مساعدة طفلها في التعبير عن مشاعره، نظراً لأهمية علاقتها معه وتواجدها معه فترات طويلة.في هذه الجلسة سيتم التعرف على كيفية صد مشاعر الطفل ومنعها من الخروج، وكيفية مساعدة الطفل في التعبير عن مشاعره كخطوة مهمة في تحسين سلوكه الظاهر. |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: الاستماع لمشاعر الطفل**

يهدف النشاط على تعريف الأمهات بالأساليب المجدية وغير المجدية في التعامل مع مشاعر الطفل.

**الخطوات:**

ــ يوضح المدرب للأمهات أنه سيتم عرض مشهدين بين أم وطفلها للتعرف من خلاله على أساليب غير فعالة وفعالة في التعامل مع مشاعر الطفل.

ــ تقوم اثنتين من الأمهات (أو المدرب مع إحدى الأمهات، أو المدرب مع المساعد) بأداء مشهدين يوضحان كيفية التعامل مع مشاعر الطفل (ملحق – التعامل مع مشاعر الطفل -)

ــ بعد انتهاء المشهدين تنضم الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً في المجموعة لمناقشة السؤالين التاليين:

* ما هي المشاعر التي كان يحملها الطفل في المشهد المعروض؟
* ما هي الفروقات بين استجابات الأم في المشهد الأول والمشهد الثاني؟

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية أهمية الاستماع لمشاعر الطفل، حيث يساعد المدرب الأمهات في تناول المجالات التالية:

* علاقة الطفل بأمه.
* تكيف الطفل مع معاناته.
* تحرر الطفل تدريجياً من مشاعره.
* تحسن سلوك الطفل.

ــ تناقش الأمهات مع المدرب في جلسة جماعية مخاوف الأمهات من دفع الطفل للحديث عن مشاعره السلبية. حيث الخوف من استرجاع الطفل لمشاعر مؤلمة أو سلبية سابقة وتثبت مثل هذه المشاعر.

ويقوم المدرب بدوره بالتأكيد على أهمية الاستماع لمشاعر الطفل بما ذكر سابقاً.

**المشهد الأول: (صد المشاعر)**

|  |
| --- |
| **الطفل:** لا أريد هذه المدرسة، الأولاد يضحكون عليَّ، ولا أفهم شيئاً من المعلمة، أريد مدرستي هناك في بلدي.**الأم** وهي واقفة تتابع عملها ودون أن تنظر إلى طفلا: اذهب إلى المعلمة وقل لها ذلك، وإذا لم تفعل لك شيئاً اضرب من يضحك عليك.**الطفل:** لا أريد هذه المدرسة، أريد العودة إلى مدرستي.**الأم:** الوضع في بلدنا صعب، لا يمكننا العودة، الإنسان يمكنه أن يتكيف مع الظروف الصعبة، تجاهلهم وابتعد عنهم.**الطفل:** لا يمكنني، أنا أكرههم وأكره المعلمة.**الأم:** أنت ماذا تفعل لهم؟ أكيد أنت تسيء إليهم وإلا لن يزعجوك إذا لم تكن فعلت شيئاً. أما المعلمة فهي تبذل جهدها ولكن أنت تتلهى أو تشرد.**الطفل:** لا أفعل لهم شيء، لم أعد احتمل، أريد أن أبقى في البيت، لا أريد المدرسة.**الأم:** الحق معك، الوضع لا يطاق ولا يوجد في يدنا حيلة، الأفضل أن تنس مدرستك تلك، لقد انتهى كل شيء، هيا قم اخلع ملابسك فالطعام جاهز.**الطفل:** لا أريد المدرسة.**الأم:** إصبر هذا العام، وستفرج السنة القادمة. |

**المشهد الثاني: الاستماع الفعال**

|  |
| --- |
| **الطفل:** لا أريد هذه المدرسة، الأولاد يضحكون على كلامي، ولا أفهم شيئاً من المعلمة، أريد مدرستي هناك في بلدي.**الأم:** بعد أن تترك العمل الذي بيدها وتلتفت إلى طفلها وتجلس تنظر إليه: يبدو أنك منزعج.**الطفل:** أنا أكرههم، أتمنى أن أضربهم جميعاً.**الأم** بنبرة هادئة ومتفهمة: إلى هذه الدرجة أنت منزعج منهم؟**الطفل:** متى سنعود إلى بلدنا، أو انقلوني إلى مدرسة أفضل، لا أريد البقاء هنا.**الأم:** أنت مشتاق إلى مدرستك، أليس كذلك؟**الطفل:** كثيراً، اشتقت لأصدقائي، لمعلمتي.**الأم** وهي تضع يدها على كتف طفلها: ممم.........**الطفل:** أين هو حالياً مكان الاقتتال في بلدنا؟ هل هو قريب من مدرستي هناك؟**الأم** وهي تمسك يد طفلها: أنا قلقة على مدرستك مثلك تماماً؟**الطفل** وهو يبكي: نعم، أنا أحبها كثيراً، ساحتها كبيرة، كنا نلعب هناك أنا وأصدقائي....كانت أياماً جميلة...ربما لن تعود.**الأم** تشد على كتف طفلها وتبقى صامتة.**الأم:** أتمنى أن نعود، وأنت؟**الطفل:** ليتها تعود. |

**للتوضيح:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مشاعر الطفل:*** الانزعاج الشديد من المدرسة والمعلمة والأطفال.
* الشوق والرغبة في العودة إلى البلاد.
* الإحباط لعدم قدرته على فهم كلام المعلمة.

|  |  |
| --- | --- |
| **صد المشاعر** | **تفهم المشاعر** |
| انخفاض درجة التواصل البصري المتفهمانخفاض التواصل الجسدي.تتحدث الأم مطولاً أكثر مما يتحدث الطفل.نبرة صوت الأم تخلو من التفهم.لجوء الأم إلى:* اللوم.
* الشفقة.
* النصيحة وتقديم الحل.
* الإلهاء.
* الوعود.
* النظرة الفلسفية.
 | التواصل البصري المتفهمالتواصل الجسدي.حديث الأم أقل من حديث الطفل.يتميز صوت الأم بالتفهم.تجنب الأم أياً من أساليب صد المشاعر.لجوء الأم إلى:* تركيز الأم على المشاعر التي يحملها الطفل.
* تسمية الأم مشاعر الطفل المختلفة.
* التفهم الصامت.
 |

 |

**فاصل:**

ــ توزع على الأمهات صورة تمثل الاستماع الفعال، لتقوم الأمهات بشرح الاستماع الفعال من خلال الصورة.

**تمرين: لعب أدوار**

ـــ توزع الأمهات إلى مجموعات ثلاثية (الأم، الطفل، المراقب).

ــ تحدد كل مجموعة موقفاً يحمل فيه الطفل مشاعر سلبية، تقوم الأم والطفل بالدور ليقوم المراقب والطفل في تقديم التعليقات لأمهات مجموعتهم.

ــ تناقش الأمهات الصعوبات التي واجهتها.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**لعبة: من غير كلام**

ــ يلصق على جبين كل أم ورقة لاصقة ذات لون (أخضر، أحمر، أسود...)، دون أن تعرف كل أم ما اللون الذي على جبينها.

ــ على الأمهات أن يتمكن من تجميع بعضهن البعض تبعاً للّون دون استخدام الكلام، والمجموعة التي تسبق هي الفائزة.

ــ تعبر الأمهات عما استفدنه من التمرين.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التعبير بالأنشطة (35 دقيقة)**

تعتبر الأنشطة وسيلة جيدة ينقل الطفل من خلالها مشاعره وأفكاره، في هذا النشاط ستتعلم الأمهات كيفية استخدام الأنشطة في مساعدة الطفل للتعبير عن مشاعره.

**الخطوات:**

ــ تنقسم الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً في كل مجموعة.

ــ تقوم كل أم برسم رمز أو صورة ما تعبر بها عن تجربة في حياتها تركت أثرها على شخصيتها.

ـ تعرض كل أم ما قامت برسمه لأفراد مجموعته، وتشرح باختصار ما حاول التعبير عنه من خلال الرسم.

ــ يناقش المشاركون في جلسة جماعية الأسئلة التالية:

كيف يمكن أن يساعد الرسم في الشعور بالارتياح النفسي؟

ماذا يمكن أن يرسم الطفل الذي مر بتجربة الحرب وما فيها من معاناة؟

ماذا يوجد من أنشطة أخرى تساعد الطفل في التعبير عن مشاعره بطريقة غير مباشرة؟

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: تلخيص**

ــ يقوم المدرب بمشاركة الأمهات بتلخيص النقاط الأساسية التي تم تداولها في الجلسة.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التقييم**

تعبر الأمهات عن الأفكار التي أثارت إعجابهن في الجلسة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مهام بيتية:**

ــ أن تجد الأم فرصة مع طفلها للاستماع له بطريقة فعالة ومساعدته في التعبير عن مشاعره.

