

"أفكار وأنشطة"  
ومقترحات لا تقدر بثمن.  
مجلة Creative Classroom

# ٣٦٥

## طريقة

## لتنشئة

## أطفال

## واثقين

بعض الأنشطة التي تنمي تقدير الذات وتطور الشخصية  
وتعتمد على التخيل

شيلا إيسون و باربرا آن بارنيت

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore

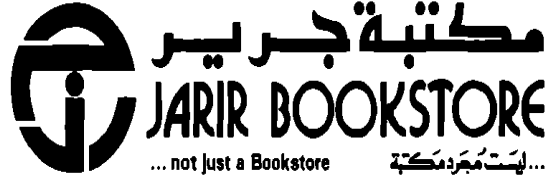


٣٦٥

# طريقة لتنشئة أطفال واثقين

بعض الأنشطة التي تنمي تقدير الذات وتطور  
الشخصية وتحت على التخيل

شيلا إليسون وباربرا آن بارنيت



## للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:

[jbpublications@jarirbookstore.com](mailto:jbpublications@jarirbookstore.com)

## تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

كل الأنشطة الواردة بهذا الكتاب يجب القيام بها تحت إشراف مناسب من البالغين، ويجب أن يلتزم الآباء وأولياء الأمور بالحذر عند اختيار الأنشطة المناسبة للعمر السنى لأطفالهم. ولن يتحمل الناشر والمؤلفان أية مسؤولية أدبية أو قانونية تجاه أي شخص أو أية مؤسسة تربية في حالة حدوث أي ضرر أو أذى تسببت فيه المعلومات التي يحتويها هذا الكتاب بشكل مباشر أو غير مباشر.

Copyright © 2006 by Sheila Ellison and Barbara Ann Barnett

Cover Design © 2006 by Sourcebooks, Inc.

Internal design © 2006 Sourcebooks, Inc

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2012. All rights reserved.

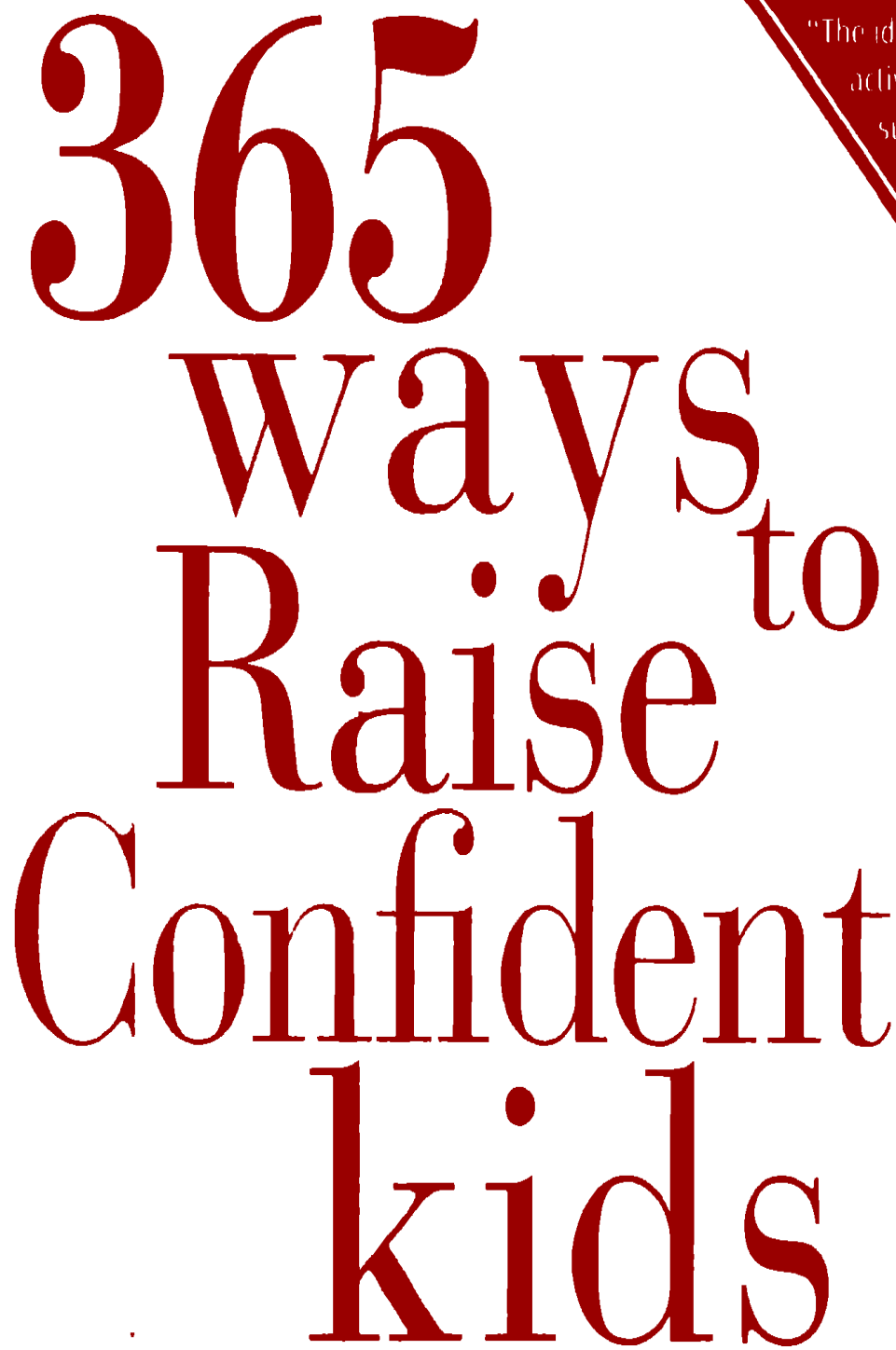
No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means including electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning or otherwise.

Scanning, uploading and distribution of this book via the Internet or via any other means is illegal.

Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials. Your support of the authors and publishers rights is appreciated.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد الهامة بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك، فنحن نعدك بحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦ ١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس ٩٦٦ ١٤٦٥٦٣٦٣ +



# 365 ways to Raise Confident kids

Activities That Build Self-esteem,  
Develop Character and Encourage Imagination

Sheila Ellison & Barbara Ann Barnett

"The ideas,  
activities and  
suggestions are  
invaluable."

—*Journal of  
Education*



# إهداء

إلى كل من يعتنى بأطفال العالم أملاً في أن نصبح قادرين على تنشئة أطفال يعرفون حقيقة أنفسهم، ويستطيعون التعبير عن مشاعرهم، ويؤمنون بكل ما يمكنهم إنجازه. وكذلك إلى مصادر الإلهام المتعددة التي أوحى إلينا بتأليف هذا الكتاب.

شيللا وباربرا أن

# شكر وتقدير

أوجه شكرا خاصا لوالديّ، نانسي وديف مالى؛ لأنهما ربياني على الإيمان بأن كل الناس ذوو قيمة، وعلى تعليمهما لي أهمية الاهتمام بالآخرين، وعلى حبهما وتشجيعهما لي على الإيمان بذاتي.

كما أوجه جزيل الشكر إلى دومينيك ركا، ناشرة هذا الكتاب، على توجيهها ونفاذ بصيرتها وإيمانها بالكتاب. وأتوجه بالشكر إلى كل من تود ستوك ورينى كالومينو وكارين بوريس العاملين بدار سورس بوكس للنشر على تشجيعهم وعملهم الجاد.

وأشكر كذلك طلاب الصف الخامس بفصل الأستاذ توم دراجيت الدراسى بمدرسة أورمونديل بمدينة برتولا فالى بولاية كاليفورنيا، على رسوماتهم الرائعة والمبدعة.

شيلا



# المحتويات

الجزء الأول: ما يتعلق بذاتك... ١-٥١	الجزء الخامس: التحديات.. ٢١٨-٢٤٤
تقدير الذات	أوقات المشكلات
تحفيز الذات	ما يتعلق بالموت
سعة الحيلة	الجزء السادس: المسائل العائلية ٢٤٥-٣٣٠
وقت الانفراد بالنفس	تاريخ الأسرة
الخيال	الأم
	الأب
	علاقة الأبوين معاً
	الإخوة
	علاقة الكبير بالصغير
	الاجتماعات الأسرية
	الجزء السابع: امرحوا معاً.. ٣٣١-٣٦٥
	اللهم واللعب
	الدعابة
	التقاليد
	الجزء الثامن: عبر عن ذاتك.. ٥٢-٩٥
	المشاعر
	النواصل
	اللمسة
	الجزء الثالث: عن الآخرين.. ٩٦-١٥٦
	العناية
	الصداقة
	الاحترام
	التعاون
	مستعد للتغيير
	الآداب الحميدة
	بناء المجتمع
	الجزء الرابع: بناء الشخصية.. ١٥٧-٢١٧
	الشجاعة
	المصارحة

# المقدمة

يفنى الآباء حياتهم فى تربية أبنائهم، وتوجيه قراراتهم، وابتكار الأفكار، وإيجاد حلول للمشكلات، وتشكيل السلوكيات، آملين فى أن يكتسب أبنائهم يوماً ما المهارات اللازمة للتألق فى العالم الخارجى معتمدين على أنفسهم. إننا نسير مع أطفالنا فى طريق الحياة جنباً إلى جنب، نعلمهم ما نعلمه، ونورثهم معتقداتنا، ونشاركهم تحديات الحياة حتى يتهيأوا للسير وحدهم. إن ما نقدمه لهم من حب يرشدهم ويشجعهم على العثور على ذواتهم الأكثر إبداعاً، تلك الروح التى تؤمن بأنها تستطيع التحليق فى السماء.

إن لكل ما تفعله وكل ما تفكر فيه وكل ما تؤمن به وكل موقف تتخذه أثراً على الطريقة التى ينشأ عليها أبنائك. فلا يمكن لطفل أن يكون أفضل من القدوة التى تقدمها له. ومن ثم فإننا كأباء نؤدى أعظم وظيفة على وجه الأرض، ألا وهى وظيفة تشكيل إنسان آخر عن طريق المعيشة اليومية. وهذا لا يعنى أن تصيب فى كل عمل تقوم به، أو تكتسب جميع المهارات المفيدة، أو تنتهج النهج الصحيح للانضباط، أو تحوز جميع المعارف – وإنما يعنى أن تسعى إلى ذلك. فقط يكفيك لتربية أبنائك أن تسعى لذلك وأن تبذل قصارى جهدك للوصول إليه. وسوف يشعر طفلك بتوجهك هذا، وسوف يدرك مدى اهتمامك بنكوبين شخصيته المستقبلية.

وقد ألف هذا الكتاب لكى يساعدك على العثور على الطرق اليومية من أجل مشاركة أطفالك ما تؤمن به وما تقدره وما تعتقد فى أهميته لكى يتعلموه. وسوف يقدم لك هذا الكتاب الأدوات اللازمة لتحقيق ما يهدف إليه الآباء: ألا وهو تنشئة أطفال أذكاء ومهتمين وأمناء وسعداء ومبدعين. وأنشطة هذا الكتاب سوف تضع بين يديك دليلاً ملموساً لبناء الشخصية وتعليم القيم ومهارات

الحياة التى من شأنها أن تحسن حياة جميع أفراد العائلة. وكل ما تقوم به من أنشطة سيكون بمثابة البذرة التى تُزرع فى عقل طفلك والتى تزهر ثمارها فى حقل التصرفات، لتقوى طفلك على خوض الحياة.

ويمكن لكل واحد من الأنشطة التى يحويها الكتاب أن تطبق على حدة. ولا داعى للقيام بها على الترتيب، وليس بالضرورة أن تقوم بواحدة قبل استيعاب الأخرى. وهى أنشطة سهلة المحتوى على النحو الذى يسر استيعابها وتطبيقها. إنك تحيط علماً باحتياجات عائلتك أكثر من غيرك. وأفضل مواضع البداية هو مجال الاهتمامات الشخصية، أو الموضوع الذى تشعر بأنه يفيد العائلة بشكل كبير. وإذا كنت متردداً من أين تبدأ، يمكنك أن تبدأ من البداية. وكلما مارست تلك الأنشطة، تدفقت لديك أفكار جديدة. فامنح نفسك حرية الانتشار والنمو داخل اتجاهك الخاص.

وينقسم الكتاب إلى سبعة أجزاء. الجزء الأول، ما يتعلق بذاتك، وهو يناقش ضرورة أن تقيم علاقة طيبة مع نفسك، الأمر الأساسى من أجل تحقيق السعادة. وهو يتضمن مفاهيم تقدير الذات وتحفيز الذات وسعة الحيلة وقضاء وقت على انفراد وتنمية الخيال.

الجزء الثانى، عبر عن ذاتك، وهو يعلمك كيفية التعبير عن المشاعر بثقة وشجاعة، بينما يعمل فى الوقت ذاته على مهارات التواصل الشخصى اللازمة للتواصل مع الآخرين. كما يناقش أهمية اللمسة الحانية والمتعاطفة والإيجابية باعتبارها وسيلة للتواصل غير اللفظى.

الجزء الثالث، عن الآخرين، وهو يناقش سبل توطيد العلاقات مع الآخرين بينما نبدأ فى استيعاب كيفية تنمية تلك الروابط. وتُمنى الموضوعات التى يناقشها هذا الجزء بالاهتمام بالآخرين وتكوين صداقات وتعلم احترام الآخرين والتعاون والاستعداد لتقبل تغيرات الحياة واتباع السلوكيات الحسنة والتواصل مع المجتمع بعناية.

**الجزء الرابع: بناء الشخصية،** ويناقدش تنمية سمات شخصية معينة مثل الشجاعة والأمانة والصبر والتسامح وتقديم المساعدة والمسؤولية والانضباط والعمو. تلك هى اللبانات الشخصية التى تنشئ أناسا لديهم القدرة الفطرية على تقديم الإسهامات الإيجابية لعالمنا.

**الجزء الخامس: التحديات،** ويساعدنا على تفهم وتقبل التحديات والمصاعب التى نواجهها على مدار حياتنا. وتعرض الأطفال لأنشطة متعلقة بالموت والأوقات الصعبة يؤهلهم للاستمرار فى عدم الخوف، وفى الانفتاح، والتوازن، والتقرب إلى العائلة عند الشدائد.

**الجزء السادس: المسائل العائلية،** ويناقدش حياة الأسرة. وتمد الأنشطة الواردة فيه الأشخاص بالشعور بأنهم أعضاء أساسيون فى العائلة – العائلة التى تملك حياة وتاريخا وتجارب مشتركة وتواصلًا ذا معنى ومستقبلا مباشرًا. وتتضمن الموضوعات التى يناقدشها هذا الجزء تاريخ العائلة ووقت الأم ووقت الأب وعلاقة الوالدين معا وعلاقات القرابة وعلاقة الكبير بالصغير وكيفية عقد اجتماع أسرى.

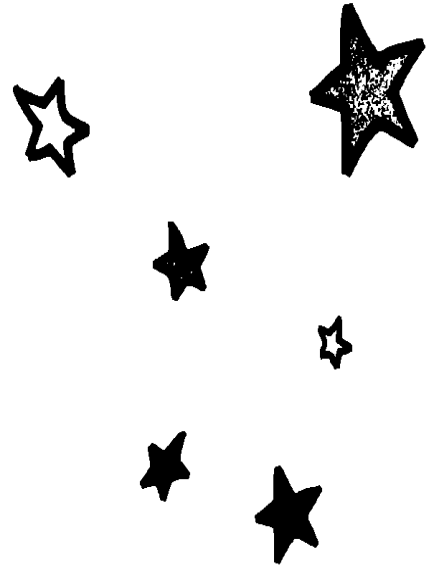
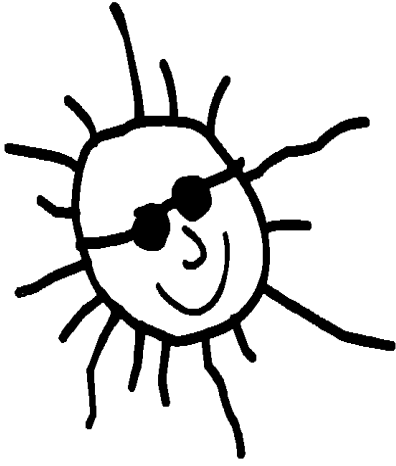
**الجزء السابع: امرحوا معا،** ويبين هذا الجزء السر فى استمرار أفراد العائلة فى التقرب لبعضهم – ألا وهو قضاء أوقات ممتعة معا فإذا استطعنا أن نلعب ونمرح معا، وإذا استطعنا أن نضحك وننمى روح الدعابة، وإذا استطعنا بناء التقاليد التى ينعم بها الجميع، فقد أضفنا المكوّن الذى من شأنه أن يجعل الجهود المبذولة ذات قيمة.

وهذه الأنشطة ما هى إلا خبرات تتبادلها. ومجرد القيام بأى عشرة أنشطة من هذا الكتاب كفىل بتغيير حياتك بشكل إيجابى. وسوف يراك أطفالك ويتعلمون منك باعتبارك مثالا حيا. وأنت كوالد تستطيع إطلاع طفلك على طريقتك فى التفكير، وتستطيع توجيهه أخلاقيا، وتستطيع كذلك أن

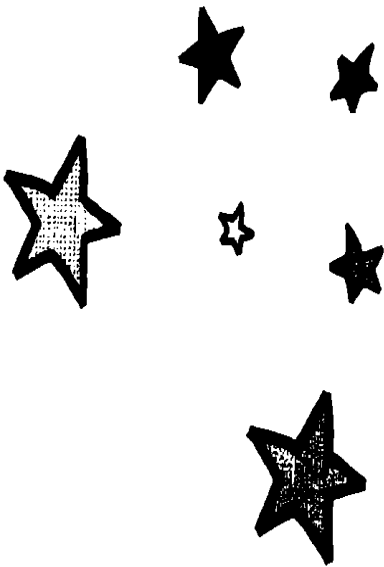
تكشف عن توقعاتك بالنسبة له. ولكن فقط عن طريق الإفصاح عن مقصودك من طريقة عيشك تصبح معلما فعالا. وعندما يرى أطفالك انعكاسات أقوالك على أفعالك، فسوف يتغيرون للأفضل. وتمنحك أنشطة هذا الكتاب كل ما تحتاج إليه لكي تصبح معلما فعالا.

فى اليوم الذى يظهر فيه طفل فى حياتنا، تبدأ أولى خطواتنا على الطريق المؤدى إلى رحلة خطيرة – حيث لا توقف ولا رجوع ولا انسحاب. وتستمر هذه الرحلة مدى الحياة. وكل يوم نخطو خطوة للأمام نحو اتجاه ما. ومع كل مغامرة جديدة، نتعلم مهارات جديدة. وعندما يقوم الأشخاص برحلة يقومون ببعض التخطيط، وعادة ما يكون لديهم الدليل الذى يوجههم إلى حيث يذهبون و يبحثون وإلى كيفية الوصول إلى حيث يريدون. وقد صمم هذا الكتاب ليكون بمثابة الدليل للأبوين اللذين يضطلعان بشجاعة بمسئولية تشكيل حياة طفل ما. وعلى طول الرحلة، سوف تعيش لحظات من السعادة الغامرة حين يقوم طفلك بما كنت تستبعد قيامه به. وسوف تشعر بالقوة فى تلك اللحظات، كما لو كان تفانيك وحبك وتفاهمك تضمن أمرا ثمينا لأبعد الحدود. وسوف تكون محقا.





# الجزء الأول: ما يتعلق بذاتك





## تقدير الذات

يبدأ تشكل تقدير الذات لدى الطفل فى مراحل مبكرة جدا، ويستمر فى النمو يوما بعد يوم. ويأتى تقدير الذات من خلال تعلم تقبل حقيقة ذواتنا عن طريق اختيار حب أنفسنا حتى بعد إدراكنا لمواطن الضعف فيها. وينمو تقدير الذات لدى كل طفل مع كل تفاعل ناجح يمر به، مثل عمل مُتقَن أو هدف متحقق، وكذلك من خلال ما يقدمه لنا أحيابنا من كلمات إيجابية. ولا يعتمد تقدير الذات على عظيم الإنجازات، وإنما يعتمد على المهمات اليومية البسيطة التى ترسخ داخل الطفل الاعتقاد بأنه يمكنه أن يدير حياته، بل ويديرها على أكمل وجه.

"نحن أبطال قصتنا".

— ماري مكارثي





# مفكرة الارتياح

قم بشراء مفكرة لكل فرد من أفراد الأسرة لكتب فيها. وعلى كل فرد أن يكتب فى مفكرته كل ليلة بعد تناول وجبة العشاء أو قبل الخلود إلى النوم ستة أمور أكسبته الشعور بالارتياح لدى قيامه بها. والفكرة تكمن فى التركيز على الخبرات الإيجابية التى نمر بها جميعا. ففى كثير من الأحيان تمر علينا الابتسامة البسيطة وألعاب العطلة الممتعة ورؤية الطائر الصغير والضحك على المزحة المسلية مرور الكرام فى ظل مرورنا بتجربة سيئة أو مزعجة. وسوف يكون لديك مطلق الحرية فى عرض ما كتبتة على الآخرين أو الاحتفاظ به لنفسك. وإذا كان الطفل صغيرا لدرجة أنه لا يستطيع الكتابة، يمكنه أن يرسم صورا أو يملأ شخصا آخر. وإذا لم تتدفق المعلومات فى ذهنه، فساعده عن طريق استرجاع أحداث اليوم: ألعاب ما قبل الدراسة، والأصدقاء الذين يرافقهم أثناء عودته من المدرسة، أو وجبة العشاء التى أعجبتة. احصل على عائلة تقضى كل أيامها فى البحث والعثور على كل ما هو إيجابى.



# أظهر الخصال الحميدة

إن التقدير الذاتي أمر ينمو على مدار حياة الفرد. إنه الإيمان بالذات والقدرة على رؤية خصال الخير بداخلها، وهو كذلك الثقة المتزايدة في اختيارات الفرد. وبما أن الأطفال يعتمدون اعتماداً كلياً على توجيهات الآباء والأقارب وأرائهم، فإن الأسرة هي المكان الأول الذي ينمو فيه شعور تقدير الذات. افض وقتك في الحديث بطريقة ممتعة عن الخصال الحميدة لدى كل شخص. قم برسم مخطط بياني لكف كل فرد على أوراق منعزلة. خذ كل كف على حدة وتحدث عن الشخص صاحب الكف المرسومة تلك. ما الذي يحسن صنعه؟ ما الذي يعجبك فيه؟ كيف يشارك العائلة؟ وما نوع الخصال لديه؟ اكتب جميع هذه الأمور بداخل الكفوف المرسومة وحولها. قم بتطبيق هذه التجربة على جميع أفراد الأسرة، وعندما تنتهي من ذلك قم بتعليق كل المخططات لكي يراها الجميع. وإذا تذكرت خصالا إضافية مع مرور الوقت، يمكنك إضافتها لرسوماتك.



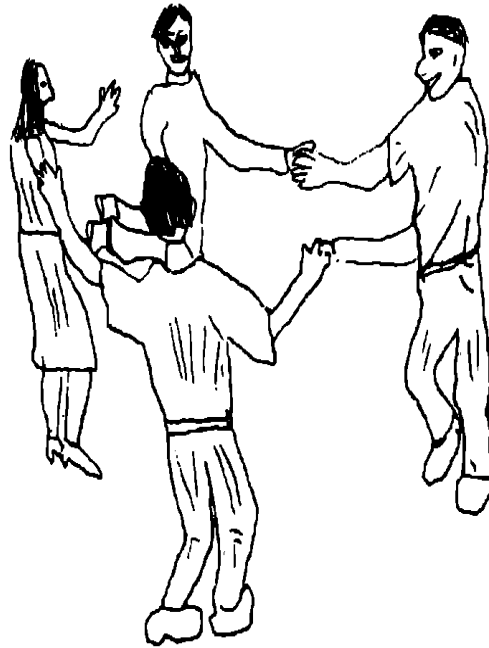
# إعلان "أحب نفسي"

أحيانا ما نركز بشدة على ما نحتاج إليه من أمور، وعلى المهارات الجديدة التي نحاول اكتسابها، وعلى الأمور التي تحتاج إلى تحسين، لدرجة أننا نغفل عن الشخص العظيم الكامن بداخلنا بالفعل! افض وقتك في النظر إليه، وقدر كل ما ترغب في القيام به من أمور، وما تملكه من أصدقاء، والشخص الذي أصبحت عليه. أحضر لكل طفل من أطفالك لوحة إعلانية ومقصات وأنبوب صمغ وصورا فوتوغرافية ومجلات قديمة. والفكرة هي أن تصنع إعلانا كل ما به يخصك أنت. اجمع فيه كل ما تحب. ولديك مطلق الحرية في كتابة كلمات، أو لصق صور لأصدقائك، أو أفراد عائلتك، أو هواياتك واهتماماتك، أو حتى أحد الواجبات المنزلية التي تفتخر بها. ويمكن للجميع تعليق إعلاناتهم بكل فخر! وهذه الخطة متاحة للجميع للقيام بها معا - فهي ليست مقصورة على الأطفال فحسب. فالآباء أيضا يحتاجون إلى الاحتفاء بخصالهم الحميدة.



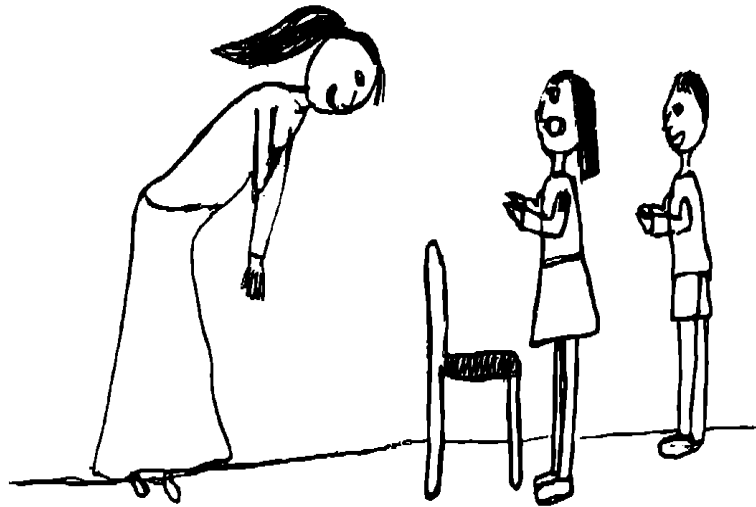
# رقصة الدائرة

إليك طريقة لبدء اليوم تجعل الجميع في مزاج جيد! اجمع أفراد العائلة في دائرة وشبكوا الأيدي معاً، ثم ابدأوا في السير أو القفز أو السير على أطراف أصابع القدمين في دائرة، وقوموا بإنشاد إحدى العبارات التالية في كل مرة. ويجب أن تكون العبارات أموراً تخص العائلة وتعتقدون جميعاً فيها: نحن نحب الخير، نحن نحب الود، نحن أذكاء، نحن نحب المرح، نحن نحب النجاح، نحن نحب المساعدة، نحن فريق واحد. وابدأ الأكبر سناً في قول واحدة من هذه العبارات، ثم يرددها الجميع معاً عدة مرات. ويمكن لأي شخص تغيير الأنشودة إذا رغب في ذلك، ولكن فقط تأكد من أن الجميع يردد كل أنشودة يقع عليها الاختيار ما لا يقل عن ثلاث مرات. وربما رأى الأطفال الأكبر (8 سنوات فيما أكثر) ما يحدث عبثاً في حين يراه الصغار مرحاً؛ فهم على الأخص يحبون أن يروا آباءهم مبتسمين ويتحركون معهم داخل دائرة.



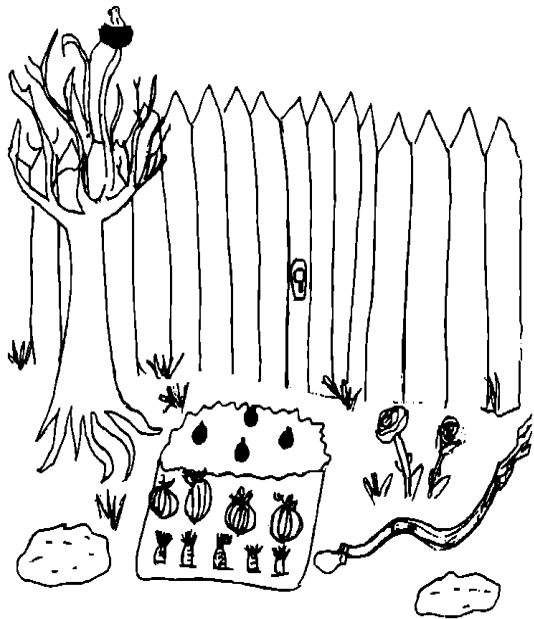
# تقديم مديح محدود

كثيرا ما نستخدم عبارات عامة لدى تصريحنا لشخص ما بأنه أحسن العمل: لقد قمت بعمل جيد، أنت أم رائعة، أشكرك على التنظيف، أنت تلميذ جيد. جرب لعبة "كن محمدا" في إحدى الليالي، بعد تناول وجبة العشاء. سوف يحصل كل فرد على فرصة تلقي المديح من قبل العائلة. ابدأ بقول شيء عام للغاية ثم تدرج في التحديد شيئا فشيئا. وإليك بعض الأمثلة لذلك: أنت أم عظيمة؛ لقد أعددت عشاءً فاخرا؛ أنت تعدين عشاءً مكسيكيا رائعا؛ أنت تعدين الكعك على خير ما يرام؛ إنك تستخدمين جميع المقادير الصحيحة؛ أنت تقدمين أشهى الفطائر، إلخ. وإليك مثالا آخر: إنك أنجزت عملا رائعا هذا الصباح؛ لقد ربت فراشك دون أن أطلب منك؛ لقد قمت ببطي الملاءات تحت الفراش؛ لقد أزلت الفطاء برفقة؛ لقد نظمت حيواناتك بطريقة جيدة. فالأطفال على وجه الخصوص يحتاجون إلى معرفة ما يعجبك فيما يقومون به، ومن ثم يمكنهم تكراره!



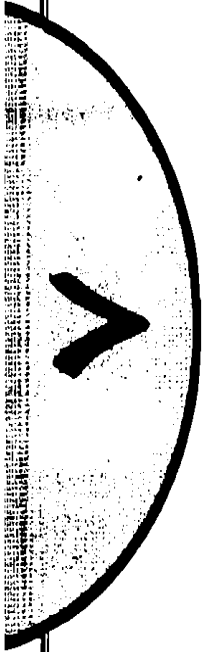
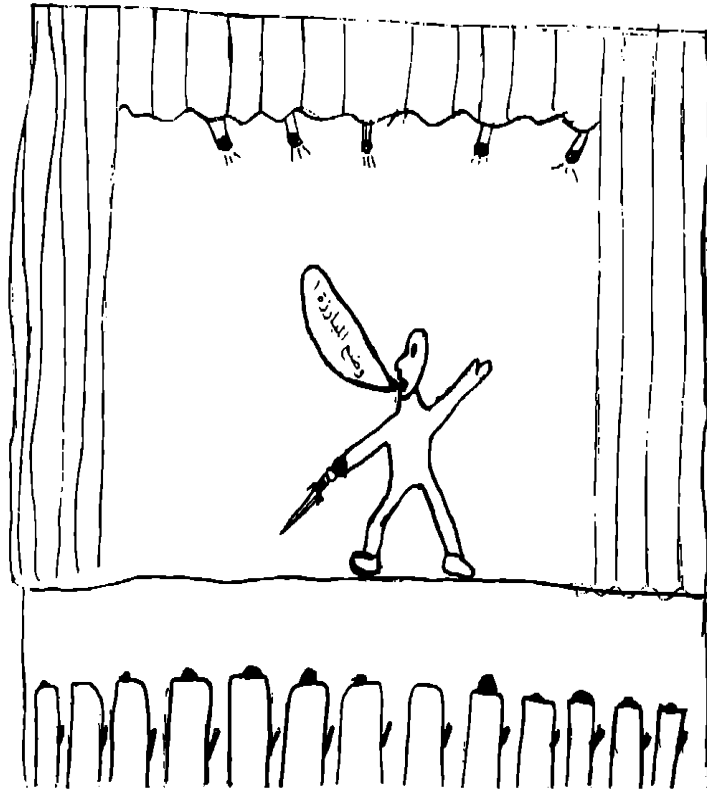
# وضع أسس فكرية إيجابية

إذا أردت أن تحصد البطاطس، فلن تغرس بذور الجزر. وإذا أردت الحصول على تقدير عالٍ للذات فلن تغرس بذور الأفكار السلبية. فالبذور التي نغرسها في عقولنا هي تلك الأفكار التي تدور براءوسنا؛ "حديث النفس" الإيجابي أو السلبي الذي نستخدمه. فلطالما نستخدم كلمات من شأنها أن تحبطنا أو ترجعنا إلى الوراء: "إننى بالفعل فاشل فى مادة الرياضيات"، "فلان يكرهنى"، "لا يمكننى القيام بأى عمل صائب". فالأفكار جميعها ما هى إلا بذور تنمو داخل شخصيتك المستقبلية. ساعد أطفالك على ممارسة "حديث النفس". أحضر عدة ورقات صغيرة واكتب على كل واحدة منها فكرة إيجابية لحديث النفس. يجب أن يكتب الجميع خمس صفحات على الأقل. والآن فليغلق كل منا هذه الأوراق وليأخذها إلى تربة ما ويحفرها ويدفنها. قم بزراعة شئ جميل أو انثر بعض البذور لتنمو فوق الورقة المزروعة باعتبارها تذكراً لعائلتك بزراعة الأفكار التي يرغبون فيها بشدة فى عقولهم.



# الكل يحصل على دور البطولة

قد يرفع اهتمامك بالآخرين مستوى تقدير الذات لديهم ببساطة. امنح كل فرد من أفراد العائلة من خمس إلى عشر دقائق ليكون تحت بؤرة الضوء. ويمكنه قول أى شيء يرغب فيه أو فعله: كأن يغنى أغنية، أو يروي قصة، أو يلقي قصيدة، أو يشرح قواعد لعبة البيسبول، أو يصنع حيلة، أو يحكى نكتة أو يحدث الآخرين عن أحداث يومه. ولن يكون الجمهور نقديا بأية حال: فقط استمع وشاهد وضحك وصفق. إنه لأمر جيد أن تعبر عن نفسك، وأن تحصل على دعم العائلة كلها لتعبيرك هذا.



# ساعد أطفالك على تأدية واجباتهم

يقضى الأطفال معظم أوقاتهم فى المدرسة. وفهم الواجبات وإتمامها فى أوقاتها يُشعر الطفل بالفخر، وبالقدرة على التحكم فى حياته. ساعد طفلك على ترتيب "واجباته" على نحو يجعل من السهل عليه أن يتذكرها، وأن يتمها فى سلام، وأن يتمكن من الحصول على المساعدة إذا احتاج إليها. اجلس وأخبر طفلك بمدى اهتمامك بأداء الواجب ومدى استعدادك للمساعدة. ابتكر معا أفكارا برفقة لتيسير مهمة أداء الواجب لكل منكما. واليك بعض الأفكار لذلك:

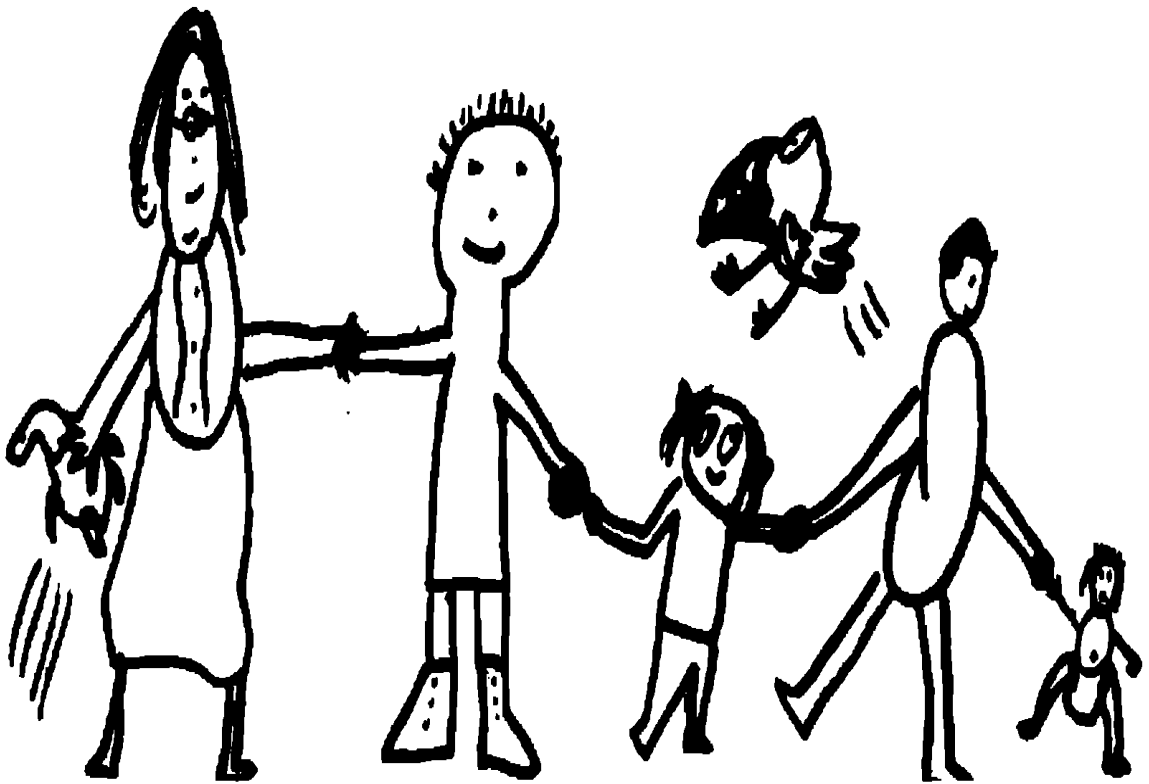
- اقتنِ مفكرة صغيرة تكتب فيها كل الواجبات. وتأكد أن الوالد يلقى عليها نظرة كل يوم. وقم بشراء غلاف يمكنه الانقسام إلى موضوعات مختلفة.
- تحدث إلى طفلك عن قضاء دقيقة بعد الدراسة وقبل الانصراف من الفصل الدراسى للتأكد من تواجده جميع الكتب وأوراق العمل اللازمة فى حقيبة المدرسة.
- هبى مكانا للطفل بالبيت بحيث لا ينصرف فيه انتباهه إلى شئ آخر. واحتفظ فيه ببعض الأوراق والأقلام والقاموس والممحاة والمسطرة.
- قم بضبط المنبه فى البداية على أوقات للراحة كل ٢٥ دقيقة، بحيث تستغرق الاستراحة بعد كل واجب خمس دقائق على الأقل. ويجب على الآباء الإشراف على وقت الاستذكار.
- يجب أن يتواجد ولى الأمر للإجابة عن الأسئلة وللمراقبة سير العمل. ولا ينبغي له أن يقوم بأداء الواجب بدلا من الطفل. فإن التفكير فى المشكلات وحلها يكسب الأطفال الشعور بالذات. وإذا قام الوالد بأداء الواجب فسوف يظن الطفل أنه ليس بإمكانه ذلك.
- وإذا شعرت فى أى وقت بأن طفلك يعانى من مشكلة ما، فقم بمقابلة مدرسه.





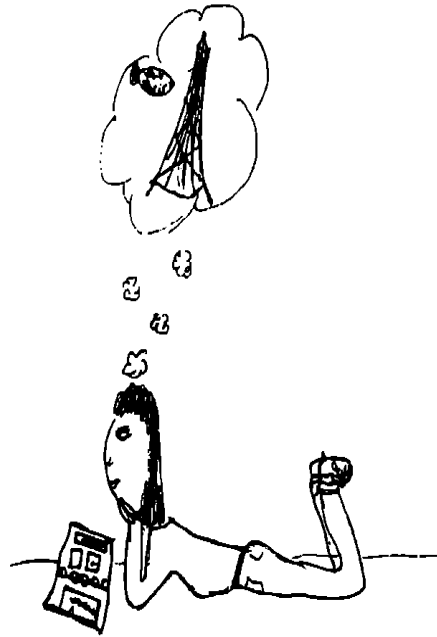
# نحن عائلة رائعة لأننا...

يمكن للعائلات أن تكون عظيمة بأشكال عدة. كون دائرة واجعل كل فرد من أفراد العائلة ينهى الجملة: "نحن عائلة رائعة لأننا...". تحرك حول الدائرة لعدة مرات بينما تحمل كل الأفكار الإيجابية الممكنة: أمورًا تحبون القيام بها معًا، كيفية إدارة شؤون المنزل، الأهداف المشتركة. فمجرد العيش في عائلة تعمل وتحب وتشجع، كفيلاً بأن يجعلك تفكر في مدى تميزكم.



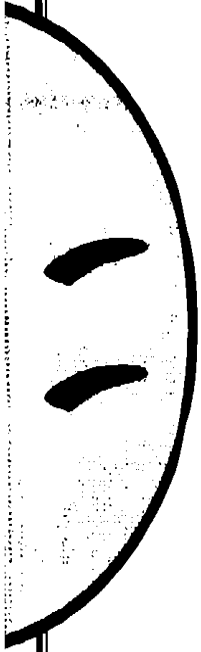
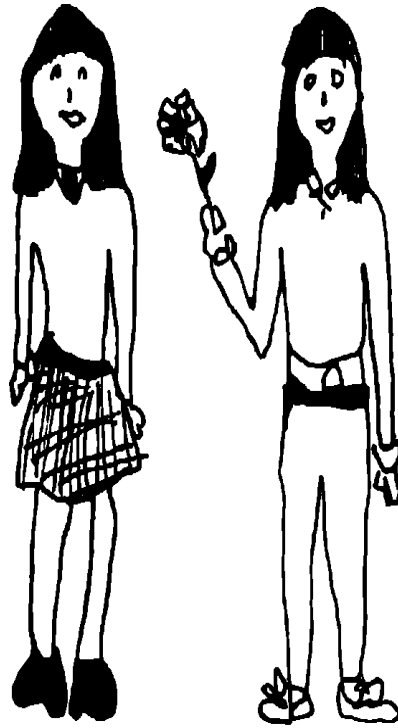
# قصصاتي الشخصية

تذكر شعورك حينما تتذكر حدثاً مضى وتملاً الذكريات عقلك؟ ذاك الشعور الذي يجعلك تفكر: "يا إلهي، هل حقاً فعلتُ ذلك؟" أو "تلك كانت متعة بالغة، ليتنى أعود للعيش هناك". تمنح الذكريات وخبرات الماضي الأطفال شعوراً بالتاريخ الشخصي وفهم الذات. وسوف يساعدهم النظر إلى الوراء على إدراك أن خبراتهم الماضية تؤثر على شخصيتهم الحالية. أحضر دفترًا كبيراً فارغاً لكي تبدأ في القصصات. شجع طفلك على اقتناء أشياء مثل كعب تذكرة أو بطاقات خاصة أو عمل فني أو تقارير خاصة للواجب المنزلي أو صور لأحداث خاصة أو طوابع بريدية. وتأكد من كتابة القليل بشأن الحدث عندما تستخدم القصصات: من كان معهم، ما أعجبهم فيه وتاريخ ذهابهم. وربما يكون عملاً ممتعاً حينما يقع اختيارك على يوم من كل شهر للقيام بتحديث قصصات الجميع معاً.



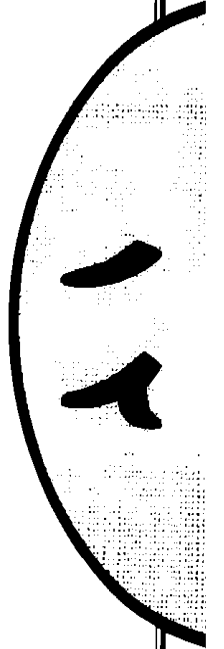
# أعط دفعة تحفيز في الصباح

قبل أن تخلد الليلة إلى النوم، فكر في عمل قام به اليوم أحد أفراد الأسرة وأعجبك. اكتب ملاحظة أو ارسم صورة حول هذا العمل لكي تقدمها لهذا الشخص على مائدة الإفطار. بل وربما توضع الملاحظة على الطاولة حيث يجلس هذا الشخص كل صباح لتفاجئه بها. تلك طريقة رائعة لمساعدة شخص آخر على ابتداء يومه بشكل جيد. وسوف تكون مفاجأة عظيمة أيضا إذا وضعت ملاحظة على مائدة غداء شخص ما.



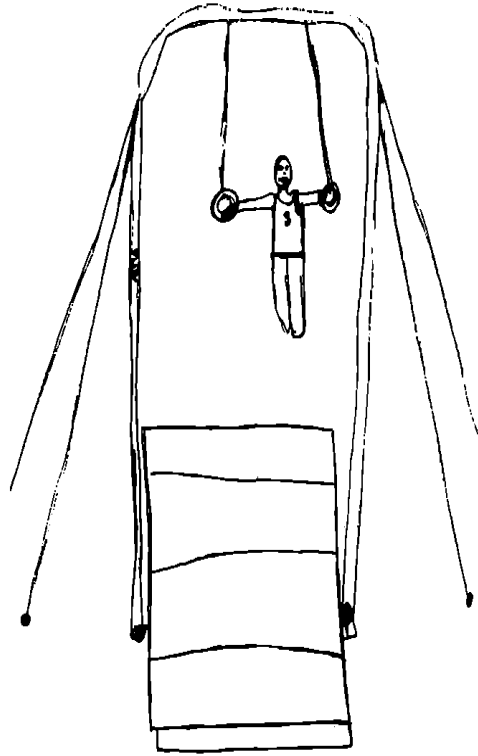
# التركيز على رفع المعنويات

العبارات المثبطة هي التعليقات السلبية التي توجه نحو شخص آخر ومن شأنها أن تضعف تقديره لذاته. اجمع عائلتك وحدثهم عن العبارات المثبطة والعبارات الراقعة للمعنويات. أعط كل فرد ثلاث دقائق للتفكير في عبارات الإحباط التي توجه إليهم: "أنت غبي"، "لا يمكنك القيام بأي عمل صائب"، "أنت وغد"، "لا أحد يحبك". ثم خذ ثلاث دقائق وفكر في عبارات رفع المعنويات مثل: "أحسنت صنعا"، "يا له من قرار صائب"، "إننى فخور بك للغاية". أى الأمرين كان أسرفى التفكير؟ وأيها كان أكثر متعة لدى سماعه؟ وأيها يجعلك تشعر بالارتياح؟ حدثهم عن إصدار إشارة متفق عليها عند سماع شخص ما إحدى عبارات الإحباط: تُرفع اليد بإشارة "التوقف"، ويصدر صفير مع رفع إصبعى الوسطى والسبابة بعلامة السلام. وسوف يُعجب الأطفال بالصفير والإيقاف، وكالعادة يملك حس الدعابة وسيلة للفت الانتباه وتغيير السلوك أفضل من الصياح.



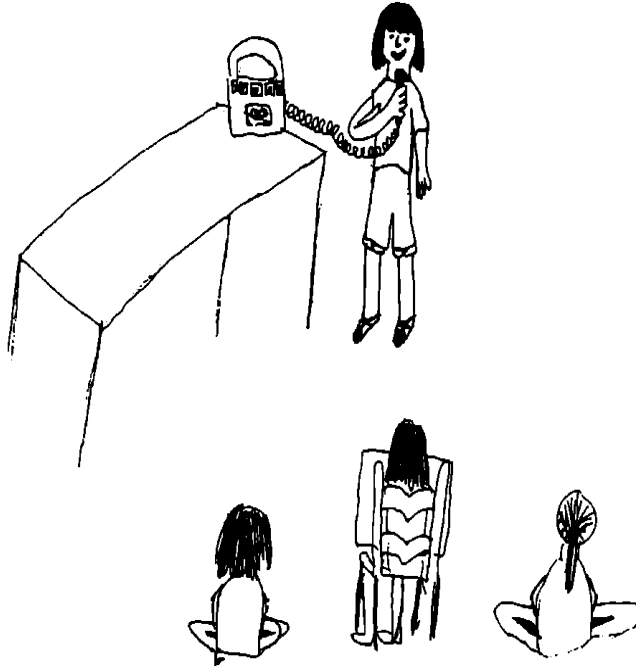
# أحب نفسك

ليس كافيا أن يقدر الآخرون أمورا بشأنك ويعجبوا بها، وإنما ينبغي عليك أيضا أن تحب نفسك. اجلس مع طفلك واصنع قائمة بكل الأمور التي يحبها طفلك في نفسه. وإذا كان طفلك بالغا بالقدر الكافي، فربما ترغب في عمل استمارة تمرر على جميع أفراد الأسرة لملء المعلومات فيها. قم بتصنيف الفئات على النحو التالي: المظهر، القدرات أو المواهب، الصداقات، العادات، والمشاعر. ويجب أن يعدد طفلك تحت كل فئة خمسة أمور يحبها في نفسه. وإذا صعب عليه التفكير في أمر، فاطرح عليه سؤالاً مثل: "ما هو أكثر ما يعجبك في وجهك؟" أو "ما هي الأمور التي تنجزها على أكمل وجه؟" أو "ما الذي يجعلك تعتقد بأن أصدقاءك يحبونك؟".