**الجلسة السادسة: كيف تتحكم الأم بغضبها**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** يتوقع في نهاية الجلسة من الأمهات أن:يوضحن العلاقة بين طريقة الأم في تفسير سلوك الطفل وبين ردة فعلها الغاضبة تجاهه.يوضحن إستراتيجية التحكم بالغضب. |
| **الأساليب المستخدمة:**عمل المجموعات.المناقشة.التخيل.المحاضرة. | **الأدوات المستخدمة:**أوراق.لوح. |

ــ تشارك الأمهات في طرح خبراتهن وما قمن به بشأن المهمة البيتية، وما الصعوبات التي واجهنها، ليقدم المدرب التغذية الراجعة المناسبة للجهود التي تبذلها الأمهات.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مقدمة:**

**يوضح المدرب للأمهات ما يلي:**

|  |
| --- |
| تعاني الأم التي تعرضت إلى أزمات شديدة كأزمة الحرب والظروف الصعبة من توتر شديد، بالإضافة إلى ما تعانيه الأم التي تعيش في ظروف عادية من وجود مواقف يعتبرنها شديدة الصعوبة ومثيرة إلى حد كبير، وبالتالي نجد العديد منهن يفقدن أعصابهن بسهولة دون أن يتناسب الموقف مع ردة فعلهن.ومن المعلوم أن الطفل يتعلم من ردود فعل أمه قبل أن يتعلم مما ستقول، وبالتالي يكون من الهام مساعدة الأم على ضبط ردود أفعالها الغاضبة قبل البدء بالتعرف على أساليب ضبط سلوك الطفل. |

**نشاط: التفكير والغضب**

في هذا النشاط تتعرف الأمهات على الأفكار غير المنطقية الكامنة وراء الانفعال غير المسيطر عليها.

**الخطوات:**

ــ يعرض المدرب على الأمهات الموقف التالي:

أخبرت طفلك أن عليه أن يرتب ألعابه بعد أن ينتهي منها، وأن بإمكانه بعدها أن يشاهد التلفاز، وبعد قليل دخلت للغرفة فوجدت ألعابه مبعثرة وهو جالس يشاهد التلفاز، سألته لماذا لم يرتب أغراضه فلم يرد، ارتفعت درجة الانزعاج والغضب لديك فصرخت في وجهه قائلة: هيا قم وأغلق التلفاز ورتب ألعابك، يا قليل الفهم، إذا لم ترتبهم سأقوم بتكسيرهم.

ــ تطلع الأمهات في أوراق الكراس **– ملحق (كيف تفسر الأم سلوك طفلها) –** على بعض التفسيرات التي يمكن للأم أن تفسر بها سلوك طفلها المزعج عندما لم يرتب أغراضه وجلس يشاهد التلفاز.

ــ يتوزع الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً في كل مجموعة ليجبن عن السؤال التالي:

هل يمكن تصنيف العبارات إلى عبارات مهدئة وعبارات مسببة للغضب؟

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية السؤال التالي:

هل ردة فعل الأم على سلوك طفلها مرتبط مباشرة بسلوكه أم بالأفكار التي تفسر بها الأم سلوك طفلها؟

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**تمرين: من الداخل وليس من الخارج.**

**خطوات:**

تتوزع الأمهات إلى ثنائيات حيث تقوم كل ثنائية بإلصاق ورقة صغيرة على قلم وقد دون عليها (كبسة الغضب)، وقلم آخر تلصق عليه ورقة صغيرة دون عليها (كبسة الهدوء).

ــ يمسك أحد الطرفين وهو القائم بدور الطفل بقلم كبسة الغضب ويوجهه نحو الشريك الآخر الذي يمثل الأم حيث يبدأ الثاني بالتحدث بطريقة غاضبة فيها النهر والزجر و....، وفجأة يوجه قلم كبسة الهدوء فيتوقف الثاني عن الغضب، يتبادل الشريكان الدور.

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية الأسئلة التالية:

من الذي كان يتحكم في الدور، الأم أم الطفل؟

كيف بدت صورة الأم في نظر طفلها؟

من المسؤول عن غضب الأم أو توقفه من وجهة نظر الطفل؟

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: كيف أتحكم بغضبي**

**الخطوات:**

**ــ يوضح المدرب للأمهات مبدأ (منفع)، وهو كالتالي:**

|  |
| --- |
| **1ـ مسافة:** هناك دلالات مميزة للغضب كالتنفس السريع وانقباض العضلات والرغبة في الضرب أو الصراخ، فعندما تشعر الأم بهذه الدلالات يكون من الهام أن تبتعد مباشرة عن الطفل وتنعزل عنه إلى أن تتمكن من السيطرة على نفسها، مثل هذا الوقت المستقطع يمنح الأم فرصة لتهدئة نفسها قبل التعامل مع الموقف، فالتعامل مع الطفل لا يحتاج بالضرورة إلى ردود فعل فورية، وإنما من أجل تحقيق أهداف التربية لا بد أن يكون رد الفعل مناسباً.**2ـ نفس:** عند الغضب يميل التنفيس إلى أن يصبح قصيراً وغير عميق، وبالتالي لا يتزود الدماغ بما يكفي من الأكسجين ليقوم بوظيفته على نحو جيد، لذا فإن خطوة المسافة والابتعاد عن الطفل تمنح الأم فرصة لأخذ أنفاس عميقة وأن ترسل الزفرة مع التنهيدة، فمثل هذا الإجراء يساعد على تشتيت الغضب ويساعد الجسم على الاسترخاء.**3ـ فكر:** حينها من المهم أن تدحض الأفكار الموترة، وأن تفكر بطريقة مهدئة إلى أن تتخذ قرارها بأن تتصرف بطريقة مناسبة.**4ـ عودة:** بعد أن تكون الأم قد سيطرت على انفعالها وفكرت بطريقة مهدئة، حينها يمكن لها أن تجد الأسلوب الأفضل في التعامل مع الموقف. |

**ملحق:**

**(كيف تفسر الأم سلوك طفلها)**

|  |
| --- |
| * من المفترض أن يفهم طفلي ما قلته له وينفذ ما طلبته منه، ولا يتجاهل طلبي بهذه الطريقة.
* الصراخ يزيد الأمر سوءاً، وهو لم يستجيب بسبب الصراخ وإنما لأنه أدرك أني جادة فيما أقول.
* أنا أعلم أنه يعلم تماماً ما طلبت منه، وهو يعلم أهمية ذلك، إلا أنه رغم ذلك لا يفعل إلا ما يريده هو.
* أغلب الأطفال ينسون أو يتجاهلون طلبات وتعليمات أمهم، وإلا لما كانوا أطفالاً.
* صحيح أنه يعلم ما المطلوب منه، إلا أن لديه من وجهة نظره ما يبرر تجاهله للطلب.
* إنه يضطرني للصراخ، فهو لا يستجيب ولا يتحرك إلا إذا صرخت في وجهه وارتفع صوتي.
 |

**تمرين:**

ــ يطلب من الأم أن تستحضر موقفاً أثار غضبها في وجه طفلها، ومن ثم تتخيل في ذهنها أنها تصرفت إزاء الموقف بطريقة جديدة تقوم على مبدأ منفع.

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية ما هي الصعوبات التي قد تواجههن في هذا الإطار.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التلخيص**

من المهم في نهاية الجلسة أن يتم تلخيص النقاط الأساسية التي مرت في الجلسة، وذلك بهدف تثبيتها.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: تقييم**

ــ يطلب من الأمهات أن يتذكرن أهم معلومة تعلمنها أثناء الجلسة ويشاركن في طرحها.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مهمة بيتية:**

ــ أن تعمل الأم على مراقبة طريقة فهمها لسلوك طفلها، وكيف يمكن أن تستفيد من مبدأ منفع في ضبط غضبها.

**الجلسة السابعة: تعزيز سلوك الطفل**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** في نهاية الجلسة يتوقع أن يتمكن المشاركون من:تحديد كيفية مدح الطفل بطريقة فعالة.تحديد النتائج للمدح على الطفل.توضيح كيفية استخدام المكافأة المنظمة في تعديل سلوك الطفل. |
| **الأساليب المستخدمة:**لعب الأدوار.عمل المجموعات.المناقشة. | **الأدوات المستخدمة:**أوراق.لوح. |

ــ تشارك الأمهات في طرح خبراتهن وما تمكن من القيام فيما يتعلق بالمهمة البيتية، ويقدم المدرب التغذية الراجعة المناسبة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: أنت ترى ما تركز عليه**

ــيطلب من الأمهات أن يدققن في كل ما هو موجود في الغرفة بلون معين كالأحمر.