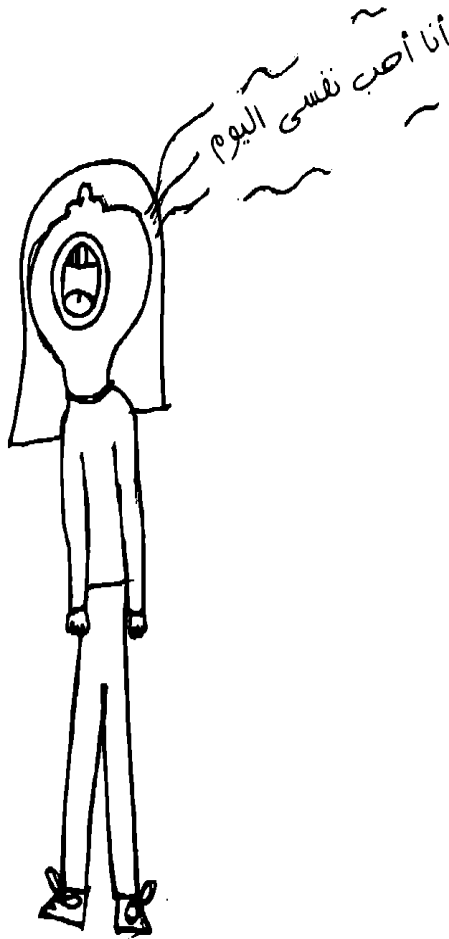
# دَعْمُ تَعْبِيرِ كُلِّ مِنْكُمْ عَنْ نَفْسِهِ

سوف تحتاج إلى جهاز تسجيل وعدد كاف من الأشرطة الفارغة لكل فرد من أفراد الأسرة. والفكرة تكمن في تسجيل كل فرد لنفسه بينما يعمل أو يقول أو يغنى أو يروي أي أمر يخطر بباله. ويمكنه تسجيل الشريط منفرداً أو دعوة بقية أفراد العائلة لكي يمثلوا جزءاً من الشريط. أعط كل فرد بضعة أسابيع لكي ينتجوا أشرطتهم. ولا ينبغي أن تكون الأشرطة بطول محدد، ويجب على البالغين المشاركة أيضاً. نظم حفلة للاستماع مع تناول الأطعمة الخفيفة. وبينما يعمل كل شريط، قم بدعم الآخرين في تعبيرهم عن أنفسهم. يمتع التصريح بأية تعليقات سلبية! إن عيش سن البلوغ بطريقة سعيدة، في جزء منه، يكمن في التعبير عن رأيك والتوصل إليه. امنح طفلك بداية مشجعة.



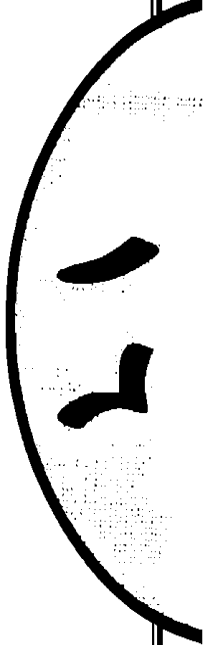
# ترديد أغنيك الخاصة

يروق للأطفال أن يدخلوا كلمات جديدة على أغنيات يعرفونها من قبل. وهم يفضلون سماع البالغين أثناء ترديدهم كلمات سخيفة في أغنيات يعرفونها. ولناخذ أغنية يعرفها الجميع على سبيل المثال: "تلاً، تلاً، أيها النجم الصغير"، أو "جذف على مركبك". وسوف تكون الفكرة الأساسية للأغنية "أنا أحب نفسي اليوم". خذ هذه العبارة واجعل الجميع يشاركون في تأليف كلمات جديدة. وعندما تكتمل الأغنية، قم بكتابة الكلمات ثم أنشدها مرة واحدة على الأقل! قد تكون التفاهة نفسها مكافأة.



# الثقة عند المحادثة

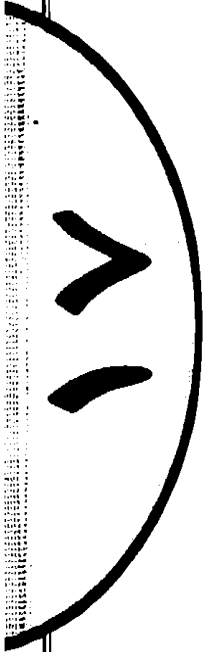
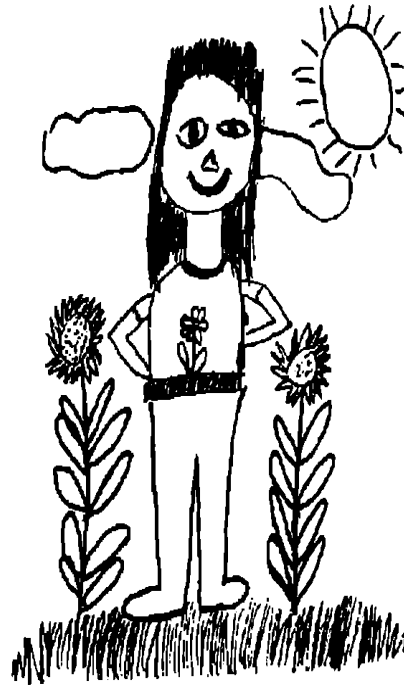
إن تعلم ما هو جديد، ومن ثم القدرة على استخدام المهارة الجديدة، يجعل الأطفال فخورين جدا بأنفسهم. والمفردات النشطة والمتنامية تعد إحدى المهارات الجديدة الممتعة التي تستطيع العائلة العمل عليها معا. قم باختيار كلمة كل أسبوع ودوّنوها في ورقة لاصقة تعلق على الثلاجة. ردد الكلمة عدة مرات حتى يتعلم الطفل كيفية نطقها. ثم أخبره بمعناها وبكيفية استخدامها في جملة أو اثنتين. ويكمن التحدي في أن يقوم جميع الأفراد باستخدام تلك الكلمة مرة على الأقل يوميا في محادثاتهم بالمدرسة أو العمل أو المنزل. أطلع الآخرين على كيفية استخدامك الكلمة ثم أعط نفسك نقطة. وكلما استخدمت الكلمة، زاد عدد نقاطك. وفي نهاية الشهر، يتم الإعلان عن الحاصل على أكبر عدد من النقاط ومنحه لقب "بطل المفردات الرائع!".





# أسماء من الطبيعة

يعطى الهنود الحمر أسماء من الطبيعة للأشخاص المنتمين إلى قبائلهم. وهذه الأسماء عبارة عن كلمات مأخوذة من الطبيعة تصف أبرز سمات الشخص أو تجربة حياتية مر بها الشخص مع الطبيعة؛ مثل شعاع الشمس، النهر الصغير، الجبل الجسور، شمس الليل، دولفين، زنبق الماء، السحاب المنجرف، السلحفاة، الصقر، طائر المروج، الذئب المنشد، نحلة العسل، أو زهرة دوار الشمس. فهل يوجد فى الطبيعة ما يذكرك بنفسك؟ كون مجموعة من أفراد الأسرة وفكر فى أسماء الطبيعة التى تصف كلا منكم. تأكد أن تلك مشاركة للخصال الحميدة التى تلمسها فى الطبيعة (مستمتع الطين، لأنك قذر للغاية، أو ديك، لأنك تصيح بصوت عالٍ كل صباح، ليست أسماء من شأنها بناء تقدير الذات). إذا عثرت على اسم تحبه، فاجعله لقبك المستوحى من الطبيعة.



# مرحبا بقدمك

كان الملوك والملكات يعلنون عن قدومهم بالنفخ فى الأبواق. لم لا نمتلك أدوات متاحة لكل فرد للإعلان عن قدومه لدى الباب: كالأجراس العادية وأجراس الرياح وربما هاتف داخلى. ويستطيع كل شخص أن يبتكر نغمته الخاصة التى يدركها الآخرون لدى دخوله. وكلما حضر أحد أفراد الأسرة من المدرسة أو العمل أو نشاط ما، عزف لحنه الخاص. إن عادات من هذا القبيل من شأنها أن تنشئ لدى الأطفال ذكريات خالدة بشأن حياة الأسرة وطقوسها.



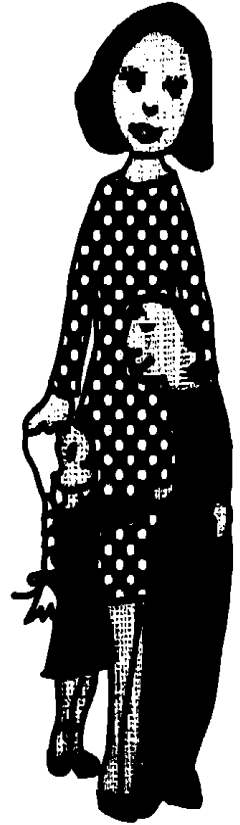


## تحفيز الذات

إن تحفيز الذات هو الدافع الذي يجعلك تحلق فى السماء. إنه نواة الأمل الصغيرة التى تكمن بداخل كل فرد منا والتى تجعلنا نحدد الأهداف - التى تحفزنا للوصول إلى أعلى المراتب. وهو السبب وراء استمرار الشخص، رغم رغبته فى التوقف. وهو الإيمان بإمكانية إنجاز أمر ما، رغم اعتراض العقبات طريقه. وعندما يمتلك الشخص الدافع، فلا سبيل لأحد أن ينتزع منه القوة للمضى قدما، وعندما ينبع هذا الدافع من داخل الشخص ذاته يصبح غير قابل للهزيمة.

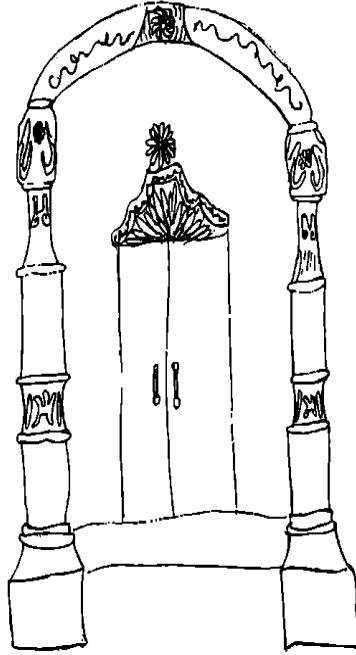
" لن يقبل المرء الزحف عندما يمتلك الدافع للتحليق عالياً "

— هيلين كيلر



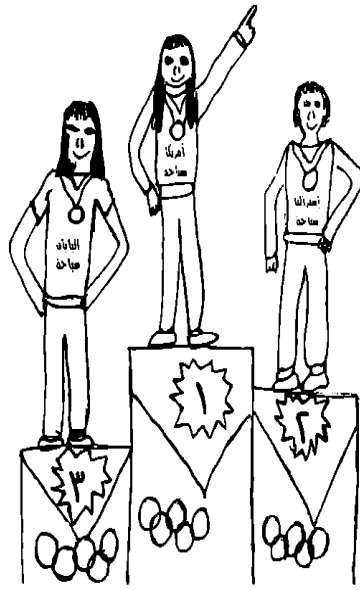
# ملف الأحلام

إن الحلم بأمرٍ ربما نرغب في تحقيقها في حياتك يُعد أحد الدوافع العظيمة. قم بتشجيع أطفالك على الحلم عن طريق مشاركة الأحلام معا. أنشئ ملفاً للأحلام يحتوي على صور وأوصاف للأحلام المادية للعائلة. استخدم المقالات والصحف والمجلات لتقص منها صوراً للمنازل وأماكن العطلة والسيارات والدراجات والأدوات وكل ما يخطر ببالك. ضع كل ما قمت بقصه في ملف خاص. بل وربما تحتاج للصق تلك الصور على قطعة من الورق، مكتوباً عليها اسمك والتاريخ. احتفظ بهذا الملف في مكان خاص وقم ببحث الجميع على الإضافة إليه من حين لآخر. استشعر المتعة وأطلق العنان لخيالك. تأكد أن الجميع يستوعبون مدى أهمية الأحلام التي يمتلكها كل شخص وتميزها وخصوصيتها. وربما تدهش عند تحقيق الأهداف بالفعل.



# بطاقات الأهداف

يقتنى كل فرد من أفراد الأسرة بطاقة مفهرسة بحجم "٨X٥" سم. قم بكتابة هدف واحد على أحد جانبي البطاقة؛ ثم قم بكتابة الخطوات المتبعة لتحقيق هذا الهدف على الجانب الآخر. فكر جيدا وتحديث عن الخطوات اللازمة للوصول إلى هدف بعينه. ومع نهاية اليوم، أو مرة كل أسبوع، اكتب باختصار في مقدمة البطاقة، وتحت الهدف الذي قمت بكتابته، ما فعلت من أجل إنجاز الهدف. قم بتاريخ كل مرة تدون فيها حتى تتمكن في كل مرة من رؤية ما أحرزته من تقدم نحو الغاية المنشودة. وربما ترغب في إنشاء أكثر من بطاقة أهداف في وقت واحد، لا سيما أن هناك بعض الأهداف التي يمكن تحقيقها في أسبوع واحد، بينما يستغرق البعض أعواما. وهذه الفكرة من شأنها مساعدة الطفل على التفكير العميق بشأن الاتجاه الذي يحتاج لأن يسلكه من أجل الوصول إلى هدف ما، وكذلك من شأنها أن تبين له أن ما قام به من عمل نحو تحقيق هدفه يساعد بالفعل على الوصول إليه.



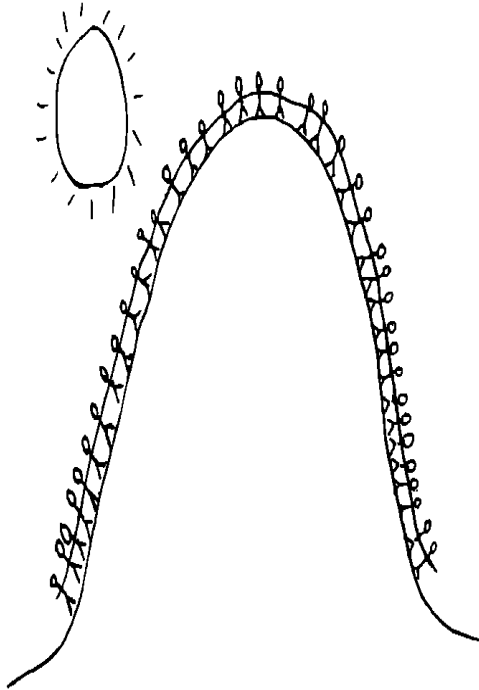
# إستراتيجيات الحديث إلى النفس

كثيرا ما يبدو صوتنا الداخلى هو الأعلى على الإطلاق حينما نتصيد الأخطاء. وربما كان ذلك هو الصوت الخافت الذى يقول لك عبارات مثل: "لا يمكننى كتابة هذه الورقة"، "سيهزمنى الجميع فى الفصل إذا دخلت السباق"، "العشاء يبدو سيئ الطعم، أنا طاهية فاشلة"، أو عبارة "لا يبدو المنزل نظيفا بالقدر الكافى أبدا". ومن المسلمات أن الأفكار السيئة تورث شعورا أسوأ وعملا أسوأ، بينما تورث الأفكار الحسنة شعورا أفضل وعملا أفضل. وكلما ردد الطفل كلمات إيجابية أثناء حديثه لنفسه، أكسبه ذلك شعورا أفضل، وقدرة أفضل على العمل. اجلس مع طفلك وأعد قائمة طويلة بالأفكار الإيجابية التى يعتقدها الطفل حيال قدراته الخاصة. وإذا لم يكن لديه الكثير، فاقترح بعض الأفكار بناءً على شعوره المفضل نحو موقف ما. اعقد اتفاقا مع طفلك: فى المرة المقبلة حينما يسمع صوتا برأسه يملى عليه أفكارا سلبية، يأتيك بالقائمة التى قمتما معا بإنشائها من قبل. ثم قوما معا باختيار فكرة إيجابية من القائمة ورددوها خمس مرات بصوت عال؛ ثم انصح طفلك بمواصلة تكرارها على مدار اليوم كلما طرأت على خاطره أفكار سلبية.



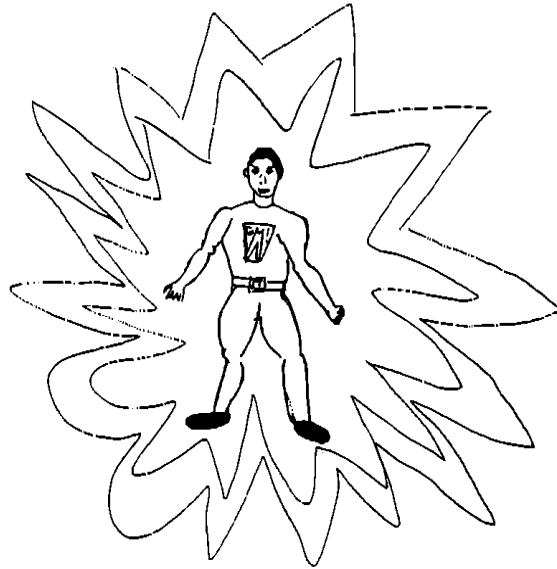
# أنا لها، أنا لها

هل تذكر قصة الأطفال الممتعة التي تروى قصة القطار الذي لم يستطع صعود قمة التل، ومن ثم بدأ ينشد قائلاً، "أنا لها، أنا لها"؟ إن لم يكن قد سبق لك قراءتها من قبل، فتوجه إلى المكتبة وقم بمراجعتها؛ اسمها *The Little Engine That Could*. وفي المرة القادمة حينما تسمع أحد أفراد أسرتك يقول: "لا يمكنني القيام به"، قم بجمع أفراد الأسرة معا وقص عليهم تلك القصة. وحدثهم عن مدى إمكانية إحداث فرق عن طريق التوجه. ومن الآن فصاعداً، متى قال أحد أفراد الأسرة: "لا يمكنني القيام به" أو كان خائفاً من الإقدام على عمل ما، فليبادره شخص آخر بقول "أنا لها" لكي يذكره بالقصة. وتعد إحدى مميزات الانتماء لأسرة ما هي مشاركة الذكريات. ومن ثم، فعندما يقدم أحد أفراد الأسرة على خوض سباق مخيف لا يظن أن باستطاعته اجتيازه، فكل ما تحتاج إليه الأسرة هو فقط بضع كلمات لإلهاب حماسه. ولن تكون بحاجة إلى الجلوس معه لتخبره بمدى إيمانك بقدراته، وأنه ينبغي أن يتبنى أفكاراً إيجابية ويبدل قصارى جهده؛ فقط انظر إلى عينيه وابتسم وقل: "أنا لها".



# هل تملك المثل الأعلى؟

يحتاج الطفل إلى شخص يمثل لهم قدوة حسنة، شخص يملك من الخصال ما يستطيع الطفل الاقتداء به فيها، شخص قام بإنجاز هدف يطمح إليه الطفل. أحياناً يمثل الوالد البطل بالنسبة للطفل، وأحياناً يكون البطل شخصية رياضية أو معلماً أو كاتباً أو عازف موسيقى أو ممثلاً. والمهم فى الأمر أنه عندما يسلط الضوء للطفل على خصال الخير التى يتحلى بها الأشخاص، فسوف يتعلم شيئاً ما عن شخصية البطل. اسأل طفلك عن اسم شخصيتين يعجب بهما ويتمنى أن يصبح مثلتهما. ناقش معه أسباب إعجابه بهما. هل من عمل يمكن لطفلك القيام به لكى يصبح مثل هذين البطلين؟ الإعجاب محفز ذاتى عظيم، لذا ادعم إيمان طفلك بالأبطال الذين يقابلهم يومياً وكذلك بعظماء التاريخ.





# ابدأ فى عمل ما

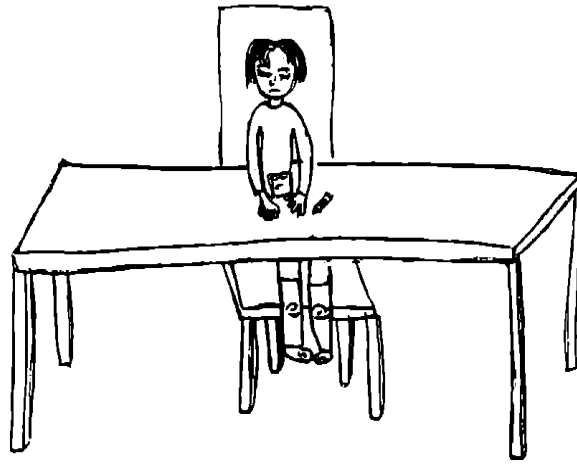
هناك الكثير من الأعمال التى يمكن للأطفال البدء فيها وإدارتها بأقل تكلفة أو بلا تكلفة على الإطلاق. فإذا كانت طفلتك تملك بعض الوقت وترغب فى محاولة البدء فى عمل ما، فإليك بعض الأفكار لهذا العمل: تصميم طاولة أدوات الكتابة، أو الاعتناء بالأطفال أو الحيوانات، أو امتلاك منضدة لعصير الليمون، أو تعليم الأطفال الأصغر منها الرياضيات أو القراءة لهم، أو تقديم المساعدة لجارة عجوز تقوم بأعمال التسوق وتعتنى بالفناء، أو القيام بغسل السيارات أو صغار الحيوانات، أو تنزیه الحيوان الأليفة، أو التخلص من الأعشاب الضارة فى النباتات، والخيارات لا حصر لها. فى الواقع، يمكنك العثور على عدد من الكتب المتعلقة بهذا الموضوع فى المكتبة المحلية

لديك. ولكن تحدث أولاً إلى طفلك بشأن ما يستلزمه تحمل مسؤولية أن يصبح عاملاً جيداً، بما فى ذلك الانضباط فى المواعيد، والوفاء بالوعد، والاستماع للتعاليم. ساعد طفلك على البدء عن طريق تعليمه ما ينقصه من مهارات، وعن طريق مساعدته فى اتخاذ القرار بشأن ما سيضطلع به من مهام. قم بتصميم نشرة إعلانية وقدمها للجيران والأصدقاء. فالاضطلاع بالمسؤوليات وكسب القليل من المال والشعور الجيد عند إنجاز مهمة على أكمل وجه جميعها محفزات ذاتية.



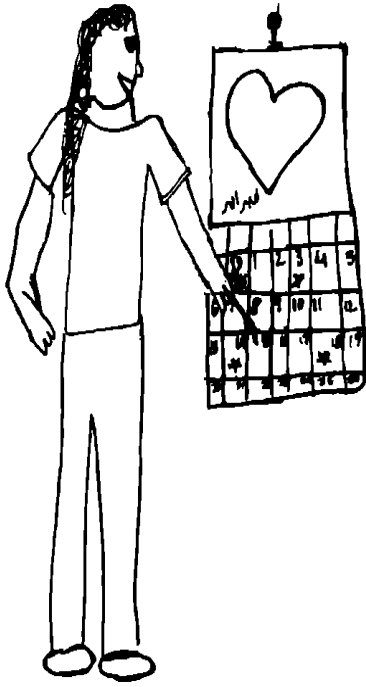
# أريد أن أتوقف

عندما يتخذ الطفل القرار بتسجيل اسمه في أحد الأنشطة مثل كرة القدم أو كرة السلة أو الرقص أو دروس البيانو أو التعليم الفني، فلا بد أن تتفقا على محاولة ممارسة النشاط لفترة من الوقت. وربما يحتاج الطفل إلى الموافقة على الالتزام بفترة عشرة أسابيع لدى اشتراكه في إحدى الرياضات. وبالنسبة للآلة الموسيقية، يجب أن تتأكد أن الطفل يعطيها عدة أشهر من وقته. وفي كثير من الأحيان ينقص الطفل الثقة في البداية. فربما يرى أن غيره من الأطفال أفضل حالا منه، أو يقرر عدم الإعجاب بممارسة هذا النشاط وأنه يريد التوقف عنه. إن إنهاء ما بدأه الطفل عادة حسنة تبين مدى قدرة الطفل على التغلب على مخاوفه وعلى تعلم مهارات جديدة. وسوف يساعده هذا النجاح على إيجاد دوافع ذاتية في المستقبل، لأنه اختبر نقاط قوته وضعفه، وعمل على أساسها. وإذا كان طفلك مشاركاً في الوقت المتفق عليه، ثم أراد التوقف عن مزاوله النشاط، فاحترم قراره هذا. وإذا لم يكن طفلك مهتماً بممارسة نشاط خارجي، فابحث عن نشاط لكما معا وشجعه على الالتزام به.



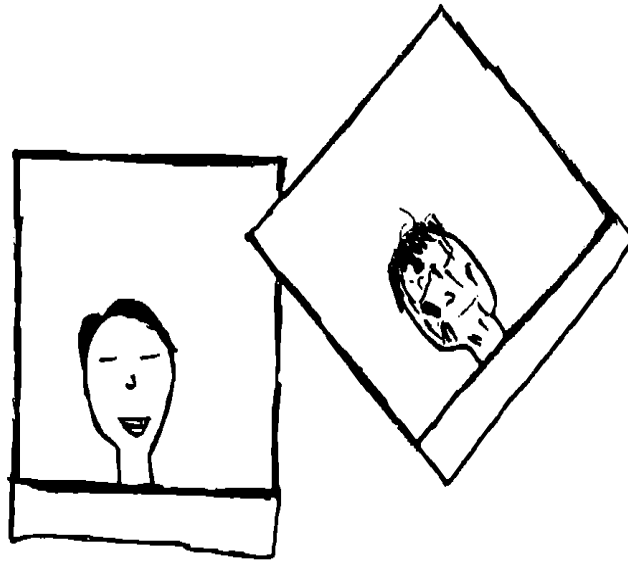
# وضع خطط مفصلة

عادة لا يعتمد الطفل على نفسه بشكل كامل إلا عند أواخر فترة البلوغ. وحتى ذلك الحين، يحتاج الطفل إلى إرشاد البالغين من المحيطين به. كما يحتاج لأن يتعلم إستراتيجيات التخطيط، ويحتاج كذلك لرؤية والديه بينما يحددان أهدافهما ويحققانها. قم بشراء تقويم كبير لطفلك وحته على كتابة الأمور التالية: يجب وضع تواريخ التقارير المدرسية، ومناسبات خاصة متعلقة بالمدرسة، وفرق الألعاب الرياضية، والحفلات الموسيقية، والعطلات المدرسية. عندما يعود طفلك من المدرسة محملاً بمشاريع كبرى، اطرح عليه أسئلة بشأنها لكي يبدأ فى التخطيط لإنجازها. عند كتابة تقرير ما على سبيل المثال: "أى نوع من التقارير سيكون؟ ماذا لولم يتوافر الكتاب فى المكتبة؟ ماذا لو كان عليك أن تسافر فى عطلة نهاية الأسبوع المقبل؟". اكتب فى التقويم ما يجب إنجازه بخصوص التقرير، وفى أى تاريخ. إن مساعدة الطفل على تعلم كيفية تقسيم المهام الكبيرة إلى أهداف أصغر يمنحه الأداة التى يستخدمها طوال مشوار حياته.



# المظهر الحسن والأناقة

ليس من السهل دائما أن تعلم الطفل عادات الأناقة. أحيانا ما يحتاج ذلك إلى رسائل تذكيرية متتابعة. عندما يبدو طفلك أنيقا ونظيفا بين الفينة والأخرى، التقط له صورة. وفي أوقات أخرى عندما يبدو قذرا للغاية، التقط له صورة أيضا. وفي حس دعابي، ضع كلتا الصورتين جنبا إلى جنب على المنضدة نفسها. قم بالعمل نفسه مع غرفة طفلك، والتقط لها صورة وقت نظافتها ووقت قذارتها. ثم ناقش مع طفلك ما يحتاج إليه من أمور لكي يبدو أنيقا ونظيفا طوال الوقت. قوما معا بوضع قائمة للمراجعة لكي يتمكن الطفل من التأشير على ما قام به من إنجازات للنظافة كل يوم، بما في ذلك كل ما اتخذته من خطوات نحو الظهور في مظهر أنيق: مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة، أو غسل الوجه، أو تمشيط الشعر، أو وضع مزيل العرق، أو ترتيب الفراش، أو طي الملابس. تحدث إلى أطفالك عن أهمية المحافظة على عادات الأناقة، ليس فقط من أجل النظافة بحد ذاتها، وإنما أيضا من أجل الأشخاص الذين يعيشون معهم.

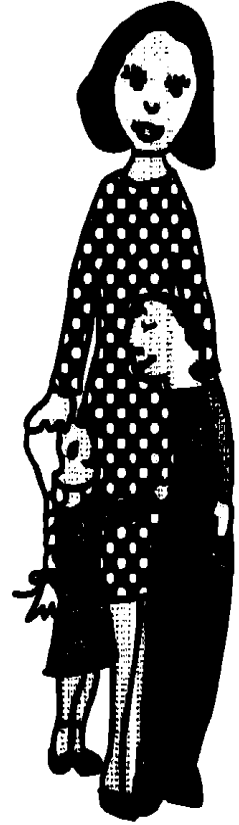




## سعة الحيلة

الحياة بالنسبة للطفل ما هي إلا تعلم كيفية الصمود في وجه الرياح التي تأتي بها الأيام. والتحلى بسعة الحيلة يعنى تحدى المصاعب والتريث بعض الوقت للتفكير بشأن تلك الصعوبات، ومن ثم استخدام الموارد المتاحة للتعامل معها. إن تنمية صفة سعة الحيلة تمنح الطفل مهارات حياتية لمواجهة تحديات الحياة. وهي تمده بالثقة اللازمة لصنع القرارات، وهي كذلك تبين له كيف يصبح مشاركا سباقا في العالم المحيط به.

" لا أخشى العواصف، فأنا أعلم كيف أبحر بسفينتى".  
— لويزا ماى ألكوت



# علم طفلك المهارات اليومية

يُعد تعليم المهارات المنزلية اليومية، مثل غسل الملابس والتسوق ودفع الفواتير والتنظيف من الأمور المهمة بالنسبة للطفل. فهي تعلم الطفل الاعتماد على الذات، وعندما يتعلم طفلك تلك المهارات، يكتسب شعورا أكبر بالثقة في النفس ويقل شعورك بالقلق تجاهه.

- في المرة المقبلة عندما تذهب إلى السوق، اصطحب طفلك معك. تجولا معا في المتجر، ووضح له المكان الذي يجد فيه السعر، وكيفية انتقاء الفاكهة الجيدة، والمكان الذي يجد فيه ملصق المكونات. وفي الجولة التالية، قم بإعطائه مجموعة من الكوبونات واطلب منه إيجاد كل سلعة مدرجة في الكوبون وإعادتها إلى بطاقتك.
- إذا كانت لديك فواتير قديمة، فدرّب طفلك على ملء بياناتها. ووضح له الشكل الذي تبدو عليه الفاتورة وكيفية إرسال مظروف لسدادها. وتتطلب موازنة دفتر الشيكات بعض مهارات الجمع والطرح البسيطة – فلم لا تكلف طفلك الذي يبلغ من العمر ثمانى سنوات بهذه المهمة؟ (وسوف تحتاج بالطبع إلى مراجعتها مرتين).
- دع طفلك يشاركك فرز الغسيل إلى أكوام من الملابس الفاتحة والداكنة والبيضاء. ووضح له كيفية تشغيل الغسالة والمجفف وشجعه على تنظيف ملابسه الخاصة.
- تحتاج مهارات الطبخ إلى أن تدرس. قم باختيار أحد أطفالك كل يوم ليساعدك في أعمال الطبخ.

٢٨

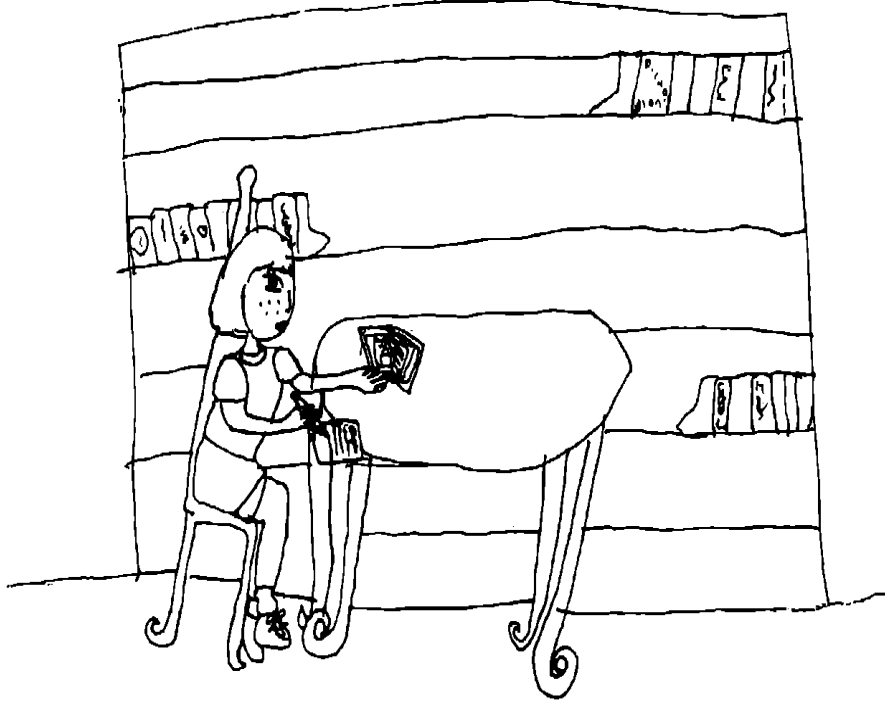
# ضع إطاراً زخرفياً للغرفة

يستمتع الأطفال بتزيين غرفهم بزينات من صنع أيديهم. لمَ لا تضع إطاراً عبارة عن لوحة فنية مصنوعة في المنزل حجمها "١٠×٨" بوصات أعلى الحائط؟ وسوف يشعرون بالرضا لدى استخدامهم شيئاً قاموا بصنعه من أجل هدف "كبير". وقد يكون هذا الشيء لوحة أو رسماً نُقِشَ بالقلم الرصاص أو قصيدة أو خطاباً مرسلاً إليهم أو جائزة حصلوا عليها. احتفظ بالصور حتى يصبح لديك ما يكفي لتزيين قمة الحائط. قم بلصق الصور بمادة لاصقة، ثم بعد أن تجف، مرر أعلاها مادة الأكريليك الشفاف (بياع في محال أدوات الرسم). ويمكن لتلك الصور أن تتراكم فوق بعضها مثل ورق الحائط تماماً. ولذلك، عندما يمل طفلك من أحد الإطارات، قم بتغطيته بصور جديدة.



# ثمة كتاب فى مكان ما

الأطفال مخلوقات فضولية. فخذ دقيقة من الوقت لى تتأمل رد فعلك حينما يطرح عليك طفلك سؤالاً. هناك نوع من الأسئلة المضيعة للوقت، ولكنها موطدة للعلاقات، تتم الإجابة عنها عن طريق الرجوع إلى كتاب، تقرأه مع طفلك، لتكتشف الإجابة التى ترضى فضول الطفل. وعندما تقوم بهذا العمل فإنك تعلم طفلك كيفية العثور على الإجابة، وكيفية البحث، وكيفية استخدام الموارد. وسوف يتعلم كذلك أن العثور على إجابة للأسئلة أمر ممتع، كما يتعلم بسرعة كيفية البحث بنفسه عن الإجابة.

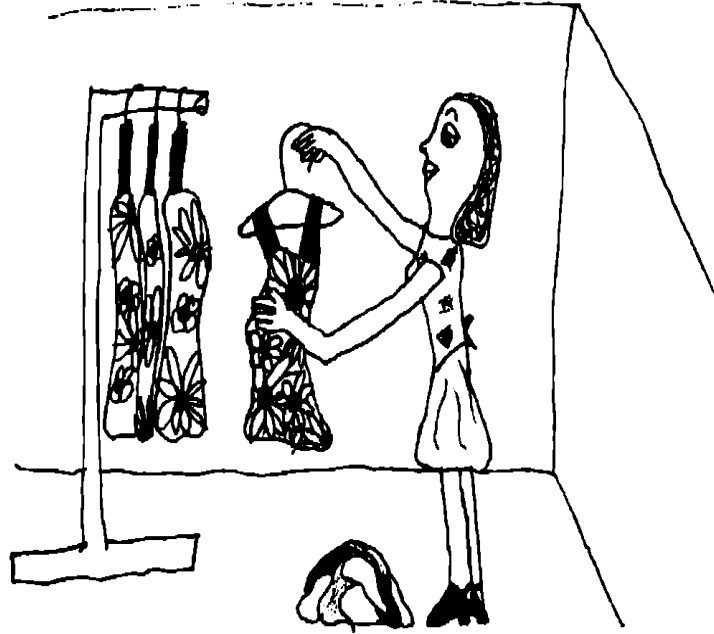


١٠



# أحكم السيطرة

ربما يرغب الأطفال، في كثير من الأحيان، في السيطرة على شيء ما في حياتهم، كالسهر لأوقات متأخرة من الليل، أو ما يرتدون من ملابس، أو متى يقومون بأداء واجباتهم أو من يختارونهم من أصدقاء. أقم حواراً مع طفلك عن السيطرة وأنصت لما يود قوله. هل يوجد في حياة طفلك ما يرغب في تغييره؟ إذا كان ما يقوله طفلك أمراً منطقياً بالنسبة لك، ففكر في التوصل لاتفاق ودي تتقبلانه معاً. وإذا كان ما يريده طفلك لا يناسبك، فوضح له السبب.



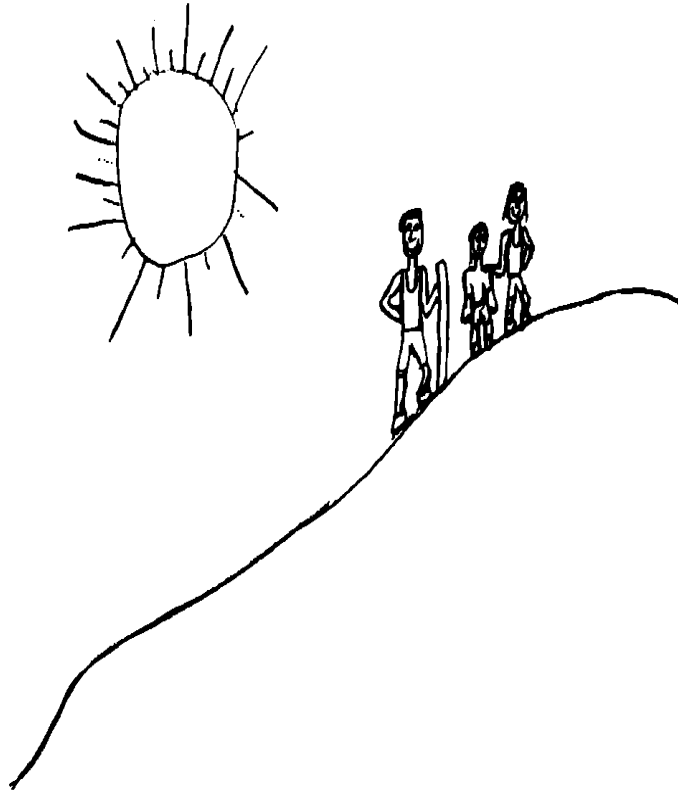
# رتب نفسك

افض يومك فى ترتيب مكتبك أو أدراجك أو خزانة ملابسك، ودع طفلك يشاركك عن طريق ترتيب متعلقاته الشخصية. ربما ترغب فى استخدام شفرة الألوان فى خزانة ملابسك لكى تجمع كل ما له اللون نفسه معا، وربما ترغب فى جمع الأشياء باعتبار أنواعها (السراويل، القمصان، الفساتين، البلوزات). وأثناء عملية ترتيب الملابس، تأكد من التخلص من كومة الملابس التى لا ترتديها كثيرا ومن ثم لا يجدر الاحتفاظ بها. إن عملية الترتيب هذه مهارة قد يحتاج فيها الأطفال للمساعدة فى البداية، ولكن بعد أن يتعلموا ما يقومون به، يستطيع الأبوان أن يتراجعا ويتركوا الطفل يقوم بعملية الترتيب بنفسه. ومن الجيد اختيار يوم فى الشهر مخصص لعملية الترتيب حيث يأخذ جميع أفراد الأسرة بعض الوقت لمزاوتها بأنفسهم. وفى ذلك اليوم، تأكد من قضاء الجزء الأول من وقتك مع طفلك، بينما تعلمه كيفية القيام بعملية الترتيب.




# تحديد الأهداف

إننا نقضى الأعوام العشرين الأولى من حياتنا فى نوع من أنواع التدريب: ومنها تعلم الانضباط المطلوب لكى نعيش حياة مستقلة. ولا يمكن أن نحصل على الانضباط دون تدريب؛ ولا يمكن أن نتدرب دون تحديد أهداف. فالتدريب هو الأساس، ومن أجل ذلك أدخل أفراد العائلة فى التدريب على أمر ما يمكنكم جميعا القيام به معا، مثل القيام بنزهة سيرا على الأقدام. وسوف تتعلم العائلة معا أن الالتزام والممارسة وتقبل القيود والدوافع تقيدها جميعا فى تعلم الانضباط اللازم لتحقيق هدف ما. وبعد الانتهاء من التدريب والنزهة معا، يجب أن تحتفلوا. وربما ترغبون فيما بعد فى الحديث عن هدف آخر تحدودونه وتحققونه معا.



# صمّم بطاقات للعمل

يملك طفلك عددا كبيرا من الأصدقاء مثلك تماما. وهو يقابل أشخاصا جددًا طوال الوقت. لم لا تساعد على تصميم بطاقة تحتوي على اسمه حتى يمكنه تقديمها لأصدقائه؟ وإذا كان طفلك يجيد مهارات معينة ويرغب في عرضها، مثل الاعتناء بالأطفال أو أعمال الفناء أو العناية بالحيوانات أو غسل السيارة أو تنزیه الكلب، يمكنه أيضا كتابة هذه المهارة في البطاقة. ويجب أن يكون تصميم البطاقة من ابتكاره الخاص، وأن يختار بنفسه نمط الطباعة والألوان، وأن يقرر ما يود قوله تحديدا. ربما يرغب ببساطة في ذكر اسمه وعنوانه ورقم هاتفه. تأكد من إدراكه أن هذه البطاقات لا تعطى إلا لأشخاص يعرفهم ويرغب في صداقتهم.




بطاقة عمل

## واحدة الحيوانات الأليفة

**ناليا نيدر**  
٨٠٨ طريق فان در ايف  
سانتا كلارا، كاليفورنيا  
رقم البريد ٨٣٢٤٥

١٦٨٩٩٥٤

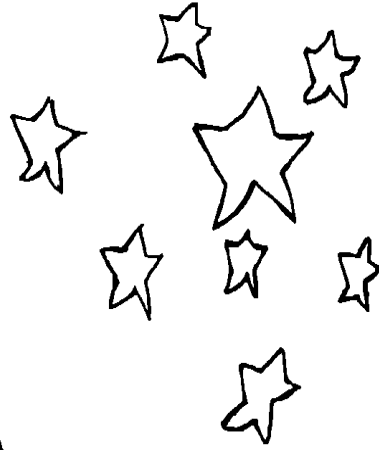


١٦٨٩٩٥٤

# علم نفسك شيئاً جديداً

متى كانت آخر مرة تعلمت فيها شيئاً جديداً؟ إن الأطفال الذين يرون آباءهم وهم يتعلمون مهارات جديدة يرغبون هم أنفسهم في تعلم مهارات جديدة. أشبع فضول أبنائك ودلهم على المعلومات اللازمة لاكتساب مهارة ما. بل وربما ترغب في العثور على شيء جديد يمكنهم تعلمه معاً. وربما تتضمن بعض الأفكار الممتعة تعلم الطباعة على الحاسوب، أو لغة الإشارة، أو الرقص الإيقاعي، أو الخط، أو الخياطة، أو علم الفلك، أو الرياضة، أو اليوجا، أو لغة أجنبية، أو العزف على آلة موسيقية. فالأطفال يتمتعون بذكاء لا حدود له مع قليل من التوجيه. وتعد المكتبات أماكن عظيمة للبداية حيث يمكن تعلم الكثير من المهارات عن طريق قراءة كتاب ببساطة. وغالباً ما تحتوى المتزهات

الاجتماعية على فصول متاحة لجميع الأعمار. كن داعماً ومشجعاً للمهارات التي يرغب طفلك في اكتسابها، واسمح له في الوقت نفسه بأن ينجز هو معظم المهمة.



# ديكورات الغرفة الجديدة

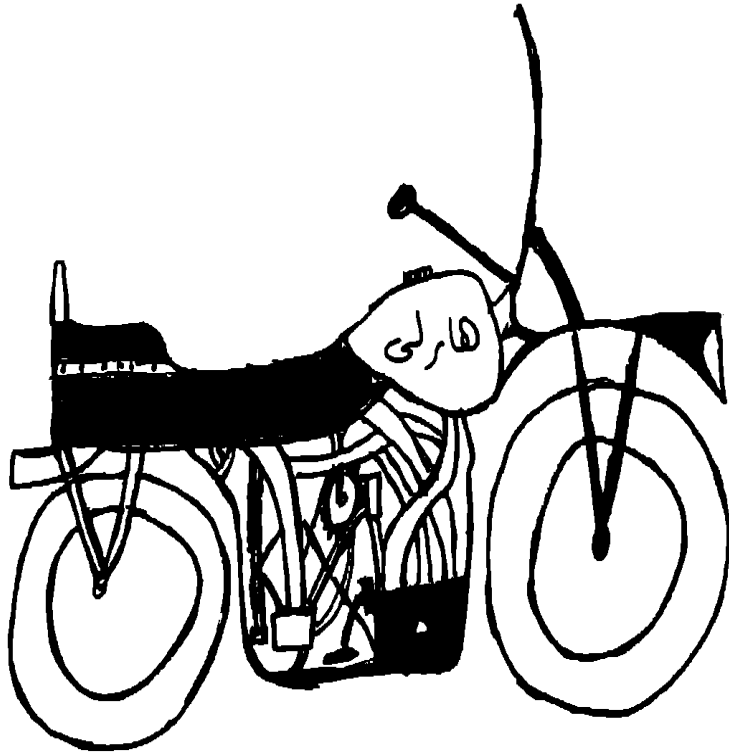
فى المرة القادمة التى تصرح لك فيها طفلك بأنها ملّت غرفتها الحالية، دعها تبتكر تصميمها من جديد. واطلب منها أن تفكر فى خطة، وامنحها ميزانية تعمل فى إطارها. دعها تتعلم قواعد ما يمكن القيام به وما لا يمكن القيام به: سوف تقوم بصنع ستائر جديدة إذا قامت هى بإحضار الأدوات اللازمة، ولا يمكن شراء أثاث جديد، ويمكنها أن ترسم مخطوطا على حائط غرفتها. وبمجرد توصل طفلك إلى خطة يتفق عليها كل منكما دعها تبدأ فى التنفيذ. قم بتعليمها ما قد تجهله من مهارات، مثل كيفية استخدام فرشاة الطلاء. وقد لا تبدو الغرفة رائعة كما لو أنجزت على يد مصمم محترف، إلا أن طفلك ستطير فرحا بما قدمت من إبداع. وسوف تعلمها تجربة استخدام مواردها الخاصة أمورا أكبر بكثير من الحصول على غرفة رائعة.



## إذا استطعت أن تنفق...

تخيل أن بحوزتك ١٠,٠٠٠ دولار (يمكنك تغيير هذا المبلغ وفقا لعمر طفلك). أمهل كل فرد من أفراد الأسرة مهلة أسبوع واحد لتدبير قائمة بالمشتريات التي يرغبون فيها. وسوف يقررون ما ينبغي عليهم اقتناؤه ببساطة، وما ينبغي عليهم إلغاؤه من القائمة. قدم مكافأة إشادة لأفراد الأسرة الذين يقررون تقديم بعض المال لمن يحتاج إليه من الآخرين. وهذا التمرين من شأنه أن يعلم الطفل القيمة المالية للأشياء، وما يحتاج إليه من مهارات لكي يصبح مستهلكا حكيما.

٣٧





## وقت الانفراد بالنفس

لا يمكننا سماع صوتنا بالفعل إلا عندما نشعر بالوحدة والصمت. فالأطفال الذين يقدرّون أفكارهم يتعلمون كيفية استيعاب مشاعرهم. والطفل الذي يستطيع تسلية نفسه باهتمامات منفردة يتعلم كيف يفكر باستقلالية. وفي عالم يبدو سريعا وعنيفا، يستطيع الطفل الذي يشعر بالراحة مع نفسه العثور على السلام، والاستمتاع بعقله.

"الانفراد بالنفس هو الشعور بالارتياح عندما تكون وحدك".

— أليس كولر





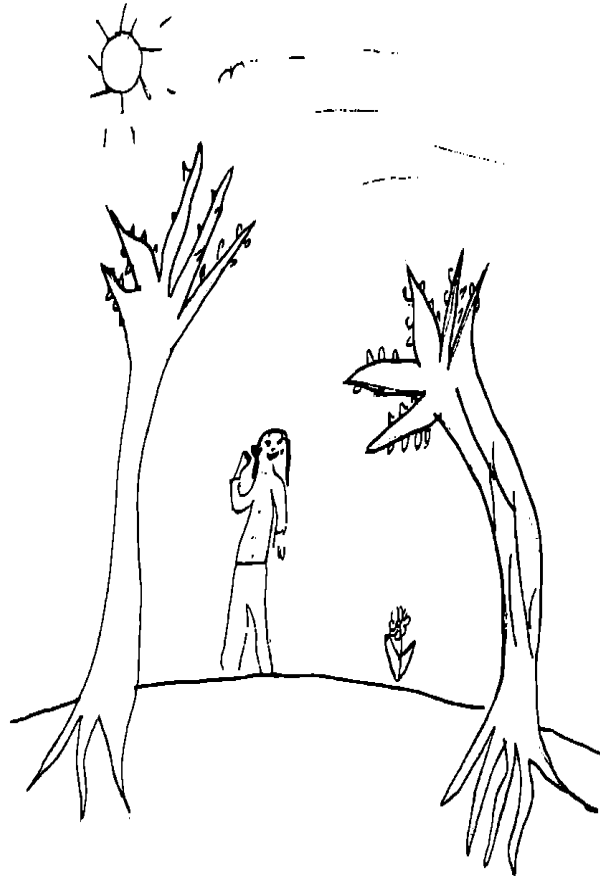
# تعريف وقت الانفراد

ثمة فرق شاسع بين الشعور بالوحدة وقضاء وقت على انفراد. ربما لا يدرك الأطفال كيفية قضاء وقت مع أنفسهم على انفراد، وقد يحتاجون إلى التعريف بالمفهوم. يقدر البالغون عادة أهمية قضاء وقت على انفراد. لذا اجلس مع أطفالك وأطلعهم على ما تفعل أثناء انفرادك، وسبب إعجابك البالغ بوقت الانفراد، وأخبرهم بما تجنيه منه. وبعد أن تتحدث إليهم بشأن وقت الانفراد، اسأل كل واحد منهم عما يود القيام به عند قضاء وقت الانفراد. قم اليوم باختيار وقت لكل فرد لكي يقضى ثلاثين دقيقة في هدوء، حيث وقت الانفراد. تواجد مع أطفالك في المرة الأولى لكي تقدم لهم الأفكار والدوافع.



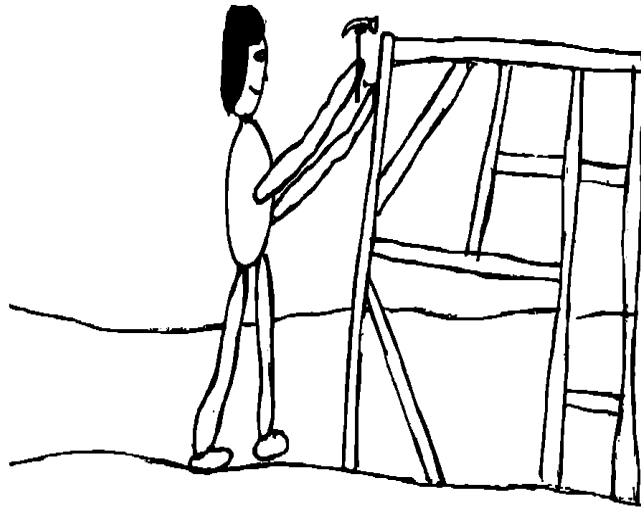
# أصوات الصمت

تعانى معظم العائلات اضطراباً كبيراً في حياتهم لدرجة أنه يصعب عليهم الحصول على وقت للتوقف والاستماع في هدوء. ورغم ذلك، عندما نجلس ونستمع في هدوء لما حولنا من أصوات، يبدو العالم أمامنا كأنه منتعش. فليأخذ كل فرد عشر دقائق للجلوس منفرداً في هدوء، مغمضاً عينيه، ولا يفعل شيئاً سوى الاستماع. يمكنكم جميعاً مفادرة المنزل أو البقاء فيه ببساطة. قم بضبط عداد الوقت؛ وعندما يبدق الجرس، يلتقى الجميع ويتحدثون عما سمعوه، وعن شعورهم عند الاستماع في صمت.



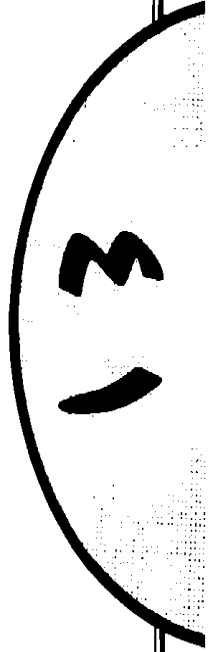
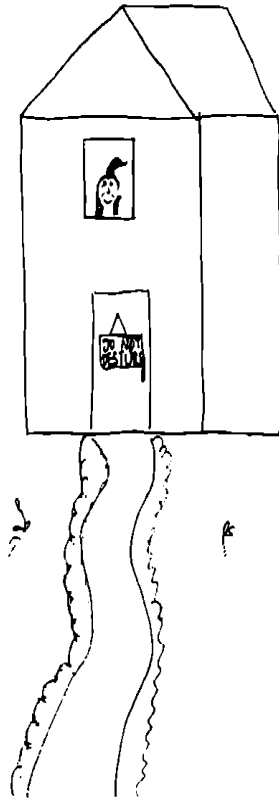
# قصة الهواية

إن الحصول على هواية أمر أكثر أهمية مما تتخيل؛ فالهواية تمنحك شعورا بالإنجاز والراحة، ويمكن أن تتم على انفراد. وتُعلم الهوايات الطفل كيفية تسلية نفسه، وكيف ينمى الاهتمام بأمر ما، وكيف يشارك الآخرين اهتماماتهم. وإذا لم تكن لدى طفلك هواية مستقلة مثل سماع الموسيقى، أو جمع بعض الأشياء، أو القراءة، أو الرسم، أو كتابة الشعر، أو ترتيب الزهور، أو التصوير، فاقض بعضاً من وقتك لتعريفه بمفهوم الهواية. وطريقة البدء المفضلة هي أن تروى له قصة هوايتك. أخبره عن نقطة البداية، وعن مساعدك، وعن ما يعجبك فيها، وعن شعورك عند القيام بها، وعن تعلمته منها. اقض بعض الوقت في مناقشة مجالات الاهتمام لدى طفلك. فكرا معا في إحدى الهوايات التي يود البدء فيها، وساعده على البداية. تذكر أن طفلك يتخذك المثل الأعلى له، وبالتالي فإذا مكثت طوال اليوم لا تفعل شيئاً سوى مشاهدة التلفزيون، فسوف يفعل هو ذلك أيضاً!



# الاختلاء بالنفس

هل سبق لك أن استرخيت في منزلك، وأنت على يقين بأن أحدا لن يقاطعك؟ من المؤكد أن الفائدة ستعم الأسرة إن فعلتم ذلك. احتفظ بساعتين في المساء. وقم بفصل الهاتف والتلفزيون وجهاز التسجيل والحاسوب، ثم قم بوضع ورقة على الباب تُعلم فيها الزائرين بأنك غير متاح. نفذ هذه الفكرة عندما لا يضطر أحدكم للتواجد في مكان آخر. وخلال هذه الفترة، لا تحاول فعل أي شيء: فلا عمل ولا واجبات ولا مهمات روتينية. فقط قوموا بأعمال ممتعة، معا أو منفردين. عندما تمارسون حق الحصول على وقت تختلون فيه بأنفسكم، تشعرون جميعا بالانعزال عن هموم العالم.



# وقت التفكير

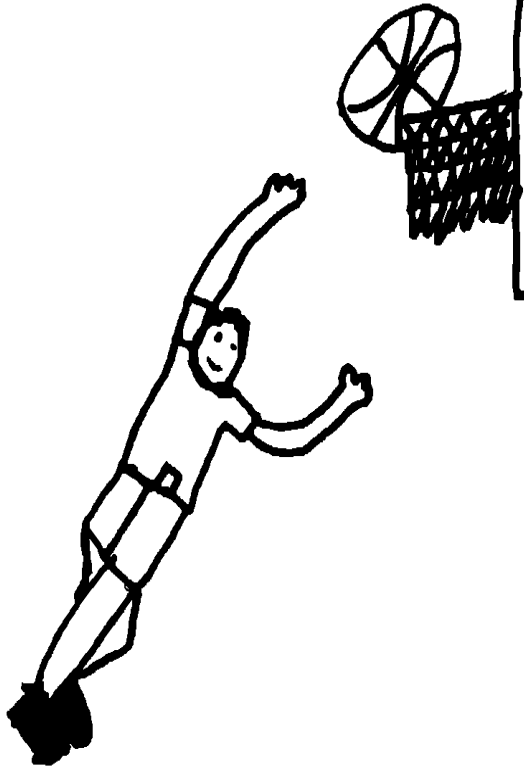
إن وقت الانفراد بالنفس هو الوقت الأمثل لاكتشاف كل ما يمكنك التفكير بشأنه من أمور. ولا يحسن عادة قضاء بعض الأوقات فيما يطلق عليه "أحلام اليقظة"، وهي عدم التفكير في أمر بعينه، ولكنها مع ذلك ممتعة للغاية. فليأخذ الجميع عشر دقائق من الوقت للذهاب منفردين إلى مكان ما ويبدأوا في التفكير. فكر في كل ما من شأنه أن يجلب لك السعادة، مثل أشخاص يحبونك، أو أماكن ترغب في الذهاب إليها، أو فصل الصيف، أو حفلة عيد ميلادك المقبلة. وبعد مرور عشر دقائق، عودوا للاجتماع معا من جديد ودع الأطفال يصرحوا بإعجابهم بهذه التجربة أو عدمه. ثم قم بحثهم على استخدام وقت التفكير هذا عندما ينتابهم الشعور بالضيق أو الحزن أو الملل.



# الأطفال لديهم الوقت

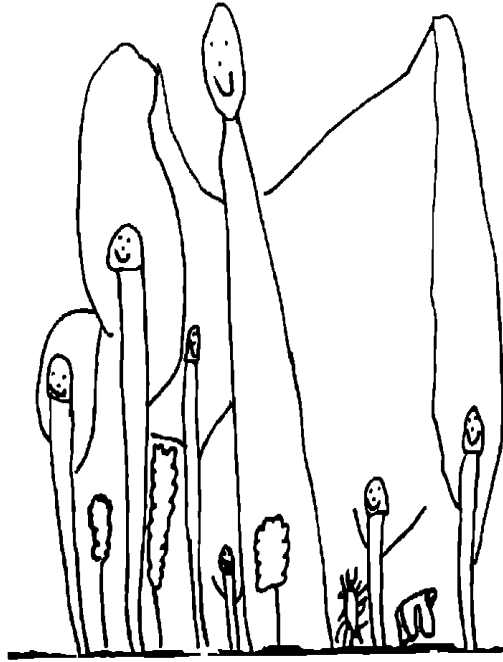
يملك الأطفال الوقت لتنمية اهتماماتهم. لكن ذلك يتطلب أيضا بعض التشجيع من قبل الوالدين. وليست مهمة الأبوين تسلية طفلهما طوال الوقت، فمن الضروري للأطفال أن يتعلموا تحفيز أنفسهم بطريقة أو بأخرى وأن يستخدموا ما لديهم من وقت انفرادى بشكل إيجابى. واليك كيفية مساعدتهم على البدء: وجه اهتمامك لأمر مثل ما قد يكون لديهم من اهتمامات، أو أمور يتحدثون عنها، أو أسئلة يطرحونها، أو ما من شأنه أن يضىء الحيوية على وجوههم. اعقد معهم

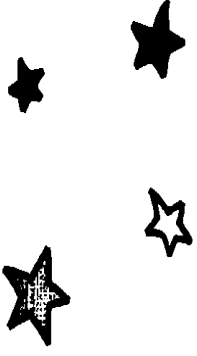
حديثا مستمرا لكي تكتشف المزيد والمزيد عما قد يفضلونه من أمور. استمع إليهم جيدا، ثم ابدأ فى اقتراح بعض الاهتمامات التى قد تناسبهم. ومهمتك هى التشجيع والدعم والإمداد بالأدوات وتعليم المهارات والإشراف إن طلب منك، والهيب الحماس والمبالغة فى الاهتمام بما يحققون من إنجازات.



# وحيداً في البرية

إنها لمتعة أن نستكشف الطبيعة معاً كعائلة واحدة. قم باختيار يوم كامل أو بعد الظهر من أحد الأيام لقضائه في المنطقة البرية المفضلة لديك. واصطحب معك كرة كبيرة من الخيط لكل طفل في العائلة. وبمجرد أن تتواجد في الموقع الخلوي الذي وقع عليه اختيارك، وتؤسس "المقر" الخاص بك هناك، قم بربط إحدى نهايات الخيط حول يد كل طفل يرغب في الانطلاق لخوض مغامرة وحده في البرية. ثم دعهم ينطلقوا بمفردهم، بينما يشعرون بالاطمئنان للعثور على طريق العودة عند تعقبهم للخيط. وإذا لم يكن جميع الأطفال ناضجين بالقدر الكافي، أو مهتمين باستكشاف الطبيعة منفردين، يمكنهم ابتكار عمل فني عن طريق جمع بعض الأدوات التي يعثرون عليها بجوار المقر. وإذا كان طفلك ناضجاً بالقدر الذي يمكنه من العثور على طريق العودة للمقر دون استخدام الخيط، فتأكد من إمهاله ساعة ووقتاً محددين للعودة.





# الخيال

عندما يطلق العنان للعقل لكي يخلق عالماً ويجمع مع أفكار خيالية، يتغير المنظور الداخلى ويبدو الكون مختلفاً. دع أطفالك يخلعوا، دون فرض قيود على أفكارهم، أو كتاباتهم، أو اختراعاتهم، أو أعمالهم الفنية، أو مفاهيمهم. فعندما يُحفز الخيال، يستمر في النمو والتقدم الإبداعي. تذكر: ما تتخيله، يمكن أن يقع.

"الخيال هو أعلى طائرة ورقية يمكن للمرء إطلاقها".

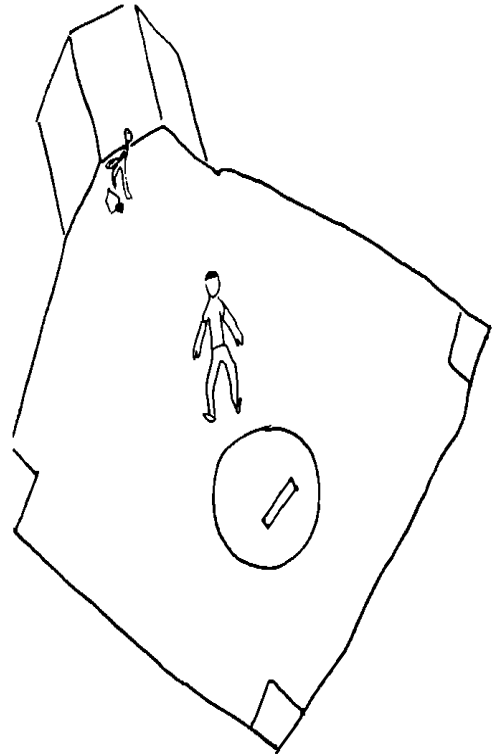
— لورين باكول





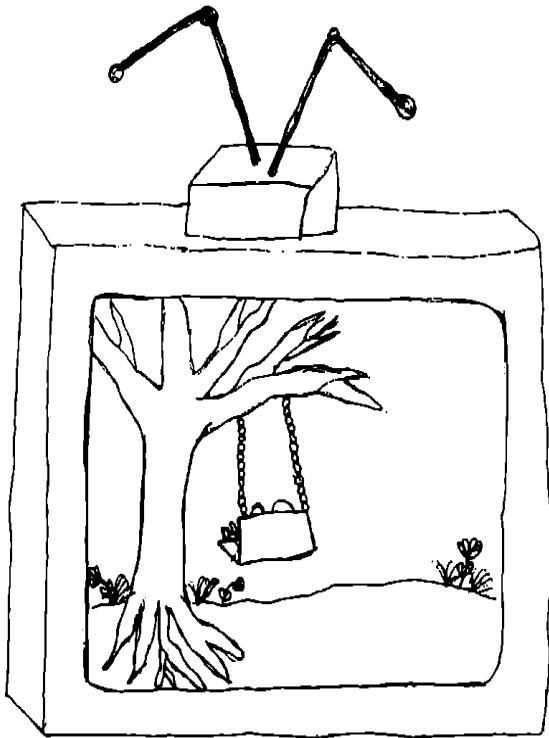
# تخيل مستقبلك

إن القدرة على تخيل كيف سيبدو واقعك المستقبلي هو جزء من ماهية الحلم. ودائمًا ما يجهل الأطفال ما يتمنون حدوثه في المستقبل. والحديث معهم عن الخيارات المختلفة واخبارهم بإيمانك بإمكانية حدوث أى شيء يساعدهم على استخدام الخيال لديهم عند تصور المستقبل. كلنا يملك لوحاته الإعلانية الخاصة والمادة اللاصقة والمقص وبعض المجلات القديمة. ابدأ فى قص صور للأمور التى ستتواجد فى حياتك. لا تكن واقعيًا. كن حالمًا، وأطلق العنان لفكرك. أحضر كل ما ترغب فيه من صور ورسومات يدوية وكلمات، ثم قم بتعليقها على الحائط حيث يمكنك رؤيتها كثيرًا، وأضف إليها كلما راودك الحلم بحياتك المستقبلية. اقض بعض الوقت عقب انتهاء الجميع من صنع إعلاناتهم لكي تناقش معهم الصور الملصقة على كل لوحة إعلانية وماذا أرادوا بها.



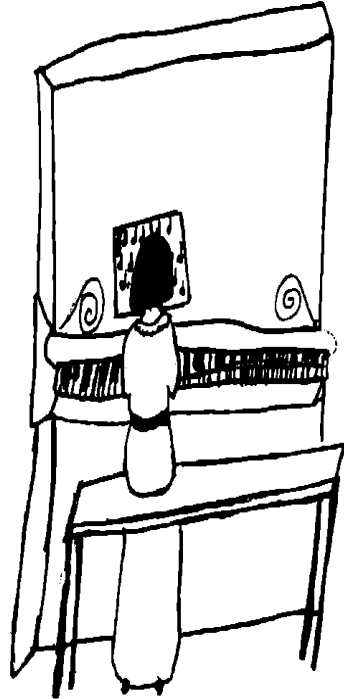
# غير القنوات

عندما تشاهد أسرتك التلفزيونيون في المرة القادمة، لاحظ كيف يغير أحدكم القنوات كلما جاء عرض لا يرغب في مشاهدته. علم أطفالك كيفية تغيير القنوات داخل عقولهم عندما تعترضهم أفكار تسبب لهم الضغوط أو القلق أو الخوف. واليك كيفية القيام بذلك: كلما خطرت ببالهم أفكار أو تجارب سيئة، اطلب منهم أن يغمضوا أعينهم وأن يتخيلوا ما يهدئهم وما يشعرون بالارتياح مثل اللعب مع الأصدقاء، أو المكوث في الحديقة، أو قراءة كتاب مثير. وربما يرغبون حتى في ابتكار قنوات جديدة، مثل قناة المزاج الجيد أو قناة الشجاعة أو قناة الصبر، التي يمكنهم الرجوع إليها كلما دعت الحاجة لذلك.



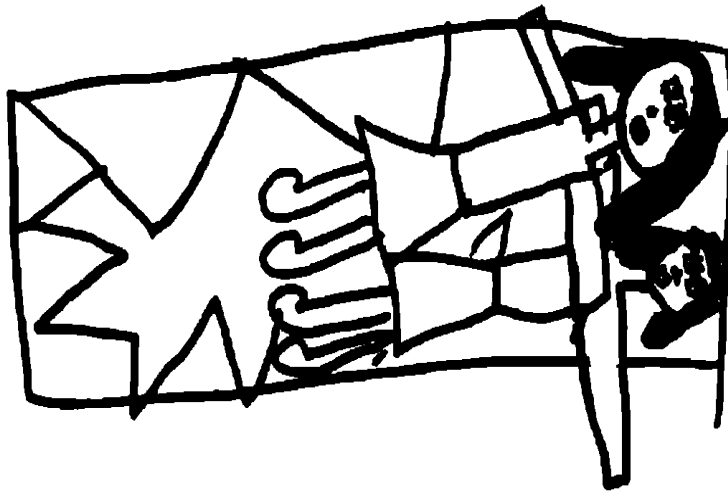
# المفكرون العظماء

لقد اشتهر بعض عظماء المفكرين والمبدعين فى التاريخ بتخيل ابتكاراتهم قبل تنفيذها بوقت طويل. اشحنهم أطفالك بالاطلاع على السير الذاتية لشخصيات، مثل "ليوناردو دافنشى" و "إسحاق نيوتن" و "فولفجانج مونتسارت" و "ألبرت أينشتاين". حدثهم عن قيمة الخيال وحل المشكلات باعتبارها إحدى أهم الأدوات التى تستخدمها الإنسانية فى مسار الإبداع. نم تلك المهارة عند أطفالك. وعندما يقترحون أفكارا قد تبدو تافهة أو غير عملية، سر معهم على مساهمهم الفكرى ذاته بدلا من قول شىء لا يفيد. قم بتنمية أفكارهم عن طريق إضافة أفكار من صنعك أنت، وهذا من شأنه أن يضفى طابع الأهمية على ما يتخيلونه. وبعد هذا تمرينا على التفكير ذى القيمة.



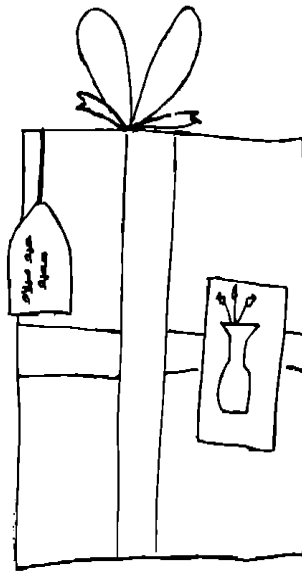
# قصص السحاب

للطبيعة خيالها الخاص، فهي تعيد تشكيل نفسها كل لحظة أثناء حركة السحب. وينبغى للجميع أن يحضر غطاء لكى يضطجع عليه، وأن تذهبوا معا للخارج فى يوم تكون السماء فيه ملبدة بالسحب. ابدأوا بالنظر إلى الأشكال، وليخبر كل منكم الآخر كيف تبدو له السحب. فربما ترى سحابة على شكل ملك أو على شكل حوت أبيض جذاب أو حتى على شكل فطيرة الكريمة المخفوقة التى قد تداوى العالم. أنصتوا جميعا إلى القصة، وليساعد أحدكم الآخر إذا تعثرت الأمور. إن استخدامك للخيال لديك يشبه قيامك بجولة داخل عقلك. وإن المفكرين الطلقاء ذوى الخيالات الواسعة هم أولئك الذين تمادوا ليصلوا إلى اختراع الحاسوب أو اكتشاف دواء جديد أو كتابة روايات مثيرة، وهكذا. فشجع طفلك على مواصلة الخيال.



# تخيل الهدايا

ربما كان الخيال الجيد بمثابة المعلم الذي يُدرّس للطفل كيفية التفكير في مخرج من جميع المشكلات تقريبا: فعندما ينفذ مالك، يساعدك الخيال على ابتكار طرق للعيش. وعندما يخفق عمل ما، يبحث الشخص ذو الخيال الواسع عن حلول خلاقة. وعندما يؤذيه أحد أصدقائه، يبدأ الطفل العقلاني في إيجاد الحلول. واليك مثالا لكيفية تجسيد مثل هذا الإبداع: عندما لا تملك ما يكفي من المال لشراء هدية عيد ميلاد أو موسم العطلة، قم بالعمل التالي: قم بحزم الهدايا التي تملكها بالفعل على نحو يجعلها تبدو كثيرة (قسم مجموعات الملابس إلى ثلاث مجموعات)، ثم قم بلصق صورة للهدية التي كنت ترغب بالفعل في إحضارها خارج العلبة. والجميل في الأمر أن الأطفال يعلمون بالفعل أنك تمر بضائقة مادية، ومن ثم سيعتقدون أنه أمر يدعو للسرور أنك أخذت طلبهم بعين الاعتبار حتى إن كانت مجرد صورة.



# الشعور بأجواء العمل

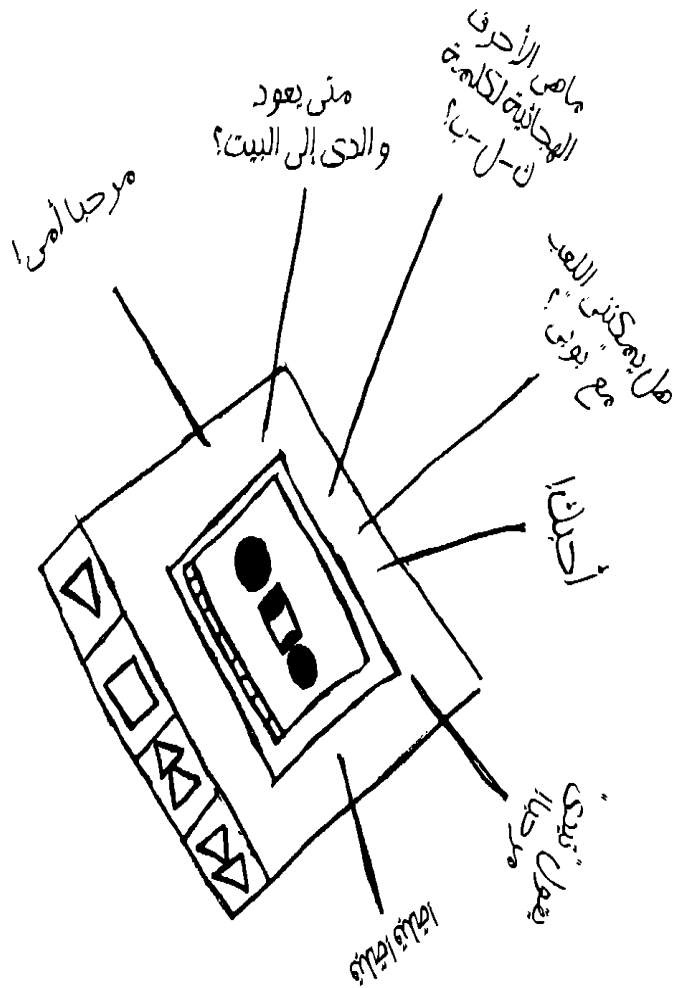
ابدأ فى جمع أشياء تستخدمها فى العمل، مثل الشيكات المصروفة أو التقارير القديمة أو الآلة الحاسبة أو الهاتف أو حافظة الأوراق أو بطاقات العمل. ثم اقض بعضاً من وقتك فى تعليم طفلك كيفية استخدام كل منها. اجعل طفلك يستخدم خياله ويتصور شعورك وقت أداء وظيفتك. قم

بتحفيزه على طرح أسئلة بشأن كل ما يرغب فى معرفته. وإذا كان لديك أصدقاء بالفن يعملون بوظائف تثير اهتمام طفلك، فرتب موعداً لمقابلة شخصية معهم حتى يتمكن طفلك من العثور على كل ما يبحث عنه بشأن وظيفتهم تلك. إن معرفة أنواع الوظائف المتاحة، وما يقوم به الأشخاص كل يوم فى وظائفهم بالفعل، من شأنها أن تجعل الطفل يفكر. وسوف يولد ذلك لديهم أفكاراً بشأن وظائف ربما تعجبهم، ومن يدري؟ فلعل لقاءً يمر به الطفل فى الثامنة من عمره يؤثر على اختيار مجاله المهنى فى العشرين من عمره.



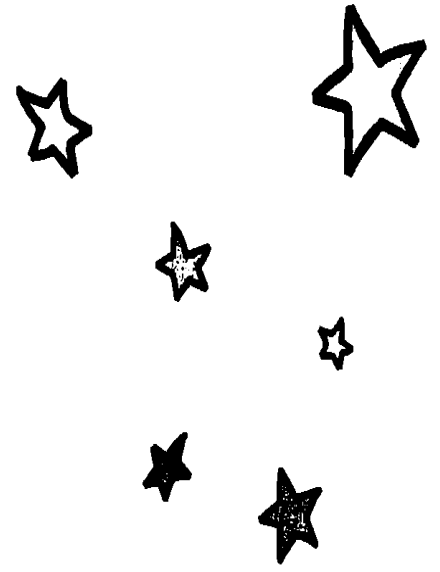
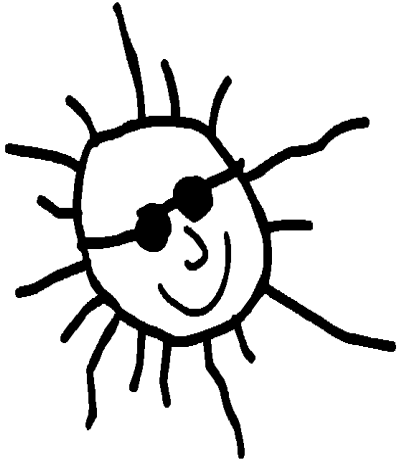
# فيما يتعلق بألة الرد على الهاتف

يبدو أن الجميع اليوم لديه آلة للرد على الهاتف. قم بجمع أفراد العائلة وفكروا في ابتكار تحية هاتفية مثيرة. ويمكن للجميع المشاركة في ابتكار الفكرة، وكذلك في الحديث الفعلي. ومن الممتع أن تفسر التحية كل أسبوع: كأن تقدم تقريراً عن العطلة، أو تعلن عيد ميلاد أحد أفراد الأسرة، أو تذكر سبباً مضحكاً لا يمكنك التصريح به في الهاتف. وسوف يبدأ أصدقاؤك في الاتصال بك فقط ليروا ما تفكر فيه "تلك العائلة المبدعة".

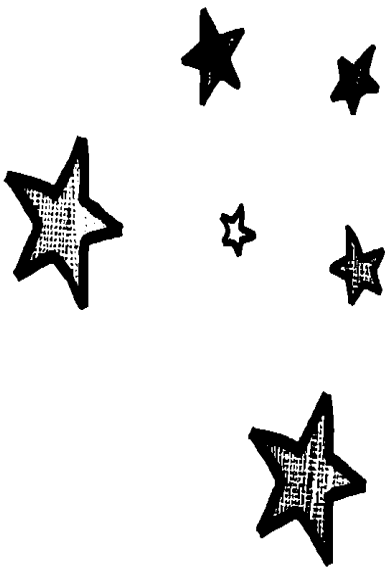








# الجزء الثاني: عبر عن ذاتك





## المشاعر

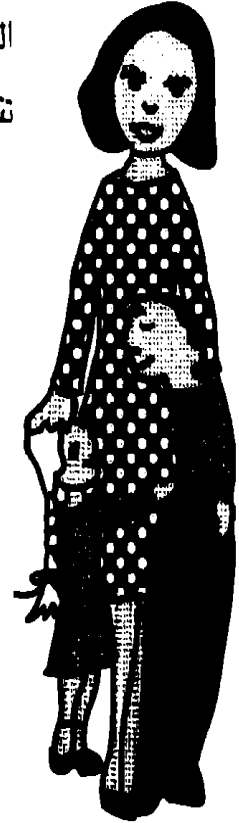
"مشاعرنا هي أصدق الطرق لاكتساب المعرفة".

— أودر لورد

إذا كنت تملك من الشجاعة ما يكفي لتسير وراء مشاعرك حتى نهاية المطاف، فسوف تكتسب المعرفة من قلبك مباشرة. فالمشاعر هي المنارة التي تضيء طريقنا في الحياة. وينبغى الشعور بها والتعبير عنها والاهتمام بها وتقديرها على أنها الطريقة الحقيقية لتحديد مواقفنا. وتأخذ المشاعر جميع الأشكال – ابتداءً من شعور الحب الرائع، حتى شعور الغضب الصعب. وتستمتع العائلات التي تعبر عن مشاعرهم وتتبادلها فيما بينها بذلك كثيراً، كما أنها تنال أعظم هدايا الحياة.

"من لا يستطيع البكاء من أعماقه لا يستطيع الضحك أيضاً".

— مجهول



# واجه مشاعرك

كل منا يمر يوميا بالعديد من المشاعر، مثل الشعور بالتعب أو الغضب أو السعادة أو القلق أو الخوف أو الجنون. وفي كثير من الأحيان تغدو المشاعر وتروح دون إعارتها أدنى قدر من الاهتمام. جرب لعبة "واجه مشاعرك" مع أطفال من جميع الأعمار من أجل مساعدتهم على تحديد مشاعرهم والتحدث عنها. أحضر بعض الأوراق وأقلام الكريون أو الرصاص، واستعد للرسم. وعلى كل شخص أن يرسم دائرة كبيرة تعبر عن وجوهه. قم باختيار أحد المشاعر التي مررت بها هذا اليوم وارسمه داخل دائرتك الخاصة. وعندما ينتهي الجميع من ذلك، يمكنهم تبادل الصور والتجربة التي نتج عنها ذلك الشعور. فكلما استمعنا لمشاعر الآخرين وتفهمناها، كان ذلك أفضل لمعرفة أنفسنا والمحيطين بنا.



# الاستجابة للمشاعر العصبية

لقد جرح ذلك مشاعرك بالتأكيد.  
يبدو أنك سعيد.  
كان ذلك صعباً بالتأكيد.  
ثم اكتب كلمة "استمع" على الجانب الآخر.  
قم بفلق الوريقات المنفردة وضعها في قبعة.  
وعلى كل شخص أن يلتقط إحدى القصاصات  
الورقية ويقوم بقراءتها لنفسه. وعلى الشخص  
الأكبر أن يخلق موقفاً يشعر الجميع بالغضب  
أو القلق أو السعادة وهكذا. والشخص الذي  
يرى أن لديه الاستجابة المناسبة في القصاصة  
الورقية عليه أن يصرح بها. ثم على مبتكر  
اللعبة أن يخبر الجميع بمدى تأثير الاستجابة  
على شعورهم، وما يناسبهم من استجابة  
"الإصلاح" أو "الاستماع". ثم يبدأ الراغبون  
في اختلاق موقف آخر لتستمر اللعبة.

أحيانا عندما نرى شخصاً يهمننا متألماً أو هائجاً  
أو تعيساً، تحدونا رغبة في "الإصلاح" بدلاً من  
الاستماع لما يشعر به. واليك لعبة توضح للجميع  
الفرق بين "الإصلاح" والاستماع. قم بكتابة  
العبارات التالية في بطاقات مفهرسة أو عدة  
وريقات على أحد الجوانب:

إياك أن تثور.

لا تقلق.

إنهم لم يقصدوا ذلك بالفعل.

يجب أن تسعد بذلك.

يا إلهي، الأمر ليس بهذا السوء.

ثم قم بكتابة كلمة "إصلاح" على الجانب  
الأخر. ثم اكتب في الوريقات الأخرى على أحد  
الجوانب ما يلي:

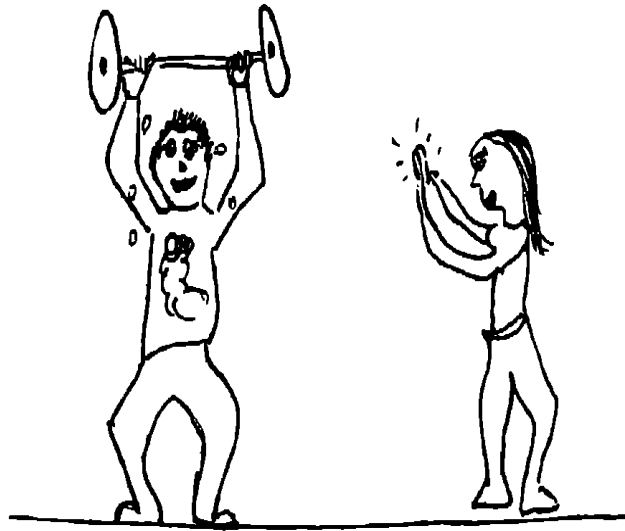
يبدو أنك تائراً.

أعتقد أنك تشعر بالقلق، أليس كذلك؟



# أنا فتى، لا شيء يجرحنى

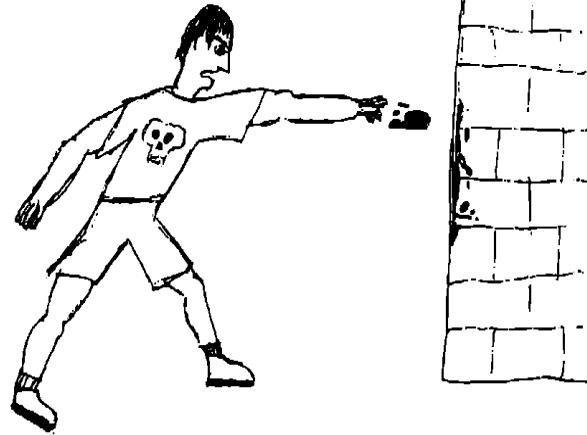
الفتيان أيضاً تُجرح مشاعرهم، ولكنهم غالباً ما يخشون أن يفقدوا رجولتهم عند التصريح بما يخص مشاعرهم. وها هي لعبة توضح لهم أن الجميع تنجح مشاعرهم. وتكون هذه اللعبة أكثر فاعلية عندما يشترك فيها رجل بالغ. يبدأ أحد الأشخاص فى قول: "أشعر بالارتياح عندما..."، ثم يسرد تجربة ما. ويبدأ شخص آخر فى التصريح بما يشعره بالارتياح، وتستمر اللعبة حتى يشعر الجميع أنه ليس لديهم ما يضيفونه. وأحياناً يكون من الممتع أن تطلع فقط على كم العبارات التى يستطيع الجميع إضافتها. ثم، ابدأ فى طرح عبارة، "تتأذى مشاعرى عندما..."، وعلى الجميع الإضافة إلى ذلك قدر الاستطاعة. وأخيراً، ابدأ فى طرح عبارة: "أشعر بالاستياء عندما..." ثم يضيف الجميع إليها مرة أخرى. ومجرد الاستماع إلى أن الآخرين ينتابهم الشعور نفسه تجاه موقف شبيه سوف يجعلهم يشعرون بأن من الصواب أن تعبر عن مشاعرك.



# التخلص من المشاعر السلبية

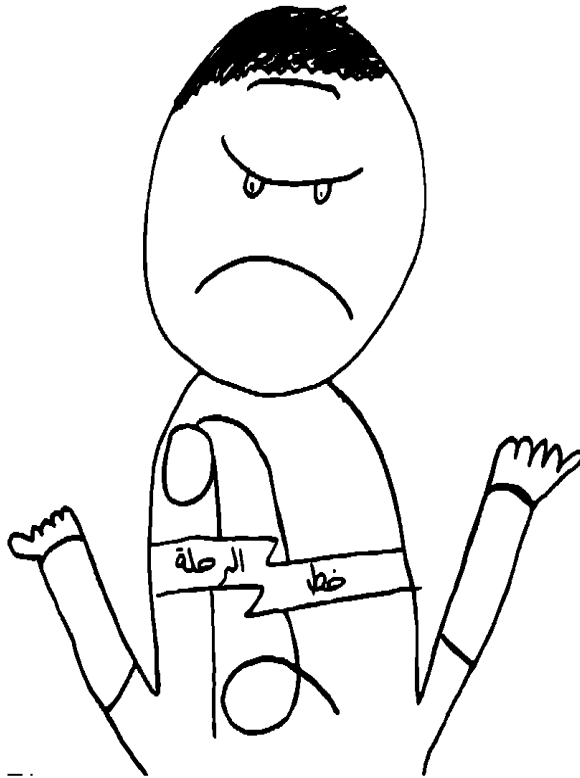
## عن طريق لعبة العجين

قم بصنع كمية من العجين أو شرائها. وسوف يستخدم هذا العجين للمساعدة على التعبير عن أقوى مشاعر الإثارة والغضب والحقد التي يمكن أن يمر بها أي إنسان. خذ قطعة من العجين وحولها إلى شكل يتناسب مع ما تشعر به، ثم قم بعصر العجينة وضربها وتمزيقها والقائها ودهسها. استخدم المؤثرات الصوتية إذا لزم الأمر. وربما تُفاجأ بعد فترة وجيزة أنك تضحك. وإذا جرب أطفالك ذلك مرة واحدة، فلا تدهش عندما يطلبون منك العجين مرة أخرى. ومن الممتع أيضاً أن تشترك مع شخص آخر في صنع الأشكال ودهس العجينة معه، محاولاً دعمه فيما يعبر عنه. وهذا النشاط من شأنه أن يبين كيفية تحول المشاعر السلبية أحياناً إلى أخرى أكثر إيجابية عندما يتم التعبير عنها بطلاقة.



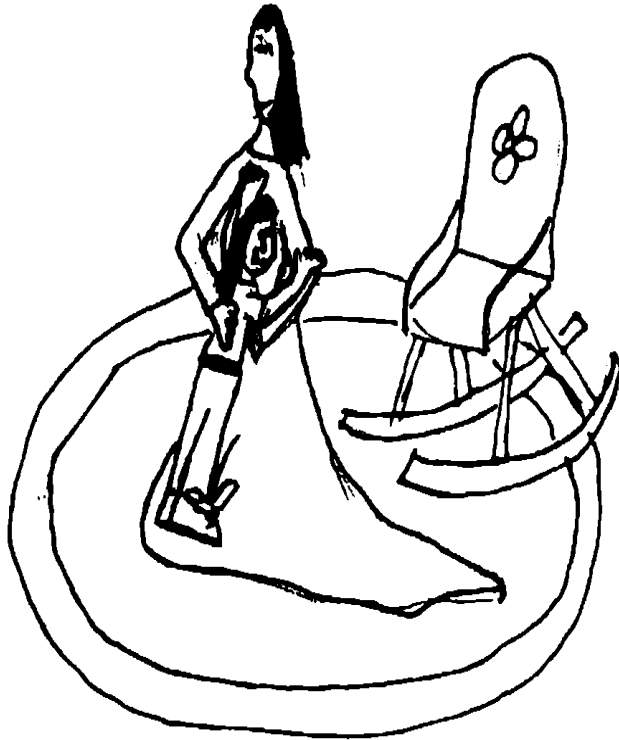
# تعلم الاستجابة بشكل جيد

كلنا يمر بظروف مؤلمة، وقد تحدونا الرغبة في التعبير عن شيء ما ولكننا لا نستطيع القيام بذلك. فليكر الجميع أو ليبتكروا موقفاً تصعب الاستجابة له: سبني بعض الأطفال، أو أحد المعلمين قال لي إنه كان عليّ أن أمكث بعد وقت المدرسة، أو طردني صاحب العمل، أو صرخت أمي في وجهي. قم بكتابة الموقف على قصاصة ورقية وضعها داخل قبعة. ثم ليقم الجميع بعد ذلك بالتقاط أحد المواقف من القبعة. تفقد الجميع ودعهم يقرأوا الموقف على الملأ ويصرحوا بما قد يفعلونه تجاهه. وإن لم يعرفوا ماذا يفعلون، يمكنهم طلب "المساعدة" ويستطيع الآخرون تزويدهم بالأفكار. وعند سماع كيفية الاستجابة لموقف ما، يتشجع الأطفال على القيام بها عندما يتعرضون للموقف.



# فائدة الدموع

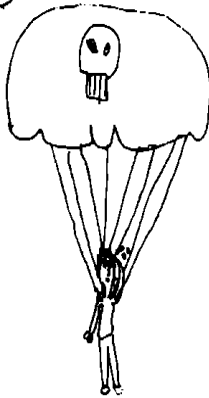
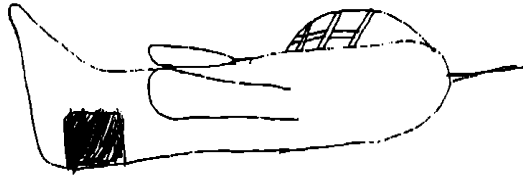
يعد البكاء أمراً ضرورياً للتخلص من مشاعر الحزن. وفي كثير من الأحيان يخشى الناس البكاء لأنهم لا يرغبون في الظهور بمظهر الضعف. وغالباً ما يتعلم الفتيان أن البكاء للفتيات فقط، وذلك اعتقاد خاطئ. فالبكاء، مثل الضحك، جزء لا يتجزأ من حياة الفرد. فإذا اعتقد الطفل أن البكاء أمر مقبول، فسوف ينفس عن مشاعره بدلاً من كبتها بداخله. وفي المرة المقبلة عندما تدعوك الحاجة للبكاء، لا تسرع باللجوء إلى غرفة أخرى؛ ولكن دع أطفالك يروا بكاءك وأخبرهم بسبب شعورك بالحزن. وبالتالي سيتعلمون كيف يصبحون رحماً، وفي الوقت نفسه سيشعرون بأن البكاء أمر مقبول.





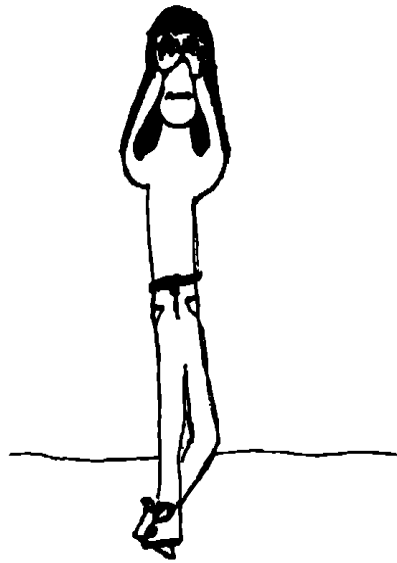
# أحاديث العشاء الممتعة

أثناء تناول وجبة العشاء ليوم الجمعة، قم بإجراء منافسة ودية تتعلق بالمشاعر التي مرر بها أفراد العائلة ومررت أنت بها على مدار الأسبوع. اختر شعورا واحدا واطرح السؤال "ما التجربة الأكثر (متعة أو رعباً أو حزناً أو غضباً أو سعادة أو إحراجاً) التي قد مررت بها هذا الأسبوع؟" ويقوم الجميع برواية قصة واقعية مروا بها خلال الأسبوع. ثم قم بإجراء تصويت للعائلة لتحديد الفائز فى كل فئة. إن جعل تجربة كهذه عادة تمارس مساء كل جمعة يساعد جميع أفراد العائلة على أن يعطوا المزيد من الانتباه لمشاعرهم خلال الأسبوع لكى تكون لديهم قصص يروونها. فى الواقع، ربما ترى أن القصص أصبحت مسلية أكثر كلما استمرت تلك العادة.