ــ يغمض الأمهات أعينهن، ويطلب منهن أن يذكرن الأشياء الموجودة في المكان والتي تتصف بلون آخر كالرمادي مثلاً.

ــ بعد انتهاء التمرين يناقش الأمهات ما يمكن استنتاجه من التمرين.

يعبر المشاركون عما يمكن استنتاجه من التمرين.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مقدمة:**

**يوضح المدرب للأمهات:**

|  |
| --- |
| إن هناك الكثير من الأوقات ولو كانت قصيرة التي يقوم بها الطفل بسلوكيات جيدة، إلا أنه يتم تجاهلها وعدم التركيز عليها، بينما يتم الانتباه بسرعة إلى السلوك السلبي فور صدوره من الطفل.علماً أن المفتاح الأساسي لتعديل سلوك الطفل هو منحه الانتباه أثناء السلوك الجيد.في هذه الجلسة سيتم التعرف على أهمية مدح الطفل، وكيفية القيام بذلك بطريقة فعالة. |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: المدح**

**الخطوات:**

ــ تقوم اثنتين من الأمهات بعرض مشهد تمثيلي بين أم وطفلها تم الاتفاق عليه مسبقاً مع المدرب – (المدح).

ــ تنضم الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً في المجموعة ليجبن عن الأسئلة التالية:

* ما السلوك الذي بادرت به الأم؟ وما هي انعكاسات هذه المبادرة؟
* هل يوجد أسلوب آخر قد تواجه به الأم سلوك طفلها هذا؟
* صف الأسلوب الذي استخدمته الأم؟
* لماذا سألت الأم طفلها: هل تشعر بالسعادة وأنت تلعب مع أختك بهذه الطريقة؟

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية النتائج التي توصلن إليها.

**مشهد (المدح)**

|  |
| --- |
| يلعب سامر مع أخته رنا.تأتي الأم وتراه وهو يلعب مع أخته بطريقة تعاونية، تقترب منه وتضع يدها على كتفه، وتنظر إلى ما يلعبان به، ينظر إليها سامر فتبتسم له.الأم: شيء ممتع أن تلعبا مع بعضكما بهذه الطريقة الهادئة والجميلة.يبتسم سامر لأمه وهو ينظر إليها.الأم: هل تشعر بالسعادة وأنت تلعب مع أختك بهذه الطريقة اللطيفة؟سامر: انظري هذه لعبة جميلة.تبتسم الأم: نعم إنها جميلة، والأجمل عندما أراكما تلعبان بلطف مع بعضكما. |

**للتوضيح:**

|  |
| --- |
| إن حاجة الطفل للانتباه تعد المفتاح الأساسي لزيادة السلوكيات الجيدة لدى الطفل وتقليل السلوكيات غير المرغوبة، فإذا ما تصرف الطفل بشكل سيء على نحو متكرر فإن ذلك يعود إلى أنه نجح في معرفة طريقة سريعة في جذب انتباه الكبار.ومن هنا فإنه كان التركيز في بداية الحديث عن كيفية ضبط سلوك الطفل على أهمية الانتباه إلى السلوك الإيجابي لدى الطفل ومدحه قبل الانتباه إلى السلوك السلبي لديه.**وهناك جوانب مهمة في الاتصال غير اللفظي لا بد من الانتباه لها عند المدح:*** ملامح الوجه.
* المسافة الفاصلة بين الأم والطفل.

**جوانب مهمة في الاتصال اللفظي عند المدح:*** توضيح السلوك باختصار.
* مساعدة الطفل على تقييم نفسه بنفسه.
* مراعاة عمر الطفل وطبيعته.
 |

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية الأسئلة التالية:

* ما هو الوقت المناسب للمدح، قبل أم بعد أم أثناء السلوك؟
* ما انعكاسات المدح على سلوك الطفل؟

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: تعلمنا من بعضنا**

ــ يدون المدرب أسماء الأمهات كل منهما على ورقة، وتسحب كل أم إحدى الأوراق.

ــ تذكر كل أم صفة إيجابية أو جانباً أثار إعجاب الأم لدى صاحبة الاسم الذي معها.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: نقاط السلوك الحسن**

**الخطوات:**

ــ يقوم بعض المشاركين بأداء دور يتم الاتفاق عليه مسبقاً مع المدرب – **مشهد (نقاط السلوك الحسن)**

ــ بعد الانتهاء من المشهد تشارك الأمهات في مناقشة خطوات تعديل السلوك باستخدام المكافأة المنظمة، آخذين بعين الاعتبار النقاط التالية:

* التدرج في تحسين سلوك الطفل.
* وضوح السلوك المطلوب من الطفل.
* إعطاء الطفل فرصة للخطأ.
* دعم الطفل ومساعدته على النجاح.
* أن تكون عدد النقاط مناسبة لعمر الطفل، وكذلك المدة الزمنية.
* أن يكون هناك اتفاق مسبق بين الأم والطفل.
* أن تتابع الأم الاتفاق باهتمام.
* الاهتمام بالعلاقة مع الطفل ومدحه بطريقة فعالة.
* التدرج في الانقطاع عن المكافأة.

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية صفات المكافأة المناسبة، وما هي أشكال المكافآت الممكنة، من اجتماعية أو مادية أو معنوية.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**تمرين:**

ــ تنضم الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً في المجموعة، حيث يقمن بوضع خطة لتعديل سلوك ما لدى الطفل.

على أن تراعى السابق ذكرها.

ــ تناقش الأمهات بعد انتهائهن الصعوبات التي واجهنها.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التلخيص**

ــ يقوم المدرب بذكر الموضوعات الأساسية التي تم تناولها في الجلسة، وذلك مع فسح المجال للأمهات في المساهمة بذلك.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: تقييم**

ــ تذكر كل أم أهم فكرة تعلمتها في هذه الجلسة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مهمة بيتية:**

ــ تحدد الأم سلوكاً ترغب في تعديله لدى طفلها باستخدام المكافأة المنظمة، مع الاهتمام بالمدح الفعال.

**ملحق (نقاط السلوك الحسن)**

|  |
| --- |
| حامد طفل في التاسعة من عمره، ولديه مشكلة التبول الليلي كل يوم تقريباً.الطفل: ماما أريد علبة ألوان مائية.الأم: لكنها غالية الثمن.الطفل: حسناً يمكنني أن أحضر لك واحدة إن حصلت على ثلاث نقط خلال أسبوع.الطفل: نقاط ماذا؟الأم: أنت تعلم أنك في كل يوم تبلل فراشك ليلاً، وأنا أوقظك في الليل حتى تذهب إلى الحمام، ولكنك لا تستجيب، وأطلب منك أن لا تشرب قبل النوم وأيضاً لا ترد، وتعلم أن هذا الأمر يسبب الإزعاج لي ولك. لذا ففي اليوم الذي تستيقظ به صباحاً ولم تبلل فراشك يمكنك الحصول على نجمة، وسأعمل على إيقاظك ليلاً كي تذهب للحمام، وأنت عليك أن تدخل للحمام قبل النوم، وأن تمتنع عن شرب الماء قبل النوم، وعندما تحصل على ثلاث نقاط خلال أسبوع نذهب معاً لشراء علبة التلوين التي تريدها.الطفل: حسناً.الأم وهي تبسط يدها إلى طفلها ليبسط يده هو إشارة إلى الاتفاق: هل اتفقنا؟الطفل: نعم اتفقنا. |

**الجلسة الثامنة: الحزم**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** يتوقع في نهاية الجلسة أن تتمكن الأم من:تحديد خصائص الأنماط الوالدية الثلاثة (الغاضب، المستعصف، الحازم) في الأمر الموجه للطفل، والفرق بين هذه الأنماط.العقوبة المنطقية وذكر بعضٍ من أشكالها.تحديد الفرق بين العقوبة المجدية، والعقوبة غير المجدية.تحديد الشروط اللازمة أثناء استخدام أسلوب العزل المؤقت. |
| **الأساليب المستخدمة:**العصف الذهني.المناقشة.لعب الأدوار.عمل المجموعات. | **الوسائل المستخدمة:**جهاز العرضالأوراقاللوح |

ــ تشارك الأمهات في مناقشة المهمة البيتية التي قمن بها، وكيفية سير الأمور، وما هي الصعوبات التي واجهنها. ليقوم المدرب بتقديم التغذية الراجعة المناسبة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: أنماط ثلاثة في الأمر**

**الخطوات:**

ــ تقوم بعض الأمهات بأداء بعض الأدوار التي تم الاتفاق معهم عليها مسبقاً من قبل المدرب

ــ **ملحق (أنماط والدية)** ــ

ــ تؤدي الأمهات الأدوار.

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية سمات كل نمط من الأنماط المقدمة، ويقترحن أسماء لهذه الأنماط.

**ملحق (أنماط الأمر)**

|  |
| --- |
| **الدور الأول:**الأم: من فضلك يا رامي راتب ألعابك بعد أن تنتهي منهم، ويمكنك بعدها أن تشاهد التلفاز.تعود الأم بعد قليل لتجد طفلها ترك ألعابه مبعثرة وهو جالس يشاهد التلفاز.تصرخ الأم في وجهه: ألم أقل لك رتب ألعابك قبل أن تشاهد التلفاز، هيا قم ورتبهم وإلا أكسر الألعاب فوق رأسك، باللطف لا تستجيبون، لا بد من الصراخ والتهديد حتى تفهموا، هذا إذا كان يوجد فيهم أصلاً، هيا لا أريد أن أرى ولا قطعة من الألعاب على الأرض.**الدور الثاني:**الأم: من فضلك يا رامي رتب ألعابك بعد أن تنتهي منهم، ويمكنك بعدها أن تشاهد التلفاز.تعود الأم بعد قليل لتجد طفلها ترك ألعابه مبعثرة وهو جالس يشاهد التلفاز.تقول له الأم بكل هدوء واستعطاف: هيا حبيبي قم ورتب ألعابك.الطفل: بعد قليل.الأم: حبيبي أنا متعبة وأريدك أن ترتبهم الآن.لا يستجيب الطفل.تترك الأم الغرفة وهي تقول: هذا الجيل متعب، لا يفعل إلا ما يريده هو، كنا صغار لا نرد طلباً لأمّنا.**الدور الثالث:**الأم: من فضلك يا رامي رتب ألعابك بعد أن تنتهي منهم، ويمكنك بعدها أن تشاهد التلفاز.تعود الأم بعد قليل لتجد طفلها ترك ألعابه مبعثرة وهو جالس يشاهد التلفاز.تقترب الأم من طفلها تنظر إليه وتقول له بصوت هادئ وجاد: اسمعني يا رامي، الألعاب ترتب أولاً ثم التلفاز، سأعود بعد دقيقتين لأجد الألعاب مرتبة بشكل جيد، كلامي واضح يا رامي.الطفل: بعد قليل.الأم: كلامي واضح، سأعود لأجد الألعاب مرتبة.تعود الأم فتجد الألعاب مرتبة، تتوجه نحو طفلها وتنظر إليه بابتسام: شكراً لأنك رتبت ألعابك رغم أنك لا ترغب بذلك. |

**تمرين: لعب أدوار**

**الخطوات:**

ــ تتوزع الأمهات إلى مجموعات ثلاثية (الأم، الطفل، المراقب).

ــ تحدد الأمهات أمراً يراد توجيهه لطفل لتقوم الأم بتوجيه الأمر بالأنماط الثلاثة.

ــ يناقش المشاركون في جلسة جماعية الصعوبات التي يواجهونها، إضافة إلى طرح تعليقاتهم وملاحظاتهم حول التمرين.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التحذير من العقوبة المنطقية**

**الخطوات:**

ــ يقوم المدرب مع مساعده أو بمشاركة الأمهات بأداء بعض الأدوار – ملحق (التحذير من العقوبة)

ــ تنضم الأمهات إلى مجموعات لمناقشة الأسئلة التالية:

* ما الفرق بين العقوبة في المشهد الأول والمشهد الثاني؟
* صفات العقوبة الفعالة التي لا تسبب أذى نفسي للطفل؟

يمكن مراعاة بعض النقاط عند المناقشة:

* الجدية وتماسك الأعصاب عند التعامل مع الموقف الصعب.
* إنذار مسبق للطفل بالعقوبة الممكنة وعدم إيقاعها فجأة.
* اختيار عقوبة من جنس العمل.
* أن تكون مناسبة للسلوك في مدتها وشدتها.
* مراعاة عمر الطفل وطبيعة الموقف وشدة السلوك في اختيار العقوبة المناسبة.
* أن تكون العقوبة مباشرة وغير مؤجلة.
* أن تكون قابلة للتنفيذ من قبل الأم.
* أن تكون مؤثرة في الطفل.
* وضوح العقوبة بالنسبة للطفل.
* إعطاء فرصة للطفل للقيام بالسلوك الصحيح قبل تنفيذ العقوبة.
* الحوار مع الطفل لاحقاً حول السلوك غير المقبول وكيف يمكنه أن يفعل السلوك الأفضل في مرات لاحقة.
* أن تعود الأم لبناء العلاقة مع طفلها بعد انتهاء العقوبة وأن لا تمتد العقوبة النفسية على الطفل حتى بعد انتهاء العقوبة المنطقية التي نالها.
* أن تركز الأم أثناء يومها على السلوك الجيد لدى الطفل كي تمتدحه.

ــ تشارك الأمهات في تحديد عواقب منطقية من جنس السلوك.

|  |
| --- |
| **أمثلة أخرى للعواقب المنطقية:*** إذا تذرع الطفل بالمرض كي لا يذهب للمدرسة فإن عليه أن يبقى في السرير طوال اليوم.
* إذا تأخر الطفل في مشاهدة التلفاز فوق الوقت المحدد، فعليه في اليوم الثاني أن يغلق التلفاز قبل انتهاء وقته المحدد.
* إذا ترك الطفل ألعابه مبعثرة، فإنه لا يتمكن من مشاهدة التلفاز إلا بعد أن يرتب ألعابه.
* إذا تباطأ الطفل في ذهابه للسرير، فإنه لن يكون هناك قصة قبل النوم.
* إذا ضرب أخاه، فإنه سيعزل عن بقية أفراد الأسرة فترة من الزمن ثم يعود ليعتذر ويعيد السلوك الصحيح.
 |

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: التلخيص**

يقوم المدرب بمشاركة الأمهات بتلخيص النقاط الأساسية للجلسة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: تقييم**

تذكر كل أم أهم معلومة تعلمتها هذا اليوم.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**مهمة بيتية:**

ــ أن تدون الأم الشروط التي ستراعيها إن استخدمت العقوبة – والتي لم تكن تراعيها سابقاً.

**ملحق – التحذير من العقوبة –**

|  |
| --- |
| **الدور الأول:**يتشاجر الطفلان حول برامج التلفاز التي يريد كل منهما أن يراها.الأم: توقفا واسمعاني، تفاهما بهدوء حول البرامج التي تريدانها في التلفاز.يستمر الطفلان بالشجار.تصرخ الأم قائلة: أغلقا التلفاز أنتما الاثنان، والآن لكما حساب عسير.**الدور الثاني:**يتشاجر الطفلان حول برامج التلفاز التي يريد كل منهما أن يراها.الأم: توقفا واسمعاني، تفاهما بهدوء حول البرامج التي تريدانها في التلفاز.يستمر الطفلان بالشجار. الأم وهي تتحدث بحزم وهدوء: معكما خمس دقائق كي تتفاهما فيها، إن تفاهمتما فهذا جيد، وإن لم تتفاهما فلن يكون بإمكانكما مشاهدة التلفاز هذا اليوم، سأعود بعد خمس دقائق وأرى نتيجة التفاهم. |

**الجلسة التاسعة: التعامل مع بعض المشكلات التي يعاني منها الطفل**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** يتوقع في نهاية الجلسة أن تتمكن الأمهات من:تحديد بعض الإجراءات المهمة للأم للتخفيف من حدة المشكلات التي يعاني منها الأطفال. |
| **الأساليب التدريبية:**المناقشة.عمل المجموعات. | **الأدوات التدريبية:**الأوراق.اللوح. |

**هام جداً**

ــ في هذه الجلسة الأخيرة يكون المدرب قد شكل فكرة جيدة عن طبيعة المشكلات التي يعاني منها أطفال الأمهات، وقد تم في الجلسات السابقة العمل على دعم مهارات الأمهات التي تحد من شدة المشكلات عموماً لدى الطفل. في هذه الجلسة يكون على المدرب أن يضع مسبقاً أم المشكلات التي كانت موجودة لدى أطفال الأمهات والتي ما زالت مستمرة إلى آخر اللقاءات ليجهز مسبقاً بعض الإجراءات والاقتراحات التي تساعد في التخفيف من المشكلة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**نشاط: مشكلات الطفل**

ــ يدون المدرب على اللوح أهم المشكلات التي ما زالت بارزة لدى أطفال أمهات المجموعة.