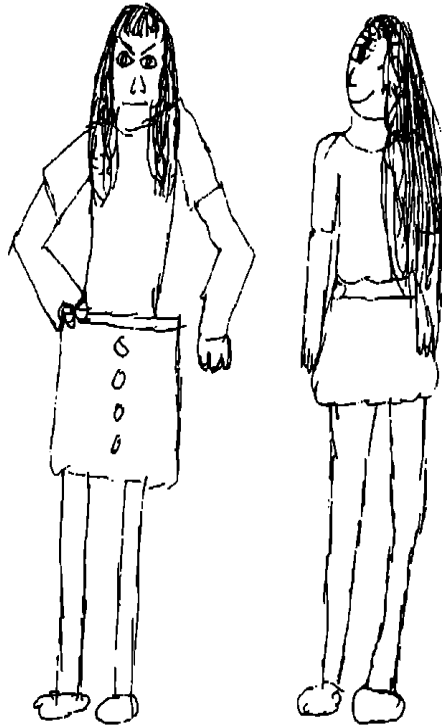
# الشعور بالخجل

يرتبط شعور الخزي والإحراج بكلمة "خجل". ونحن كأباء لا نود أن يخجل أبنائنا من أنفسهم. إننا نريد لهم أن يتعلموا من أخطائهم، وأن يكتشفوا كيفية القيام بعمل أفضل أو مختلف في المرة المقبلة. فبدلاً من شعورهم بالذنب وعدم الأهمية، نريد أن نساعدهم على إيجاد طرق لإصلاح ما أتلّفوه ومن ثم يشعرون بارتياح تجاه أنفسهم. إذن، في المرة المقبلة عندما يمزق طفلك تقريراً لأحد الأقارب، أو يصدم سيارتك بدراجته عن طريق المصادفة، أو يقوم بحرق إصبعه عند وضعه على المقلاة التي حذرته للتو من الاقتراب منها، أو يبلى ملابسه في المدرسة، ورأيت على ملامحه وتصرفاته مشاعر الخزي، دعه يعبر عن مشاعره قبل أن تصرح أنت بأية كلمة. وساعده على التفكير في طرق لتحسين الوضع. وأخبره أنك لا تزال تحبه.



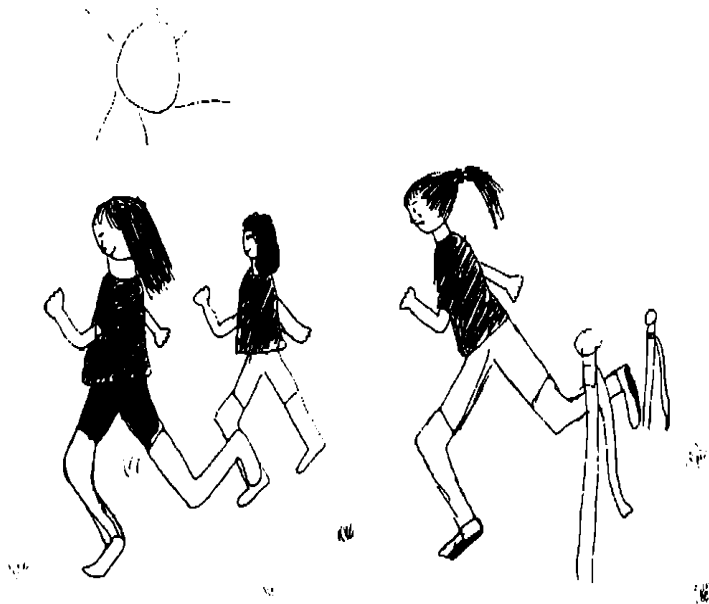
# الاستماع الفعال

يشعر أفراد العائلة بأنهم متعاونون عن طريق حل المشكلات أو إسداء النصيحة. فى الواقع، يمكننا أن نكون متعاونين للغاية فقط عن طريق الاستماع لمشاعر الشخص الذى يعانى مشكلة وهو يناقش خيارات الحل المتاحة له. وهذا هو الاستماع الفعال. ابحث عن شريك، وليفكر أحد الشريكين فى مشكلة مر بها فى العمل أو المدرسة أو المنزل، بينما يستمع الآخر للقصة. ثم يردد المستمع ما سمعه. استمر فى الاستماع، دون طرح أى أسئلة، واستمر فى تكرار ما سمعته لرفيقك تماما كما سمعت. لا تبادر بتقديم نصيحة أو حل. دع المتحدث يواصل حديثه حتى يستنتج بنفسه بعض الأفكار. ثم تبادل الأدوار. وإذا بدر إلى ذهنك أن شخصا ما يطلب منك النصيحة، فأفضل ما تقوم به هو أن تسأله عما إذا كان يريد النصيحة أو يريد منك مجرد الاستماع إليه.



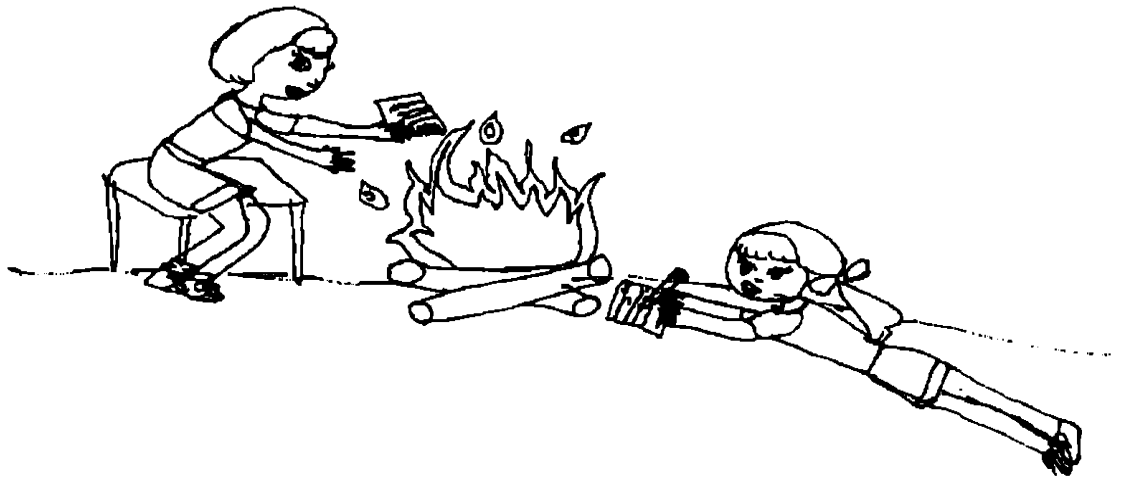
# ما الفشل؟

ليس الفشل أن تقوم بعمل ما على النحو الذي تتمناه تماماً؛ ليس عدم القدرة على تكوين فريق، ولكنه الشعور بأنك لا تستطيع القيام بفعل صائب قط، وهو عكس النجاح. وتبدو المعايير لدى الأطفال عالية هذه الأيام، الأمر الذي يُشعر الكثير من الأطفال بأنهم ليسوا على خير ما يرام. ماذا عساک أن تفعل لكي تتأكد من أن طفلك يملك الدافع للمحاولة، دون الخوف من الفشل؟ راقب أفعال طفلك وامتدح ما تراه إيجابياً منها. ويمكنك أن تعلم طفلك من خلال تصرفاتك أن الحياة فيها النجاح وفيها الفشل. فالطفولة ما هي إلا إجراء المحاولات عدة مرات وليس بالضرورة أن تكون صحيحة دائماً. وليس من المتوقع أن يتقن الأطفال كل شيء. وهذه التعليقات مفيدة، ولكنها لا تحمي طفلك دائماً من الشعور بالفشل. فعندما يطرأ هذا الشعور على طفلك، فقط قم بالاستماع إليه حتى تتذكر كيف يبدو. وعندئذ سيعلم أنك مدرك للأمر.



# التخلص من شعور الغضب

أحياناً يسهل علينا الشعور بالغضب أكثر من الشعور "بعدم الغضب". علم أطفالك كيف يحدون من مشاعر الغضب التي تصيبهم. ولتعليمهم أن يكتبوا خطابات لمن أغضبهم، أو لمن يكون ضغائن لهم. اكتب كل ما تشعر به، ولا تقلق، فلن يقرأ أحد هذا الخطاب؛ فهو لك وحدك. خذ من الوقت ٢٠ دقيقة على الأقل للكتابة. وعندما تنتهي تماماً، اجمع أصحاب الخطابات معاً. وبينما يقوم كل شخص بتمزيق خطابه إلى قطع صغيرة، سيستمع بشعوره بمعنى أن يتخلص من شيء ما يدور في عقله. وربما ترغب في إحراق القطع الصغيرة في الموقد. أحياناً يكتسب الفرد شعوراً بالارتياح لمجرد كتابة المشاعر، بل أحياناً ما تختفى المشاعر السلبية وإذا جرب الأطفال هذا العمل مرة واحدة، فقم بتحفيزهم على القيام به ثانية عندما يشعرون بالغضب تجاه شخص ما.



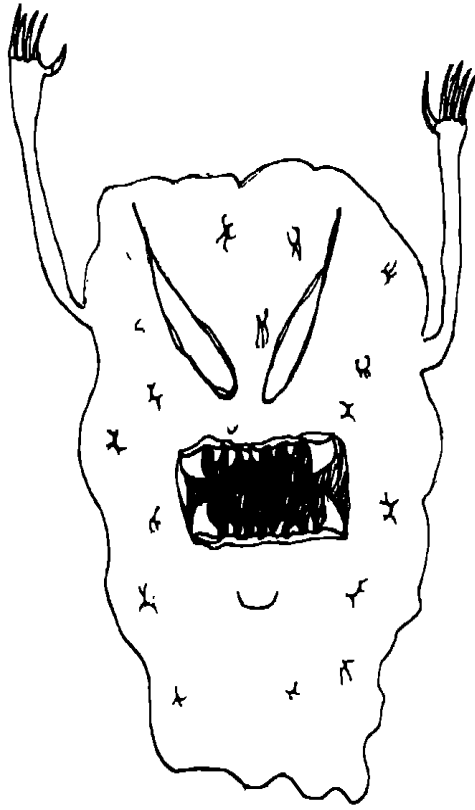
# رقص الشعور

قم بإخلاء مساحة كبيرة من الأثاث، ثم اختر سطحًا مناسبًا وتخيل أنه طبلية. ثم تناوبوا الأدوار في القرع على الطبلية. دع من يقرع الطبل يبتكر نمطًا إيقاعيًا يعبر عن المشاعر التالية: السعادة، الخوف، التفاهة، الكتابة، الغضب، التوتر، السلام. ثم ليفصح القارع عن الشعور الذي وقع عليه الاختيار، ثم يتحرك الجميع بما يتناسب مع قرع الطبل على نحو يعبر عما يشعر القارع به. امنح الجميع - كلاً على حدة - فرصة دق الطبل، على أن يكون مبدعاً في طريقة تعبيره عن كل المشاعر الممكنة.



# الشعور بالخوف

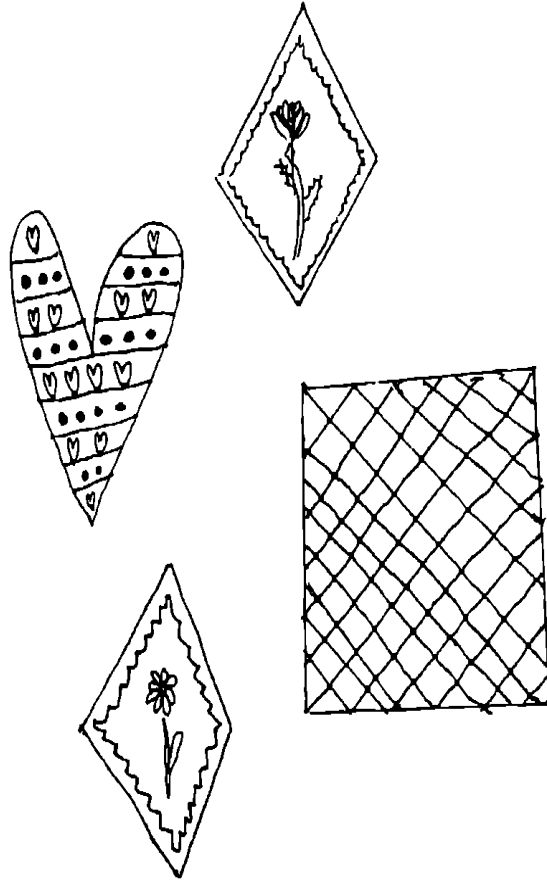
يشعر جميع الآباء على المستوى الشخصى بآلام أطفالهم حينما يعودون من المدرسة ويصرحون بإحدى العبارات التالية: "أنا خائف من الذهاب إلى المدرسة بسبب أحد زملاء الذى يتنمر على"، "صديقى المقرب ينشر الشائعات وأخشى أن يفصح عن شيء"، "يجب أن أعرض تقريرى غداً وأخاف من قراءته أمام الفصل". والأطفال لهم مخاوفهم الخاصة، وإليك بعض الأمور التى يمكنك القيام بها لكى تساعد طفلك عند شعوره بالخوف.



- أنصت إليهم وحاول استيعاب شعورهم بالخوف.
- ابتكر كل الوسائل الممكنة لمواجهة هذا الخوف. قم بكتابة كل الأفكار التى تطرأ على ذهنك واجمعها فى خطة.
- قم بتمثيل الدور الذى سيلعبه أطفالك ( حيث يلعب الطفل دوره الحقيقى وتلعب أنت دور أى شخص آخر له علاقة بالأمر)، ومن ثم تتاح لهم فرصة التمرين والشعور بالارتياح قبل مواجهة الخوف.
- ادعم كل ما يقومون به من خطوات نحو التخلص من خوفهم.
- أخبرهم بقصة مقتبسة من حياتك عندما كنت تشعر بالخوف.

# التعبير عن المشاعر بالألوان

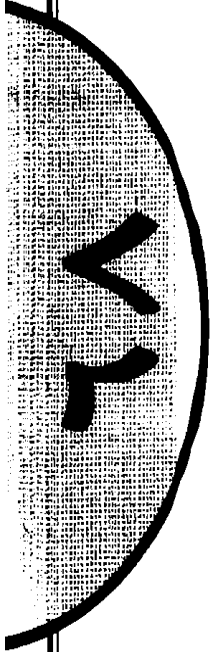
أحضِر صندوقاً من أقلام التلوين وبعض أقلام التحديد والأوراق وأعط لكل شخص ورقة، وليفكر الجميع في يومه. ارسِم شكلاً، مثل القلب أو الدائرة أو المربع أو الماسة. وقم برسم شكل تجريدى أو أى شكل ترغب فيه يعبر عن أحد المشاعر التى مررت بها فى هذا اليوم داخل الدائرة. استخدم الألوان والأشكال والحركة والخطوط لتعبّر عن هذا الشعور. وعندما ينتهى الجميع، فليلق كل منكم نظرة على ما رسمه الآخر ولتتناقشوا معاً بشأنه إذا أردتم ذلك.





# تفهم حقيقة غضبك

١. إذا كنت تشعر بالغضب فإن ذلك يعنى أن هناك مشكلة مستترة وراءه. واليك طريقة اكتشاف هذه المشكلة. ضع كل عبارة من العبارات التالية فى بطاقات مفهرسة مستقلة:
    - ثمة عمل أقوم به على خلاف رغبتى.
    - ثمة أمر يحدث لا يعجبنى.
    - ثمة أمر أحتاج إليه ولا أحصل عليه.
    - ثمة أمر أحصل عليه ولا أرغب فيه.
    - ثمة عمل لا أقوم به رغم حاجتى إليه.
  ٢. كيف تتصرف عندما يحدث لك ذلك؟
  ٣. ما النموذج المشابه لهذه المشكلة؟
- ثم يلتقط الشخص التالى إحدى البطاقات ويجب عن الأسئلة الثلاثة. وفى كثير من الأحيان، نعتقد أن شخصا آخر هو المتسبب فى غضبنا. إلا أننا بمجرد رؤيتنا للغضب على أنه مؤشر للمشكلة، نستطيع أن نتوقف للحظة ونبدأ فى البحث عن المشكلة.
- ضع البطاقات مقلوبة تحت منشفة، وبمجرد وصول أحد للمنشفة وسحبه إحدى هذه البطاقات، عليه أن يجيب عن الأسئلة الثلاثة التالية:





# التواصل

إذا اعتبرت العائلة كالبنيان، فقد يُعد التواصل هو الأساس الذي يَمكّن البناء من الصمود في وجه جميع أنواع الطقس السيئ. وعندما يتواجد التواصل الجيد بين أفراد العائلة، يتم حل المشكلات، والاستماع للأفكار، والتعبير عن المشاعر، وتتمو المودة. وعندما يتواجد التواصل الجيد في العمل، يصبح الحب أساساً لكل شيء، وإن اختلفت الآراء.

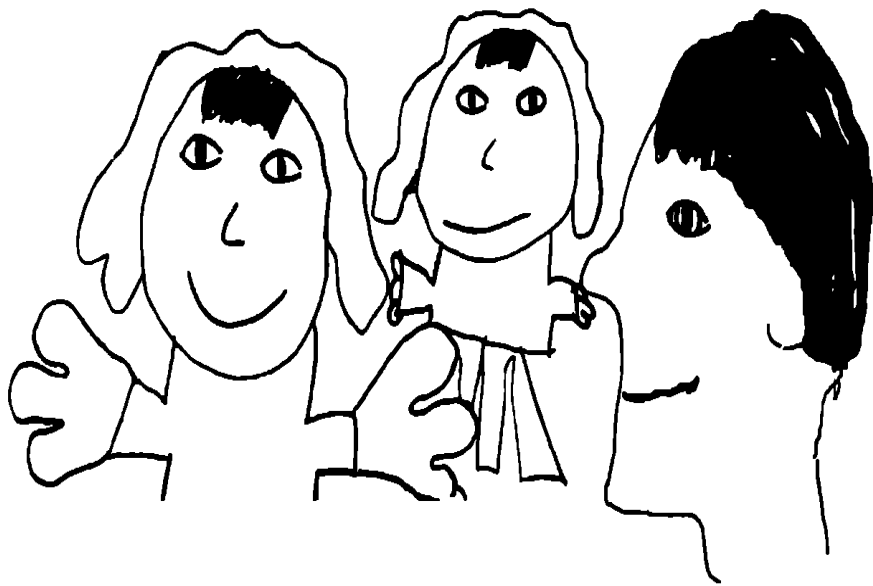
"كيف يمكننا التعبير عن الحب؟ فكر في ثلاث طرق: يجب أن نمد يد العون لأحد الأشخاص، وأن نتواصل. ينبغي أن ننصت بكل جوارحنا، وأن نشعر باحتياجات الآخرين. يجب أن نرد بلغة يفهمها الآخر. كثير منا ينفرد بالحديث كاملاً، فيجب أن نتعلم الإنصات والحرص عليه".  
— الأميرة بيل موون



# محاولة الفهم

التواصل هو تعبير الأشخاص عن أفكارهم ومشاعرهم لبعضهم. ولكي ينجح التواصل، يجب أن تُسمع الأفكار والمشاعر وتُفهم، وهذا ليس سهلاً كما يبدو. ومع ذلك، إذا مارست مهارات التواصل، يصبح الإنصات والفهم أمرين يسيرين. واليك طريقة الممارسة: اجلسوا معاً في دائرة، وليُمنح الجميع خمس دقائق للتحدث فيما يرغبون، كأن يتحدث عن المدرسة أو العمل أو الهوايات أو المشكلات. وإذا لم تتأكد مما يقوله شخص ما، فقم بطرح سؤال. ولا تنتقل إلى شخص آخر حتى يشعر المتحدث بأنه تم سماعه واستيعابه جيداً.

٢٩



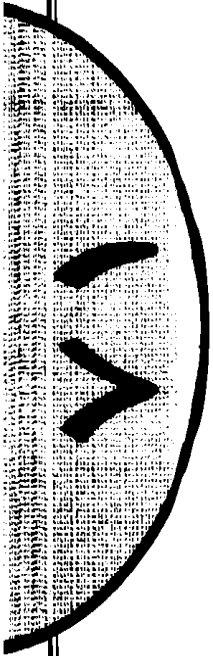
# كلمات تُشعرك بالارتياح وأخرى تُشعرك بالاستياء

بعض الكلمات تكسبك شعوراً بالارتياح مثل، "شكراً لك"، "أحبك"، "يا له من قرار رائع"، "أنت غاية في الذكاء". وبعض الكلمات تُشعرك بالألم مثل، "أيها الأحمق"، "ماذا دهاك؟"، "أما تستطيع القيام بعمل صائب قط؟" وربما تروق لك تسميتها "الكلمات المشجعة" و"الكلمات المحببة". مارس هذه اللعبة؛ ليقُل أحد الأشخاص عبارات مشجعة أو محببة، ثم ليُعبّر الجميع عن شعورهم حيال تلك العبارات. استمر في اللعبة حيث يفكر كل شخص في كلمات مشجعة تعقبها كلمات محببة، ثم يشترك الجميع في التعبير عن مشاعرهم. فكر في أكبر عدد ممكن من المشاعر التي تعقب كل مجموعة من الكلمات. وبعد الانتهاء من هذه اللعبة، اجعل منه هدفاً عائلياً أن تستخدموا كلمات "مشجعة" من أجل دعم الأشخاص بدلاً من استخدام كلمات "محببة" هدامة. وإذا كان أحد الأفراد يستخدم الكلمات "المحببة" في المنزل، فتأكد من لفت انتباهه إلى مدى ما تسببه من إيذاء للمشاعر. بل ربما ترغب في قول: "لا للكلمات المحببة داخل العائلة".



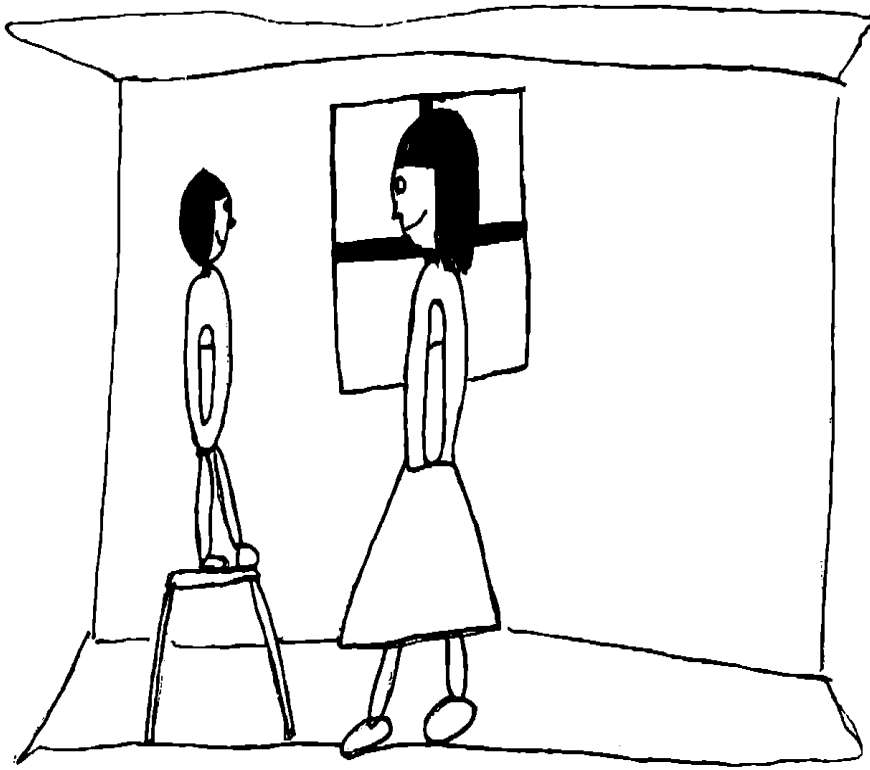
# إدراك مقصد شخص ما

إليك لعبة ممتعة تجربها من أجل إدراك ما يقصده شخص ما من قول شيء ما. لبدأ أحد الأشخاص في قول عبارة بسيطة مثل "أحب الطماطم"، "لا أود الذهاب إلى المدرسة"، "أتمنى لو كنت أستطيع الطيران"، "أحب الأشخاص الودودين". وليأخذ الجميع أيضاً أدوارهم لطرح الأسئلة رغبة في معرفة ما أراده هذا الشخص. ولتبدأ جميع الأسئلة بعبارة "هل يعني ذلك أن...؟" وعلى المجيب أن يقول فقط نعم أو لا. وعندما يتضح تماماً ما أراده الشخص، انتقل إلى الشخص التالي، ولا تدهش إذا أخذ ذلك فترة من الوقت. في الواقع ربما يستغرق فهم بعضنا بعضاً وقتاً طويلاً.



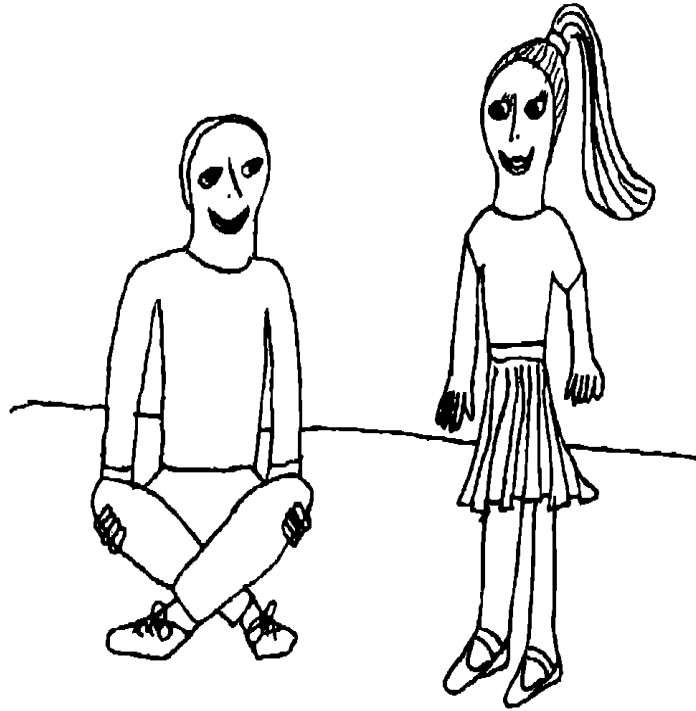
# الحديث وجهاً لوجه

فى كثير من الأحيان نتحدث لبعضنا عبر الغرفة. فتصرخ فى الأطفال من أجل أداء واجباتهم، ونتوقع أن يسمعونا، ونثور ونهيج إذا لم يحدث ذلك. اليوم، جرب أن تقول كل كلمة بينما تنظران فى عيون بعضكما "العين فى العين". اجث على ركبتك إذا كنت تتحدث إلى طفلك، أو اصعد على الكرسي إذا كنت تتحدث إلى شخص أطول منك. اجعل منها لعبة، وتوقع تحقيق نتائج مذهلة؛ فقد يستمع كل من تتحدث إليه فقط، ويجب!



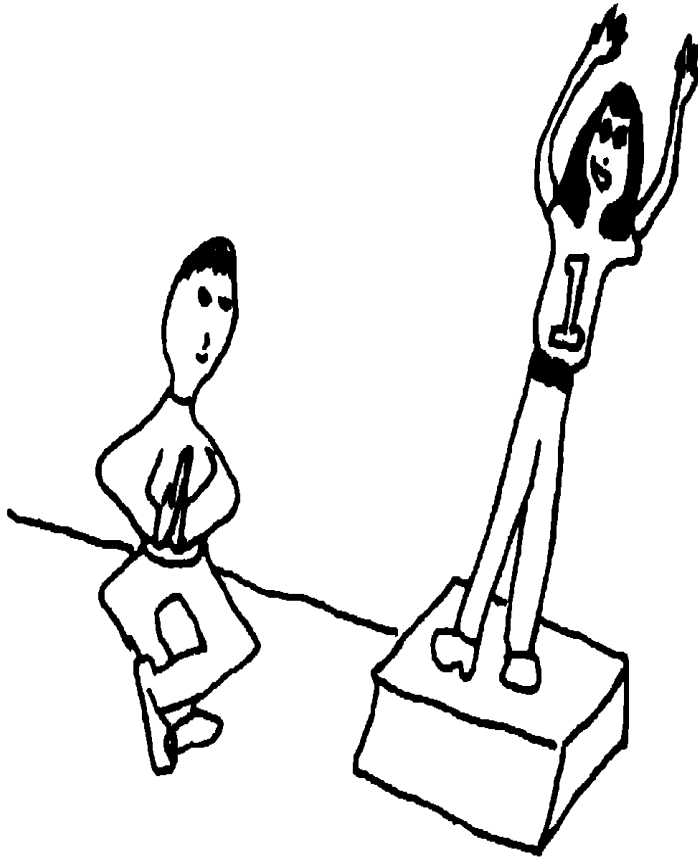
# دع الصغير يشعر بأنه كبير

هل تتذكر شعورك حينما كنت طفلاً، ترفع بصرك دائماً إلى الكبار وأنت تتحدث إليهم؟ استمتع بتبادل الأدوار. فليجلس الكبير على الأرض وليقف الصغير أثناء الحديث. وتحديث عما تريد. هل أثر الوضع الجديد على الحديث بصورة أو بأخرى؟



# الأطفال يبادرون

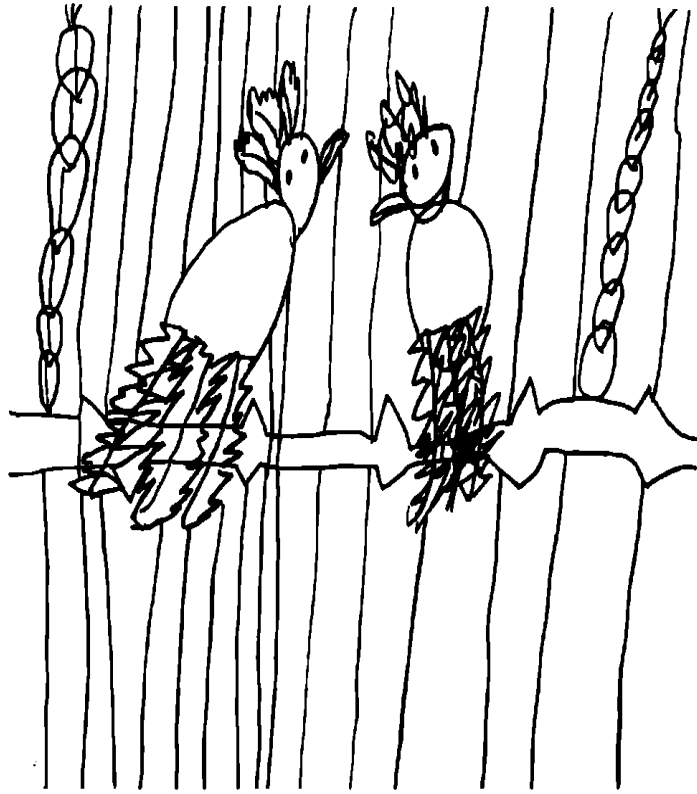
اقض ساعة واحدة من يوم عطلة نهاية الأسبوع أو إحدى الأمسيات التي يجتمع فيها أفراد الأسرة فى المنزل. وفى أثناء هذا الوقت، يبدأ الأطفال جميع المحادثات بينما يتلقى الكبار ويستجيبون لما يقوله الأطفال. قدم لهم المساعدة والتشجيع إن طلب منك ذلك. فممارسة المبادرة بمهارات التواصل تكسب طفلك المزيد من الثقة عند التحدث مع الآخرين.





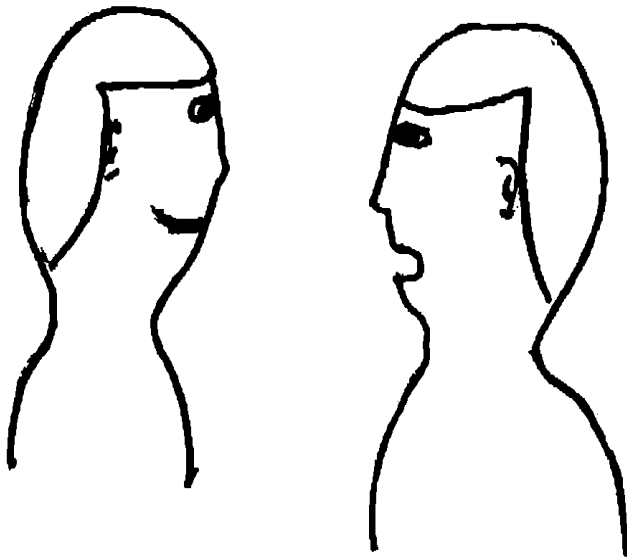
# التواصل بلا كلمات

كيف يمكن لأفراد العائلة أن يعبروا عن وجهات نظرهم بشكل جيد دون التفوه بأى من الكلمات؟ الهدف من تلك اللعبة هو أن تجعل أحد الأشخاص يوصل فكرة ما فقط عن طريق الإيماءات أو الأصوات أو الاتصال الجسدى أو لغة الإشارة: أية طريقة سوى الكلمات! اجعل الأمر سهلاً، مثل فتح الباب الأمامى أو سكب كوب من اللبن أو ارتداء السترة والحذاء أو كتابة ملحوظة، وهكذا. وليقم أحدكم بالإيماء بينما يكتشف الآخر ماذا أريد بهذا العمل. حاول أن توصل الفعل دون استخدام أشياء مادية لكى تقوم بالفعل على نحو صحيح. تبادلوا الأدوار بشكل متكرر وحاولوا تحقيق مزيد من الابتكار فى الأفعال كلما استمرت اللعبة.



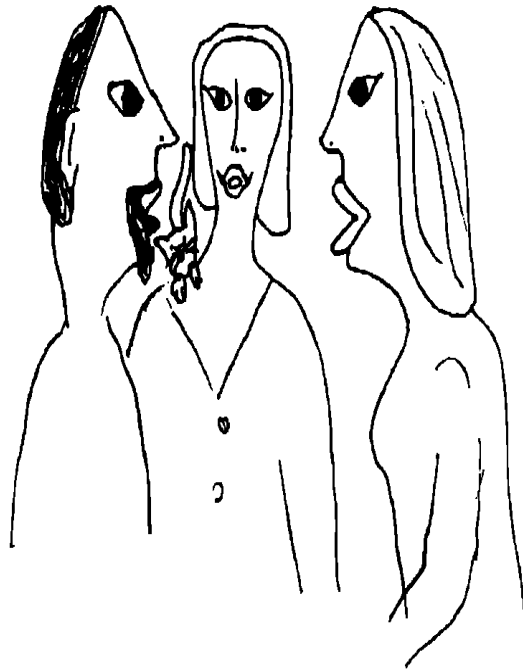
# ممارسة مهارات الاستماع

إننا نمارس العديد من المهارات: لعب الرياضة والقراءة والآلات الموسيقية واللغات الأجنبية وهكذا. ليس من المهم أيضاً أن تمارس مهارات الأشخاص؟ يتعلم الأطفال عن طريق المثال والتجربة، لذا إليك طريقة تعلمهم كلا الأمرين من خلال لعبة الاستماع. يتحدث أحد الأشخاص بينما ينصت الآخر. فى المرة الأولى، يستخدم المستمع مهارات الاستماع السيئة (ينصرف عن الشخص المتحدث، أو يبدو منشغل البال أو منصرف الانتباه، أو يلعب بشيء ما، أو يقاطع، أى يبدى عدم اهتمام). ثم يستخدم المستمع مهارات الاستماع الجيد (يمارس التواصل بالعين، أو يصدر إيماءات مناسبة بالرأس، أو يعلق باختصار على ما يقوله المتحدث، أو يومئ، أو يبدو مهتماً). ويمكن للمستمع أن يفضى دقيقتين فى الاستماع بشكل سيئ، ودقيقتين مثلهما فى الاستماع بشكل جيد. تأكد من مجئ الدور على الجميع. وينبغى على من لا يمارسون اللعبة أن يراقبوا. فمن الممتع أن تراقب مهارات الاستماع السيئة وهى ظاهرة بوضوح!



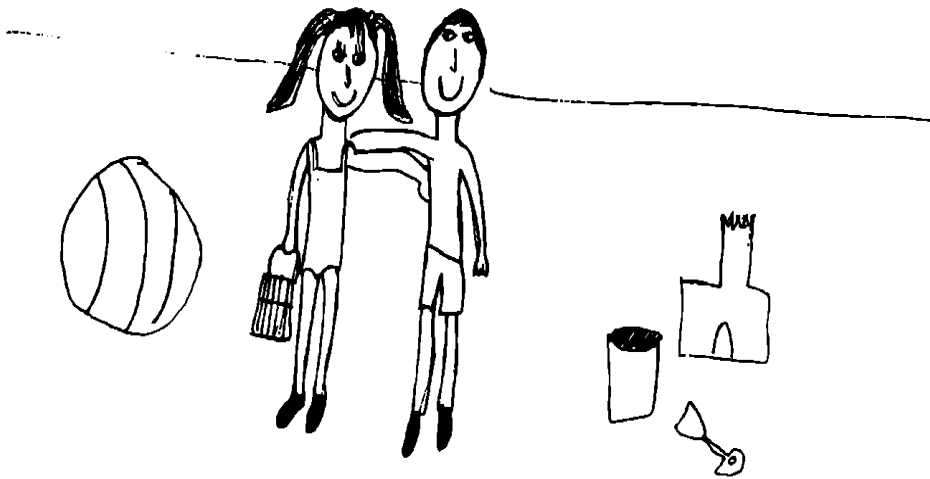
# صندوق المناقشات العائلية

بعد تناول وجبة العشاء مع العائلة، أو في أى وقت تجتمع فيه العائلة، يكتب كل شخص فكرة عن أمر ما يود مناقشته مع عائلته بالكامل. قد يكون هذا الأمر موضوعاً فى الصحف، أو أحد الموضوعات المدرسية، أو خيارات العطلة، أو كيفية التعامل مع المتفرجين فى المدرسة، أو قضية أخلاقية، أو أى أمر يود أحد أفراد العائلة مناقشته، ثم يتم جمع الأفكار ووضعها جميعاً فى صندوق. تخير إحدى الأفكار وأقم حولها حواراً عائلياً يستغرق من الوقت عشر دقائق، مع ممارسة الاستماع الجيد واحترام آراء الآخرين وأفكارهم، ودون مقاطعة. وإذا استمتع الجميع بذلك، فقم باختيار فكرة كل ليلة. وقم بإنشاء صندوق للأفكار يمكن إضافة المزيد من الأفكار إليه فى أى وقت. وعند الخروج فى جولة بالسيارة، تأكد من اصطحاب صندوق النقاش معكم فى الطريق.



# مناقشة أمر ما

أحياناً يصعب عليك التعبير عن مشاعرك وأفكارك في العبارات الخمس الأولى من حديثك، خاصة إذا كنت مشغولاً بشيء ما. فالعديد من الأشخاص يحتاجون إلى الشعور بالهدوء والاستماع لكي يتمكنوا من الحديث بارتياح. امنح كل شخص الفرصة في أي وقت لكي يتبع حيك أفكاره. وليقم المتحدث باختيار أي أمر يشغله في ذلك الوقت، ثم يستغرق بعض الوقت للحديث عنه. وبينما يتوقف المتحدث لجمع أفكاره، يستطيع المستمع التقاط أنفاسه. وعلى المتحدث أن يقرر وقت انتهائه من الحديث. وربما لا تتاح فرصة الحديث للجميع، إذ إن شخصاً واحداً ربما يحتاج إلى الكثير من الوقت، ولكن تأكد من تحديد موعد آخر للاجتماع حتى تتاح فرصة الحديث للجميع.



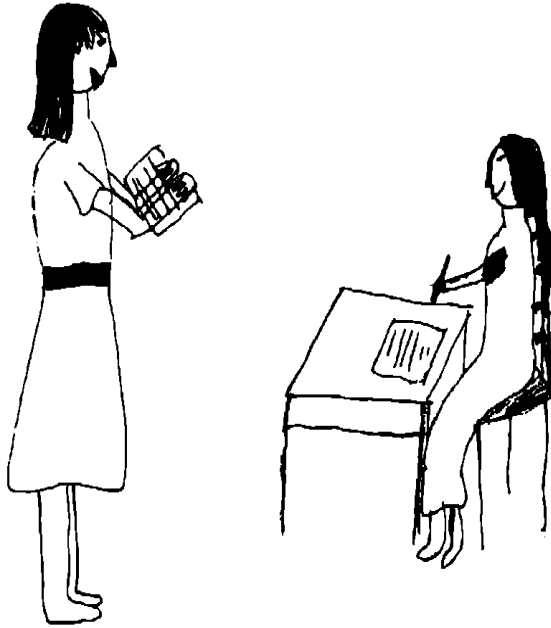
# وقت التفكير

إنها لهدية رائعة أن تمهل شخصاً ما فترة من الوقت لكي يفكر فيما قلته له. فالتفكير يستغرق وقتاً. ما الذي ترغب في أن يفكر فيه أحد أفراد العائلة؟ قم بكتابة ملاحظة لهذا الشخص واطلب منه شخصياً أن يفكر بشأن فكرتك أو سؤالك: "هلا فكرت في... الذهاب معي لشراء بعض الأغراض... المكان الذي ترغب في الذهاب إليه في عطلة العام القادم... القيام بمهماتك اليومية مبكراً... ذهابي إلى الحفلة الموسيقية... قضاء بعض الوقت معي؟" وبعد مرور بعض الوقت، تأكد من تفكير الشخص بشأن هذا الأمر، أم أنه يرغب في إمهاله مزيداً من الوقت للتفكير. فإذا دعاك أحد الأشخاص للتفكير بشأن أمر ما، فحدد موعداً في هذا اليوم أو اليوم الذي يليه لمناقشة أفكارك. وإذا احتاج طفل للحديث، بينما كنت مشغولاً للغاية، فمن المهم أن تقول له: "أود أن أستمع إليك، ولكنني مشغول الآن. هل لنا أن نتحدث في تمام الثامنة؟" ثم تأكد من الانتهاء من عملك؛ وقم بدعوة طفلك للحديث في تمام الثامنة.



# كتابة الخطابات الليلية

إنه لأمر لطيف للغاية أن تتلقى خطاباً في البريد. ولكي تساعد أطفالك على معرفة السعادة التي يمكنهم منحها للآخرين عن طريق إرسال الخطابات، خصص وقتاً في المساء لكتابة الخطابات. احتفظ بسلة مليئة بالأوراق وأدوات الكتابة والبطاقات من أجل استخدامها في كتابة الخطابات الليلية. قم بتشغيل موسيقى هادئة وتناولوا معاً الكعك واللبن وليسعد الجميع بقيامهم بذلك. أخبرهم جميعاً عن شخص تعرفه يعاني المرض أو يمر بظروف صعبة، لعلهم يرغبون في كتابة خطاب له أو رسم صورة من أجله. وربما ترغب في إحضار تقويم "الخطابات" من أجل استخدام كل شخص. واكتب فيه تواريخ ميلاد أقرباك وأصدقائك. اكتب اسم الشخص المرسل إليه الخطاب، وفي أي تاريخ يرسل إليه. وعند تسليم الخطابات، قم بكتابة ذلك في التقويم أيضاً. ليساعد الكبار الأطفال الصغار على هجاء الكلمات والتعبير عن الأفكار.

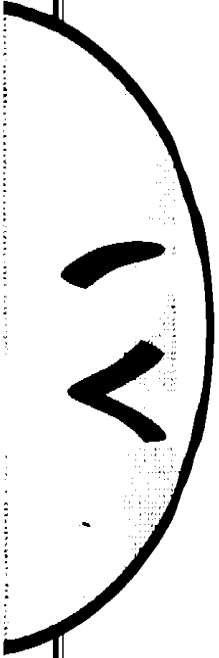
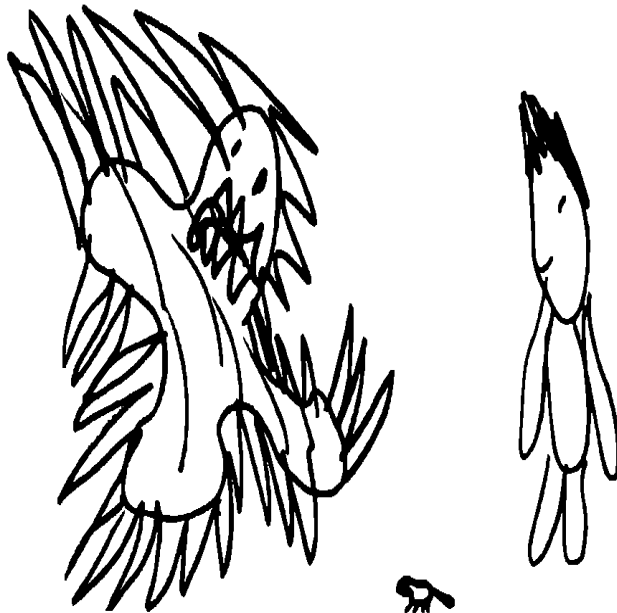


# معالجة المشكلات بأساليب مختلفة

هل لعائلتك أسلوبها الخاص فى التواصل؟

إليك بعض الاحتمالات:

- أسلوب الفأر، الذى يتضمن البكاء والنحيب والعبوس والاستجداء.
  - أسلوب الوحش، الذى يتضمن الصراخ والتخويف والتهديد.
  - الأسلوب المباشر، الذى يتضمن مجرد الإخبار أو الطلب دون إفراط أو تفريط.
- ابتداءً بأسلوب الفئران، تناول المشكلة التالية وقم بحلها باعتبارك فأراً: الرئيس يحضر لتناول العشاء، والمنزل فى فوضى، ولا يوجد طعام، وجميع الملابس قذرة. وبعد أن تدرك عدم وجود جدوى فى أسلوب الفئران، قم بمعالجة المشكلة باستخدام أسلوب الوحش. وقبل أن تبدأ الوحش فى التهام بعضها مباشرة، حاول أن تعالج المشكلة باستخدام التواصل المباشر.



# إرسال تسجيلات عبر البريد

لا شيء يسعد القلب أكثر من شريط مسجل مليء بالأصوات الرقيقة التي تغنى أو تروى قصصاً أو تلقى قصائد أو تشارك الذكريات. قررنا جميعاً كأسرة من تودون إرسال مثل هذه الأشرطة إليه، وما المادة التي ستحويها الأشرطة. حمل أحد الأطفال مسئولية جمع التسجيلات من كل فرد، أو قوموا بتسجيلها معاً كمجموعة في إحدى الليالي. ويمكنك أيضاً أن تحصل على عدة نسخ من هذا الشريط وأن ترسلها لأشخاص عديدين. امنح كل شخص الفرصة لكي يوقع اسمه على الطرد الذي سيتم إرساله عبر البريد.





# وقت الاستجابة

كلما سنحت لك الفرصة، شجع طفلك على التفكير بشأن أمر ما. واليك طريقة ذلك: فكر في عبارة افتتاحية تستخدمها عند إجراء أى حوار مع طفلك عندما يطرح عليك سؤالاً وجيهاً، أو يحتاج لرأيك بشأن أمر ما، أو تكون لديه مشكلة ما لا يعرف تماماً طريقة حلها. قم بالاستجابة بهذه الطريقة: "أمهلنى دقائق قليلة لأفكر فى هذا الشأن. لم لا تستغرق بعض الدقائق أيضاً فى التفكير بشأن هذا الأمر، ثم يمكننا الإدلاء بأفكارنا". وهذا النوع من التفاعل يظهر لأبنائك أنك تقدر أفكارهم وآراءهم.





## اللمسة

إن أولى الخبرات التي يكتسبها الطفل هو شعوره بالاحتضان، وصوت خفقان القلب، ولمسة البشرة بينما يحمله أبواه. إن اللمسة احتياج أساسي عميق، وهي ضرورية لنا جميعاً من أجل النمو والازدهار من المهد إلى اللحد. وهي تملك كذلك القدرة على بث روح الترابط والعناية دون التفوه ببنت شفة. والأسرة هي المكان الأساسي والأكثر أهمية على الإطلاق الذي نتعلم فيه قيمة تقديم العاطفة وتلقيها عن طريق اللمسة.