ــ تنضم الأمهات إلى مجموعات تناسب في عددها عدد المشكلات المدونة، حيث تتناول كل مجموعة أحد هذه المشكلات لمناقشة الإجرءات التي يجدر الاهتمام بها للتخفيف من حدة المشكلة.

ــ يمكن تدوين الإقتراحات التي قدمتها الأمهات وتوزيعها على بقية الأمهات في نهاية الجلسة.

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشكلة العدوانية:**1. تجنب القسوة النفسية كالسب والنعوت والمقارنة، أو القسوة الجسدية كالضرب أو الدفع في التعامل مع الطفل.
2. الإقلال من التعرض للعنف المتلفز، بما فيها برامج الأطفال أو أخبار الحروب والدمار.
3. فسح المجال للطفل للعب ليفرغ من مشاعره السلبية، وممارسة أنشطة جسيمة يصرف من خلالها الطاقة والتوتر.
4. تجنب المشاحنات بين الزوجين أو أفراد الأسرة أمام الطفل، فهذا يعلم الطفل طريقة العنف في مواجهة المواقف الصعبة، إضافة إلى أنه يفقد الطفل شعوره بالأمان والاستقرار داخل البيت.
5. قضاء وقت ممتع مع الطفل، واستخدام الفكاهة والدعابة معه.
6. امتداح سلوكه المتعاون مع الآخرين.
7. متابعة أوضاع الطفل في المدرسة، من حيث علاقته بالمعلمة والأقران، والتنسيق مع المدرسة لمساعدة الطفل في التكيف والاندماج مع الأطفال الآخرين.
8. استخدام المكافأة المنظمة في التخفيف من السلوك العدواني.
9. تعليم الطفل سلوكيات اجتماعية، كالاعتذار، الابتسامة، الشكر، الاستئذان في أخذ الأشياء.
10. استخدام العقاب المنطقي ضمن شروطه.
11. تقوية علاقة الحب والدفء مع الطفل من خلال تأكيد الحب له، ومن خلال الاحتضان والتقبيل، ولو كان ذكراً
 |

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشكلة العناد:**1. تجنب القسوة في التعامل مع الطفل.
2. إعطاء الطفل فرصة لإبداء رأيه ولو كان مخالفاً.
3. إعطاء الطفل فرصة للاستجابة، كأن تقول له: لديك ثلاث دقائق كي تفعل ما طلبته منك.
4. طرح خيارات على الطفل فيما يتعلق بالأمر المطلوب بدل إعطاء الأوامر.
5. اختيار وقت مناسب للطلب، وبالتالي من غير المناسب الطلب من الطفل وهو مشغول في اللعب أو مشاهدة التلفاز.
6. تهيئة الطفل مسبقاً لما هو مطلوب منه، كأن يتم إخباره مسبقاً أن عليه أن يرتب ألعابه بعد أن ينتهي من التلفاز.
7. تجنب الطلبات غير الضرورية، حتى يكون الطفل أميل إلى التنفيذ. فمن غير الضروري الإصرار على طلبات لا فائدة منها سوى الدخول في معارك مع الطفل، كارتداء الحذاء في البيت، أو تنظيف الأسنان بعد أي طعام يتناوله خلال اليوم.
8. أن يكون الوالدان نموذجاً يقتدى به بالتعاون.
9. تجنب إرغام الطفل على الطاعة العمياء، فلا بد من توضيح سبب منطقي للطلب.
10. تجنب الصراخ والتهديد ونبرة الصوت الحادة، فهذه جميعها تدعو الطفل للمقاومة.
11. استخدام الأوامر الحازمة عند الضرورة، مع مراعاة شروطها والتي من أهمها تجنب الصراخ والتهديد والتوتر.
12. العمل على إيجاد روتين للبيت، مثل وقت الطعام، وقت النوم، وقت التلفاز.
13. امتداح الطفل عندما يستجيب لما طلب منه، مع مراعاة طريقة المدح الفعال.
14. استخدام المكافأة المنظمة بما يناسب عمر الطفل وطبيعته.
15. استخدام العقوبات المنطقية ضمن شروطها.
16. تقوية العلاقة مع الطفل من خلال اللعب معه، أو مشاركته أنشطة ممتعة.
 |

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشكلة الخوف:**1. الحفاظ على جو آمن في البيت.
2. الانتباه إلى ردود فعل الكبار في البيت، إذ أن الطفل يتعلم بالتقليد.
3. تجنب مناقشة مشاكل الكبار ومشكلات الأوضاع والظروف الصعبة أمام الطفل.
4. مراقبة ما يراه الطفل في التلفاز من أخبار الكوارث والحروب والدمار.
5. تعريض الطفل تدريجياً لموضوع الخرف، واللجوء إلى الأنشطة كالرسم والصور والقصص لمساعدة الطفل في الاقتراب من الموضوع الذي يخاف منه، ومن ثم يمكن التدرج أكثر إلى الواقع شيئاً فشيئاً مع تقديم المدح والتعزيز للطفل.
6. تعليم الطفل كيف يتحدث مع نفسه بطريقة مشجعة، فبدل القول له: أنت جبان، لا بد من تعليمه أن يقول لنفسه أنا شجاع.
7. تجنب إنكار وصد مشاعر الطفل إذا عبر عن مخاوفه، فلا بد من الاستماع له لمساعدته في التحرر من مشاعره.
 |

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشكلة التبول الليلي:**1. إعطاء الطفل مزيداً من الاهتمام والدعم والرعاية خلال اليوم، حيث أن مشكلة التبول لديه ناتجة عن الحوادث التي أثارت لديه درجات مرتفعة من القلق.
2. قضاء المزيد من الوقت مع الطفل في ممارسة أنشطة مفرحة وممتعة.
3. استخدام المكافأة المنظمة.
4. إيقاظ الطفل ليلاً للدخول إلى الحمام، بعد تحديد الوقت الذي يبلل نفسه فيه في الليل.
5. تجنب القسوة بكل أشكالها في التعامل مع المشكلة، لأن القسوة تزيد من التوتر لدى الطفل الذي كان السبب في ظهور هذه المشكلة.
6. تعليم الطفل الاعتماد على نفسه في تغيير ملابسه المبللة عند الاستيقاظ، وكيفية إبدال غطاء السرير.
7. توقف الطفل عن شرب الماء قبل النوم بما يقارب الساعة.
 |

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشكلة نقص التركيز:**1. تجنب توجيه النعوت والصفات السلبية للطفل، كالبلاهة أو الغباء...
2. تأمين فرص مناسبة للطفل يشعر من خلالها بالقدرة والنجاح، وذلك من خلال إيكال مهام مناسبة له يتمكن من القيام بها بنجاح ويتلقى نتيجة ذلك التشجيع والمدح.
3. تدريب الطفل على التركيز، كأن نحكي له قصة قصيرة ويطلب منه إعادة رواية القصة.
4. الانتباه إلى التواصل البصري مع الطفل أثناء توجيه الكلام معه، والتأكد من انتباهه لما نقول.
5. تجنب القسوة مع الطفل وخاصة الضرب أو الصراخ الشديد، والذي بدوره يفقد الطفل القدرة على التركيز بسبب الخوف والقلق الذي يتولد لديه.
6. التحدث بشكل مستمر مع الطفل وبجمل قصيرة، وذلك بهدف تدريبه على الانتباه والتركيز.
 |

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشكلة الإنعزالية:**1. توفير الفرص للطفل للالتقاء بأطفال آخرين واللعب معهم.
2. تجنب القسوة بكل أشكالها لأنها تولد مشاعر الخوف والقلق لدى الطفل وتؤدي به إلى الإنعزالية.
3. الاهتمام بالجلسات العائلية الممتعة، كالجلوس جميعاً لتناول العصير أو تبادل الأحاديث الممتعة.
4. إشغال الطفل بالأنشطة وعدم تركه يجلس وحيداً.
5. مساعدته في التعبير عن مشاعره وعما يجول في ذهنه،،، وذلك باستخدام الاستماع العال والأنشطة التعبيرية.
6. تجنب الحديث عن المشكلات والأزمات، والتي تزيد من التوتر داخ جو الأسرة.
 |