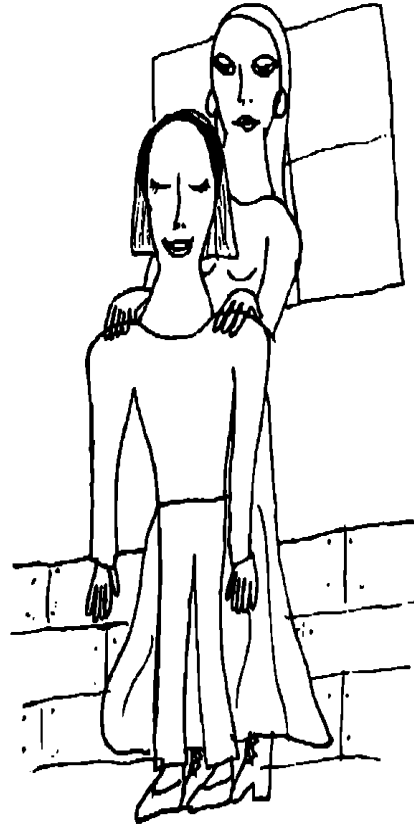
"حتى من هم في مأمن من العالم... يحتاجون إلى لمسة الآخرين".

— إيودورا ويلتي



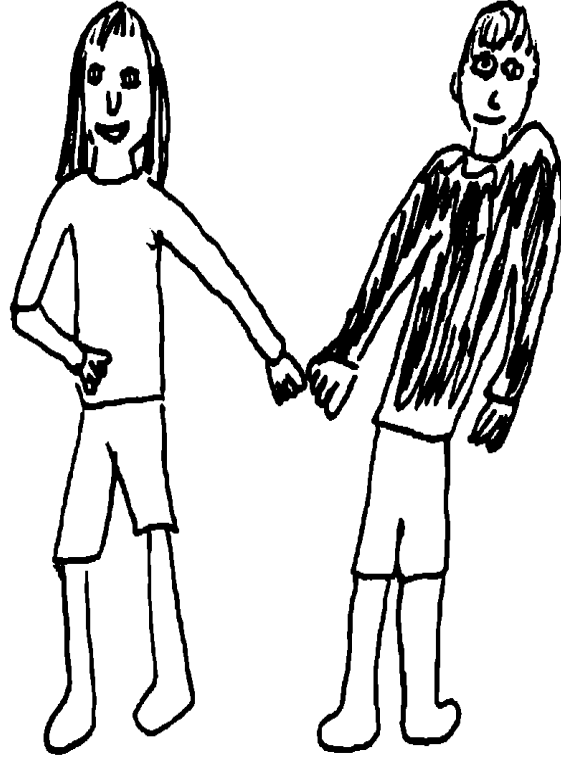
# التحرر من الضغوط

عندما ترى أحد أفراد العائلة يبدو مضطرباً عاطفياً، اطلب منه السماح لك بمحاولة تخليصه من بعض ضغوطه. قم بوضع يدك كاملة على منكبيه أو ظهره أو رأسه أو أعلى ذراعيه، لمدة دقيقة واحدة على الأقل. وحيثما تضع يدك يستمتع الشخص إرخاء عضلاته. اطلب منه أن يلتقط أنفاسه بينما يتخيل أن جميع الضغوط تخرج من بين يديك. قم بهذا العمل أيضاً عندما تجد أن شخصاً ما - عزيزاً عليك - يمر بيوم عصيب.



# دلك اليد

من يرغب فى تدليك يديه؟ اعثر على رفيق، وليغمض أحدهما عينيه ويمد يده حتى يلمسها الآخر. ويجرب الشخص الملامس أنواعاً شتى من اللمس: الدغدغة، الدفع، التدليك، الحكّة، أو المصافحة. بمجرد أن يقوم الطرف الثانى باللمسة التى يفضلها، عليه أن يستمر فى عمل التدليك لخمس دقائق أو عشر. بعد ذلك تبادلا الأدوار، وإذا أردت أن يكون الشعور أكثر روعة، فقم بوضع بعض زيوت الخضراوات على اليد أثناء التدليك.



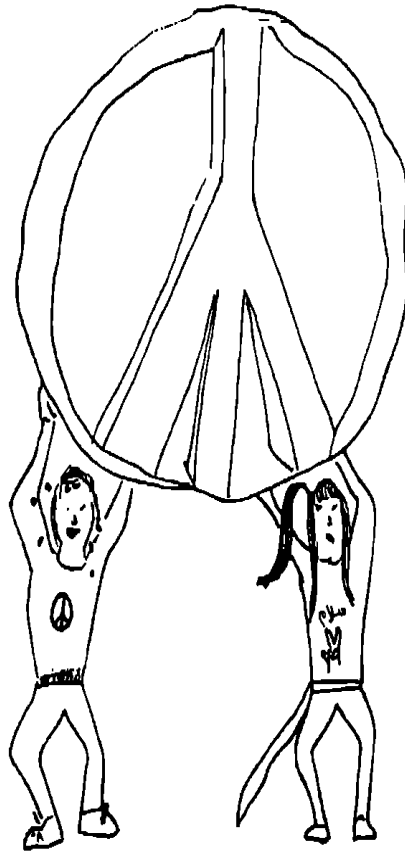
# العناق الأسرى

يحمل العناق الجماعى متعة كبيرة، خاصة بالنسبة للأطفال. ويعتاد الأبوان العناق الجماعى إذا كان لديهما أكثر من طفل واحداً خذ بعض الوقت قبل الخلود إلى النوم ليلاً، أو فى الصباح قبل مغادرة أى شخص المنزل، وقم بتطبيق فكرة العناق الجماعى. ابدأ بوقوف أكبر شخص فى المنتصف، بينما يلتف الجميع حوله فى دائرة. ومع العد حتى رقم ثلاثة، يبدأ الجميع فى معانقة هذا الشخص عنقاً طويلاً فى وقت واحد. ثم يتواجد كل شخص بالتناوب فى منتصف الدائرة. وربما تتحقق المتعة البالغة عندما يرغب الجميع فى تكرارها كل يوم.



# لمسة السلام

يبدأ السلام العالمي بالسلام الأسرى. هل تذكر كلمات الأغنية التي تقول: Reach Out and Touch Somebody's Hand؟ يمكن للأسرة أن تكون المكان الذي نتعلم فيه التواصل مع الآخرين. فتحيّن الفرصة للحصول على دائرة السلام. ليشبك الجميع أيديهم وليغمضوا أعينهم بضع دقائق. تصور أفكارا طيبة بشأن الأسرة، والأصدقاء وشعوب العالم. لحظات كهذه من شأنها أن تذكر الأطفال بالقيم التي تعتز بها أسرته.



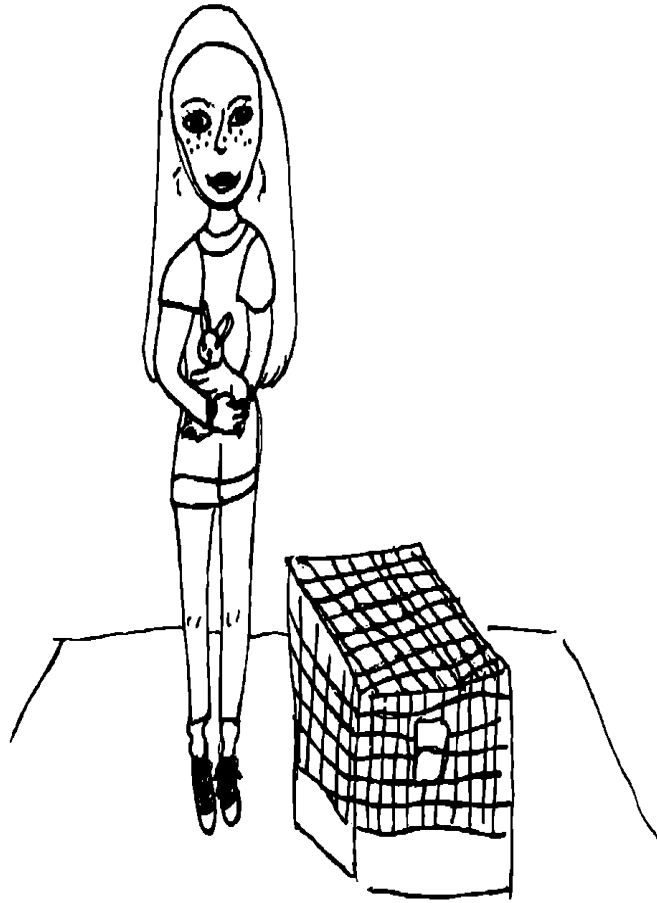
# لمسة الأرض

تلمسنا الأرض بعدة طرق: من خلال رؤيتنا ألوان الخريف المتغيرة أو أمواج المحيط المتدافعة؛ أو من خلال لمسة أيدينا لمياه أحد جداول المياه الباردة؛ أو من خلال استنشاقنا زهور الربيع؛ أو من خلال استماعنا لأصوات الطيور أو الرياح. اذهبوا إلى الخارج وقوموا بجولة قصيرة معاً. تجولوا في صمت مستشعرين الرياح، وأصوات الطيور، والجمال المحيط بكم. وعند عودتكم للمنزل، ناقشوا معاً لمسة الأرض في حياة كل منكم وتأثيرها عليكم.



# شعورك المفضل

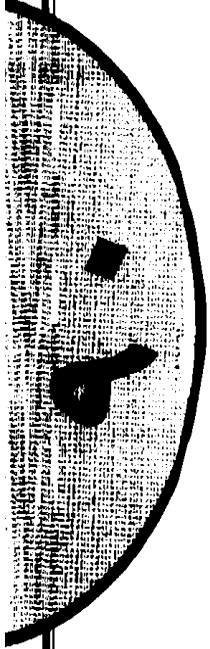
إننا نفضل الكثير من الأشياء لروعة ملمسها: مثل قميص قطنى أو وسادة أو أرنب صغير أو فرشاة ناعمة أو غسول. فليخرج الجميع فى جولة تستغرق من الوقت عشر دقائق لكى يقوم بإحضار من واحد إلى ثلاثة أشياء أعجبهم لمجرد أن ملمسها أعجبهم. وبمجرد عودة كل فرد من رحلته، يقوم بتمرير ما قام بجلبه من أشياء على الجميع لكى يتحسسوا ملمسها. وبينما يتحسس الجميع هذا الشيء، ينبغى على صاحبه أن يصرح بسبب إعجابه الفائق به.





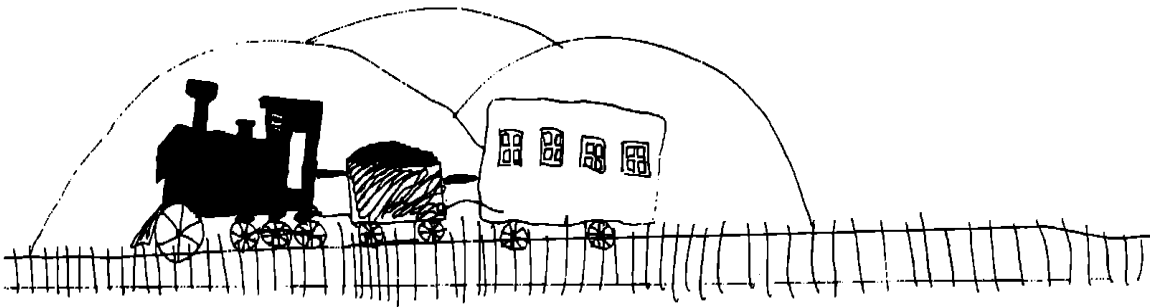
# تخيل حياة بلا لمس

تمنح رواية القصص المتعة للجميع، لا سيّما إذا أضف كل شخص لأحداث القصة. ابدأ القصة بقول: "يُحكى أنه قديماً كانت هناك أرض لا يلمس أحد فيها أحداً". وليسهم الجميع في رواية القصة عن طريق إضافة القليل من السطور إليها. اجعل القصة ممتعة وخيالية قدر الإمكان، واجعلها مستمرة طالما توافرت لدى أحد الأشخاص قصة ليرويها.



# قطار التدليك

يصطف الجميع في خط واحد كالقطار. وابدأ بتدليك عنق الشخص الجالس أمامك وأكتافه. وبعد مرور خمس دقائق، يتحول الجميع وينظرون نحو الاتجاه المعاكس ثم ابدأ في تدليك عنق وأكتاف الشخص الجالس أمامك حاليًا. تلك طريقة رائعة لضمان عدم تخطي أحد؛ تستطيعون الضحك والاستمتاع معًا. واحرصوا على إخبار بعضكم عن الشعور الرائع الذي يسببه هذا التدليك.

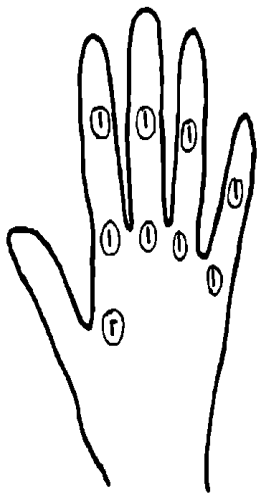


# مواضع الضغط

ثمة مواضع للضغط توجد على أيدينا وأقدامنا، يمكن عند الضغط عليها، تفرغ الطاقة وتخفيف حدة التوتر. قم بنسخ هاتين الصورتين أدناه على صفحة ورقية كبيرة، أو اجعل أحدا يُعلم الجميع تحديد تلك المواضع على أيديهم وأقدامهم. قم باختيار شريك واشعر بالمتعة أثناء قيامك بتحديد هذه المواضع لديه. تتبع الأرقام والاتجاهات المذكورة أدناه.



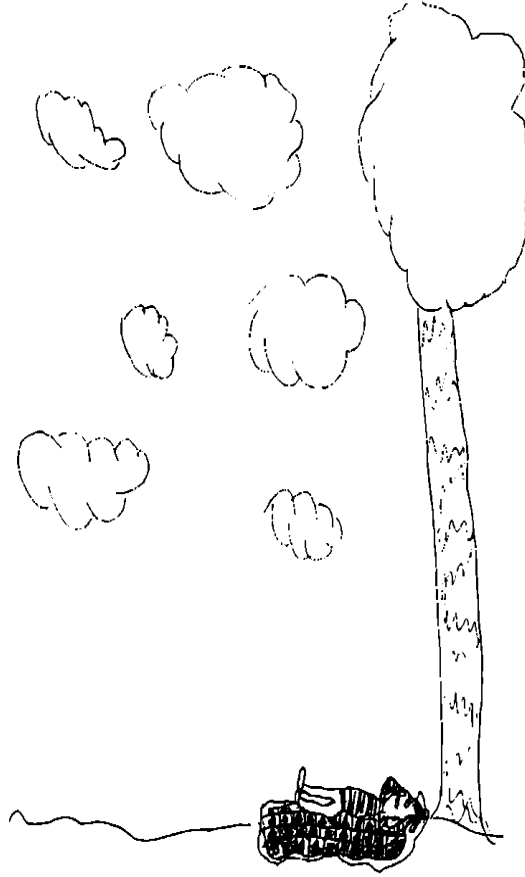
1. اضغط على إصبع القدم الكبير وذلك عن طريق الضغط بإبهام اليد على أسفل إصبع القدم والضغط بالسبابة على أعلاه.
2. اضغط على جانبي الكاحل.
3. اضغط من أعلى القدم وأسفلها على العظمة الكبيرة أسفل الإصبع الكبير.
4. ادفع كل إصبع واضغط عليه كل على حدة.



1. يتم الضغط على مفصل كل إصبع (باستخدام الإبهام والسبابة) من كلا الجانبين الأمامي والخلفي في آن واحد.
2. اضغط بالطريقة نفسها ما بين الإبهام والسبابة.
3. عند الانتهاء من ذلك، طوِّق بيدك الثانية الإبهام وأحد الأصابع في كل مرة، ممسكا بكل إصبع لمدة ٣٠ ثانية.

# معانقة الأرض

متى كانت آخر مرة استلقيت فيها على الأرض؟ خذ معك غطاءً للخارج وجرب هذه التجربة اليوم. أغمض عينيك ودع جسدك يغص في الأرض. استلق بهدوء لمدة خمس عشرة دقيقة. وهذه الطريقة تصنع المعجزات بعد نقاش عائلي أو يوم مضطرب في العمل أو المدرسة أو عند وجوب اتخاذ قرار ما، أو حتى عندما ترغب فقط في الشعور بالحياة لبعض الوقت.



# تعلم أن تقول لا

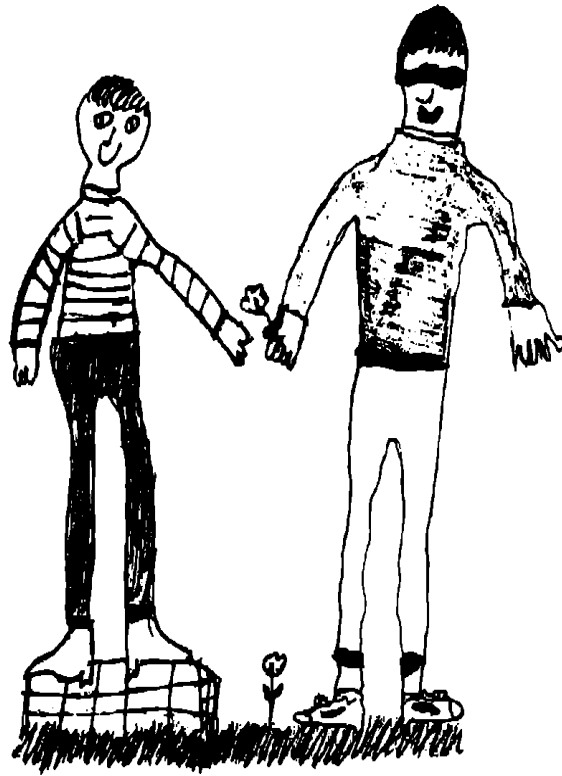
ما من أحد يروق له الحديث مع طفله بشأن محاولة التحرش به. ربما تشعر، كوالد، بأنك تجعل العالم قاتماً بعض الشيء أمام طفلك حينما تخبره بوجود أشرار في العالم يستطيعون إيذاءه. إذن ماذا عساک فاعلا؟ هناك العديد من المنشورات والكتب المؤلفة في هذا الشأن، والعروض المقدمة من قبل مرحلة ما قبل المدرسة. واليك بعض أهم النقاط لتتذكرها:

- التواصل المفتوح هو أهم الأمور على الإطلاق. أنصت إلى طفلك، ولا تبد مندهشاً لدى تصرّجه لك ببعض الأمور، والافسيكف عن إخبارك ثانية. ويجب أن يثق طفلك في حبك له مهما كان ما يقوله، ومهما كانت العواقب.
- تحدث مع طفلك عن جسده بكل صراحة ولن يشعر بالإحراج في كثير من الأحيان. علم طفلك أنه لا أحد يملك الحق في لمسه ما لم يرغب هو في ذلك. والفت نظره إلى أنه يمكنه التصريح لأي شخص في أي وقت بعدم رغبته في اللمس، حتى إن كان مجرد عناق.
- قم ببناء جسور الثقة داخل الأسرة حتى يمكنك تصديق طفلك دائماً. وإذا شعرت بعدم الارتياح بأي شكل من الأشكال، فاعلم أن هناك خطأ في روايته. إنها مهمتك أن تبحث في الأسباب وتحميه مهما كلفك الأمر.

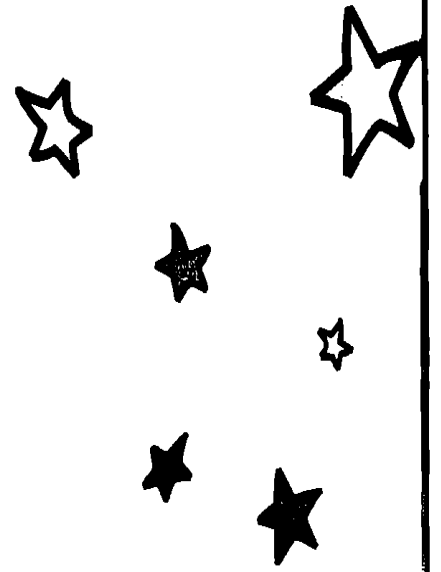
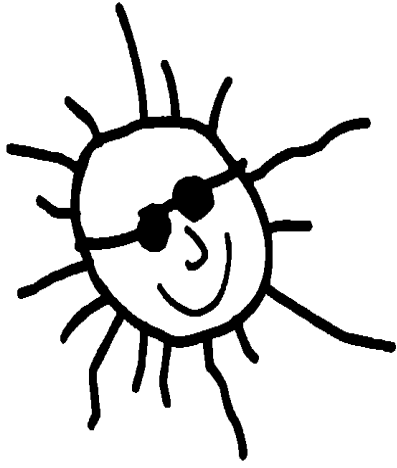


# اختبر الحواس

عندما يكون الشخص معصوب العينين يمكنه إدراك حواس اللمس والتذوق والشم والسمع بدرجة أعلى. أحضر عددًا كافيًا من عُصابت العين لتعصيب نصف أفراد العائلة. وعلى كل شخص أن يصطحب معه شخصًا آخر غير معصوب العينين. وسوف يقود هذا الشخص نظيره معصوب العينين في جولة حسية. كن مبدعًا وافعل أمورًا مثل تحسس المياه الجارية وتذوق طعام حلو ومر وحاد وبارد، وتحسس لحاء الشجرة والأعشاب وأرنب ناعم. قم بتقريب الأشياء نحو أنفه لعله يستطيع إدراكها عن طريق حاسة الشم. طبق هذا النشاط ببطء، بحس من الحماسة والمغامرة. وهذا ليس وقت نصب الفخاخ لبعضكم، بل إنه وقت تعلم الثقة. قم بتبادل الأدوار حتى يمنح الجميع فرصة المشاركة.

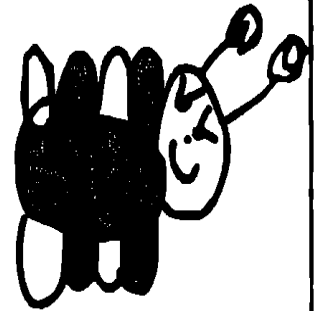
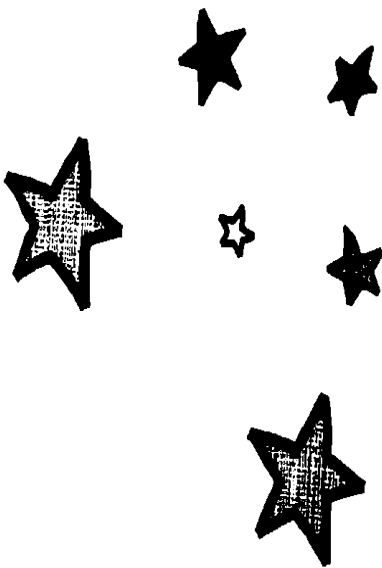


م



الجزء الثالث:

عن الآخرين

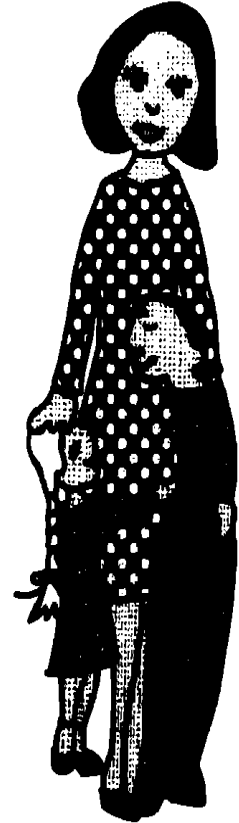




## العناية

العناية هي إحدى طرق المعيشة، وهي ليست أمراً اختيارياً داخل الأسرة أو المجتمع. فالأسرة تشبه الحديقة بطرق عدة: إننا جميعاً ننمو بسرعات مختلفة، ونحتاج إلى غذاء الحب والترابط من أجل البقاء على قيد الحياة، ونحتاج كذلك إلى إزالة الأعشاب الضارة، وتُزرع لدينا بذور جديدة بين الفينة والأخرى. وإن أعظم هدية تمنحها أسرة ما لأفرادها هي معرفة أن الجميع مسئولون عن العناية بحديقة الأسرة تماماً مثل العناية بحديقة المجتمع. فعلى الجميع أن يقتطع من وقته للعناية بالحديقة، وأن يزيل الأعشاب الضارة من حين لآخر، وأن يشارك في الري حتى ينمو الأشخاص في بيئة داعمة.

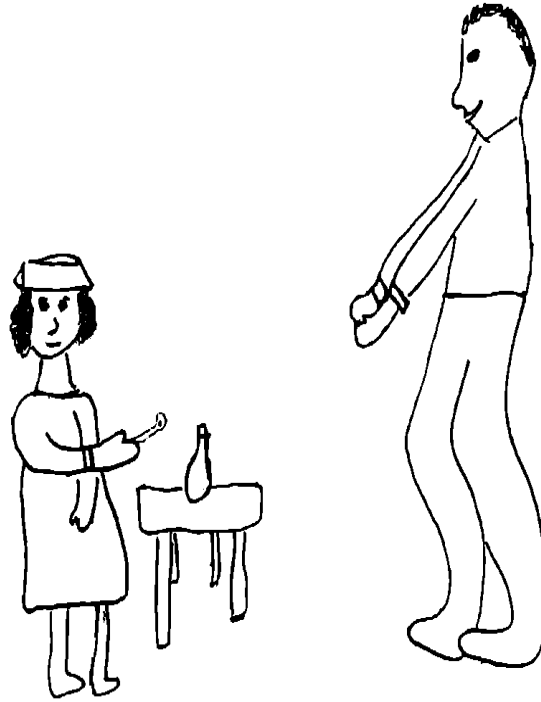
"تموت الحديقة سريعاً إذا لم يتواجد البستاني  
العطوف الذي يبقّيها على قيد الحياة".  
\_\_\_ ماى سارتون





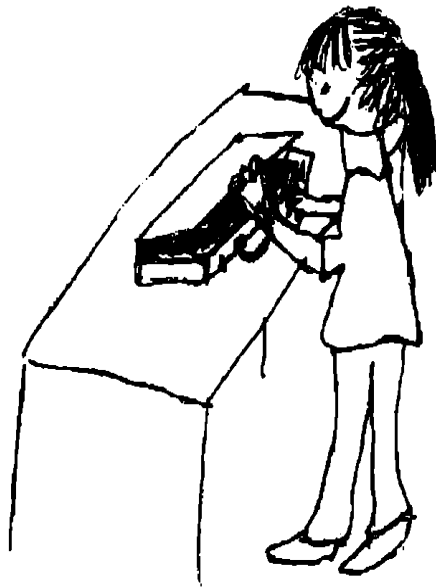
# مهمة الممرضة

من البديهي أن يعتنى الأبوان بالطفل المريض داخل الأسرة. فلمَ لا نعلم أطفالنا أيضا كيفية العناية؟ فعندما يمرض أحد أفراد الأسرة، قم بوضع جدول "مهمة الممرضة"، حيث يقضى كل فرد من أفراد الأسرة بضع ساعات من كل يوم ليتحمل مسئولية التكفل بالعناية بالشخص المريض، وتقديم الشراب له، وشيء يقرؤه، وشخص ما يتحدث إليه إذا كان يرغب في ذلك، والطعام، وأغطية كافية، ومساعدته عند الحركة. والفت انتباه الطفل إلى مدى الشعور الطيب الذي تشعر به عندما يعتنى بك الآخرون أثناء مرضك. وعندما يصاب ذاك الطفل بالمرض، يمكنه انتظار المعاملة نفسها من باقى أفراد الأسرة. فالأطفال يحبون الشعور باحتياج الآخرين إليهم، وغالبا ما يقدمون عناية فائقة، ولكنهم لا يدركون سبل المساعدة. وهذا من شأنه أن يمنحهم ما يقومون به لإظهار مدى اهتمامهم.



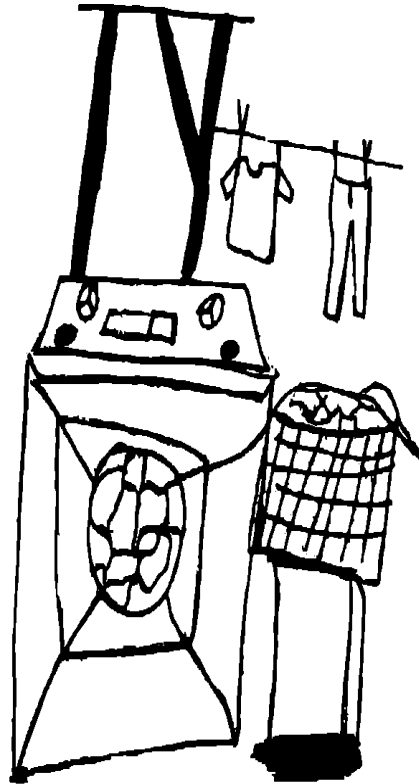
# ألصق رسالة

التعاطف هو شعورك بالشفقة تجاه شخص آخر؛ مقدماً له ما قد تحتاج إليه عند مواجهتك للموقف نفسه. وثمة طريقة بسيطة تُظهر بها اهتمامك هي أن تقوم بلصق رسائل موجزة في جميع أنحاء المنزل توجهها للشخص الذي تشعر بجأته للدعم. قم بلصق رسالة على مرآة الحمام حتى يكون تشجيعك هو أول ما يراه في الصباح؛ والصدق واحدة على صحن الطعام حتى ترسم البسمة على شفتيه أثناء الطعام؛ وأخرى على شبك سيارته الخاصة، وهكذا. إن كتابة مثل هذه الرسائل لا يستغرق من الوقت سوى بضع لحظات. وقد تحتوي هذه الرسائل على عبارات بسيطة مثل: "أنت لها، كن شجاعاً"، "أحبك، أنت الأفضل"، "سأقضى يومى أفكر فيك". وسوف يلزمك فعل ذلك مرة واحدة فقط وبعدها ستقوى الرغبة لدى أطفالك للمشاركة في هذه المتعة؛ إذن قم بوضع بعض الأقلام فى سلة صغيرة مع مجموعة من الرسائل وحفز الجميع للقيام بلصق بعض الرسائل كل أسبوع.



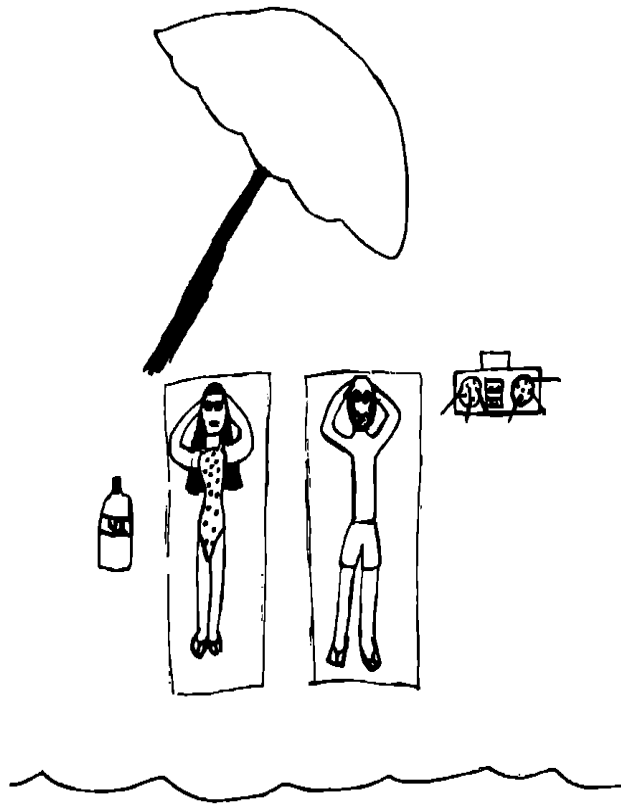
# شكراً لك

كثير من الأمور تقدم كل يوم داخل الأسرة وتمر مرور الكرام دون أن يقدرها أحد. فاقض بعض الوقت اليوم لكي تؤدي مراسم الشكر. اجلسوا جميعاً معاً وليبدأ الجميع بإلقاء الضوء على أحد أفراد الأسرة، ثم التصريح له بتقديرهم له: "أعترف لك بالجميل، (الاسم الأول)، لأن \_\_\_\_ . شكراً لك". لا تتعجل الشكر، فإنه يجلب للجميع شعوراً بالرضا تجاه جهودهم ويحفز التعاون في المستقبل، ومن ثم تتاح للجميع فرصة الحصول على تقدير الآخرين.



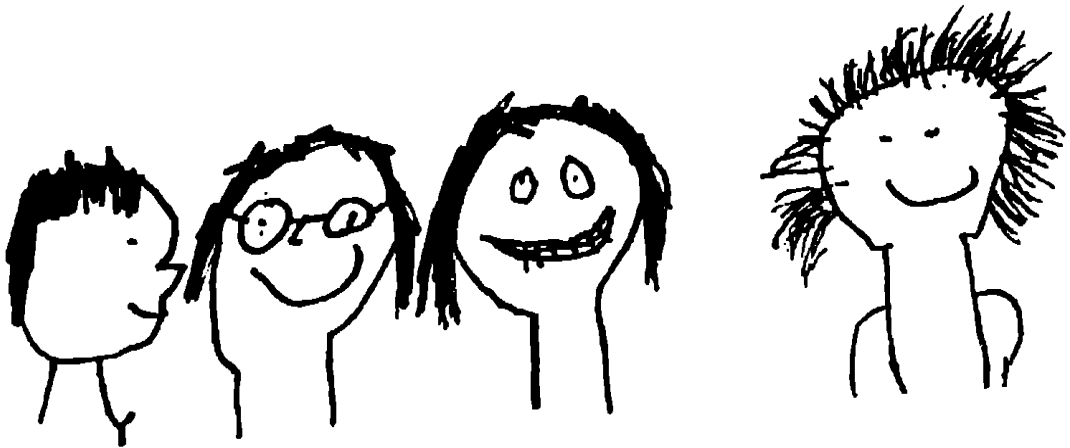
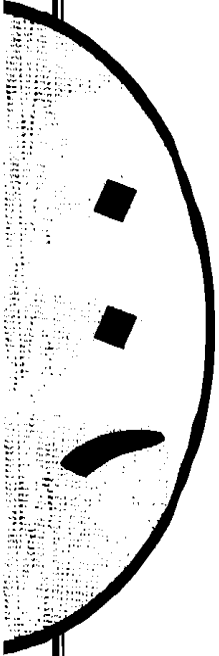
# أثناء غيابك

قبل أن تغادر المنزل لقضاء العطلة أو الذهاب إلى حيث تقضى عطلة نهاية الأسبوع، تحدث إلى أطفالك بشأن شعورهم عند غيابك. قم برواية قصة لهم عن طفولتك عندما كان أبواك يسافران ويتركانك. قوموا معاً بتسجيل شريط مع كل طفل؛ اقرأ قصة، أو ألقِ قصيدة، أو اضحك، أو غنّ أغنية. وعندما يشعر أطفالك بالوحدة، يمكنهم تشغيل هذا الشريط بينما يتذكرون اهتمامك بشعورهم عند غيابك. قدم التعاطف متى استطعت وسوف ينعكس ذلك على تصرفات أطفالك.



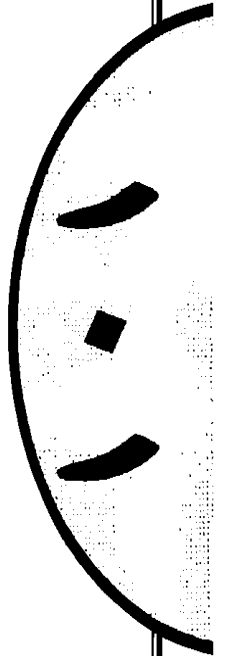
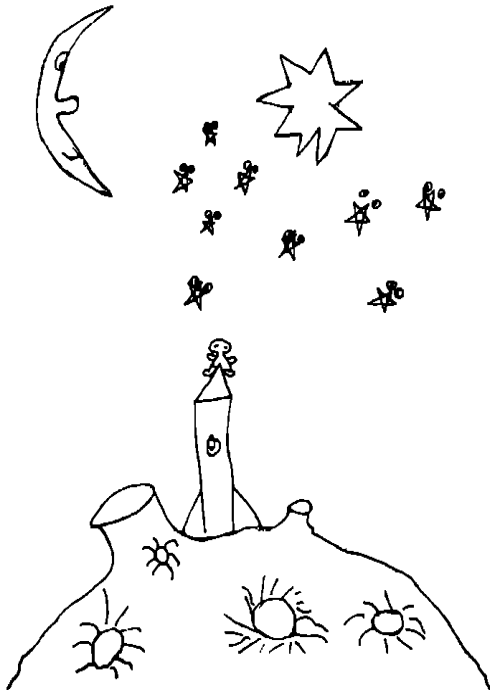
# شاهد وتعجب

إنك تعرف المثل القديم القائل: "لا ينبغي أن تحكم على شخص آخر حتى تضع نفسك في مكانه". حسنًا، ها هي فرصتك لتتخيل معيشة شخص آخر. فالتعاطف يعنى فى الأساس القدرة على إدراك مشاعر الآخرين. ولا يمكن أن تدرك مشاعر الآخرين إلا حينما تتخيل حياتهم. قوموا معًا بقضاء ساعة فى اليوم داخل المدينة، فى إحدى الحدائق أو فى أى مكان يمكنك من خلاله رؤية أشخاص مختلفين عن أفراد أسرتك. وبعد قضاء بعض الوقت فى مشاهدة الأشخاص، اجلسوا معًا وليقم كل فرد بتأليف قصة عما يتخيله عن حياة شخص آخر.



# العناية بالطبيعة

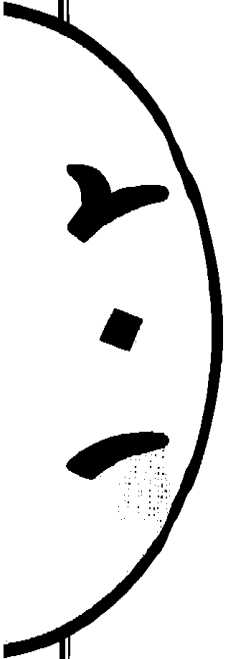
رغم تواجد الطبيعة فى كل ما حولنا، وأنه لا مفر منها، فإننا لا نقدرها حق قدرها إلا حينما نوجه أنظارنا إليها، لنرى جمالها. إنه من الأسهل عليك أن تهتم بأمر ما سبق لك أن واجهته، أو أمر خاص بالنسبة لك. إننا نود أن ينشأ أطفالنا على العناية بعالمهم وعلى اكتساب السلام من البيئة الطبيعية التى تحيط بهم. علم أطفالك الاهتمام بالطبيعة من خلال النظر إليها معاً. ليذهب الجميع معاً يوماً واحداً من كل أسبوع ولمدة شهر، قبل خلود أصغر أفراد الأسرة إلى النوم مباشرة، للاستمتاع برؤية القمر. شاهدوه، ليلة بليلة، وهو ينمو أو يتلاشى ويغير وضعه فى السماء المظلمة. قوموا بتأليف قصة حول القمر، حيث يبدأها أحدكم ثم يضيف الآخرون بعض السطور إليها. وكذلك، ابحث فى المكتبة عن أحد الكتب التى توضح خريطة نجوم الليل. تعلموا وانظروا معاً إلى النجوم، ثم استمعوا فى صمت لأصوات الليل واختبروا قدرتكم على تمييزها.



# أظهر التعاطف

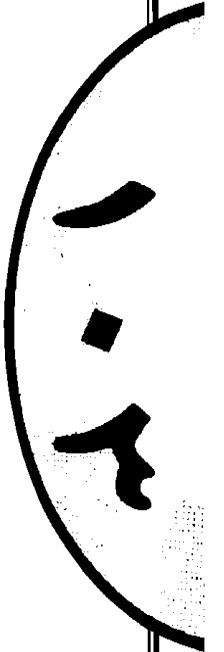
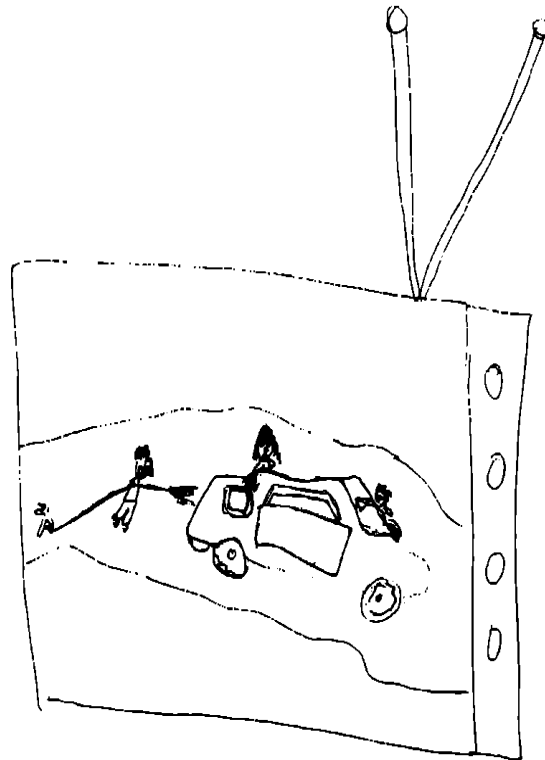
لكى يصبح الطفل متعاطفًا، يجب أن يكون قادرًا على استيعاب مشاعر الآخرين ومشاركتهم فيها. وتلك مهارة لا يتعلمها الطفل إلا عندما يراها باستمرار في المحيطين به. واليك بعض الأفعال التي ينبغي عليك القيام بها للتأكد من إدراك طفلك لمعنى التعاطف:

- عندما يقوم طفلك بعمل ما من شأنه إيذاء شخص آخر، تجنب تكرار العمل نفسه معه، بل ركز اهتمامك على الطفل الذي تم إيذاؤه، وعلى شعوره. ثم اجعل طفلك يفكر فيما يقوم به من أجل الترويح عن هذا الشخص.
- كلما رأيت شخصًا عطوفًا، أظهر ذلك لطفلك: كم كان لطيفًا حينما أرسلت إليك إحدى الجارات العشاء لدى علمها بمرضك، أو عرفانك بالجميل عندما أحضر لك أحد أطفالك الغطاء لمجرد اعتقاده بأنك تشعر بالبرد.
- جرب مع طفلك لعبة تبادل الأدوار عند إخباره إياك بأمور حدثت في المدرسة مثل أعمال الشغب أو السباب أو المضايقات. واطلب منه أن يتصور نفسه كما لو كان ذاك الشخص الذي تمت مضايقته وأن يخبرك بشعوره وقتها.



# شاهدوا التلفزيون معا وتناقشوا بشأنه

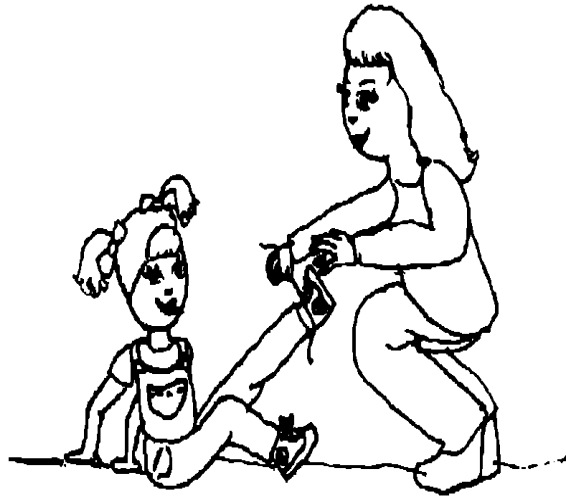
هناك العديد من العروض التلفزيونية التي تصور أوضاع الأسرة حيث يعيش بعض الأشخاص معاً ويحاولون تديير معيشتهم. قم باختيار أحد تلك العروض لمشاهدتها معاً كأسرة. ناقشوا معا كيفية تعامل الأفراد مع بعضهم، وسلط الضوء على المشاهد التي يبدو فيها تعاطفهم تجاه الآخرين. وكذلك، ألق الضوء على المشاهد التي لم يكن التصرف فيها عطوفاً. وأثناء الفقرة الإعلانية، قوموا بإعادة تمثيل أحد المشاهد حتى يتمكن الأشخاص من التعاطف مع بعضهم. وأهم ما في الأمر هو أن توضح لأطفالك أن معظم المشاهد التي يرونها على شاشة التلفزيون لا تصلح للتطبيق على أرض الواقع. فغالباً ما تتناول العروض التلفزيونية الصراع بين الأشخاص. بينما يتناول القليل جداً منها الحياة الأسرية.





# عالم طفلك

هناك العديد من الفرص المتاحة لك يومياً لكي تظهر لطفلك معنى التعاطف. تناول أحد المواقف التالية: نفاذ طعام طفلك المفضل أو عدم قدرته على العثور على واجبه المنزلي، أو فقدانه صديقه المقرب، أو عدم إعجابه بتسريحة شعره. إننا نعتقد أنه ينبغي على أطفالنا تجاوز مثل هذه المشكلات البسيطة، لأننا أنفسنا نستطيع تجاوزها. ولكن تمهل لبضع دقائق وتخيل نفسك في المأزق نفسه الذي يمر به طفلك. ثم، تذكر أن عدم عثوره على الواجب المنزلي يشبه فقدانك صفقة مهمة في عملك. وبعد التفكير للحظة واحدة، وإدراك مدى أهمية المشكلة التي يعانيها طفلك، فكر ملياً في شعوره وأظهر تعاطفك معه. وسوف يتعلمون من موقفك هذا كيفية النظر للأمور من منظور شخص آخر. فما يبدو سهلاً وبسيطاً في نظر بعض الناس، ربما يبدو صعباً في نظر آخرين، ومن هنا تأتي أهمية الاستماع والتفهم.





## الصدّاقة

الأصدقاء كنوز نحتفظ بها فى حياتنا، تملؤها الجواهر الخلابة والتحف الجذّابة. فهم يلهمون عقولنا بأفكار جديدة، ويشتركون فى بناء شخصيتنا الحالية وفيما نسعى لتحقيقه فى المستقبل. ويقطعون معنا، ولو لبعض الوقت، مشوار حياتنا جنباً إلى جنب. وقد قيل من قبل إنك تستطيع اختيار أصدقاك ولكن لا تستطيع اختيار أسرتك. وإنها لهدية كبيرة عندما يقرر أفراد الأسرة الواحدة أن يصبحوا أصدقاء، مدركين أن حصولهم على صديق يستلزم أن يكونوا أصدقاء له.

"الصديق هو شخص يعرف عنك كل شىء

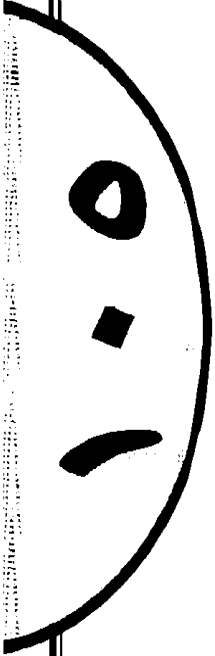
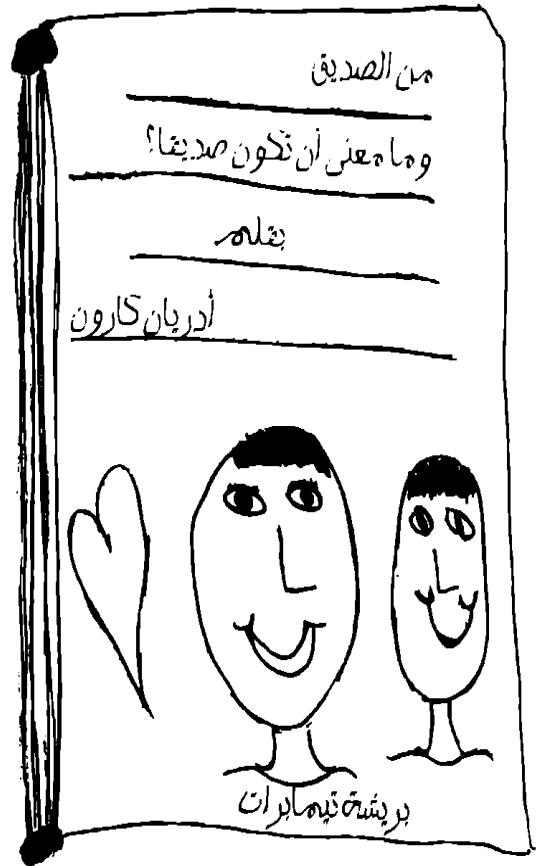
ويحبك فى جميع الأحوال".

— كريستى مارى وارنر



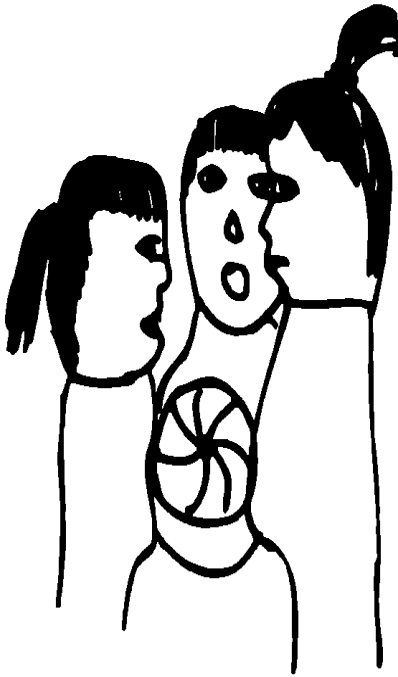
# أن تكون صديقًا فهذا يعني...

تحدث إلى أطفالك بشأن معنى الصداقة. أخبرهم عن أصدقائك، وعن سبب حبك لهم. واستمع إليهم بينما يخبرونك عن أصدقائهم. وقوموا معًا بتأليف كتاب أو كتابة بطاقات تتحدث عن الصداقة. وربما كان العنوان شيئًا مثل: "ماذا يعني لي أن أكون صديقًا"، "نوع الصديق الذي أرغب فيه"، "الأصدقاء هم الأفضل لأن..." ودع أطفالك يكتبوا بداخلها كل ما لديهم من أفكار تتعلق بموضوع الصداقة. وبينما تقومون معًا بتأليف الكتاب، شاركهم كل سنوات خبرتك في تكوين صداقات، وامنحهم الفرصة لطرح أسئلة عن الصداقة، ولإطلاعك على مشكلاتهم مع أصدقائهم. ويجب أن تحتفظوا بهذا الكتاب أو تلك البطاقة، حتى يتسنى لكم الرجوع إليها معًا، وتذكر كل ما يتعلق بالصداقة عندما تقع مشكلة ما – كأن يشعر طفلك بأنه لم يعد يحب أحد أصدقائه، أو أن صديقه المقرب لم يعد يحبه.

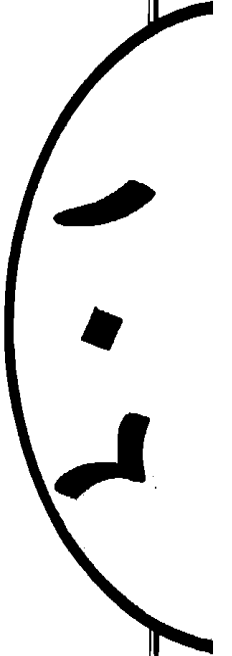


# تكوين الصداقات

إن تكوين الصداقات أمر مهم في جميع الأعمار. ويصبح من السهل الحصول على أصدقاء بمجرد أن تدرك كيفية ذلك. الخطوة الأولى هي أن تقرر من تود تواجدهم بجوارك: هل هو من يُضحكك، أو من يقول الصواب، أو الذكي، أو من لا يضايقك إطلاقاً، أو من تشعر بمتعة خالصة بمجرد تواجده معك؟ ساعد طفلك على إدراك من يحبهم في "قائمة الأصدقاء". وبعد كتابة الاسم، قم بذكر الأسباب التي دفعت طفلك لاتخاذ صديقاً له حالياً، أو الأسباب التي ربما تدفعه لأن يتخذه صديقاً في المستقبل. والآن يأتي الجزء الأصعب، وهو إيضاح الجهود التي يمكن بذلها من أجل تلك الصداقة: الأصدقاء يقومون ببعض الأفعال معاً ويتبادلون الخبرات ويستمتعون بأمور متشابهة. فإذا كان الشخص صديقاً بالفعل، فتحدث معه في تلك الأمور: أو تحدثا معاً عن كيفية اكتساب صداقة هذا الشخص. ربما تضع بعض الأهداف مثل التحدث إلى هذا الشخص مرة

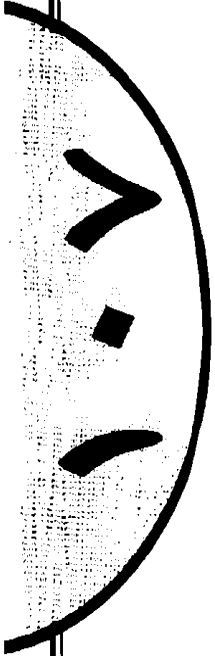
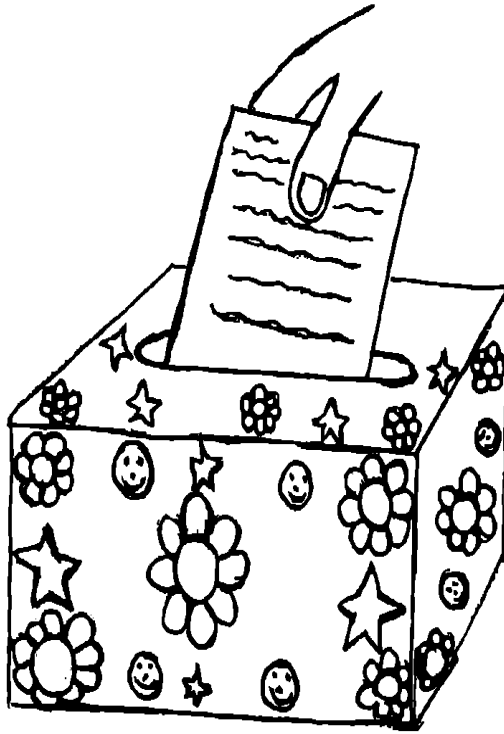


واحدة من كل يوم، أو دعوته لتناول الفداء أو لعب إحدى الألعاب. ولن يكون تتابع الأفكار أمراً يسيراً دائماً، خاصة إذا كان طفلك خجولاً بعض الشيء. لذلك شجع طفلك واسأله عن التقدم اليومي. وإذا صعب للغاية على طفلك اكتساب أصدقاء، فربما تحتاج لمعرفة أحد والدي الطفل المذكور في قائمة الأصدقاء.



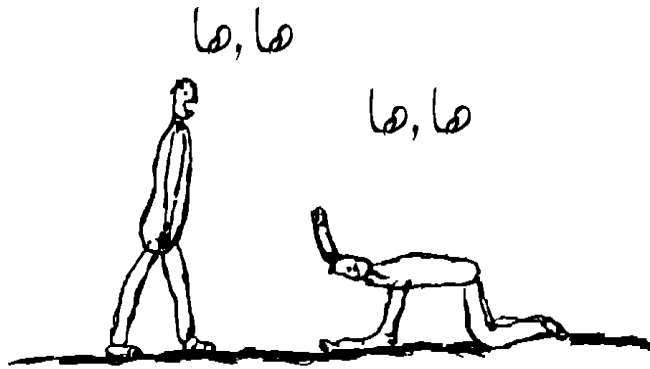
# ماذا يجرى؟

بعض الأيام تكون أفضل من غيرها. وعندما يأتي اليوم الذي يحدث فيه ما يزعجنا، يجدر بنا التخلص منه بأية طريقة. وعادة ما يكون التحدث إلى شخص ما هو الطريقة المثلى، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكناً، فعلم طفلك أن يقوم بكتابه. ومن الممكن أن تتم زخرفة صندوق أهدية له فتحة من الغطاء ومنحه شرف تلقي الشكاوى المكتوبة. ويمكن وضع هذا الصندوق في مدخل المنزل. والفكرة هي أن ترى المنزل مكاناً هادئاً، حيث يمكن التعبير عن المشاعر بأية طريقة ممكنة، وحيث يتعامل أفراد الأسرة كما لو كانوا أصدقاء. إذن، بدلاً من تفرغ طاقة يوم سيئ في نفسك أو في وجه أحد أفراد الأسرة، ابذل قصارى جهدك لكتابه وتركه عند باب المنزل.



# ساعد في حل مشكلات الأصدقاء

من الطبيعي أن يصبح الأطفال أصدقاء يوماً ما وأعداءً في اليوم التالي، أعضاء في إحدى المجموعات اليوم، وخارجها غداً. لكن الخبر الجيد هو أن الأطفال عادة ما يقومون بحل المشكلات، ويعودون أصدقاء من جديد في غضون أيام. وأفضل ما يستطيع الآباء القيام به هو السماح لهم بالتفكير في المشكلة بأنفسهم، حتى يتعلموا كيفية سير العلاقات. ولكنها مع ذلك فكرة جيدة أن تراقب (في خفاء)، علاقات أطفالك عن طريق الاستماع إليهم أثناء حديثهم عن التطورات. وفي أثناء الاستماع، قم بتكرار الموقف الذي وصفه طفلك كما فهمته منه ("قالت سالي إنها لن تستمر في صداقتك بعد اليوم")؛ ثم تعاطف مع مشاعره ("أنت حزينة بالتأكيد، أعلم أن سالي كانت صديقتك المقربة")؛ واقترح بعض الخيارات المتاحة ("هل حاولت التحدث إليها، ربما تستطيعين الاتصال بها والتحدث إليها")؛ وقم برواية قصص مشابهة حدثت لك مع أصدقائك حينما كنت في سن طفلك.



# ضغط الأقران

تنتاب الآباء مشاعر الذعر من مجيء اليوم الذي يبدأ فيه أطفالهم بتقدير أفكار أصدقائهم وآرائهم أكثر من آراء آبائهم. وهذا يسمى ضغط الأقران، ويبدأ من سن السابعة، عندما يكون الأطفال في المدرسة يسمعون ويرون ما يقوله أصدقاؤهم وما يفعلونه. وربما كان ضغط الأقران أمراً حسناً حينما يقترح الأصدقاء على طفلك تأليف قصة أفضل أو حضور مزيد من تمرينات السباحة أو الترشح لرئاسة الصف. وربما كان مفرغاً إذا نصحه أصدقاؤه بتعاطي المخدرات أو سرقة بعض الأشياء أو مضايقة أخيه أو أخته. فالصديق الذي يختاره طفلك يؤثر على تكوين شخصيته المستقبلية. ولذلك، إذا أردت أن تتعرف على أصدقاء طفلك، يجب أن تعرفهم. قم بإعداد وجبة شهية أو عشاء خفيف أو رحلة خلوية مرة كل ستة أشهر وادع الأصدقاء المقربين لطفلك وآباءهم. قم بدعوة أحد الأصدقاء عندما يخرج أفراد عائلتك معاً للتنزه. أو قم بأحد الأعمال التطوعية في المدرسة حتى تتمكن من سماع ما يجري ومن التفاعل في الأنشطة الأسبوعية مع الأطفال والمعلمين. حاول أن تطبق المتابعة دون أن تبدو جاسوساً، أو قاضياً لشخصية كل صديق. وليست فكرة جيدة أن تمنع طفلك من مصادقة شخص ما؛ ولكن أطلعه على مخاوفك بشأن الاختيارات والأسلوب والتوجه الذي يختاره صديقه لانتهاج حياته. وإذا كنت بحاجة للمساعدة، فناقش الأمر مع مستشار المدرسة، الذي يسعد أن يقدم لك بعض الأفكار.

# نقاش ودى

إن تعلم كيفية إقامة نقاش ودى يُكسب طفلك شعوراً بالثقة فى نفسه عند المحادثة. قم بجمع أفراد العائلة معاً وناقشوا أحد الموضوعات ذات الاهتمام المشترك من قبل الجميع. ربما يكون موضوعاً تافهاً مثل "الطيور أذكى من الكلاب" أو ربما يكون جدياً مثل "كيف تطعم المشردين وتؤويهم من الشوارع"، وربما يكون شخصياً مثل "ماذا تفعل إذا افتقرت فجأة؟"، والهدف هو أن يتحدث الجميع بحرية، مستمعين لآراء الآخرين دون أن ينفرد أحد بالحديث كاملاً. وإذا نفذت جميع الأفكار بشأن أحد الموضوعات، فحاول تناول موضوع آخر. وسوف يعرف بعضكم بعضاً بشكل

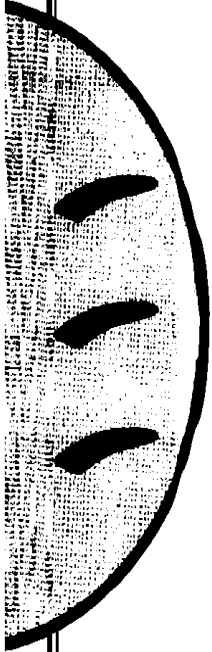
أفضل حينما تتحدثون وتستمعون لأفكار كل شخص ومشاغره وآرائه. وكلما عرف أحدكم الآخر، شعرتم بقرب أكثر كما لو كنتم أصدقاء. شجع طفلك على المشاركة فى نقاش ودى مع بعض أصدقائه.





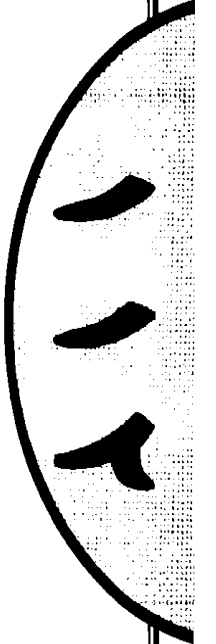
# كُونِ صِدَائِقَاتٍ دَاخِلِ أُسْرَتِكَ

- إنك تعرف المثل القديم القائل: "يمكنك اختيار أصدقائك ولا يمكنك اختيار أسرتك"؛ حسناً، يمكنك اختيار تكوين صداقات مع أفراد أسرتك. تفكّر في السبل التي تتفاعل بها مع أصدقائك: تبادل المعلومات، ومساعدة بعضكم والمرح معاً. وبقليل من الجهد، يمكن لأسرتك أن تحوز كل هذه العناصر. وإليك بعض الأفكار لطرق البدء:
- اهتم بما يحدث في حياة كل فرد من أفراد أسرتك عن طريق مناقشة الأحداث اليومية مع بعضكم.
- اطرح أسئلة محددة. فبدلاً من قول: "هل مررت بيوم جيد؟" اسأله: "هل وُفِّت في الاختبار الذي كنت تدرس من أجله؟" أو "كيف بدت القدر التي كنت ترسمها في حجرة الرسم؟".
- تراقصوا معاً بينما تقومون بغسل الأواني.
- تجولوا أثناء المطر.
- تناقلوا الأمور المثيرة للاهتمام من الصحيفة أو كتاب تقرأه أو الأحداث الجارية أو مقطع فكاهي يمكن للأسرة متابعته معاً.
- شجع المناقشات العائلية التي يمكن للأطفال المشاركة فيها.
- قم بطرح بعض الأسئلة لتوسيع الخيال "ماذا لو عاش الناس على سطح القمر؟".
- اطلب من طفلك أن يلقي عليك درساً مما تعلمه اليوم في المدرسة.
- أقم حفلة للبيتزا أو ليلة لكتابة الخطابات الأسرية.
- قم باستدعاء الذكريات القديمة المتعلقة بطفلك أو أحد الأحداث أو إحدى التجارب التي خاضها طفلك.
- علّم طفلك عن طريق ضرب المثل أن الصداقة تُبنى؛ بمعنى أنه بحاجة لبعض الوقت والجهد لكي يكتسب صديقاً حميماً.



# مرفوض من الجميع

- فى كثير من الأحيان، عندما يعود الأطفال لآبائهم غاضبين بسبب شعورهم بالرفض من "الجميع" يرد الآباء بإحدى العبارات التالية:
- "لست بحاجة إلى هؤلاء الأصدقاء"، "أنت أفضل حالاً منهم، فقط أهملهم"، "ابحث عن أصدقاء آخرين لهم القيم نفسها". حسناً، كونك أحد أفراد جماعة ما هو جزء من البلوغ، وهو أمر غاية فى الأهمية بالنسبة لطفلك. ها هى بعض المؤشرات لكى تتذكرها عندما يعانى طفلك مع هذا الجانب من جوانب الصداقة.
- ساعد طفلك على تعلم كيف يصبح أحد أفراد جماعة ما، بدلاً من أن تقدم له مبررات عدم القيام بذلك.
- لا تشن حرباً من أجل طفلك عن طريق مواجهة أصدقائه أو آبائهم. واستمع لمشاعر طفلك، ثم قوموا معاً بالتفكير فى الكيفية التى ربما تكون عليها استجابة الطفل.
- شجع طفلك على تحمل مسؤولية نفسه. وبقنصر دورك أنت على الاستعداد لتقديم الدعم العاطفى والأخلاقى.
- اسمح لطفلك بارتداء الملابس التى يلبسها غيره من الأطفال. فكونك على طبيعتك وعدم تكلفك أمران مهمان بالنسبة للمراهقين. تخير معاركك الخاصة: فلا داعى لإدراج الملابس وطول الشعر ونوع الحقيبة فى قائمة الجدل.
- ارو لهم قصصاً تتعلق بحياتك وأصدقائك، عندما كنت فى مثل سنهم. تلك وسيلة جيدة لتوصيل قيمك لهم دون غضب أو وعظ.
- أيأ كان ما يصرح لك به طفلك، فهو لا يزال يقدرُ وجهة نظرك. فاحذر أن تتلقى المشكلة بعاطفة بالغة، وألا تجعلها صعبة للغاية فى نظر طفلك ولا يمكن حلها بنفسه، فإنه ربما يمتنع عن الاعتراف لك بالمشكلات فى المستقبل.





# الاحترام

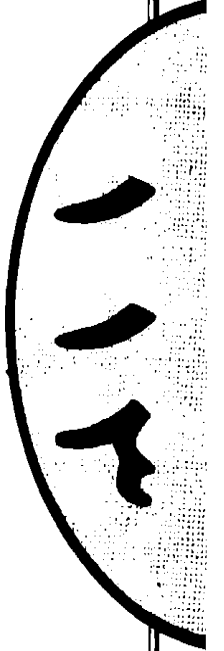
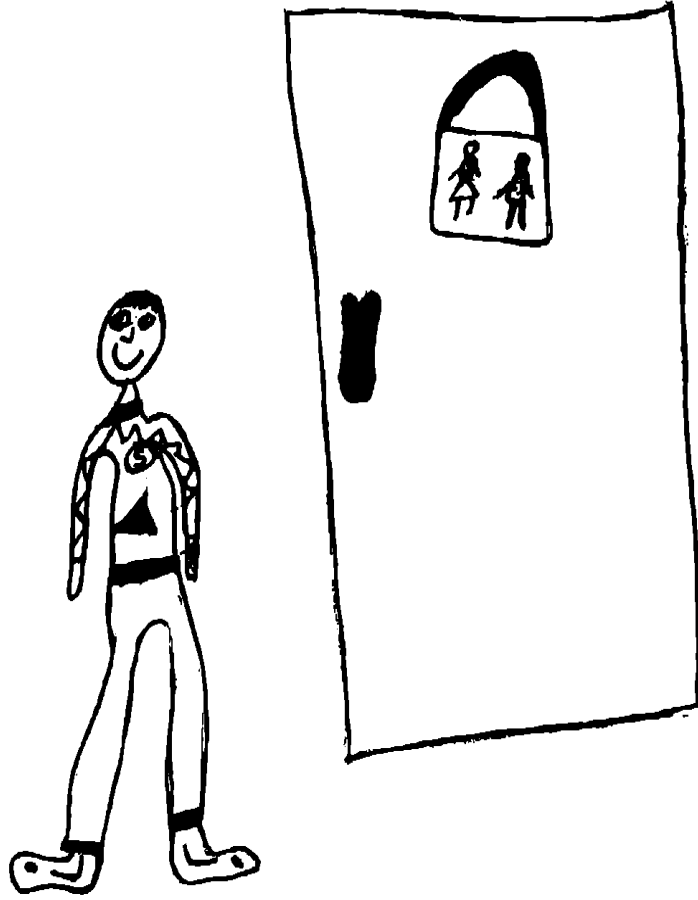
إذا كان الاحترام أحد الأمور التي ننتظر أن نتلقاها من الآخرين في حياتنا، فهي أيضاً أحد الأمور التي يجب أن نتعلم تقديمها للآخرين. فعندما نحترم شخصاً ما فإننا نعتبره جديراً باهتمامنا. وعندما تُبذل الجهود من أجل احترام الآخر، تصبح الرسالة واضحة: "إنني أراك وأقدرك".

"تبدأ حياة الخير والاحترام  
من الاعتراف بقيمة كل إنسان  
على حد سواء".  
— واين دوسيك



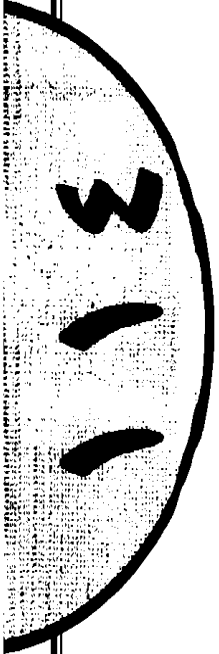
# احترام الخصوصية

من الضروري أن تضع قوانين تعكس نظرة الأسرة بشأن حق الفرد في التمتع بالخصوصية. اجمع أفراد الأسرة معاً لوضع قائمة بالقوانين: اطرق الباب قبل الدخول، استأذن قبل استعارة شيء ما، لا تقم بفتح رسائل الآخرين، لا تسأل أحداً عما كان يتحدث إليه في الهاتف للتو، لا للتنصت. وهذه القوانين من شأنها أن تمثل الدليل الذي يتبعه الأطفال، وسوف ترسخ في أذهانهم فكرة أنه، حتى داخل البيت المكتظ بالسكان، يُكفل للأشخاص حق الخصوصية الذي يجب احترامه.



# عامل الآخرين باحترام

يتعلم الأطفال كيفية معاملة الآخرين عن طريق مراقبتهم لمعاملة البالغين لهم. ومن المفيد دائماً أن تطرح السؤال التالي على نفسك: "كيف لي أن أتعامل مع الموقف نفسه إذا حدث لي مع ضيف أو صديق؟" وبعبارة أخرى، إذا كنت ترغب في حضور طفلك على الفور، رغم أنك ترى انهماكه في عمل ما، ربما ترغب في منحه بضع دقائق تحذيرية. وحينئذ سيعرف الأطفال كيفية معالجة الأمر في المرة المقبلة عندما يحتاجون لحضوركم على الفور بينما كنتم منغمكين في عمل ما. والأطفال كذلك يتعلمون كيفية احترام الآخرين عند مراقبتهم لوالديهم أثناء تعاملاتهم مع الآخرين. فإذا كان توجعك يسمح لك بالحديث كما يروق لك مع النادل أو السكرتير أو مع موظف المخازن، فسوف يتصرف طفلك بالطريقة نفسها. ويتعلم الأطفال كل ما يتعلق بالاحترام على مدار حياتهم، فكن لهم دائماً القدوة الحسنة.



# الهدوء فى الأماكن العامة

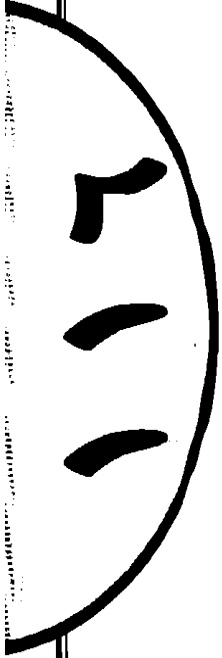
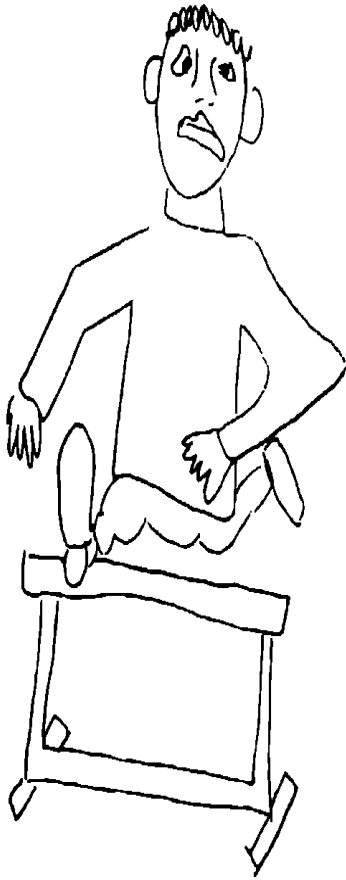
ليس من السهل دائماً على الأطفال أن يهدأوا وقتما تشاء أنت. إليك لعبة التظاهر التى يمكنكم ممارستها معاً كوسيلة للتدريب على موقف ما. هل من المنتظر أن تقوموا قريباً بزيارة للطبيب أو لطبيب الأسنان أو المكتبة أو زيارة شخص عجوز أو تناول عشاء أسرى فى أحد المطاعم؟ قم باختيار أحد المواقف المذكورة أعلاه ثم قم بإنشاء مسرح للتظاهر حتى يتمكن الجميع من تخيل نفسه داخل الموقف، ثم ابدأوا فى تمثيل الحدث بكل ما يحتويه الموقف الحقيقى، مستخدمين الأصوات المناسبة. فى ظل ظروف عدة، يعتبر الحديث بهدوء من دلائل الاحترام. ومن الضرورى أيضاً أن نخبر أطفالك بأسباب تقدير الهدوء فى ظل تلك الظروف والمناسبات.



# هدئ السرعة

هل سبق لك أن شعرت بأن أطفالك يسيرون بأقصى سرعة؟ ربما تكون في مركز التسوق وهم يهرولون مسرعين داخل السوق ملتقطين كل شيء أمامهم، أو تقوم بزيارة لأحد أصدقائك وهم يتشبثون بك لتستعد للمفادرة، أو يتناولون وجبة العشاء بسرعة فائقة لدرجة تخيفك من أن يخنقوا. ها هي طريقة ممتعة للتدريب على تهدئة السرعة. قم باختيار إحدى الليالي عندما يجتمع أفراد الأسرة في المنزل. وليبدأ أحدكم بتوجيه النداء "هدئ السرعة"، ولمدة دقيقة

واحدة، يبدأ الجميع في حركة بطيئة، مسترسلين في مختلف الأعمال التي كانت تشغلهم للتو. وعندما تنتهي الدقيقة، يستأنف الجميع نشاطهم الطبيعي. وبعد مرور نحو خمس دقائق من الحركة المنتظمة، يبدأ شخص آخر في نداء "هدئ السرعة" ويبطئ الجميع حركتهم من جديد. استمر في ممارسة تلك اللعبة ما دام الجميع يشعرون بالمتعة. والهدف هو أن تتصرف فيما بعد على هذا النحو عند تعرضك لمواقف يتحرك فيها الأشخاص بسرعة فائقة. ويمكن أن تصبح كلمة "هدئ السرعة" كلمة رمزية يفهمها الجميع.





## التعاون

إن تكوين فريق داخل الأسرة يمثل جزءاً من قوتها، وكما يعلم الكثير من الآباء والمدرسين، فإن التحدي يكمن في خلق روح الفريق والرغبة في العمل الجماعي من أجل تحقيق هدف مشترك. والأسرة هي المكان الوحيد الذي يتعلم فيه الطفل للمرة الأولى كيفية التعايش مع الآخرين، والعمل الجماعي لتحقيق أمر ما، والمشاركة، المتصدر يكون الأول دائماً. فإننا نتعلم جميعاً أن نتجى احتياجات الفرد جانباً من أجل احتياجات الجماعة. فإن تعلم التعاون يعطى طفلك أداة ثمينة لتحقيق النجاح المستقبلي في المدرسة، ولإقامة العلاقات، ولعالم العمل.

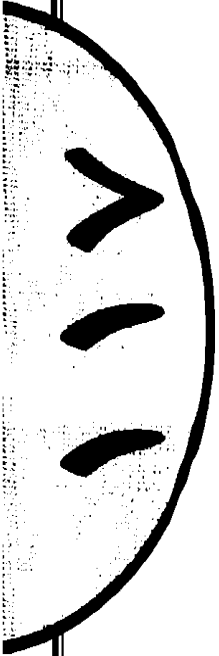
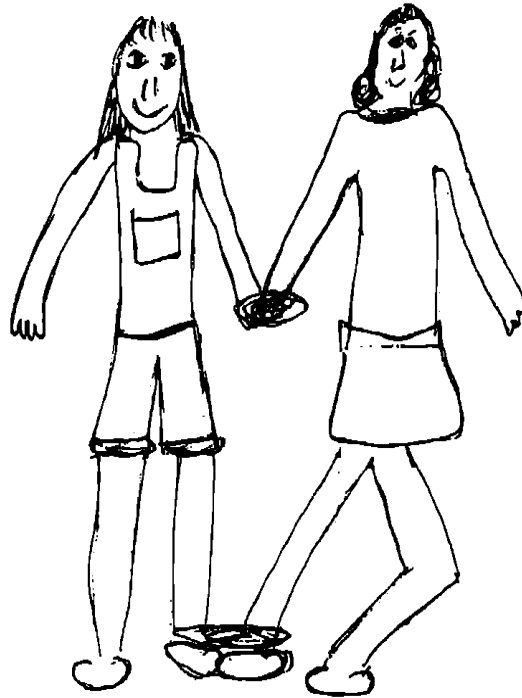
"إن أجمل ما في العمل الجماعي  
هو أن تجد الآخرين بجانبك دائماً".  
— مارجريت كارتى





# ابقوا معاً

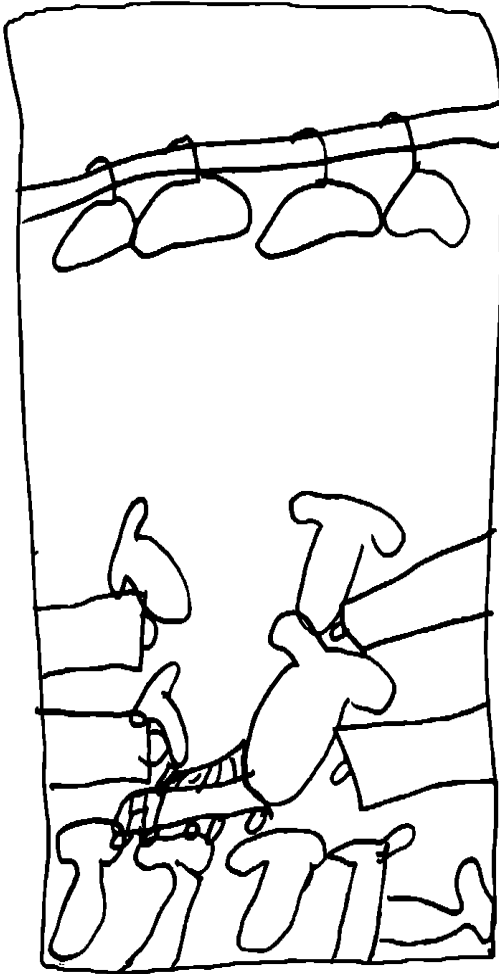
هل تتذكر سباق ربط الأرجل، حيث كان الأطفال يربطون أرجلهم معاً ويجب عليهم الذهاب إلى مكان ما محركين أرجلهم معاً؟ وهذه اللعبة تنطوي بداخلها على تباين ما: فهي تعلم الأطفال روح التعاون والعمل الجماعي، كما تجعلهم يضحكون ويمرحون في الوقت نفسه. قم بربط طفلين أو أكثر معاً عند المرفقين والكاحل حتى يقفوا معاً جنباً إلى جنب. ثم كلفهم بإحدى المهمات لينجزوها معاً. وينبغي أن يتناقشوا بشأن كيفية قيامهم بها، وكيفية السير والحركة معاً، وأن يقرروا أي اليدين ستقوم بأي عمل. واستعد لموجات من الضحك بينما يتفاوضون بشأن إنجاز المهمة. إن التعاون يعني أن تأخذ شخصاً آخر في عين الاعتبار – أي شيء أفضل من الالتصاق معاً!



# وقت التنظيف

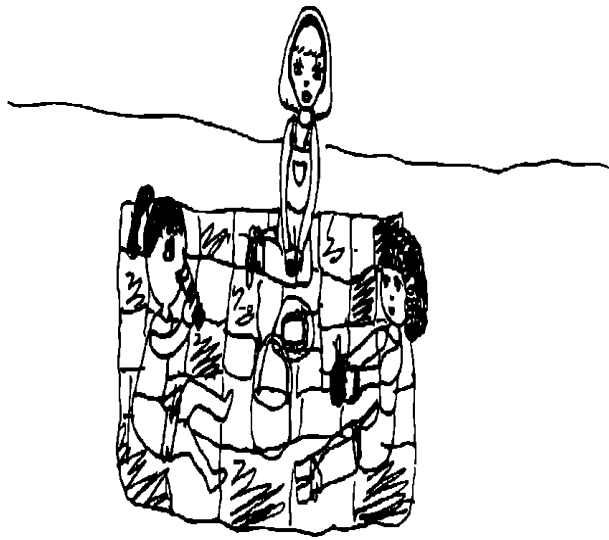
يجب على الجميع أن يتخذوا أحد أيام العطلة لكي يقوموا معا بتنظيف الحمام أو الملابس أو الجراج، للاستعداد لإقامة مزاد بيع فى الجراج. وعلى الجميع أن يحضروا الملابس والألعاب والصور والكتب وكل ما لم يعودوا بحاجة إليه، ويضعوه فى موقع يتوسط المنزل. وقبل إقامة المزاد، اجعل جميع أفراد الأسرة يتخبرون الأشياء التى ربما يودون الاحتفاظ بها من بين العناصر التى

قام الآخرون بالتخلص منها. وبعد منح الأسرة فرصة "التسوق"، نظم يوماً لإقامة المزاد فى الجراج، أو تصدق بما يتبقى منه. تلك طريقة رائعة للأطفال الصغار للحصول على بعض ألعاب الكبار أو ملابسهم دون الشعور بأنها تُفرض عليهم دون اختيارهم.



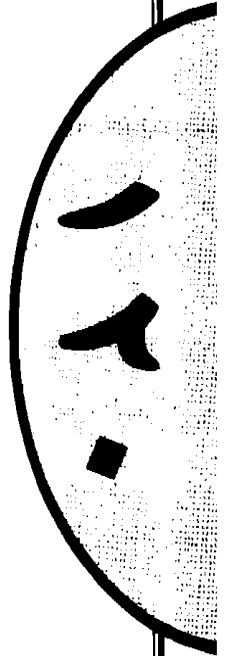
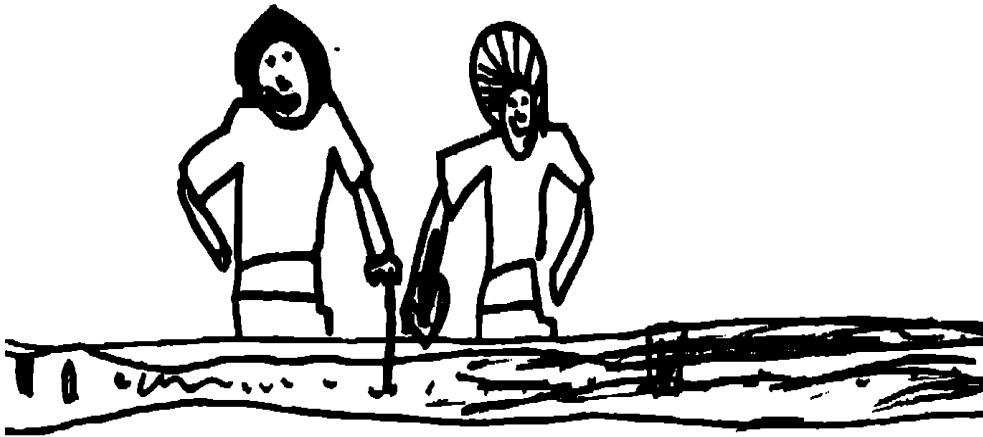
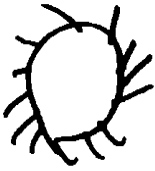
# خلق جو مختلف

أنت تملك الفرصة داخل منزلك لخلق أجواء مختلفة عديدة. فإذا كنت تستمع إلى الموسيقى الهادئة، يصبح الجو مختلفاً عنه عند سماع موسيقى الروك. كما أن شعور تناول العشاء خارج المنزل يختلف عنه داخله على ضوء الشموع. والليلة الفكاهية التي تعيشها الأسرة تخلق جواً مختلفاً عن ليلة النقاش السياسي. استخدم عصارة إبداعاتك، وقوموا معاً باختيار جو معين ترغبون في خلقه لإحدى الليالي. ثم قوموا بالتخطيط لتلك الليلة. قررُوا ما يجب القيام به من أعمال ومن عليه القيام به. وعندما يحل المساء، تأكد أن الجميع تعاونوا واستمتعوا بالجو الذي أبدعتموه. نظم ليلة مثل هذه من حين لآخر حتى يتمكن جميع أفراد الأسرة من اختيار جو جديد.



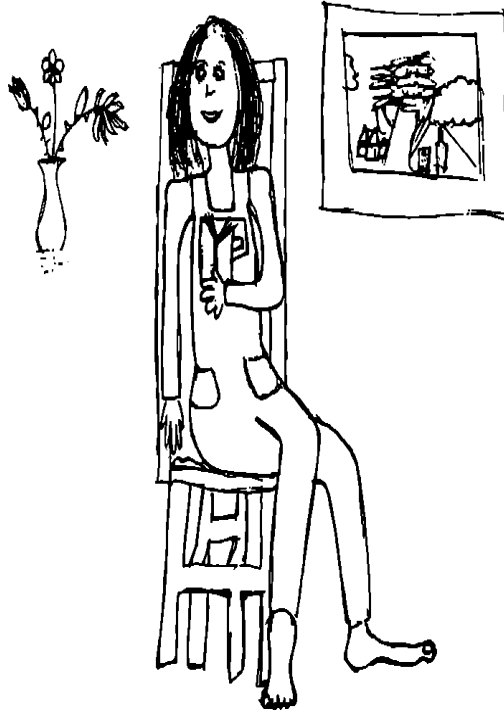
# حديقة الأسرة

قم باختيار مكان ما داخل فناء منزلك لكي تصمموا معاً حديقة فيه. ويمكن لكل شخص تصميم جزء واختيار ما يرغب من الأزهار والخضراوات لزارعتها فيه. وسوف يفيد الأطفال النظر إلى قوائم نباتات ملونة عند اختيارهم ما يرغبون في زراعته. ومن الممتع أن يكتب الأطفال أسماءهم على الأرض باستخدام بذور الأزهار. وعندما تتفتح الأزهار، سوف يشعرون بسعادة غامرة لدى رؤيتهم التحفة الفنية التي أبدعوها من حروف أسمائهم. بل ربما ترغب في كتابة لقب العائلة ببذور الأزهار حتى يشعر الجميع بالبهجة!



# كن هادئاً ووحيداً، أحياناً

عندما تعيش مع الآخرين في منزل واحد، من اللطيف أحياناً أن تبقى وحدك لبعض الوقت. ينبغي على الجميع أن يعملوا معاً حتى يتسنى لكل فرد منهم الحصول على مكان ووقت يجلس فيه وحيداً. بالطبع، ربما يكون محالاً أن تكون وحيداً جسدياً ولكن يمكن للجميع أن يقضوا وقتاً من الصمت في منأى عن بعضهم. وذلك هو أنسب وقت للتفكير أو القراءة أو الكتابة أو حتى مجرد الراحة، مستمتعاً بالهدوء والسكون. قم بغلاق الهاتف والراديو والمسجل والتلفزيون. وربما يروق لك هذا الوضع بشدة حتى إنك ستقوم باختيار وقت من كل أسبوع لتكرر هذه المسألة.



# ارسم صورة لأحد أيام العطلة

إن العمل على مشروع يدوي - على الجميع إضافة شيء ما للورقة نفسها - يمنح الأطفال فرصة ممارسة العديد من مهارات التعاون: يجب أن يتفقوا على التصميم وأن يستمع كل منهم لرأي الآخر وأن يعملوا معاً وأن يتخلوا عن بعض مفضلاتهم. قوموا معاً بجولة عائلية من أجل تجميع بعض الأدوات من الخارج: أزهار، أعشاب، رمال، بذور، نباتات، أوراق من الشجر، جذور، تراب، لحاء، ثمار، أحجار. واصطحب معك بعض صناديق البيض الكرتونية لتضع الأشياء بداخلها. وعند

عودتكم للمنزل، كل ما تحتاجون إليه هو إحضار لوحة المصقات والمادة اللاصقة. ثم يتعاون الجميع معاً لتكوين صورة واحدة من الأشياء الطبيعية التي تم جمعها. وفي هذه اللعبة ليس هناك قائد؛ إذ ينبغي على الجميع العمل معاً من أجل إنتاج هذا الملصق الطبيعي الضخم.





## مستعد للتغيير

تستلزم الحياة التغيير والنمو. وإذا نظرت الأسرة للتغيير باعتباره إحياء شيء ما، فسوف نزرع بذلك داخل عقول أطفالنا أن التغيير مغامرة حياتية متوقعة. ومن ثم يصبح التغيير جزءاً مشيراً من حياتنا اليومية وأمرًا يمكن تقبله بسهولة كالمعتاد. وبالتالي، في المرة المقبلة حينما تطرق إحدى مفاجآت الحياة بابك، افتح لها الباب بحماسة.

"إن لم نتغير، فلن ننمو.

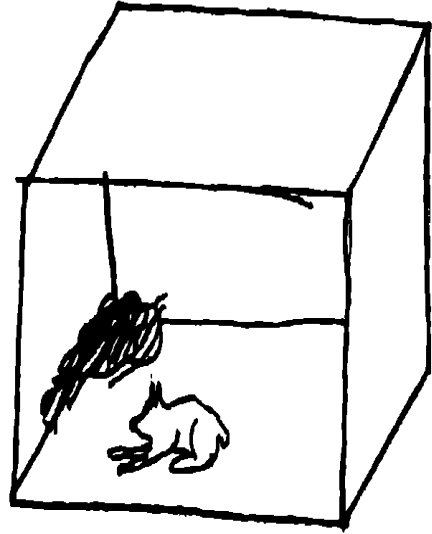
وإن لم ننم، فلسنا أحياء في الواقع".

— جيل شيهي



# ماذا تغير؟

كل من يعيش داخل أسرة واحدة يعلم أن هناك أموراً يجبها في حياة الأسرة وأخرى لا يحبها. ودائماً ما ستكون هناك مجالات تحتاج إلى تغيير، مثل ضوضاء الصباح، أو اختفاء بعض الأشياء، أو احتكار شخص الهاتف لنفسه، أو حجرة غير مرتبة. وسوف يكون هناك دائماً أشياء تتمنى ألا تتغير أبداً، مثل المعانقة عند النوم، أو الوجبات الخفيفة بعد المدرسة، أو عشاء ليلة الأحد. يجب أن يجتمع أفراد الأسرة معاً. ابدأ ذلك بأن يصرح كل شخص بأمريين لا يود تغييرهما، ثم يتبعهما بأمريين آخرين يود تغييرهما. ثم ضع قائمة بالأمور التي يريدون تغييرها. فكر وناقش هذه الأمور معهم بحس دعابى، دون جدال أو لوم. فقط تذكر، أنه لو اجتمع أفراد العائلة على حب الأمور نفسها، لأصبحت الحياة ممتعة!



١٢٤

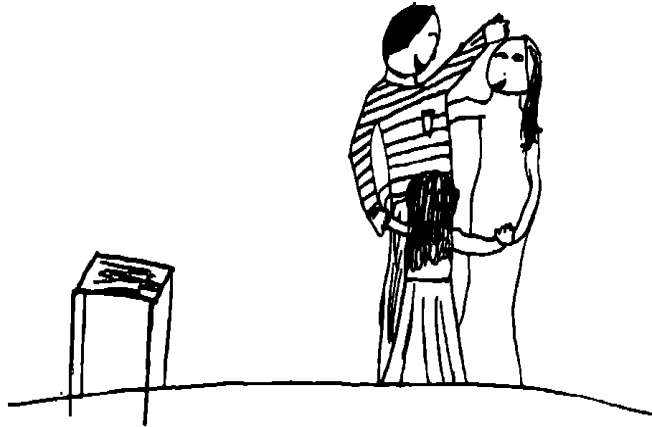


# التغيير حالة ذهنية

ما دام الجميع يعيشون معا فى بيئة واحدة، ويتفقون على أنها تستحق بذل الجهود لكى تصبح مكانا سعيدا قدر الإمكان، ضع ما يلى نصب عينيك:

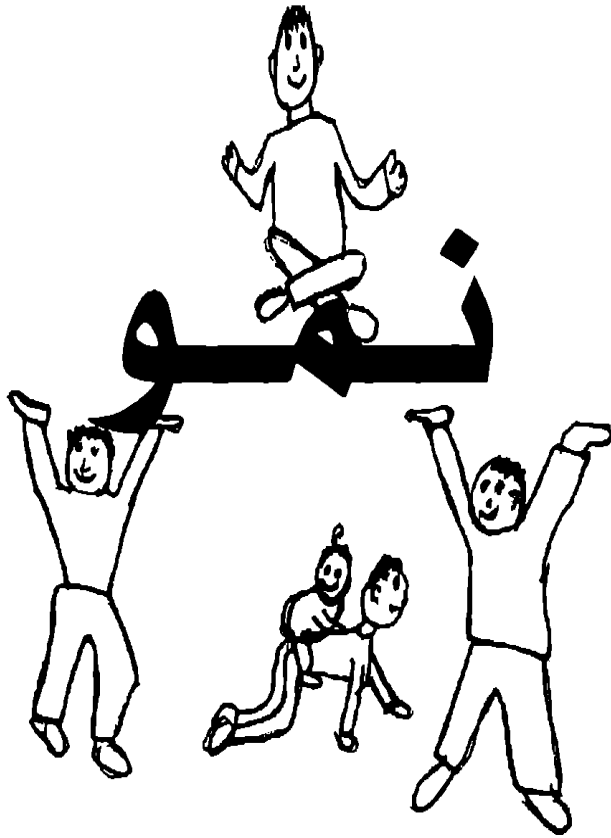
- قم بلصق القائمة التى قمتم بوضعها فى نشاط رقم ١٢٢ فى أحد الأماكن التى تتسنى للجميع رؤيتها.
- لينظر الجميع إلى القائمة وليفكروا فى القيام بأمر يسير من شأنه أن يحدث تغييرا إيجابيا، مثل خفض صوتك، أو الاستئذان قبل استعارة شىء ما، أو تنظيف المكان بعد تناول الطعام.
- اختر يوماً لكل شخص لكى يحدث تغييرا بسيطا قام بالتفكير فيه.

ملحوظة: تغيير السلوك أمر صعب للغاية، فإذا رأيت أحد الأشخاص يبذل جهدا، فتأكد من إخباره بأن ما يفعله أمر جيدا



# اعقد اتفاقاً

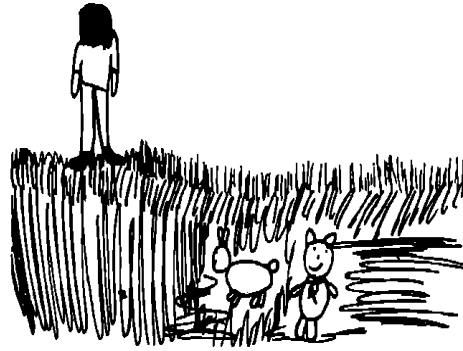
إذا نجحت التغييرات البسيطة التي اشتملت عليها أنشطة رقم ١٢٣ و١٢٤ في جعل منزلك مكاناً أكثر إيجابية، فلم لا تقيم حفلاً صغيراً يوثق إنجازات العائلة والأهداف المستقبلية؟ قوموا بعقد اتفاق مع بعضكم، بأن تصبحوا أفضل ما تستطيعون مع بعضكم. وابدأه على النحو التالي: "نحن أسرة —، نتفق على أن نبذل قصارى جهدنا لكي نجعل من أسرتنا أسرة محبة وموقرة قدر الإمكان...". ولك مطلق الحرية في إضافة ما يحلو لك من عبارات أو أهداف لكم كمجموعة. وعلى الجميع أن يوقعوا أسماءهم أو يكتبوا أوائل حروف أسمائهم ابتداءً من أصغر فرد في المجموعة. من ادعى أن الأسر لا يمكنها العيش كما لو كانت نادياً اجتماعياً فقد جانب الصواب!