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشاكل النطق:**1. توفير جو عائلي هادئ بعيد عن التوتر والانفعالات الشديدة.
2. تجنب القسوة بكل أشكالها في التعامل مع الطفل، لأنها تزيد من التوتر الذي هو أساس مشكلة النطق لدى الطفل.
3. إعطاء الاهتمام الجيد للطفل عندما يريد أن يتكلم، من خلال التواصل البصري معه، الاقتراب منه والجلوس بجانبه، إظهار إشارات المتبعة والاهتمام لما يقول.
4. تجنب تصحيح الأخطاء اللغوية للطفل فهذا يزيد من ارتباكه.
5. تعليم الطفل كيفية التنفس الهادئ والعميق أثناء الكلام، ويمكن إعطاء إشارة للطفل أثناء كلامه تساعده في التريث وأخذ النفس أثناء الكلام.
6. مساعدة الطفل في التعبير عن مشاعره وما يجول في ذهنه من خلال الاستماع الفعال والتعبير بالأنشطة، فهذا يقلل التوتر إلى درجة كبيرة.
7. تنمية الشعور بالثقة والقدرة لدى الطفل، من خلال تشجيعه للتعبير عن آرائه، تقديم الخيارات له، امتداحه، إيكال مهام مناسبة تشعره بالقدرة على تحمل المسؤولية.
8. تشجيع الطفل على ممارسة التنفس بشكل عميق لتفريغ التوتر، وهناك بعض الأنشطة الممتعة التي تساعد في ذلك، كنفخ البوالين أو الفقاعات الصابونية، أو نفخ كرات ورقية صغيرة على الأرض.
9. قضاء وقت ممتع أكثر مع الطفل والتحدث معه.
 |

|  |
| --- |
| **إرشادات للتخفيف من مشكلة الإلحاح على المطالب المادية:**1. قضاء مزيد من الوقت مع الطفل، فالرغبة في الحصول على الأشياء ينجم عن الشعور بالملل والقلق، وبالتالي فإن مشاركة الطفل والاستمتاع بصحبته يقلل إلى حد كبير من إلحاحات الطفل.
2. الاستماع لرغبات الطفل وعدم صدها مباشرة، وعدم الإجابة مباشرة بأنه من غير الممكن بسبب عدم توفر المال اللازم، وإنما الاستماع إلى مبررات الطفل دون مقاطعة أو تسخيف للرغبة، فالاستماع للطفل وإظهار الاهتمام برغبته يقلل من شدة تعلقه وإلحاحه.
3. تأمين فرص للطفل لممارسة أنشطة ممتعة بصحبة أطفال آخرين، وخاصة الأنشطة الحركية، فهي تمنح الطفل المتعة والشعور بالنشاط، وهذا بدوره يساعد الطفل على التكيف مع الظروف المالية الصعبة.
4. الإقلال قدر الإمكان من مشاهدة التلفاز والتعرض للإعلانات التلفزيونية الاستهلاكية، لأنها تزيد من شراهة الطفل.
5. تهيئة الطفل مسبقاً قبل الخروج من البيت، وذلك بما سيتم شراؤه في الطريق، وتشجيع الطفل على الالتزام بذلك من خلال الاتفاق معه على مكافأة معينة (غير مادية) في حال التزامه بالاتفاق.
6. تجنب الانفعالات الشديدة والصراخ والتوتر داخل البيت، فهذا يزيد من توتر الطفل ويصبح شديد الرغبة في الحصول على الأشياء للتخفيف من التوتر الذي يشعر به.
 |

**الجلسة العاشرة: إرشادات في التواصل مع المعلمة**

|  |
| --- |
| **الأهداف:** في نهاية الجلسة يتوقع من الأمهات أن:* يوضحن أهمية تواصل الأم مع المعلمة، وانعكاسات ذلك على الطفل.
* يحددن بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند التواصل مع المعلمة لجعل التواصل فعالاً.
 |
| **الأساليب التدريبية:**عمل المجموعات.المناقشة. | **الأدوات المستخدمة:**اللوح.الأوراق. |

**مقدمة:**

|  |
| --- |
| يقضي الطفل في المدرسة ما يقارب ثلث يومه، بما يعني أن بيئة المدرسة سيكون لها دور كبير في تكيف الطفل، في هذه الجلسة سنتناول أبرز ما يتعلق بالمدرسة وهو المعلم، حيث نتعرف على أهمية التواصل معه، وكيفية القيام بذلك بطريقة فعالة، ومن ثم سنتعرف على معيقات التواصل بين الأم والمعلم. |

**نشاط: لماذا التواصل مع المعلمة (15دقيقة)**

في هذا النشاط ستتعرف الأمهات على أهمية تواصل الأم مع المعلمة.

**الخطوات:**

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية أهمية تواصل الأم مع المعلمة.

|  |
| --- |
| **أهمية تواصل الأم مع المعلم:**يساعد تواصل الأم مع المعلم في:* إشعار الطفل باهتمام الأم.
* إشراك المعلم في مساعدة الطفل في التكيف وتجاوز الأزمة بالمساعدة مع الأم.
* إشعار المعلم بالأهمية والتقدير والثقة، وذلك عندما يكون التواصل بطريقة إيجابية.
* التعرف بشكل أكبر على الصعوبات والأسباب المحتملة لسلوك الطفل.
 |

**نشاط: التواصل الإيجابي مع المعلم**

في هذا النشاط تتعرف الأمهات على الطريقة المجدية في التواصل مع المعلم.

**الخطوات:**

ــ يوزع على الأمهات بعض الأسئلة ليجيبوا عنها من خلال المشاهد التي سيرونها.

ــ تقوم بعض الأمهات بأداء أدوار يتفق معهم عليها مسبقاً مع المدرب – **ملحق (التواصل مع المعلم)**

ــ تطلع كل أم الأم التي بجانبها على النتائج التي توصل إليها.

ــ تناقش الأمهات في جلسة جماعية الصعوبات التي يمكن مواجهتها في التواصل مع المعلمة، وكيف يمكن التعامل مع هذه الصعوبات.

**(التواصل مع المعلم)**

|  |
| --- |
| **الدور الأول:**الأم: أنا والدة الطفل كنان.المعلمة: أهلاً.الأم: لو سمحت، الطريقة التي تعاملون بها كنان غير جيدة، توّبخيه، تضربيه، حرام عليك. وعندما يقول لك ضربني صديقي، تقولين له اذهب لا شأن لي، فما هي مسؤوليتك إذاً؟المعلمة: هو يزعج أصدقاءه، ويبقى يتحرك أثناء حصة الدرس.**الدور الثاني:**الأم: أنا والدة الطفل كنان.المعلمة: أهلاً.الأم: أنا شاكرة لجهودكم، أنا أعرف كم أنتم تتعبون، وكم هي الضغوط التي تعانون منها، 40 طفلاً في الصف ليس بالأمر السهل، أعانكم الله.المعلمة: تدريس 40 طفلاً أمر متعب جداً.الأم: عندي ملاحظة لو سمحت.المعلمة: تفضلي.الأم: تعرفين أن وضع سعيد ليس مثل بقية الأولاد، لقد مر بظروف صعبة، وأنا بحاجة لمساعدتك حتى يتحسن وضعه.المعلمة: إنه متعب جداً.الأم: أعطه مزيداً من المدح والاهتمام، وعندما يتحدث معك حاولي أن تفهمي عليه، إنه يعود متوتراً للغاية، يقول لي المعلمة لا تفهم على كلامي. أشركيه في الصف، هو يحب المساعدة في ترتيب المقاعد أو مثل هذه الأشياء، وإن شاء الله بمساعدتك يتحسن وضعه. سأبقى على تواصل معك، وأنا أقدر جهدك، أشكرك كثيراً. |

|  |
| --- |
| **بعض النقاط التي يجدر مراعاتها عند التواصل مع المعلم:*** بدء الحديث بطريقة إيجابية، كالتعبير عن الشكر والامتنان والتقدير للجهود التي يبذلها المعلم.
* تقدير الضغوط التي يعاني منها المعلم، كثرة عدد الطلاب، المردود المالي الضعيف و...
* تجنب اللوم والاتهامات.
* تحديد ما هو المطلوب من المعلمة بشكل واضح مختصر.
* إنهاء الحديث بطريقة إيجابية.
* إشعار المعلم بأهميته ودوره الإيجابي في تحسين وضع الطفل.
 |

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**لقاء تقييمي:**

يتم في هذه اللقاءات التعرف على آراء الأمهات في الجلسات التي حضرنها، ومدى استفادتهن منها، إضافة إلى الاستفادة من اقتراحات الأمهات فيما يتعلق بتطوير هذه الجلسات الداعمة للموضوعات التربوية.