# التغيير مغامرة

الحياة هي التغيير. فالقليل من الأمور هي التي تظل على حالها دون تغيير. وإذا تعلم الأطفال النظر إلى التغيير على أنه مغامرة وتحدي وفرصة للتعلم، فسوف يكتسبون الثقة لمحاولة الخوض في أمور جديدة. فالأطفال يتشجعون على ممارسة الرياضات وعزف الآلات الموسيقية لكي يحققوا ما هو أفضل. ماذا عن التدريب على ممارسة المهام المعتادة بطرق مختلفة ليحققوا كل ما هو أفضل من التغيير؟ قم بالتدريب على تغيير الأنماط وعلى خوض المغامرة نحو المجهول. إليك بعض الأفكار:

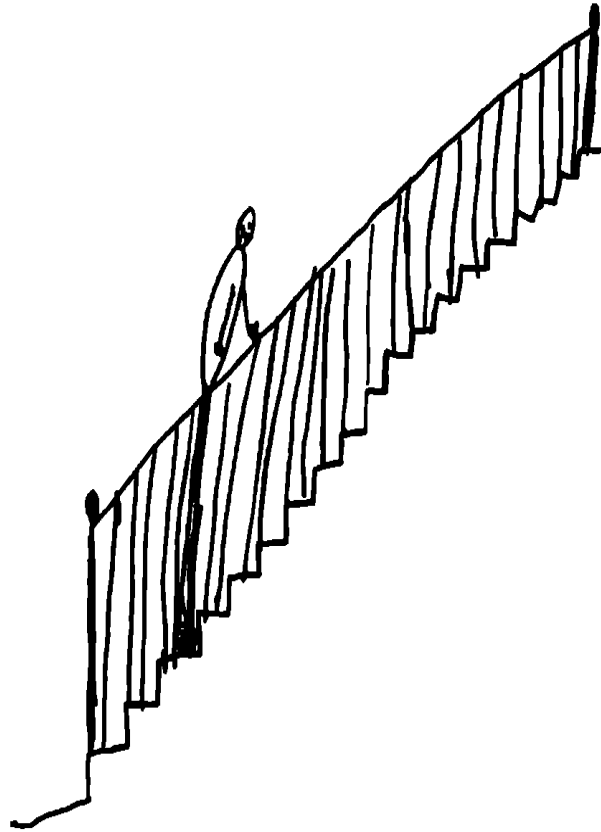
- اذهب إلى مكان لم يسبق لأحد أفراد أسرتك الذهاب إليه مطلقاً.
- اختر نشاطاً لم يسبق لأحد ممارسته، مثل أعمال الكشافة أو التزلج على الجليد أو البولنج وممارسه أنت.
- ابحث عن موضوع لا يعلم أي فرد في الأسرة شيئاً عنه.
- أعد ترتيب جدول أسرى قائم بالفعل.
- قم بدعوة شخص جديد لزيارة منزلك.



إن الأسرة التي لا تخشى المغامرة والخوض في الأمور الجديدة لها حياتها الخاصة. وهذا التوجه من شأنه أن ينشئ أطفالاً مغامرين يهتمون بما ينبغي أن تقدمه لهم الحياة.

# عملية التخطيط

فى كثير من الأحيان، يكتسب الأطفال من آباءهم ومجتمعاتهم فكرة أنه من المتوقع أن ينجزوا المهام على أكمل وجه. فالهدف يتم وضعه سواء تحقق أم لا. واليوم هو أنسب الأوقات للبدء فى الحديث عن كلمة "تقدم". والتقدم هو سلسلة الخطوات التى يتخذها الفرد نحو الوصول لهدف ما أو تغيير ما يرغب فى تحقيقه. ويحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية اتخاذ الخطوات نحو التقدم. ارسم سلماً مع طفلك واكتب على كل درجة شيئاً ما من شأنه أن يساعد طفلك على الوصول إلى الهدف أو التغيير المنشود. وكلما أحرز تقدماً ما، ضع شريطاً لاصقاً على كل درجة. وكن متحمساً مع كل خطوة يخطوها، ولا تنس الاحتفال عند تحقيق الهدف!

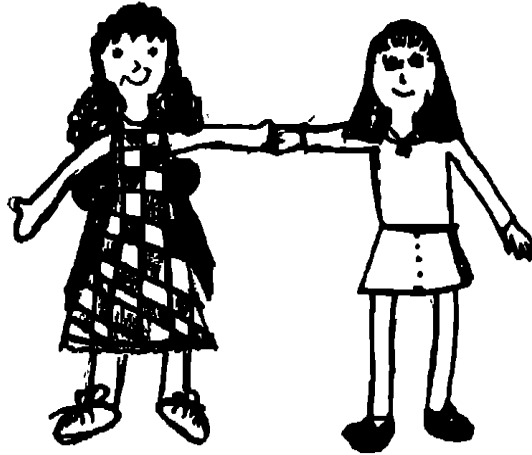


١٢٧

# لعبة الدمية القماشية

"البعيد عن العين، بعيد عن القلب"، هذا ما يحدث أحياناً مع بعض القوانين التي نضعها نحن كأباء. مارس تلك اللعبة مع أطفالك لكي توضح لهم خيبة الأمل التي تنتج عن تربية أطفال ينتهجون سلوكاً معيناً أمام القائم على رعايتهم، ثم يغيرون سلوكهم هذا عند غيابه عن أنظارهم:

يتصرف مقدم الرعاية كما لو كان دمية مصنوعة من القماش تنتظر صانعها (الطفل) ليضعها في الوضعية التي تحلو له. ويضع صانع الدمية (الطفل) دميته (مقدم الرعاية) في الوضعية التي يرغب فيها. وتلتزم الدمية بموضعها طالما ظل الصانع ينظر إليها. وعلى باقي المجموعة أن يكلفوا الصانع بمهام ليقوم بها، كأن يرص بعض الحواجز أو يقرأ صفحة من كتاب. وكلما التفت الصانع أو حوّل نظره، تستطيع الدمية الاسترخاء. بينما يعود الصانع ثانية لبعيد الدمية إلى وضعها. وتلك طريقة ممتعة للأطفال لكي يشعروا بقدر الضغط الذي يتعرض له القائم على رعاية الطفل عندما يجيد الطفل عن القوانين الموضوعية، ويجب عليه الانتباه باستمرار. في المرة المقبلة عندما تشغل بتحضير وجبة العشاء، ذكر أطفالك بلعبة الدمية القماشية!



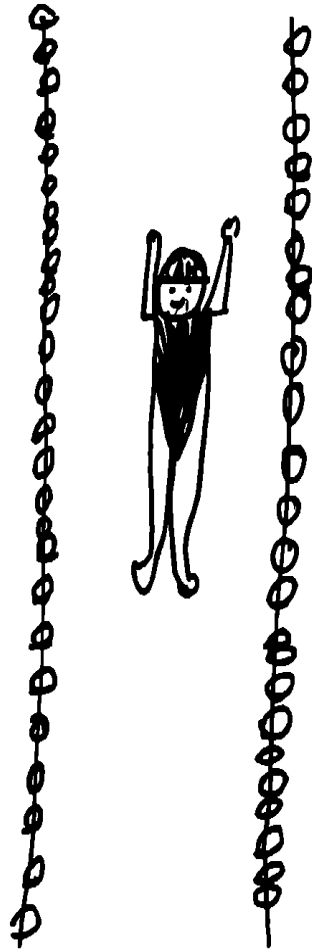
# اكتشف أشياء جديدة تحيط بك

قم مع أطفالك بجولة فى الأماكن المجاورة. والمهمة هى البحث عن أشياء لم تسبق لكم رؤيتها من قبل. ولتنظر إذا كان بإمكانك اكتشاف شىء واحد على الأقل لم يسبق لأحد ملاحظته. وإذا لم تستطيعوا القيام معاً بجولة فى الأماكن المجاورة، فدع الجميع يذهبوا إلى المدرسة أو العمل أو المهمات وما شابه ذلك، محملين بمهمة التدقيق ذاتها: ألا وهى ملاحظة ما حولهم من أشياء تتواجد فى البيئة اليومية، والعثور على كل ما لم تسبق رؤيته قط. وبعد تناول وجبة العشاء، يمكن لكل شخص أن يخبر الآخرين بما وجد.



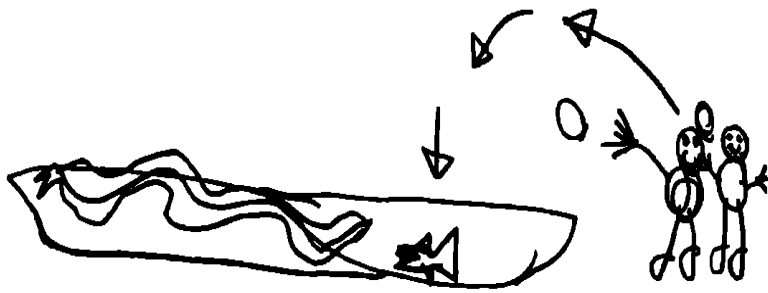
# القديم مقابل الجديد

دع الأطفال داخل أسرتك يقوموا باختيار نشاط يتقنونه، ثم يعلموه للكبار: مثل عزف لحن موسيقى على البيانو، أو ضرب كرة القاعدة، أو لعبة التنكر، أو صنع أشغال يدوية أو كتابة الشعر. امنح طفلك فرصة تعليمك نشاطاً ما: فإن ذلك من شأنه أن ينشئ لديه شعوراً بقيمته الذاتية. أيها البالغون، فكروا ملياً... هل تعززون منح أطفالكم فرصة تعليمكم وتوجيهكم؟



# حك الحجر

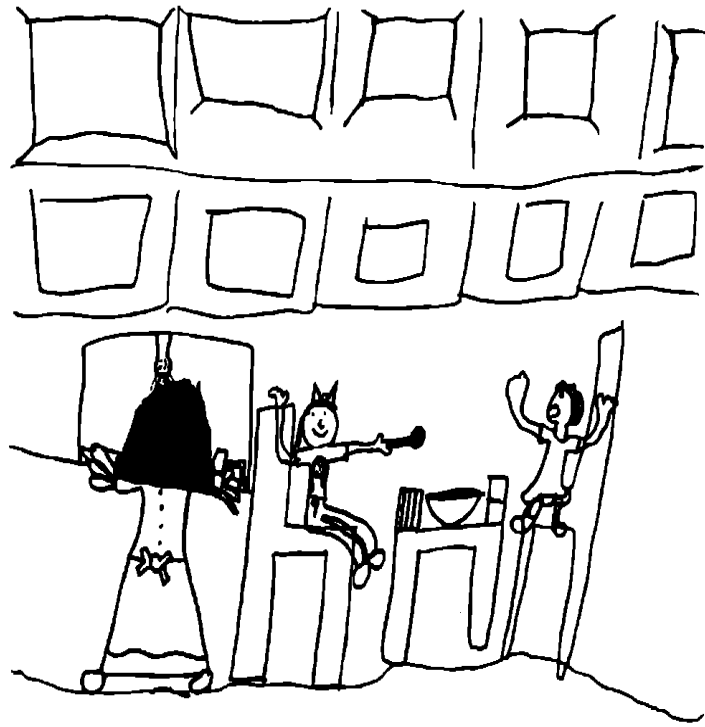
كل شخص لديه سلوك لا يعجبه: مثل الصباح في المنزل، أو الغيرة من أحد الأشخاص، أو مص الإصبع أو السباب. فإذا كان لدى طفلك سلوك تود تغييره، فحاول انتهاج نهج مختلف. فبدلاً من أن تطلب منه تغيير سلوكه، ناقش معه هذا السلوك. ولترماً إذا كان يود الاستمرار على هذا السلوك، أو الكف عنه. أخبره بأنك تعلم أن الإقلاع ليس سهلاً، وأنتك ترغب في مساعدته. فلتبحثوا معا عن حجر؛ يمكن أن يكون حجراً مصقولاً تقومون بشرائه أو حتى تجدونه في فناء المنزل. ويجب أن يحمل معه هذا الحجر في حقيبة أو حافظة. وكلما انتاب الطفل شعور بالرغبة في انتهاج هذا السلوك الذي يرغب في الكف عنه، يجب أن يتم توجيهه لحك الحجر وأن يفكر أفكاراً إيجابية وأن يخبر نفسه أن باستطاعته تغيير هذا السلوك. وبعد مرور فترة من الوقت، عندما يشعر الطفل بعدم احتياجه للحجر بعد هذا اليوم، أرسله إلى بحيرة أو جدول صغير حيث يمكنه إلقاء الحجر فيه. وبينما يلقي الحجر، دعه يصيح: "لقد انتهيت من —" ومن الضروري أن تمتن لأي جهد يبذله الطفل وتدعمه.





# قوموا بطهي إحدى الوجبات معاً

وسّع آفاقك عن طريق الاطلاع على ثقافة مختلفة. قم باختيار إحدى الأكلات الشعبية لتشتروا معاً في طهيها. ابحث عن خيارات قائمة الطعام وقرروا من يتولى طهي كل طبق. كلف الأطفال بمهمة العثور على قصة أو أغنية أو قصيدة ليشاركوا بها. وربما كان ممتعاً أن تروي قصة موجزة عن البلد (صاحب الأكلة) وعن تقاليدها، أو تبذل قصارى جهدك للعثور على الزي الرسمي هناك!



# بوادر التغيير

تستغرق السلوكيات بعض الوقت للنمو. أحضر إحدى البذور من أى نوع وقم بفرسها فى أصيص، حيث تمثل البذرة التغيير المنشود. وضح لطفلك كيف يجب أن يكون للسلوك الجديد جذور، تماماً مثل البذرة. وستطيع الطفل أن يروى البذرة كل يوم، وفى الوقت نفسه يعمل على إحداث تغيير بداخله. وبمجرد ظهور الأوراق الخضراء، يصبح الطفل فى طريقه لتغيير سلوكه. ويمكن أيضاً أن يكون النبات بمثابة تذكيرة للقائم على رعاية الطفل بأن النمو يتحقق مع مرور الوقت؛ وكما تنمو البذرة ببطء، يتغير الطفل ببطء كذلك.





## الأداب الحميدة

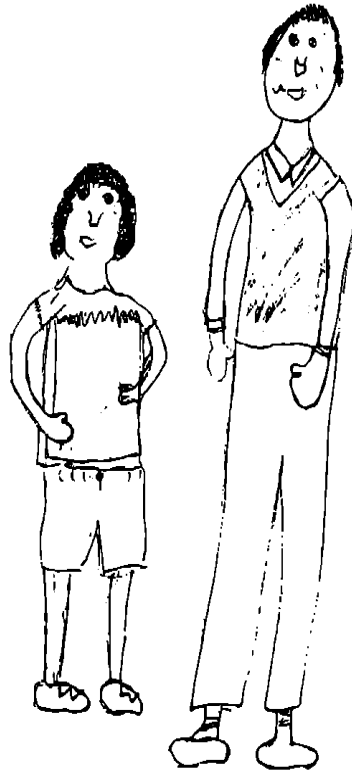
الأداب الحميدة هي مجرد تصرفات معينة تعكس الاهتمام بمشاعر الآخرين. وإن تعلم التصرف المقبول والمنتظر من قبل المجتمع والذي يحترم مشاعر الآخرين يتطلب وقتاً وجهداً. ويحدث التعلم كل يوم داخل الأسرة كلما كانت لك قدوة وتمت مناقشة القيم فيها. ويستطيع الطفل الخلق التفاعل بثقة مع الآخرين بطريقة من شأنها جذب الاستجابة الإيجابية، وهي التي تشجع على استمرار الخلق المهدب.

"الأداب الحميدة تعنى الاهتمام الواعي بمشاعر الآخرين.  
فإذا كنت تملك هذا الاهتمام، فأنت ذو خلق كريم.  
أياً كانت طريقة إمساكك بشوكة الطعام"  
— إيميلى بوست



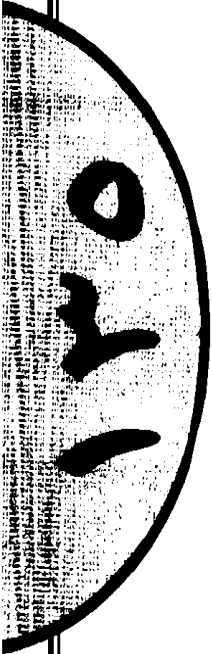
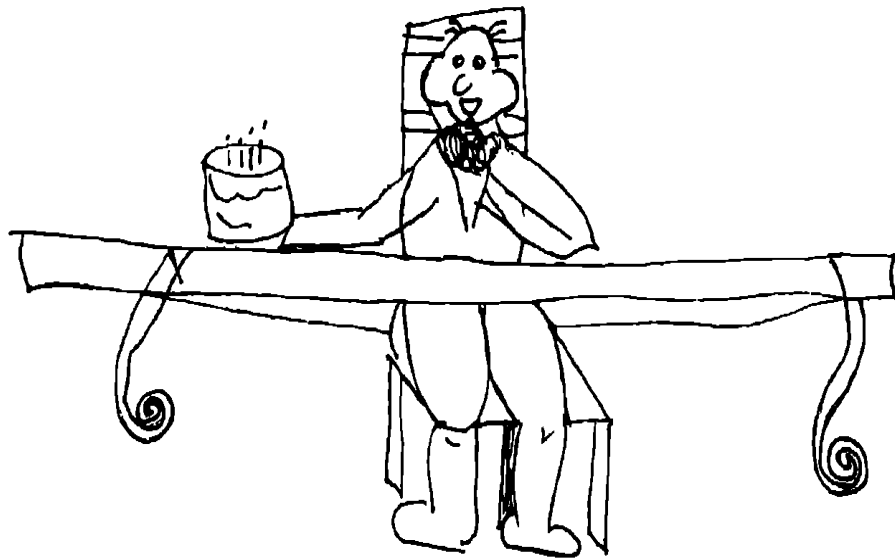
# أهم عشرة آداب حميدة

عندما يتعلق الأمر بالآداب الحميدة، تُترك لك كوالد مهمة تعريفها وتعليمها للأطفال. وأكثر ما يثير الاهتمام في هذا الأمر، هو أن أطفالك يقتدون بك، لذا فقد حان الوقت لإعادة النظر في مهاراتك التي عفى عليها الدهر! ضع قائمة بأهم عشرة آداب تود أن يكتسبها طفلك. قوموا معاً باختيار خلق واحد لممارسته كل أسبوع من الأسابيع العشرة المقبلة. وقم بكتابة هذا الخلق في مكان ما يستطيع الطفل رؤيته باستمرار. وكلما أضفت خلقاً جديداً، تأكد من الاستمرار في تقديم ردود فعل إيجابية حيال الخلق القديم، حتى يستمر مع طفلك. ويتعلم الأطفال الأخلاق بسرعة فائقة عندما يتلقون الابتسامات أو عبارات المديح من قبل البالغين المحيطين بهم. وإذا كنت في حاجة للمساعدة في وضع قائمة الآداب الخاصة بك، فإن كثيراً من الأنشطة التالية تتضمن الآداب المناسبة لكل سن.



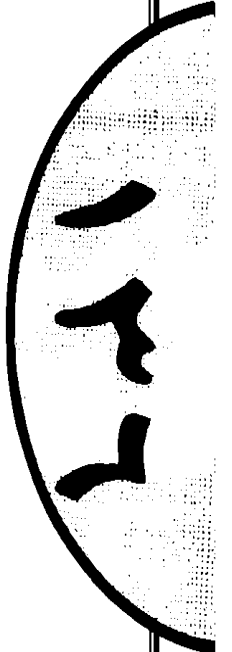
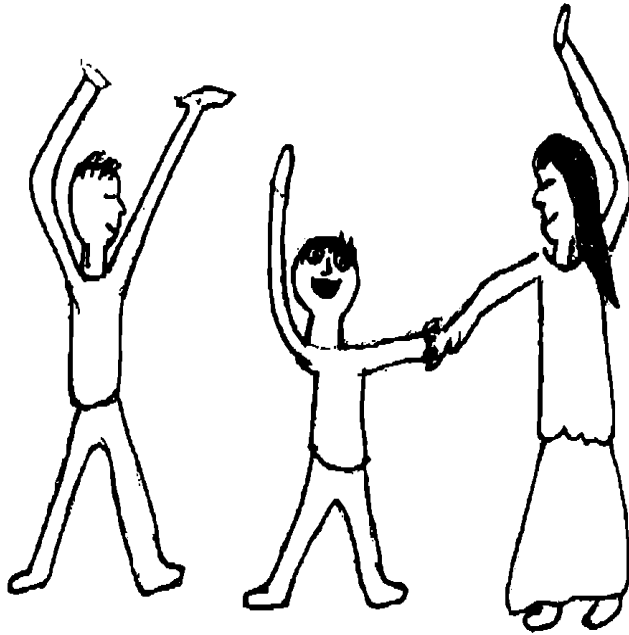
# تخيل حياة بلا آداب

إنه نشاط جماعي لرواية القصص التي تصور الحياة بدون أدنى قدر من الأخلاق. ليبدأ أكبر أفراد الأسرة القصة بعبارة: "ذات مرة، كانت هناك أرض ما تخلو تماماً من الأخلاق الحميدة". ثم يقوم كل شخص بحس خيالي عميق بإضافة القليل لقصة تلك الأرض التي ليس فيها احترام ولا مراعاة للآخرين المتواجدين في المنزل، أو الملتفين حول المنضدة أو في العمل أو في الملعب أو في السوق أو على الهاتف، وهكذا. دع القصة تستمر ما دام الجميع يشعرون بالمتعة. ثم تحدث بعد ذلك عن الأرض ذات الأخلاق السيئة وكيف كان ينبغي على الأشخاص مراعاة مشاعر الآخرين.



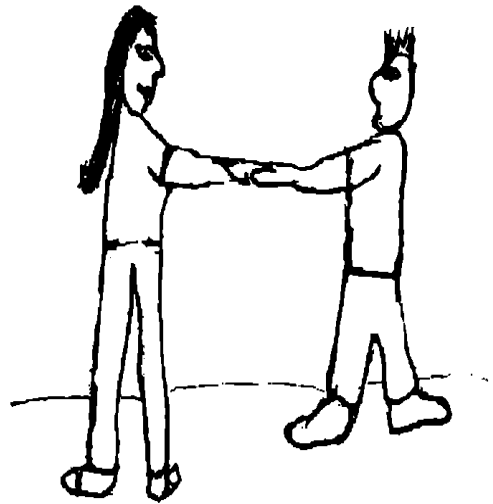
# يقول "سايمون" : من فضلك

إليك لعبة ممتعة تمارسها من أجل الاعتياد على قول "من فضلك" و "شكراً لك". بداية يتقلد أحد الأشخاص منصب القائد. وبدلاً من قول عبارة "يقول سايمون" يقول القائد كلمة "من فضلك" قبل كل أمر يصدره وكلمة "شكراً لك" بعد كل أمر يتم تنفيذه. ويجب أن يكون الأمر بسيطاً، مثل عبارة: "من فضلك قم بلامسة أنفك"، "من فضلك أغمض عينيك"، "من فضلكم التفوا معاً لتكوين دائرة". ومثل لعبة "يقول سايمون" تماماً، إذا أصدر القائد أمراً دون أن يقول "من فضلك" ونفذ اللاعب هذا الأمر، يخرج اللاعب من اللعبة. ويخرج القائد من اللعبة إذا نسى أن يقول "شكراً لك" عقب تنفيذ أمر ما. وإذا حدث ذلك، يتقلد منصب القائد أحد الأشخاص الذين كانوا خارج اللعبة بالفعل. استمر في اللعب - فكلما طال وقت اللعب، قويت العادة لديكم.



# إلقاء التحية

التحية الودية هي أحد الأخلاق الحميدة الأيسر والأقيم التي يمكن أن يتخلق بها الطفل. يمتلك الأطفال قدرات تختلف طبقاً لأعمارهم: فالطفل الذي يبلغ من العمر من ثلاث إلى خمس سنوات يستطيع النظر إلى الشخص، قائلاً مرحباً، وربما صافحه باليد؛ أما الطفل الذي يبلغ من العمر من ست إلى تسع سنوات فيستطيع تقديم شخص لآخر مثل: "أمي، هذه بيتي، بيتي، أقدم لك أمي". بينما يستطيع الأطفال في سن العاشرة أن يقدموا أصدقاءهم للحضور من البالغين وأن يخبروهم بشيء ما عنهم، مثل كيف التقوا أو أحد الأفعال التي يروق لأصدقائهم القيام بها، وإذا لم يقم أحد بتقديم الطفل (البالغ من العمر من ثمانى سنوات إلى اثنتى عشرة سنة)، يجب أن يعرف كيف يقدم نفسه بنفسه للحضور من البالغين. وقد جرت العادة بإطلاق لقب (سيد أو سيدة) ما لم يطلب الشخص البالغ من الطفل أن يدعوه باسم آخر. تدرب على تحية الآخرين عن طريق ممارسة لعبة الأدوار. وربما تحاول أن توضح لطفلك كيفية الانتقال من التحية إلى المحادثة. تأكد من إخبارهم بمدى روعتهم حينما تراهم يقدمون تحية ودودة.

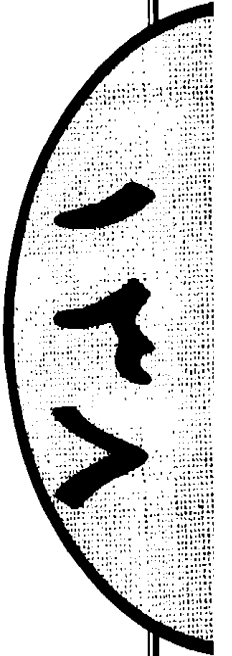


# آداب الطعام

ها هي بعض آداب الطعام التي يتبعها معظم الناس:

- طلب تهرير الطعام.
- الاستخدام الصحيح للأواني.
- عدم وضع المرفق على المنضدة.
- طلب الانصراف عن الطعام.
- البقاء حتى ينتهي الجميع من الطعام.
- غلق الفم عند المضغ.
- الجلوس في هدوء.
- تنظيف اليد في المنشفة.
- انتظار وضع كل أصناف الطعام قبل البدء في تناوله.
- قول: من فضلك وشكراً.

لا يتم تعلم آداب الطعام دون ممارستها؛ ويجب أيضاً أن تكون لك قدوة حسنة. وربما عجز الأطفال الصغار عن الإتيان بكل ما سبق ذكره من آداب؛ ولكنهم مع ذلك سيتعلمونها من باقي أفراد الأسرة عند مشاهدة سلوكياتهم على مائدة الطعام. ضع قائمة بكل آداب الطعام التي ترغب أسرتك في اتباعها. ثم قم بوضعها بالقرب من مائدة الطعام. وسوف تكون فكرة جيدة إذا قمتم باختيار سلوك واحد في الأسبوع لتقوموا بتطبيقه معاً. اذكر اسمه قبل تناول وجبة العشاء، ودع كل شخص يراقب نفسه. وإذا شعر أحدكم بأنه نجح في الالتزام بهذا السلوك، يمكنه منح نفسه نجمة.





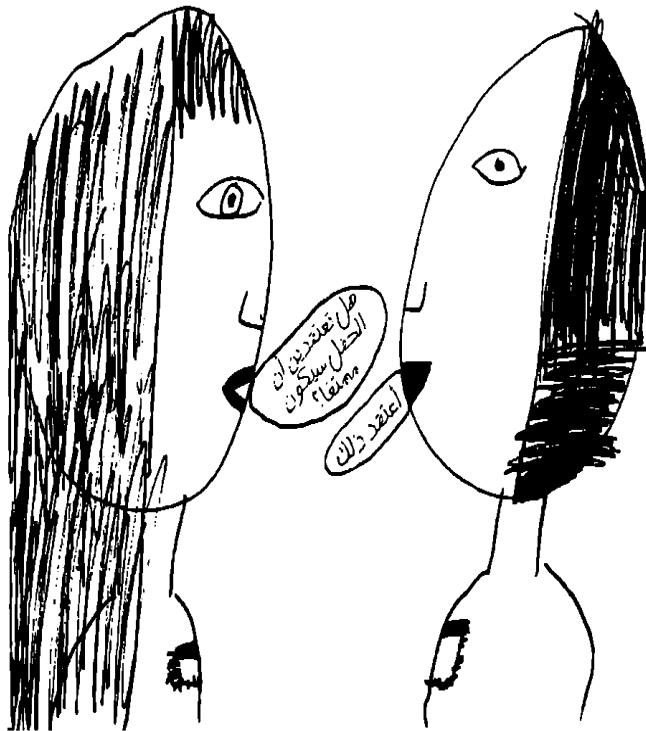
# لا تقل: "لا تفعل كذا"

ما دمت قد قررت أن تعلم طفلك الأخلاق الحميدة، فلم لا تلقنه الدروس بطريقة مهذبة؟ فلا يصلح استخدام الأمر المنفي كأن تقول: "لا تضع مرفقك على المنضدة"، "لا تتحدث في الهاتف على هذا النحو"، "لا تترك أغراضك في كل مكان بالمنزل"، إذ إن ذلك على الأرجح يجعل الطفل مدافعاً. وإليك طريقة جديدة: يمكنك باستخدام الأمر المثبت توجيه الطفل نحو الأخلاق الحميدة. على سبيل المثال: "يعجبني أن ترد على الهاتف بصوت قوى وواضح هكذا"، "حاول الإمساك بشوكتك الخاصة هكذا، فهذا يبدو أفضل"، "من فضلك انظر إلى أثناء حديثك معي" أو "سيكون لطيفاً منك إذا قدمت التحية لجدتك عند الباب". في المرة المقبلة عندما تشعر بتسلل كلمة "لا تفعل" إليك، خذ نفساً عميقاً وأعد كتابة النص القديم. يمكنك أن تمثل القدوة الحسنة في الآداب عن طريق تغيير الأسلوب الذي تنتهجه في تربية أبنائك.



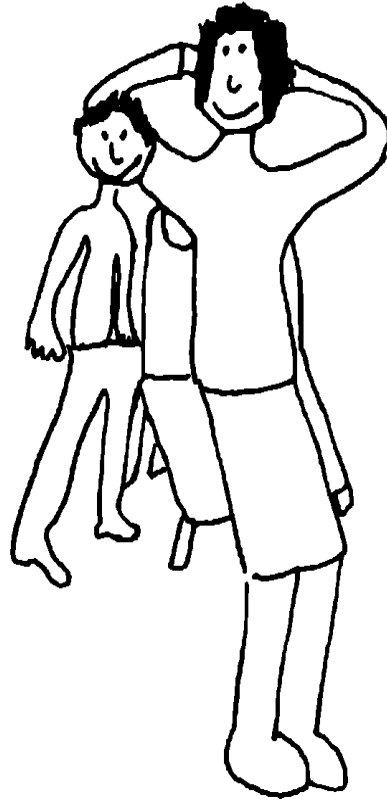
# مقدمات للحوار

من الصعب تعلم مهارات المحادثة: متى تستمع ومتى تتكلم ومتى لا تقاطع الآخرين عندما تشترك في محادثة ما. فالأطفال، في كثير من الأحيان، لديهم الكثير مما يريدون قوله، لدرجة أنهم يشعرون بفضب بالغ عندما يقاطعهم بعض الأقارب أثناء حديثهم ليرووا قصتهم. فهم يرغبون في انتظار الجميع لوقت طويل حتى ينتهوا من حديثهم كاملاً. حسناً، ربما كان ذلك مثبطاً للآخرين ممن يرغبون أيضاً في المشاركة في الحدث، أثناء الجلوس فيما يشبه اللعبة، حاول إقامة حوار تترك خلاله فراغات ليشارك الآخرون بأفكارهم في الحديث. ويمكن للبالغين الإشارة إلى الوقت المناسب للمشاركة في الحديث عن طريق قول كلمة "الآن". قم بالإشارة إلى الشخص الذي يتحدث طويلاً دون منح الآخرين فرصة المشاركة في الحديث. مارس هذه اللعبة كثيراً، إذ إنها تنمي شعوراً رائعاً بكيفية الاستماع والمشاركة في الحديث.



# إشارة المقاطعة

يميل الأطفال عادة إلى مقاطعة آبائهم في مواقف مختلفة. وبدلاً من تقويمهم أمام الآخرين وإحراجهم، حاول وضع إشارة معينة تستخدمها عند مقاطعتهم، مثل: وضع يدك على أذنك، عض الأصابع، أو وضع الإصبع في الفم. وكلما بدأوا في المقاطعة، أشر إليهم بتلك الإشارة. ويصلح تطبيق هذه الفكرة أيضاً على الآداب الأخرى التي تحاول تعليمهم إياها. إنها مجرد تذكرة بسيطة تساعد طفلك على تذكر السلوك الذي يحاول إتقانه. وعند عدم قيامك بإحراج طفلك أمام الآخرين، فإنك تعلمه بذلك كيفية احترام مشاعر الآخرين.



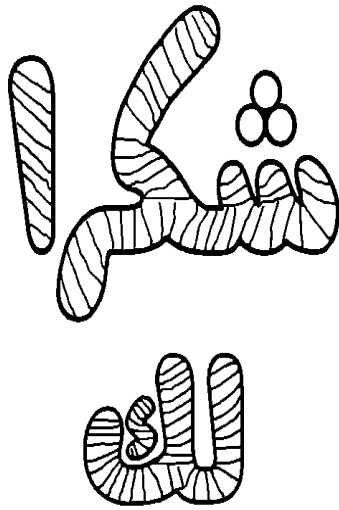
# كلمات نستخدمها

ربما تكفى بعض الكلمات والقوانين البسيطة لتعليم الأخلاق التي تدوم مدى الحياة. ضع قائمة بالعبارات والقوانين التالية؛ تحدث عنها، ثم قم بلمصق القائمة في مكان ما بحيث يتمكن الجميع من رؤيتها.

**الكلمات:** من فضلك، شكرًا لك، كلا أشكرك، على الرحب والسعة، معذرة، كيف حالك؟ بخير أشكرك، كيف حالك أنت؟ يسعدني لقاءك.

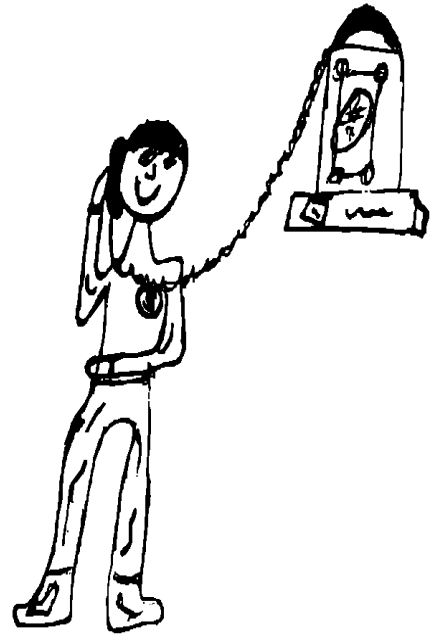
**القوانين:** تحدث عندما يُوجَّه إليك الحديث، لا للهمس وإفشاء أسرار الآخرين، تجنب توجيه الإهانات للآخرين، استخدم الإنجليزية الصحيحة، قل خيرًا أو اصمت.

قم بتحفيز الأطفال عندما تسمع أو ترى استخدامهم لإحدى العبارات أو القوانين المذكورة آنفا. استمر في إخبارهم بمدى حب الناس لملازمة الأطفال الخلقين.



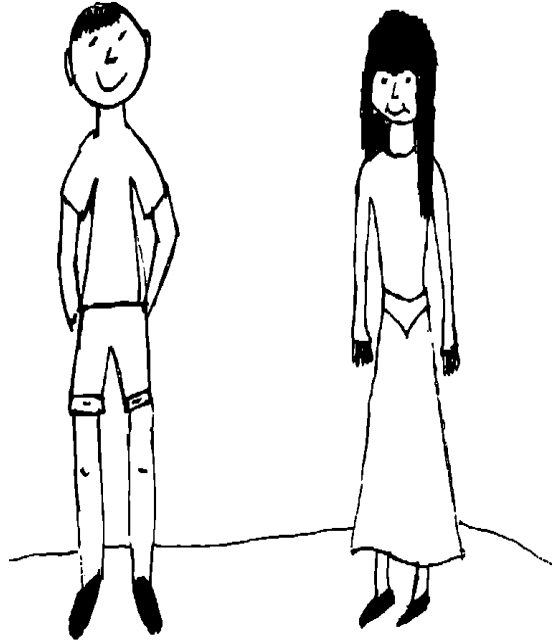
# حديث الهاتف

ثمة طريقة رائعة لتعليم الأطفال آداب الحديث في الهاتف عن طريق التدريب المرح باستخدام شريط تسجيلي أو هاتف لا يعمل. فالأطفال يحبون الشعور بأنهم أتقنوا أمراً ما. وإذا تدربوا على استخدام بعض الكلمات عند ردهم على الهاتف، وكيف يردون على المتصل، وكيف ينقلون الرسائل، فسوف يشعرون بالثقة والبهجة لدى اتباعهم آداب الحديث في الهاتف. ناقش معهم الردود الهاتفية المهذبة. أخرج الشريط التسجيلي وقم بإجراء محادثات هاتفية. ويمكن للآباء تمثيل المحادثات المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها الطفل. تأكد من تواجد لوحة ورقية في متناول الأيدي حتى يتدرب الطفل على تدوين المعلومات التي يملئها عليه المتصل. قوموا معا بالاستماع إلى الشريط وقدم العديد من ردود الفعل الإيجابية. ضع قانوناً يتضمن تقديم أولوية اتصالات الكبار على اتصالات الأطفال. ربما يبدو ذلك ظالماً في نظر الطفل، ولكنه سيعلمه شيئاً ما عن احترام الكبير، وكذلك يحافظ على تنظيم المكالمات الواردة.



# تقديم المجاملات وقبولها

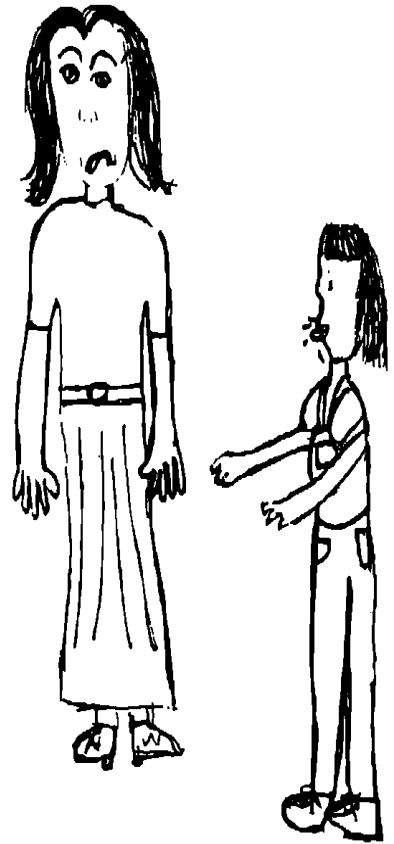
علم طفلك البحث عن الصفات الحميدة الموجودة لدى الآخرين: زى أنيق، ابتسامة رقيقة، أو مهمة متقنة. فالجميع يقدرُّون قيمة تلقيهم مجاملة رقيقة. اجلس مع طفلك وفكرًا معًا في مجاملة يمكنه إسداؤها إلى أحد معلميه أو أقاربه أو أبويه أو أصدقائه. شجعه على التصريح بهذا الفكر اللطيف لشخص ما ثم يبلغك بطريقة استجابة هذا الشخص له. وعند تلقى مجاملة ما، يجب أن يكون الرد دائماً هو "شكراً جزيلاً". وليس من الأدب أن تختلق أعذاراً لنفسك أو أن ترد بردود سلبية. تقبل المجاملة بسماحة مع ابتسامة عريضة.



١٣٤

# إدراك السلوك غير المهذب

إذا تواجدت في مكان عام، يمكنك ملاحظة السلوك غير المهذب بين الناس عندما تجدهم مستهترين وغير مهذبين تجاه بعضهم: مدافعة شخص للمرور من الباب، عدم تقديم الشكر بعد شراء شيء ما، مناقشات عدوانية صاخبة أو الإلحاح في طلب الخدمة. قم بنزهة عائلية خاصة من أجل جمع بعض المعلومات عن سوء الأدب. وكلما لاحظت شخصاً ما يتعامل بسوء أدب، الفت انتباه طفلك إليه وشرح له السبب في اعتباره سلوكاً سيئاً. واحرص ألا تكون سيئ الأدب أثناء ملاحظة السلوك والقاء الضوء عليه. قم بكتابة السلوك السيئ في بطاقة حجمها "٥×٣". وعند عودتك للمنزل، قم بقلب البطاقات على الطاولة. ثم قم بالتقاط إحدى البطاقات، وليصف صاحبها تفاصيل السلوك السيئ الذي رآه. وعلى من يرغب في أن يقوم بتمثيل أدوار من شاركوا في الحدث، ولكن هذه المرة باستبدال الاحترام والأدب بالسلوك السيئ.



# عندما يأتي الأصدقاء

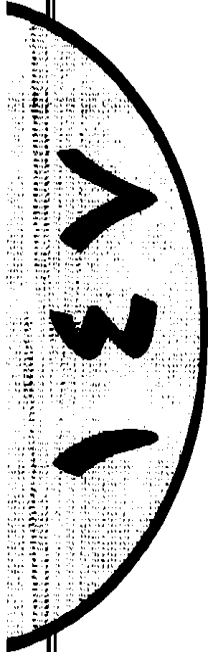
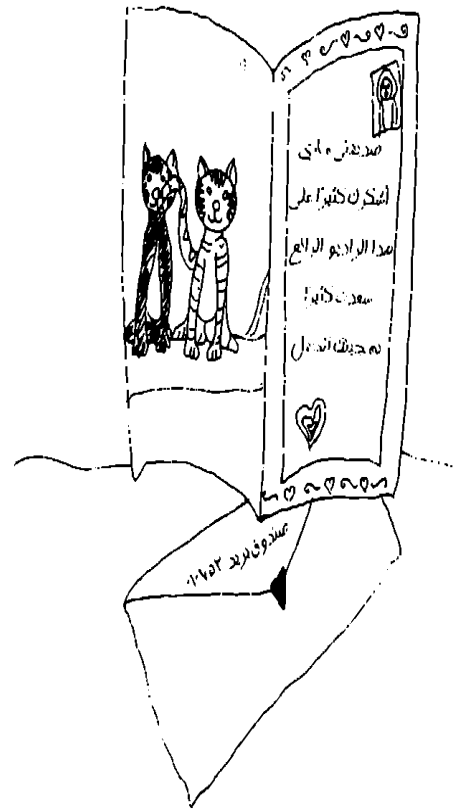
عندما يكون طفلك فى سن صغيرة، ابدأ بالحديث معه عن كيفية تصرف الشخص عندما يأتى أصدقاءه للعب معه، أو عندما يذهب هو إلى بيت أحدهم. فعندما يكون عمر طفلك أقل من ثلاث سنوات، يمكنك التحدث إليه بشأن كيفية تقديم التحية لصديقه عند الباب، ثم يدع صديقه لى يختار اللعبة التى يفضل أن يبدأ بها. فمن الصعب على الطفل أن يفضل صديقه على نفسه، لكنها القاعدة عندما تستضيف أحداً فى منزلك. وهناك أفكار أخرى يمكن مناقشتها مثل: انتظار توجيه الدعوة إليه بالذهاب، اتباع قوانين المنزل، تقديم المساعدة عند التواجد بمنزل شخص آخر، التعاون عند اختيار الأنشطة، اللعب مع الطفل الذى دعاك إلى منزله، عدم تجاهل الضيف إذا لم يكن يرغب فى القيام بعملك نفسه، الاستئذان قبل استخدام أى شىء لا تملكه، وضع ما أخذته من أشياء فى مواضعها، وتوجيه الشكر لصديقك ووالديه على السماح لك بالمجىء. واستمر فى التأكيد مجدداً على مبدأ أن الكبار يجبون الأطفال ذوى السلوكيات المهذبة، وسوف يتجهون بالدعوة ثانية للأطفال الذين يتحلون بالأخلاق الحميدة.

١٣٢



# رسائل الشكر

سوف يبتسم الأصدقاء وأفراد العائلة عندما يقدم لهم الطفل رسالة شكر على تقديمهم هدية له أو إسدائه معروفًا. وربما يكون ممتعًا أن تقتنى سلة تحوى بعض البطاقات والأظرف والأقلام المحددة وأقلام التلوين لتكون متاحة دائمة لكل من يرغب فى الكتابة. وعقب انتهاء إحدى حفلات أعياد الميلاد أو إحدى العطلات، حدد موعدًا للجلوس مع طفلك ومساعدته. ويجب أن تتذكر أمورًا ثلاثة تتعلق برسائل الشكر، التى يجب ألا تتعدى عبارتين أو ثلاثًا: ألا وهى إرسالها خلال أسبوع من استلام الهدية، واذكر طبيعة الهدية وسبب تقديرك لها. وإذا كانت الهدية مبلغًا مالياً، فاكتب ما قد تكون أنفقته فى شرائه. وإذا كان طفلك بالغ الصغر بحيث لا يستطيع كتابة الرسالة بمفرده، دعه يمل عليك ويرسم صورة لها. وربما كانت بطاقات الكمبيوتر لطيفة ما دامت تعبر عن شخصية المرسل؛ لكن يبدو أن البطاقات المكتوبة بخط اليد أكثر قدرة على تجسيد شخصية الطفل.



# من الذى تود العيش معه؟

عادة ما تنتهج العائلات التى تعيش معاً فى مكان واحد سلوكيات مقبولة يتفق عليها الجميع: ترتيب مكانك، تنظيف الأرضية عند التسبب فى قذارتها، غلق غطاء المراض بعد الاستخدام، تغطية عبوة معجون الأسنان، إلقاء الحاويات الفارغة بدلاً من وضعها فى الثلاجة مرة أخرى. قم بجمع أفراد الأسرة واستمعوا بكتابة إعلان ساخر للصحيفة يصف الشخص الذى ترغبون جميعاً فى أن يعيش فى منزلكم. ولتكن البداية هكذا: "مطلوب، رفيق فى المنزل...". وعندما يكتمل الخطاب قم بقراءته على الملأ.