ــ تعبر كل أم عما استفادته من الجلسات السابقة.

ــ تنضم الأمهات إلى مجموعات (3-4) أماً في المجموعة حيث يقمن بتدوين اقتراحاتهن.

ــ تعرض كل مجموعة من الأمهات في جلسة جماعية اقتراحاتهن.

**تقرير عن المشكلات التربوية والحاجات الإرشادية لدى الأمهات العراقيات**

**مقدمة:** بهدف مساعدة الأمهات اللواتي مررن بأزمة الحرب في كيفية التعامل مع المشكلات التربوية التي يعانين منها، وذلك من خلال برنامج تربوي يتوجه إليهن، كان من المهم أن نعرف بداية طبيعية هذه المشكلات وكيف تتعامل الأمهات معها.

وقد تم التعرف على هذه المشكلات وأساليب الرعاية الوالدية لدى الأمهات من خلال استبيان تضمن عدداً من الأسئلة المفتوحة، وبعض الموضوعات المقترحة للتداول في البرنامج للتعرف على مدى حاجة الأمهات لمثل هذه الموضوعات، إضافة إلى بعض البيانات كالمستوى التعليمي للأم وغيرها من البيانات الشخصية.

حيث تم الالتقاء بعدد من الأمهات وأجبن عن الاستبانة، وكذلك شاركن في التعبير المباشر عن بعض المشكلات الشخصية والتربوية التي يعانين منها.

وبناء على ما ورد في تصريحات الأمهات المكتوبة في الاستبيان، وكذلك التصريحات الشفوية التي عبرن عنها تم إعداد التقرير التالي:

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

بلغ عدد الأمهات اللواتي تم الالتقاء بهم في مراكز الهلال الأحمر (22) أماً، وفيما يلي جدول يوضح بعض البيانات الأولية المتعلقة بهؤلاء الأمهات:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عمر الأم** | **عمل الأم الحالي** | **المستوى التعليمي** | **عدد الأولاد** | **تواجد الزوج** | **المنطقة** |
| 44 | / | جامعي | 1 | غير موجود/ مطلقة/ | سيدة زينب |
| 37 | / | ثالث ثانوي | 2 | متوفي | سيدة زينب |
| 35 | / | ابتدائي | 4 | موجود/عاطل عن العمل | سيدة زينب |
| 32 | / | جامعي | 2 | موجود | سيدة زينب |
| 26 | / | ثالث إعدادي | 2 | موجود/معاق | سيدة زينب |
| 33 | معمل حلويات | ثالث متوسط | 3 | موجود | دوما/تسكن في المخيم |
| 30 | / | جامعي | 3 | موجود | دوما/تسكن في المعضمية |
| 31 | / | الثاني إعدادي | 2 | موجود/عاطل عن العمل | دوما/تسكن في السيدة زينب |
| 39 | / | معهد متوسط | 2 | موجود | دوما/تسكن في حرستا |
| 36 | / | معهد متوسط | 3 | موجود | دوما/تسكن في قدسيا |
| 34 | / | الثالث الإعدادي | 3 | موجود | دوما/تسكن في المخيم |
| 38 | حلاقة | الثالث الإعدادي | 3 | موجود/عاطل عن العمل | دوما/تسكن في السيدة زينب |
| 28 | / | الأول الإعدادي | 3 | موجود | دوما/تسكن في حرستا |
| 28 | / | الثاني إعدادي | 3 | موجود/عاطل عن العمل | جرمانا |
| 38 | / | الثالث إعدادي | 4 | موجود/عاطل عن العمل | جرمانا |
| 53 | / | الثاني إعدادي | 1 | متوفي | جرمانا |
| 33 | متطوعة في الهلال | جامعي | 2 | متوفي | جرمانا/تسكن في حرستا |
| 29 | / | جامعي | 2 | موجود | جرمانا |
| 40 | / | جامعي | 2 | متوفي | جرمانا |
| 36 | / | الثالث الثانوي | 4 | موجود خارج البلد | قدسيا |
| 35 | / | جامعي | 2 | موجود خارج البلد | قدسيا |
| 38 | / | جامعي | 4 | موجود خارج البلد | قدسيا |

 ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**المظاهر السلبية (المشكلات) التي اتضحت من خلال الالتقاء بالأمهات والمتطوعين في مراكز الهلال الأحمر فيما يتعلق بالأمهات والمشكلات التربوية التي يواجهنها:**

**ما يتعلق بالأم:**

1ـ شعور الأم بالضغط النفسي، وارتبط ذلك بعدة أمور:

* فقدان الزوج وبالتالي مسؤولية الأم كاملة عن الأسرة. هذا عوضاً عما تركه فقدان الزوج من اثر نفسي شديد على الأم نفسها.
* شعورها بالعجز بسبب عدم امتلاكها المال أو العمل، وبسبب فقدانها كل ما كان متوفراً لها في بلدها الأصلي وكل ما كانت تملك، وهذا يتضح من بعض العبارات التي يقلنها:

"راح كل شيء، بيوتنا راحت، حتى مستقبل أطفالنا راح، شلون بدنا نرتاح!!!".

* متطلبات الطفل المالية التي لا تستطيع الأم تحقيقها له بسبب الوضع الاقتصادي.
* افتقاد الأم للدعم الاجتماعي والمساندة، فهي متوجسة من إقامة علاقات مع أي من الأمهات إن كن من البيئة المحلية أو حتى من الأمهات العراقيات، وبالتالي فأغلبية الأمهات عبرن عن شعورهن بالوحدة، وهن إذ يرين أن الأخريات في البيئة المحلية غير متقبلات لهؤلاء العراقيات، فإنهن بدورهن يحجمن عن التواصل الإيجابي معهن.
* وعندما سؤلن عما يتوقعنه من فوائد من خلال المشاركة في برنامج للأمهات، كانت ضمن إجابات العديد منهن: "والله ياريت، على الأقل نحس بقيمتنا ونرتاح شوي من الوحدة اللي عايشينها".
* وجود عدد من الأسر التي تربطها علاقة قرابة فيما بينها في البيت الواحد، وبالتالي صعوبة ضبط الطفل من قبل أمه بسبب التدخلات العديدة من قبل الموجودين في البيت.

ولوحظ أن العديد من الأمهات يلجأن للتخفيف من هذه الضغوط من خلال:

* الانفعال الشديد، وقد يستخدمن الضرب الشديد للطفل دون وعي.
* النوم لفترات طويلة.
* الانغماس في عمل المنزل.

2ـ العلاقات بين الوالدين "إن وجد الأب" تتميز بالتوتر عموماً بسبب عطالة الأب عن العمل، وبسبب الإحباطات التي تعيشها الأسرة فيما تمر به من أزمات، ويغلب الحديث بين أفراد الأسرة عن الحرب والأوضاع في العراق وعن الأوضاع الاقتصادية السيئة.

**المشكلات التي عبرت عنها الأمهات فيما يتعلق بأطفالهن:**

1. كثرة شكوى الطفل من إزعاجات الأطفال غير العراقيين في المدارس، فهم على حد قولها يستهزؤون بلهجته.
2. انعزال الطفل عن بقية الأطفال في المدرسة ففي كثير من الأحيان يفتقد الطفل وجود أصدقاء له، وذلك لعدة أسباب تراها الأمهات/ منها أن الأطفال البقية لا يفهمون عليه لهجته، ومنها أنهم ينفرون منه بسبب النفور العام في البيئة المحلية من العراقيين على اعتبار أنهم برأيي أهالي الأطفال في البيئة المحلية أن العراقيين سببوا العديد من الأزمات والفوضى في البلد، على حد قول الأمهات العراقيات، مما يزيد من عزلة الطفل العراقي بين الأطفال المحليين...
3. فقدان الاهتمام بالدراسة.
4. السلوك العدواني والانفعال السريع بين الأخوة داخل البيت.
5. التعلق الزائد بالأم وانخفاض القدرة على الاندماج مع الغرباء.
6. الشعور بالعجز (تجنب المواقف الجديدة، الاستسلام بسرعة)
7. كثرة السؤال عن العودة إلى بلدهم، أو عن عودة الأب.
8. تراجع الطفل إلى سلوكيات سابقة لمرحلته (التبول الليلي، الخوف من النوم منفرداً، الصراخ بشدة)
9. تكسير الألعاب إن وجدت.
10. شعور الطفل بالضيق لعدم وجود فسح واسعة للعب.
11. عناد الطفل.
12. ضعف التركيز.
13. كثرة إلحاح الطفل في اقتناء الأشياء.

|  |
| --- |
| تبين من خلال إجابات الأمهات على الأسئلة المفتوحة أن هناك عوامل عديدة كالمستوى الاقتصادي لأسرة الأم، والمستوى التعليمي للأم، وجود الأب أو غيابه، له علاقة كبيرة بأسلوب الرعاية الوالدية، وكذلك بشدة المشكلات التربوية التي تعاني منها الأم .ورغم أن جميع الأمهات دون استثناء يعانين من الشعور بالضغط والوحدة بدرجات مختلفة، إلا أن الأمهات اللواتي تم الالتقاء بهن في منطقة السيدة زينب ومنطقة جرمانا هن الأكثر معانات من المشكلات التربوية، وخاصة لدى من أجتمع لديهن أكثر من عامل كانخفاض المستوى الاقتصادي وعدم وجود الزوج أو انخفاض المستوى التعليمي للأم.  |

 ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**الرعاية الوالدية التي تقدمها الأم ضمن الاستطلاع الذي تم إجراؤه.**

ــ تمتلك الأمهات درجة كبيرة من الحب لأطفالها إلا أنها بسبب شعورها بالضغط فإنها نادراً ما تشاركهم اللعب أو تبادلهم الأحاديث.

ــ تفقد الأم أعصابها بسرعة، وقد تغضب بطريقة شديدة تفقد فيها سيطرتها على نفسها، وقد ذكرت العديد من الأمهات:

|  |
| --- |
| من كثرة شعوري بالضغط فإني أفقد أعصابي وأضرب طفلي دون وعي مني، وفي الليل بعد أن ينام أجلس بجانبه وأبكي |

ــ انخفاض محاولات الأم في إعداد أنشطة أخرى يمكن للطفل أن يستمتع بها، لذا يتركن أطفالهن طوال الوقت أمام التلفاز.

|  |
| --- |
| نحن في العراق اعتاد أطفالنا على اللعب في البيوت الواسعة، فهناك أرجلهم لا تهدأ عن الحركة في البيوت، فلا نجد أمامنا سوى التلفاز. |

 ــ عدم أخذ الأم بعين الاعتبار وبشكل جاد محتوى البرامج الكرتونية التي يراها الطفل ومدى أثرها على سلوكه، وأشارت العديد من الأمهات أن أطفالهن يشاهدن برامج كرتونية مليئة بالعنف والمظاهر الوحشية, إلا أنهن لا يلقين بالاً لذلك لأنهن يجدن أن التلفاز هو المنفذ الوحيد في إمتاع الطفل.

ــ عدم الانتباه الى ما يسمعه الطفل يومياً من أحاديث الكبار حول الحرب ووصف الجرائم التي تحصل، أو حتى من مشاهدة مشاهد الدماء والدمار في الأعلام، فالطفل غالباً موجود أثناء تداول الكبار هذه الأحاديث.

ــ رغم أن أحاديث الأسرة غالباً تدور حول الأزمات التي مرروا بها والتي يمرون بها ويكون هذا على مسمع الطفل، إلا أن الأم تتجنب الخوض في الحديث مع الطفل عما يشغل باله حول أهلهم في العراق أو أبيهم الغائب أو المتوفي، حتى وإن ذكر الطفل شيئاً مما يدور في ذهنه عن الأشياء المروعة التي شاهدها أو مخاوفه وقلقه تحاول الأم أن تشغل عنه وتنسيه إياه بهدف تطمينه.

ــ ارتباك الأم بشأن المشكلات التي يعاني منها الطفل في المدرسة مع الأطفال الآخرين، فهي في أغلب الأحيان تكتفي بالقول له عندما يأتيها يشتكي من سوء معاملة الأولاد له بالمدرسة:" بدك تتحمل يا أبني، وإنشاء الله تفرج ونعود إلى بلدنا".

 ــ التواصل الضعيف بين الأم ومعاملة الطفل، فحيث أن الطفل يعاني من مشكلات مع الاقتران في المدرسة فإن الأم قليلاً ما تحاول أن تتواصل مع معلمة طفلها كي تكسب مساعدتها في تحسين تكيف الطفل داخل المدرسة، وهناك من يواصل مع المعلمة أو الإدارة ولكن بطريقة سلبية تتضمن اللوم والاتهام.

ــ ارتباك الأم في كيفية تهذيب طفلها وضبط سلوكه، فهي مرة تتحاور معه إن تصرف بطريقة عدوانية، ومرة تضربه، ومرة تؤنبه، ولا تعرف ماذا تفعل.

ــ الحماية الزائدة في بعض الأحيان، حيث يمنع الطفل من الخروج وحده من البيت حتى لشراء أغراض للبيت، كذلك تقوم الأم في كثير من الأحيان بدلاً من طفلها بالمهام التي يمكن أن يفعلها مثل كتابة وظائفه أو ترتيب ألعابه، اعتقاداً منها بأن يكفيه ما يعيشه من ضغوط ولا داعي لأن يتعرض للمزيد، أو أنها في بعض الأحيان وبسبب حالته المزاجية السلبية تجد أنه من الأسهل لها أن تقوم هي بالمهام بدل طفلها حيث ليس لديها استعداد للأخذ والرد معه.

ــ إدراك الأم لوجود مشكلة لدى طفلها كالخوف أو العدوانية أو التبول الليلي أو العناد، ولكنها لا تعرف ماذا تفعل، لقد أجابت العديد من الأمهات فيما يتعلق بالسؤال الموجود في الاستبيان عن كيفية التعامل مع طفلها فيما يتعلق بهذه المشكلات، فكان جواب الأغلبية منهن "بالسياسة أو لا أعرف ماذا أفعل".

 ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

**الحاجة الإرشادية بناء على ما ورد من مشكلات لدى الأم وطفلها:**

**أولاً:** مساعدة الأم على استعادة المتعة في علاقتها مع أطفالها وتدعيم مفهوم الرعاية الوالدية كمفهوم أوسع من تأمين الطعام أو الحاجات المادية للطفل لتشمل الدعم النفسي ومراعاة حاجاته النفسية.

**ثانياً:** دعم الأم من الناحية النفسية ومساعدتها على فهم الضغوط التي تمر بها والأساليب غير التكيفية التي تستخدمها في مواجهة هذه الضغوط، إضافة إلى فهم كيفية تأثير مثل هذه الضغوط على دورها الوالدي، ومن ثم إيجاد طرائق فعالة في التخفيف من الضغوط والتكيف مع الظروف الصعبة كالسعي إلى إيجاد علاقات اجتماعية داعمة وتعلم التفكير بطريقة إيجابية وتعلم الاسترخاء وغيرها من الطرائق التي تساعد الأم في التكيف والتأقلم مع الظروف الصعبة.

|  |
| --- |
| وهي هذا السياق يمكن أن تتعلم الأم أهمية التواصل مع الأمهات من البيئة المحلية وكيفية ذلك، بما يشكل دعماً وسنداً اجتماعياً مهماً للأم العراقية. |

**ثالثاً:** العوامل النفسية المؤثرة على الطفل (الجو الأسري، الظروف الصعبة، العلاقات مع الأقران، الرعاية الوالدية غير الفعالة من قسوة أو تساهل).

**رابعاً:** مساعدة الأم في فهم سمات مراحل الطفولة (ما قبل المدرسة، مرحلة المدرسة الابتدائية)، والتعرف على الرعاية الوالدية المناسبة لكل مرحلة.

**خامساً:** دعم المهارات الوالدية لدى الأم:

* المشاركة الإيجابية بين الأم والطفل.
* مساعدة الطفل في التعبير عن مشاعره وما يدور في ذهنه من صور أو مشاعر تتعلق بالأزمات والصعوبات التي رآها أو يعيشها حالياً.
* مساعدة الطفل في الشعور بالكفاءة والقيمة للإقلال من الشعور بالعجز وانخفاض القدرة نتيجة المرور في الأزمات المتتالية.
* مساعدة الطفل في تطوير مهاراته الاجتماعية وحل مشكلاته التي يمر بها مع أخوته في البيت أو مع أصدقائه في المدرسة.
* تعريف الأم بطرائق التدخل الفعالة وتعديل السلوك، كأساليب التعزيز والعقاب وتصحيح السلوك وغيرها.
* كيف يمكن للأم أن تساعد طفلها في تجاوز بعض المشكلات
* التبول الليلي- العدوانية – العناء – الخوف – الإنعزالية - ضعف التركيز

الإلحاح على المطالب المادية

**سادساً:** أهمية التواصل مع المعلمة وكيفية التواصل بهدف مساعدة الطفل على التكيف في المدرسة من الناحية الأكاديمية والاجتماعية.

 **إعداد: غالية العشا**