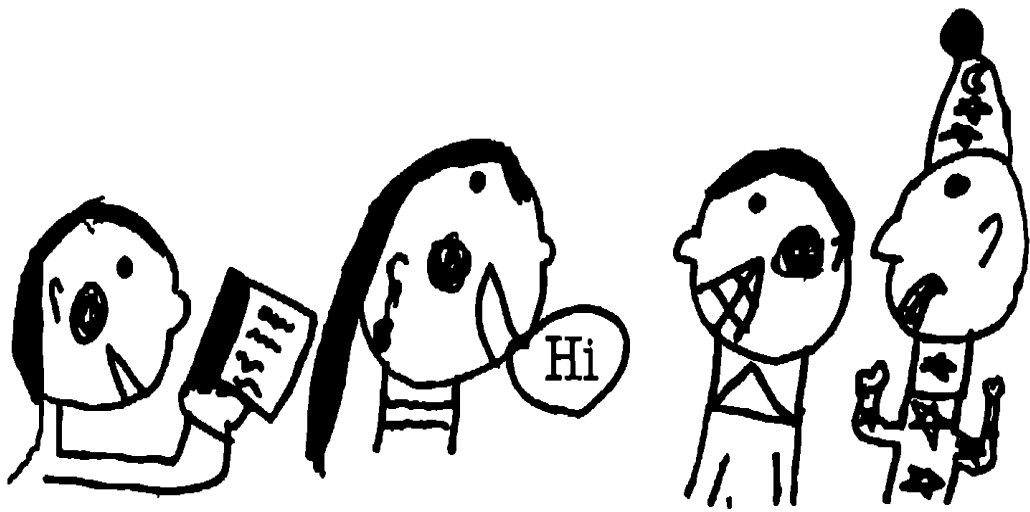
مطلوب: شخص مرح  
يحب الضحك



١٤٨

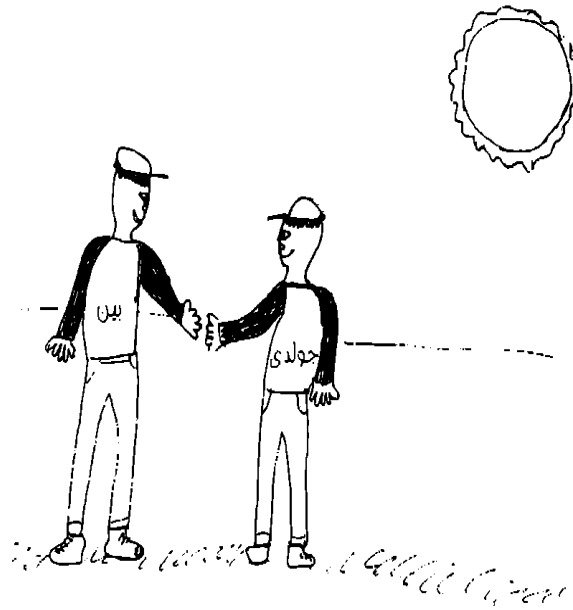
# لعبة الزوار

إن استضافة الزوار في منزلك على العشاء يعد طريقة ممتعة بالنسبة للطفل ليظهر لهم حسن أخلاقه. ويجب أن يبدأ التدريب على ذلك قبل بضعة أيام من استقبال الزوار العشاء. قم باختيار شخص أو اثنين من أفراد العائلة يفترض أنهما زوار العشاء. أقم تدريباً تعليمياً ومرحاً يُظهر كيفية الترحيب بالضيف القادم؛ مثل أخذ معطف الضيف، القبعة، أو الحقيبة، ابتكار مقدمات، تبادل الفواكه وتجاذب أطراف الحديث قبل تناول العشاء، دعوة الأشخاص لتناول العشاء، مساعدة الضيف على إيجاد مقعده للجلوس، تقديم الوجبة، ممارسة آداب الطعام وتجاذب أطراف الحديث، الانتقال من مائدة الطعام إلى غرفة المعيشة، وأخيراً، استلام معطفه أو قبعته أو حقيبته عند المغادرة. قدم بعض التعليقات والأفكار لطرق التحدث، وللأفعال التي تقوم بها، أثناء تمثيلكم للآداب المتعلقة بكل من هذه الأفعال المسلية. وعندما يتقن الجميع الآداب اللازمة، أقم حفلة العشاء الخاصة بك!



# التحلى بالروح الرياضية

ليست هناك طريقة لتعليم طفلك معنى الروح الرياضية أفضل من جعله يراها بطريقة ممتعة. وفى تلك اللعبة، يعتمد الخاسر للاختيار بين أن يكون خاسراً حاقداً أو متمتعاً بروح رياضية. والجزء الممتع فى ذلك هو تمثيل الوضع. فالخاسر الحاقد ربما يفش، أو ينتحب، أو يركل بقدميه، أو يصيح: هذا مخالف لقواعد اللعبة، أو يهدد بالانتقام. أما الخاسر ذو الروح الرياضية فهو يتبع القوانين، ويعترف بمهارة الفائز، ويصافحه، وبتسم ابتسامة لطيفة، ويكون سعيداً بأدائه. والخاسر ذو الروح الرياضية لا يهمل كثيراً عند فوزه، ولا يصيح عالياً عند خسارته. وهو لا يلوم غيره مطلقاً على خسارته. ويمارس اللاعبون لعبة الـ "تيك تاك" بينما يشاهد الآخرون العرض ممن لا يلعبون. ويقوم المشاهد بدوره فى الاستجابة للعبة بالهمس والغمز المناسب عندما يتم الإعلان عن الخاسر، وبالبهجة والأغاني والتصفيق عندما يعلن عن الفائز.





## بناء المجتمع

لا تستخف أبداً بالتأثير الذى يمكن أن يحدثه شخص منفرد يهتم بالأمر. لذلك وجب علينا أن نعلم أطفالنا أن باستطاعتهم إحداث الفرق. فعندما يبتسمون فى وجه شخص يبدو حزينا، أو يطعمون جائعا، أو يتواصلون مع جار جديد، فإنهم يضيفون بذلك خيرا إلى العالم. وكل بذرة تزرع فى الخير تحدث فرقا ضخما. إن العالم الذى نرغب فى وجوده يجب أن نزرعه داخل عقول أطفالنا.

" يجب أن نتذكر أن شخصا واحداً يتحلى بالإصرار والعزيمة  
يستطيع أن يحدث فرقا كبيرا، وأن مجموعة  
صغيرة من الأشخاص ذوى العزيمة  
تستطيع أن تغير مجرى التاريخ".  
— سونيا جونسون



# زهرة لكل طفل

إن العالم الذى نرغب فى وجوده يجب أن نفرسه داخل عقول أبنائنا. وتعد الأزهار رمزاً جميلة للحياة ومفعمة بالأمل. فى المرة المقبلة عندما تقرأ عن حدث مأساوى يقع فى العالم، مثل نشوب حرب، أو تحطم سيارة المدرسة، أو موت طفل جراء إصابته بمرض السرطان، قم بشراء زهرة لكل روح أزهقت. ثم ازرع الأزهار فى المنزل أو المدرسة أو إحدى الحدائق، تخليداً لذكرى الفقيد. ناقش مع طفلك حجم المأساة ودعه يتخيل الوضع إذا حدث مثل هذا الحادث الأليم داخل مجتمعه. فكر فى الأطفال الذين لقوا حتفهم كلما زرعت الأزهار واعتنيت بها ونظرت إليها. ربما يرغب طفلك فى كتابة قصيدة، ويقوم بلمسها على عصا ويفرسها فى الأرض بجوار الأزهار. انقل إليه الشعور بأنه أياً كان حجم مشكلات العالم، فالمهم فى الأمر هو حجم اهتمامه بها.

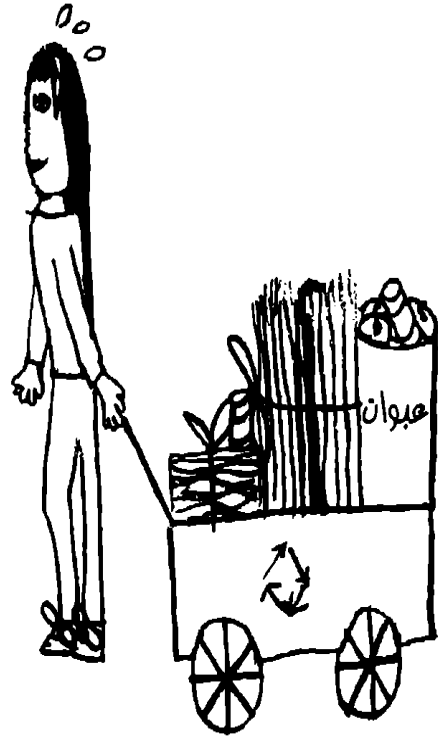


# التطوع

- إن الاعتناء بالأشخاص الآخرين خارج نطاق الأسرة يعلم الطفل الكثير بشأن الرحمة والشفقة. فهو يوسع أفاقه لمعرفة أنواع الأشخاص وأنماط الحياة المختلفة. وهو كذلك ينشئ طفلاً يمضى حياته فى مساعدة الآخرين، كما أنه يمنح الأسرة هدفاً من شأنه أن يكون علاقات رائعة. وهناك أمور عديدة يمكن للأسر التطوع فيها معاً. تحدثوا معاً عن الأسباب التى قد تهتم الأسرة بها، ثم قم بإجراء اتصالاتك مع المؤسسات المتواجدة بالقرب منك للبحث عن العمل المتاح. وإليك بعض الأفكار لذلك.
- اكفل مسناً: جارة عجوزاً أو نزيله فى إحدى المستشفيات المجاورة التى ليس لديها أسرة فى المناطق المحيطة.
- اكفل أسرة: ابحث عن أسرة فقيرة فى المنطقة التى تعيش بها لكى تمدهم بالطعام والملبس لمرة واحدة فى الشهر، أو تقدم لهم الهدايا فى إحدى العطلات أو أعياد الميلاد.
- اكفل شخصاً معاقاً أو عاجزاً: اصطحبه معك فى نزهات الأسرة أو قم بدعوته لعشاء أسرى مرة كل أسبوع.
- اكتب الزائدة على الحاجة: انظر إذا كان بإمكانك أن ترسل الكتب إلى الجيران. قدم الطعام لأحد ملاجئ المشردين.
- اكتب خطاباً لأحد المشرعين بشأن قضية تهكمكم كأسرة.
- اختر مكاناً عاماً لتقوم بتنظيفه أو تنظيم أحد المنازل المجاورة.
- قم بزيارة أحد المستشفيات بانتظام. ربما يبدو الأطفال خائفين لأول وهلة من الأفكار المذكورة أعلاه، ولكن بمجرد التقائهم بالمجتمع، سوف يشعرون بالسعادة لتقديم المساعدة للآخرين.

# إعادة التصنيع

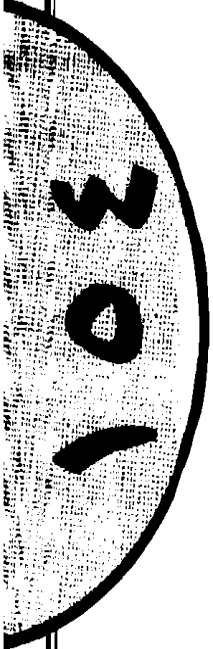
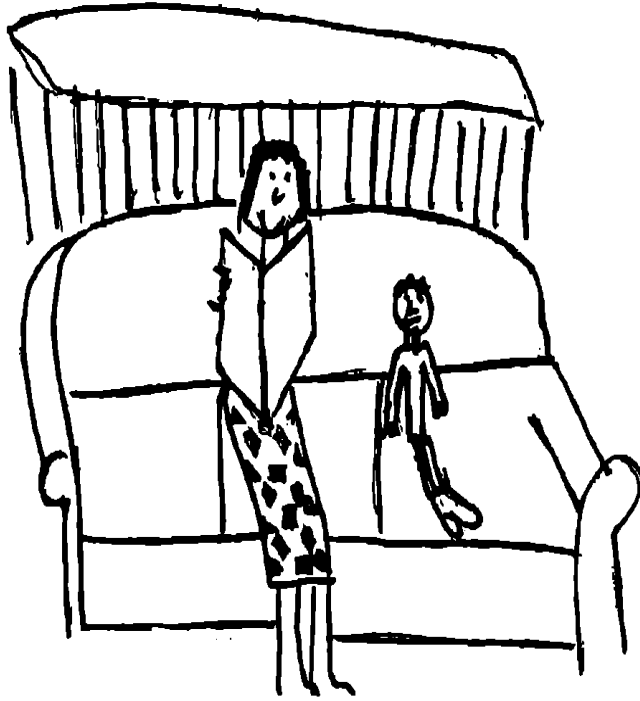
إن جزءاً من العناية بنفسك وبالأخرين يكمن في عنايتك بالأرض. ففي نهاية المطاف، ربما يضطر أحفادنا إلى العيش في عالم خال من الغابات المطيرة. أطلع طفلك على الأمور البيئية حتى يتمكن من العناية بالأرض ويرغب في القيام بعمل ما لكى يكفل لها الصحة والجمال. فالأطفال يجيدون عملية إعادة التصنيع إذا ما تفهموا دورهم في تحمل مسؤولية الأرض. إنهم يحبون حس الهدف الكامن وراء طي الصناديق، وجمع الصحف في حقائب، وسحق العلب وغسل البلاستيك. وإذا لم تصبح إعادة التصنيع جزءاً من حياة أسرتك حتى الآن، فنظم نفسك وابدأ العمل. وربما تقوم شركة القمامة المحلية لديك بجمع الأشياء القابلة للتصنيع مرة أخرى مع باقى عناصر القمامة لمرة واحدة فى الأسبوع.





# قوموا بقراءة صحيفة معاً

أحضر بعض المقالات الصحفية المناسبة وقم بقصها لكي تقوموا معاً بقراءتها كل يوم. فغالبا ما يكون هناك العديد من المقالات المثيرة التي تتعلق بحياة الأسرة والأحداث العالمية والمناقشات السياسية والفنون الجميلة والأشخاص. وهذا من شأنه أن يخلق اهتماماً شخصياً لدى طفلك بما يجري في العالم، وما في حياة الآخرين، وتعلم كل ما هو جديد. وكذلك من شأنه أن يمنح طفلك فرصة طرح بعض الأسئلة عليك، وأن يمنحك أنت فرصة معرفة آرائه. وإذا كان الأطفال أصغر من أن يقرأوا، يمكنك تلخيص المقال لهم بلغة يسهل عليهم فهمها. وعندما يتمكن طفلك من قراءة الصحيفة بنفسه، قم بتكليفه بمهمة جمع المقالات للأسرة لكي يقوموا بقراءتها ومناقشتها.



# أصدقاء المراسلة

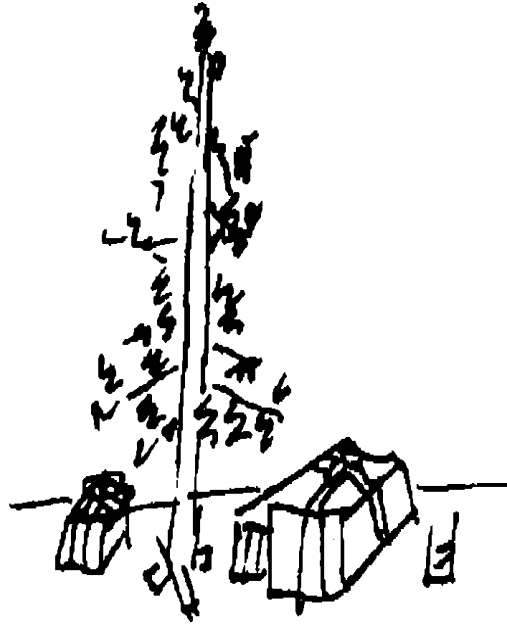
غالبًا ما تروق للأطفال فكرة التواصل مع أصدقاء من بلدان مختلفة. ومما يثير اهتمامهم معرفة ما يقومون به في المدرسة وما يفعله أفراد أسرهم معًا وأنواع الطعام الذي يأكلونه، وهكذا. إن تكوين صداقات في بلاد أخرى يعلم طفلك مدى اتفاق الأشخاص المتشابهين على أفكار وقيم وعواطف واحدة. واليك بعض المواقع الإلكترونية المخصصة لأصدقاء المراسلة.

[www.epals.com](http://www.epals.com)

[members.agirlsworld.com](http://members.agirlsworld.com)

[www.woeld-pen-pals.com](http://www.woeld-pen-pals.com)

[www.pen-pal.com](http://www.pen-pal.com)

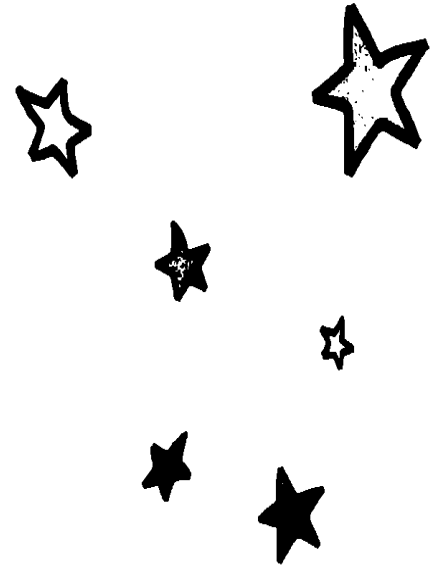
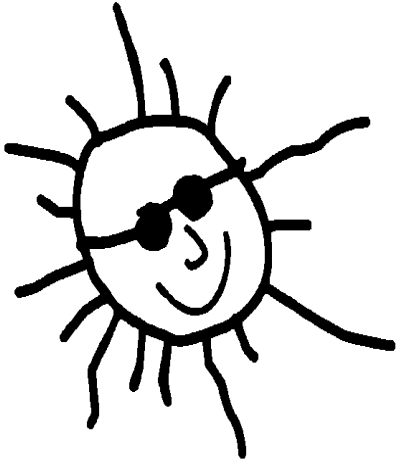


# تعرف على جيرانك

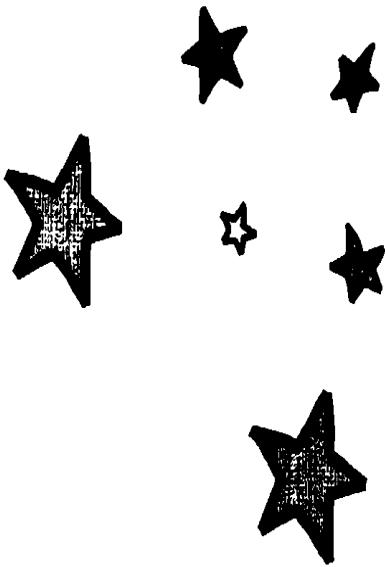
إن بناء المجتمع يبدأ فى حقيقة الأمر من تواصل كل شخص مع نظيره. وهناك طرق عدة لجمع جيرانك حتى تتمكن من تكوين صداقات معهم. وبمجرد تواجدكم معا، يمكنكم أيضا تقديم المساعدة لبعضكم فى أمور مثل العناية بالطفل والنقل الجماعى والرعاية المقدمة فى حالات الطوارئ. واليك بعض الأفكار للتعرف على جيرانك:

- أقم حفلاً جماعياً لجيرانك. ضع إعلاناً فى صندوق البريد لكل شخص داعياً إياهم لحضور الحفل. ويمكن للجميع إحضار صحن للطعام. ويمكن أن يقام الحفل فى منزل أحدكم، أو خارج المنزل، أو فى حديقة مجاورة.
- ابدأ فى خدمة العناية بالأطفال بعد المدرسة. ابحث عن الأمهات اللواتى يتواجدن فى المنزل عقب المدرسة وحدد الأيام التى يتواجدن فيها. وإذا كان الأطفال بالغين بالقدر الذى يمكنهم من العودة إلى منازلهم منفردين، يجب أن تجرى اتصالاً بإحدى الجارات للتأكد من وصولهم للمنزل. كونوا مبدعين واعملوا معاً.
- أنشئ برنامجاً مشتركاً للمهارات الخاصة مثل السمكرة أو أعمال الحاسوب أو النجارة أو الإعلانات. وبدلاً من دفع المال لبعضكم، يمكنكم تبادل الخدمات فيما بينكم. وسوف تتمكن على الأقل من معرفة عمل كل جار من الجيران، وأسداء خدماتك إليه عند الحاجة.
- ابدأ فى عمل رسائل إخبارية خاصة بالجيران. وتكفى صفحة واحدة للبدء، ويمكنك أن تعلن فيها أعياد الميلاد والوفيات والموايد وهكذا. ويستطيع الأطفال تقديم بعض المقالات. وهذا مكان مناسب لذكر أمور مثل حركة سير المرور داخل المناطق المجاورة، وجزازات العشب التى تستخدم قبل وقت بعينه أو الحفل الجماعى القادم.





# الجزء الرابع: بناء الشخصية





## الشجاعة

تحتاج لقدر كبير من الشجاعة لكي تكون صادقاً مع نفسك، أو أن تعارض الرأي العام، أو أن تدعم قضية ما. كما أنك تحتاج لقدر كبير من الشجاعة لكي تواجه الخوف. وليس بالضرورة أن تكون الشجاعة عملاً بطولياً كبيراً، فقد تتمثل في مجرد قولك "لا". ويتعلم الطفل الشجاعة عن طريق مواجهة ما يخشى من أمور ثم المضي قدماً فيها. وعندما يتعلم الإقدام على القيام بفعل يؤمن به، حتى إن استمر الخوف، فسوف يدرك معنى الشجاعة.

"إن أشجع عمل يمكنك القيام به هو أن تؤمن

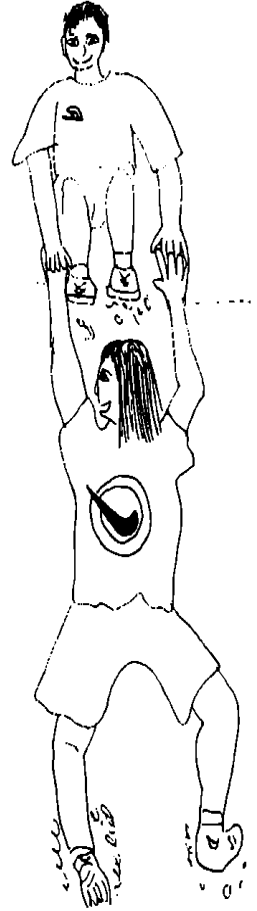
بالشجاعة وتتصرف على أساسها".

— كورا ماي وايت هاريس



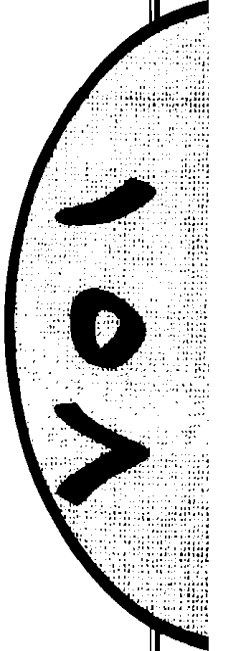
# معنى الشجاعة

ربما يتشوش المعنى الحقيقي للشجاعة لدى الطفل. فقد يعتقد أنها تعنى محاربة البلطجي، أو إنجاز عمل تحديه أحد أصدقائه في فعله، أو القفز في الماء من أعلى منحدر صخري. وكلما وصفه أحد الأشخاص بالوهن والجبن، اعتقد أنه يجب أن يظهر شجاعته. أما الكبار فيدركون أن الشجاعة ليست على هذا النحو مطلقاً. فالشجاعة هي أن تخوض مخاطر مبررة لسبب وجيه، وأن تدافع عن معتقداتك، وأن تدعم حقوق الآخرين، وأن تكون نفسك بفض النظر عن آراء الآخرين. اقصص لطفلك قصص أشخاص شجعان تعرفهم، وأخبرهم عن أوقات حياتك التي شعرت فيها بأنك كنت شجاعاً. قوموا معاً بصنع بطاقة مزخرفة أو كتاب يصف معنى الشجاعة. وكلما رأيت من طفلك فعلاً شجاعاً، فلا تنس الاهتمام به وأخبره بمدى إعجابك بشجاعته.



# شارة الشجاعة

يتطلب الأمر شجاعة من الطفل لكي يكون صادقاً مع نفسه عندما يشجعه أصدقاؤه على انتهاج سلوك سيئ. اقض بعض الوقت في تصميم وتكوين وتزيين شارة للشجاعة. قد تكون الشارة مشبكاً أو غطاءً وسادة أو راية أو زهرية، أو أى شيء يمكنك تكريم طفلك به. وبينما تصنع الشارة، تحدث إليه عن مدى سهولة السباحة مع التيار ومدى صعوبة السباحة ضده. ابدأ مع طفلك الصغير عن طريق توجيه المدح إليه لكونه شخصاً مهتماً. وعندما تسمع قصة عن شخص مثير للشغب في المدرسة، أو طفل غريب الأطوار داخل الصف، تحدث معه عن شعوره إذا كان هو ذاك الشخص. شجع طفلك على إخبارك بشعوره عندما تصرف بشجاعة، ثم أعر الأمر اهتماماً بالغاً عن طريق إقامة حفل أسرى لتكريم الطفل بالشارة المصنوعة في المنزل. ويمكنه الاحتفاظ بالشارة حتى يقوم فرد آخر من أفراد العائلة بعمل شجاع. وحينئذ، دع الفائز الأول بشارة الشجاعة يُقد الحفل المقبل.



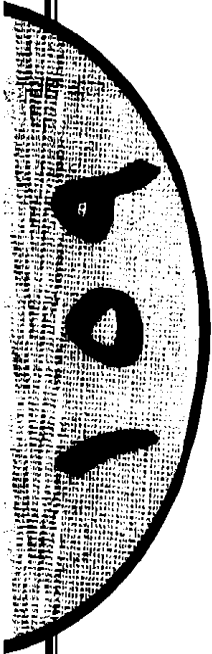
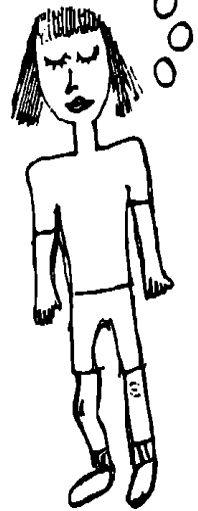
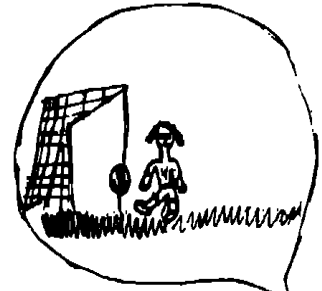


# تصرف كما لو كنت قادراً

إن جزءاً من الشعور بالخوف تجاه القيام بعمل ما أو مواجهة شخص ما يكمن في الشعور بعدم القدرة على ذلك. ساعد طفلك على التغلب على خوفه بتعليمه كيفية التخيل.

واليك طريقة لتوجيه طفلك لأساليب التخيل:

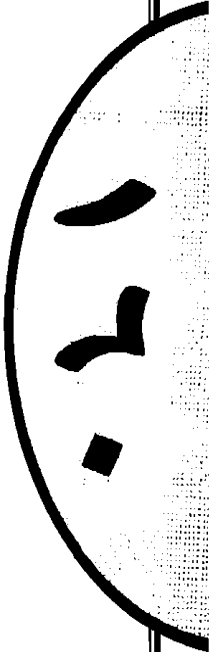
دع طفلك يجلس ويفمض عينيه. تناول الموقف الذي يشعر بالخوف حياله، ثم دعه ير نفسه بينما يمثل الموقف داخل عقله. إنه بحاجة لأن يرى نفسه وهو يؤدي جميع الحركات والكلمات، ثم يجب أن يرى كيفية تعامله مع النتائج. دعه ينفذ السيناريو داخل عقله بقدر رغبته في ذلك. وإذا صعب عليه التخيل، يمكنك أن تقترح عليه بعض التصورات في صورة قصة أثناء محاولته رؤية المشهد داخل ذهنه. وبعد انتهائه من تخيل الموقف لعدة مرات، اسأله عما يعتقد بشأنه. رددنا معاً لخمس مرات على الأقل عبارة "يمكنني ذلك".



# واجه مخاوفك

ربما ينتاب الأطفال الخوف بشأن أمور عدة: الظلمة، الحيوانات المتوحشة، الوحدة، اللصوص، العواصف، وما إلى ذلك. فمن الصعب أن تكون شجاعاً عندما يحل الظلام بالخارج ويهيم عقلك. واليك بعض الأفكار التي من شأنها أن تحفز طفلك لكي يكون شجاعاً:

- العب في الظلام. أعط طفلك ورقة كبيرة، ودعه يرسم صوراً بينما ينطفئ الضوء تماماً. وسوف تجلس معه في الغرفة نفسها، لإضاءة الأنوار بعد ما يتم كل صورة. اضحكاً معاً بينما تنظران إلى الصورة البهائم.
- العب لعبة المسافة في الظلام. ويجب أن تكون قوانين اللعبة بسيطة حتى لا يتأذى أحد. أزل الأثاث حتى تهين مكاناً آمناً. تلك هي لعبة المسافة البطيئة حيث يمد كل شخص ذراعيه ببساطة محاولاً ملامسة شخص آخر.
- أطفئ الضوء واجعل طفلك يلامس ما قمت بجمعه من أشياء؛ ثم اجعله يخمن ماذا تكون.
- ارسم صورة لحيوان أليف يدافع عن طفلك ضد الحيوانات المخيفة. وربما يفيد أن تصنع لافتة تقول "ممنوع دخول الوحوش!" وتضعها على مقدمة الباب.
- عندما تهب عاصفة على المدينة، قم بتمثيلها. قلد صوت عصف الرياح، وصوت هزيم الرعود، وصوت زخ المطر.



# نم إحدى الليالى بالخارج

ربما يكون التشجع على الخروج والقيام بعمل لم يسبق لك فعله من قبل أمراً مخيفاً بعض الشيء. ولن يتعلم الطفل كيف يكون شجاعاً ما لم تُتَّح له فرصة مواجهة الخوف. واليك الفرصة لمواجهة بعض المخاوف الشائعة، مثل الظلام، والمكوث بالخارج طوال الليل، أو الابتعاد عن المنزل، فى حس دعابى. قوموا معاً بقضاء ليلة تحت النجوم، ولا يحتاج الأمر لأدوات الكشافة الوهمية، فقط مجرد غطاء لتضعه على الأرض، وحقيبة للنوم لتضطجعوا بداخلها. استمعوا إلى أصوات الليل، وشموا رائحة الليل. أطلع النجوم على أمنياتك، واشعر بمتعة استيقاظك وأنت مغطى بالندى. ابدل قصارى جهدك فى إخبار الجميع بمدى شجاعة طفلك عندما كان فى البرية.





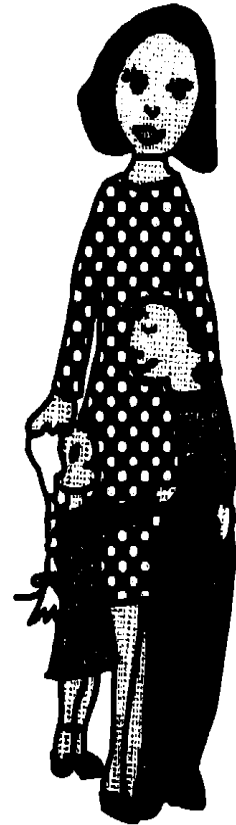
## المصارحة

إن الطريق إلى الثقة محفوف بسياج الأمانة. فالتحلى بخلق الأمانة هو السبيل الوحيد لبناء الثقة، وما من طريق آخر لها. وإن دفع الأسرة لممارسة هذا المجال الصادق يعنى أنه يجب على أفراد الأسرة أن يتبادلوا الثقة. والثقة تُبنى عندما يقال الصدق ويبقى الحب مستمراً. وعندما تقدر الأسرة قيمة الأمانة، فسوف يستطيع أفرادها قول الحق فى حياتهم، واثقين فى قدرة أسرتهم على دعمهم.

"إننا نتوصل للحقيقة، ليس باستخدام العقل وحده،

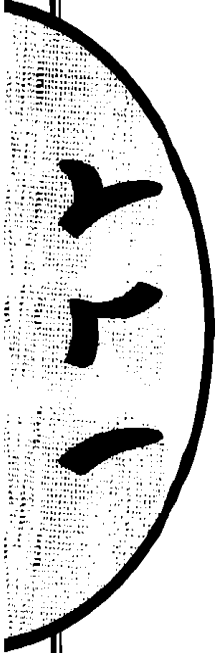
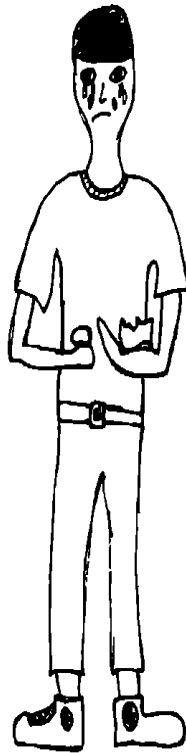
وانما باستخدام القلب أيضاً".

— بليز باسكال



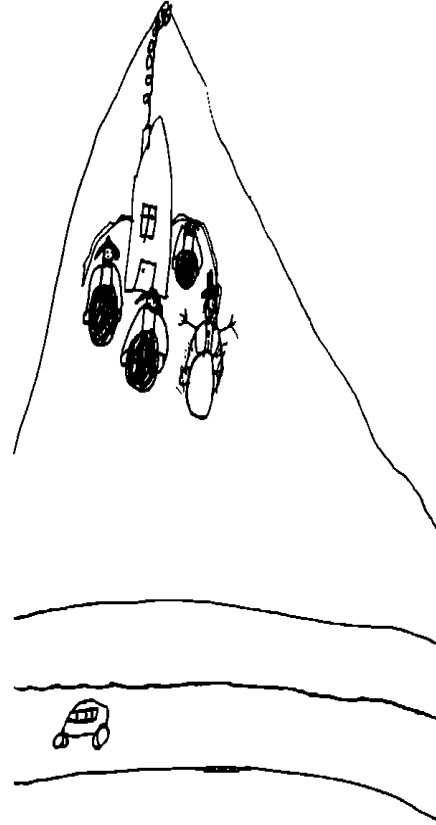
# كافئ الأمانة

كيف يمكنك مكافأة الأمانة عندما يخبرك طفلك الصدق بشأن قيامه بعمل خاطئ؟ غالباً ما يعاقب الآباء أبناءهم بعد أن يحثوهم على الأمانة، وذلك من شأنه أن يشعر الطفل بأنه عليه في المرة القادمة ألا يقول الصدق حتى يتجنب العقاب. والمهم في الأمر هو أن يتعلم الطفل تحمل مسؤولية أفعاله؛ وهذا يعني أنه بمجرد أن يخبرك الصدق، عليك أن تجعله يفكر في السبيل لإصلاح ما قد وقع. قم بمكافأة الاعتراف الصادق بقول شيء مثل: "يسرني جداً أنك كنت قادراً على قول الصدق. فكر ملياً في عمل ما تقوم به لتحسين الوضع".



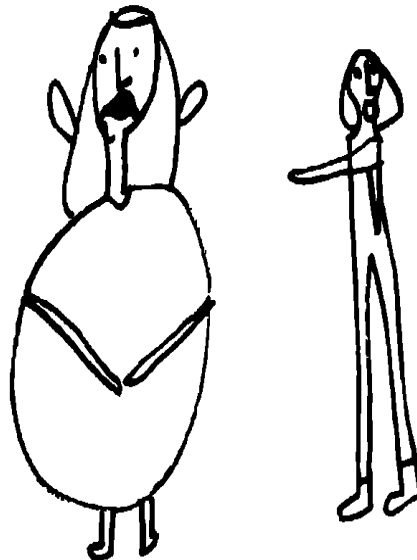
# صف المشهد بأمانة

يبرع الأطفال في وصف الأمور بمبالغة شديدة: "هذه الفتاة السخيفة في الفصل كتبت على ورقتي من جميع الاتجاهات" (بينما تكون قد وضعت مجرد علامة صغيرة بالقلم الرصاص عن طريق المصادفة)، "لقد أكل كل ما في صندوق الإفطار" (بينما يكون في حقيقة الأمر قد أكل الملعقة الأخيرة)، "إنني أغبي طفل في الصف" (عندما لا يحصل على الدرجة النهائية التي كان يرغب فيها). العب تلك اللعبة التي تسمى اللقطة الفجائية لتبين لأطفالك الفرق بين أن يصفوا شيئاً ما بأمانة وأن يضيفوا إليه الزوائد. فعقولنا تلتقط صوراً ذهنية طوال اليوم. فتخيل أن عينيك كالكاميرا، وانظر إلى شيء ما داخل منزلك، ثم اغضض طرفك. ويقوم الجميع بوصف اللقطة المفاجئة بأمانة قدر الإمكان؛ ثم يمكنهم وصفها باستخدام الكثير من الزوائد. وبعد أن تحدثهم عن اللقطة الفجائية لشيء ما داخل المنزل، اسأل الجميع إذا كان بإمكانهم تذكر أحد الأحداث التي شاهدوها في المدرسة أو في العمل هذا اليوم. من الآن فصاعداً، عندما يعود طفلك إلى المنزل ومعه قصة تتسم بالمبالغة إلى حد ما، يمكنك أن تسأله إذا كانت تلك لقطة فجائية دقيقة.



# عندما يكون صدق الطفل أمرًا محرجًا

ربما يشعر معظم الآباء بالحرج عند توجيه طفلهم أسئلة بريئة مثل ("لماذا أنت سمين للغاية؟")، أو يحدق في صمت (إلى الرجل صاحب الشعر الأخضر الشائك)، أو يقول صادقًا: ("إنه رجل قبيح"). يقوم الأطفال بهذه الأفعال بشكل طبيعي، ويبدو أنهم يشعرون براحة وفضول لمعرفة الحقيقة أكثر من الكبار. ولا ينبغي أن نجعلهم يشعرون بالاستياء حيال هذا الأمر. فتلك طريقة الطفل لمراقبة الكون والتعلم منه. اجلس مع أطفالك وأخبرهم بقصص بشأن أمور فعلتها أثناء طفولتك وعرضت أبويك بها للإحراج. ودعهم يطرحوا عليك بعض الأسئلة بشأن تلك القصص، ولترمدى صدقك معهم في الإجابة. ومن خلال رواية تلك القصص، ناقش معهم شعور الأشخاص الذين تثار حولهم التعليقات. واختم حديثك بإخبارهم بأنك ترغب في أن يحتفظوا بأمانتهم في كل ما يفكرون فيه، ولكن يجب أن يحرسوا على عدم إيذاء مشاعر الآخرين عن طريق توجيه الخطاب إليهم بصوت عالٍ.



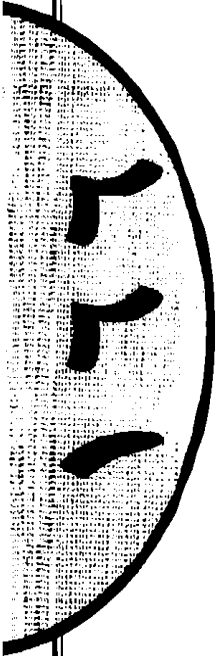
# إصدار الأحكام يقابل التصريح بحقيقة المشاعر

ثمة فرق بين إصدار الأحكام والتعبير عن المشاعر. فعندما تعبر عن مشاعرك، تستخدم عادة إحدى العبارات التالية: يعجبني، لا يعجبني، أريد (أن)، لا أريد (أن)، بينما يقتضى الحكم عبارة تتضمن أمراً جيداً أو سيئاً. فعبارة "العشاء شنيع" تعد حكماً؛ بينما تعبر جملة "لا تعجبني البازلاء" عن مشاعر صادقة. وعندما يعبر الأشخاص عن حقيقة مشاعرهم، يمكنهم الشعور بمزيد من القرب تجاه بعضهم؛ لأن مشاعرهم تعبر عما بداخلهم. وعندما يصدر الأشخاص أحكاماً، يخفى القرب لأن الأحكام تعبر عن شيء ما خارج الشخص نفسه. فعندما نرغب فى قول شيء ما بصدق، ينبغى أن نعبر عنه بالمشاعر وليس بالأحكام. اجمع أفراد الأسرة معاً وتناول معهم هذا المفهوم. اختر أحد الموضوعات واطرحه للمناقشة: كيف يبدو المنزل من الداخل أو الخارج، أو العطللة الأخيرة، أو المهام الروتينية، وما إلى ذلك. وعلى الجميع أن يعبروا عن مشاعرهم الحقيقية مستهلين عباراتهم بقول: "يعجبني، لا يعجبني، أريد (أن)، لا أريد (أن)". وبعد مرور فترة من الوقت، حول الحوار إلى أن يصدر الجميع أحكاماً. ثم تحدث عن كلتا النبرتين المختلفتين تماماً لكلا نوعى التواصل. من الآن فصاعداً، ابذل جهدك فى التعبير عن مشاعرك عند تواصلك مع الآخرين بدلاً من إصدار الأحكام عليهم.



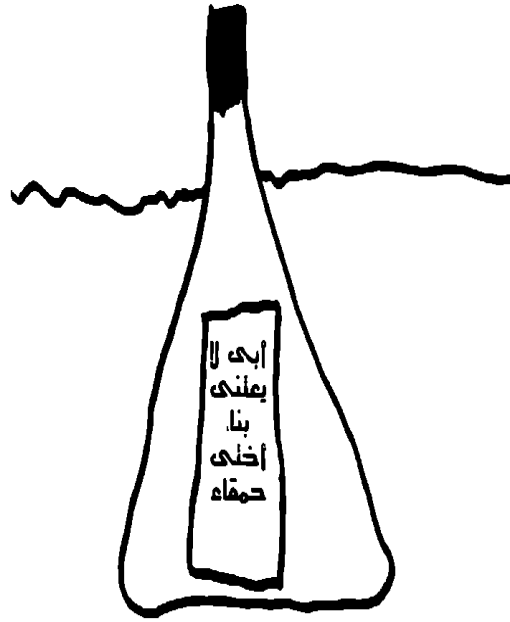
# رنين الحقيقة

- أن تكون أميناً مع نفسك فهذا يعنى انفتاح
  - عقلك على طريقة شعورك نحو أمور معينة.
  - وأسرتى تتحسن باستمرار.
  - وعندما يبدو أمر ما حقيقياً، فإنه يجلب شعوراً
  - بالفهشة والذى أحيانا ما يؤذى بعض الشيء،
  - أو يشعرك بحاجتك لتغيير سلوكك، وهذا أمر
  - جيد. ها هي لعبة توضح لك معنى أن تسمع
  - رنين الحقيقة. أحضر جرساً واصنع بعض
  - أوراق اللعب من بطاقات مفرسة. قم بكتابة
  - العبارات التالية على كل بطاقة:
  - لا أفضى وقتاً كافياً مع أسرتي.
  - أشعر بالتجاهل.
  - أشعر بتلبية احتياجاتى داخل المنزل.
  - أشعر بالارتياح تجاه نفسى.
  - أود أن أسهم بالمزيد نحو أسرتي.
  - أحياناً أرغب فى الابتعاد عن الجميع.
  - هذه الأنشطة لا تأتى بخير مطلقاً.
  - لا أشعر بأهميتى هنا.
  - إننا لا نقضى معاً وقتاً كافياً.
- لا أحد يهتم بى هنا.
- أسرتى تتحسن باستمرار.
- يجب أن نجتمع أكثر من المعتاد.
- فكر فى عبارات خاصة بك لتضعها فى مزيد من البطاقات. وبعد أن توضع البطاقات مقلوبة، يقوم كل شخص بدوره فى اختيار إحدى البطاقات وقراءتها على الملأ. وعلى الجميع أن يتأنوا من أجل الانتباه إلى شعورهم بالفهشة الناتجة عن سماع رنين الحقيقة. تأكد من وجود الجرس بالقرب منكم حتى يتمكن كل من يشعر برنين الحقيقة بداخله من تناول الجرس ودقه. وعند انتهاء اللعبة، تحدث عن مدى شعورك بإدراك أن لديك مشاعر لم تكن تعلم بها من قبل.



# ضع أحكامك في زجاجة

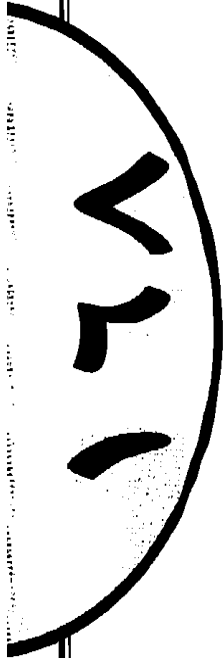
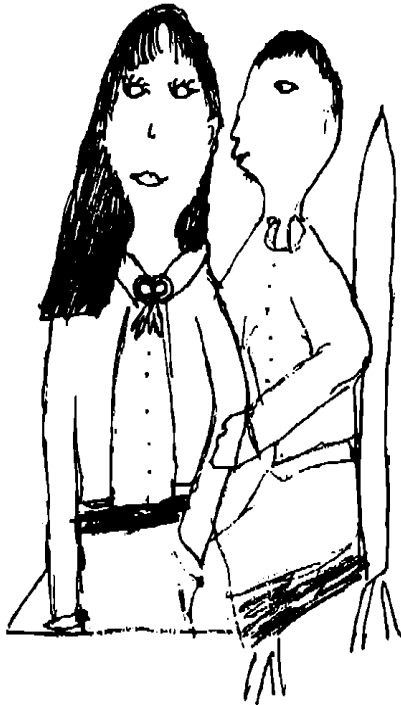
عادة ما تبدأ الضفينة بالحكم على الآخرين: "أختي حمقاء، دائماً ما تترك غرفتها غير مرتبة!" "أمى لا تدعنى أسهر مثل بقية الأطفال!": "أبى لا يعتنى بنا، وكل ما يفعله هو لعب كرة التنس". وكلما تضمنت صورة حياة الأسرة أحكاماً بشأن أفراد الأسرة باعتبارهم أشخاصاً "جيدين" أو "سيئين"، تحدثت الضفينة. فبدلاً من إصدار حكم على أحد أفراد الأسرة ممن تستشيط غضباً منه، قم بكتابته على ورقة وضعها في زجاجة (ويمكن للجميع استخدام الزجاجة نفسها). وربما تعمل الزجاجة ذات العنق الضيق بفاعلية أكبر حيث لا يمكن خروج الأحكام للعلن. ضع الورقة داخل الزجاجة بهدف وضع الحكم في مكان ما يمنحك فرصة التفكير بشأنه. وعادة ما تطرأ الحقيقة على ذهنك في غضون بضعة أيام، مما يسمح لك برؤية حكمك عليه من منظور مختلف. وإذا شعرت بالشعور نفسه تجاه حكمك بعد مرور أسبوع، فتحدث باهتمام إلى الشخص الذي يدور حوله الحكم.



# كيفية التصرف مع الأسرار

من الممتع الاحتفاظ ببعض الأسرار وإطلاع أصدقائك على بعضها: هدية لعيد الميلاد المقبل، كلمة السر الخاصة بأحد الأندية، أو شخص ما تحبه في المدرسة. لكن حفظ بعض الأسرار يثير شعوراً بالخوف، أو يساعد على تجنب حدوث عواقب سلبية جراء نشر المعلومات، أو قد يشعر شخصاً ما بالإهمال. وهذا النوع من الأسرار هو ما يجعل أفراد الأسرة يشعرون بالبعد وبعدم التواصل مع بعضهم. اجمع أفراد الأسرة معاً وحدثهم عن الأسرار الجيدة والأسرار السيئة. دع الجميع يعلم أنه محبوب مهما كان الأمر، وأن الأسرة هي المكان الآمن للتحدث. وعلى الجميع أن يحاولوا التفكير في سر ربما يرغبون في كتمانها لأنهم يخشون التصريح به. وإذا كان من الصعب التصريح به على الملأ أمام الجميع، فقم بكتابته على ورقة لا يراها أحد، فإن إخراجه من ذهنك وتحويله إلى كلمات يعدان خطوتين أوليتين جيدتين.

استمع إلى أفراد الأسرة الشجعان الذين يرغبون في إفشاء أسرارهم دون إصدار أى أحكام. وهذا من شأنه أن يجعل من منزلك مكاناً آمناً لأفراد الأسرة لكي يصرحوا بالأسرار التي كانوا يخشون التصريح بها من قبل.



# الاستماع إلى المشاعر الحقيقية

هل يمكنك التصريح بحقيقة مشاعرك دون الحاجة إلى اتفاق الآخرين معك أو دعمهم لك أو اعتنائهم بك؟ وبعبارة أخرى، هل يكفيك مجرد الاستماع إليك؟ كيف سيكون شعورك عندما تصرح لأحد أفراد أسرتك بقولك: "أود أن يصبح الناس أكثر لطفًا معي"، ويرد هذا الشخص بالقول: "أستمع لما تخبرني به وأقدر تصريحك لي بمشاعرك". اجمع أفراد الأسرة معًا وكونوا دائرة. ركز على مناقشة كيفية تعامل أفراد الأسرة مع بعضهم. وليبدأ أحدكم بالتصريح بحقيقة مشاعره (أريد، لا أريد، يعجبني، لا يعجبني) للشخص الذي على يمينه. وعلى الشخص المستمع أن يقول: "أستمع لما تخبرني به وأقدر تصريحك لي بمشاعرك". ثم يتحول المستمع ليكون هو من يصرح بحقيقة مشاعره للشخص الذي على يمينه. تتبع سير الدائرة بالطريقة نفسها ثلاث مرات كاملة. ما شعورك نحو الاستماع إليك؟





## الصبر

قليل من الناس من يولد صبوراً، فالرغبة في الإرضاء الفوري تعد إحدى الخبرات الأولى التي يمر بها الطفل. وهذا الوضع يستغرق فترة من الوقت، ولكن مع التشجيع يتحسن معظم الأطفال أكثر فأكثر ويزداد صبرهم. فالصبر يشبه النفس العميق الذي يجعلنا نهدأ بالقدر الكافي لكي نتصرف بحكمة، وهو يعلمنا الانتظار والسكون. والعقل الصبور يعلم نفسه المتعة أثناء الانتظار، والقلب الصبور يتعلم أن يستمع حتى يستوعب. والطفل الذي يتعلم الصبر يجد الأداة التي تساعد بشكل كبير على التغلب على مثبتات الحياة.

"اتبع إيقاع الطبيعة:

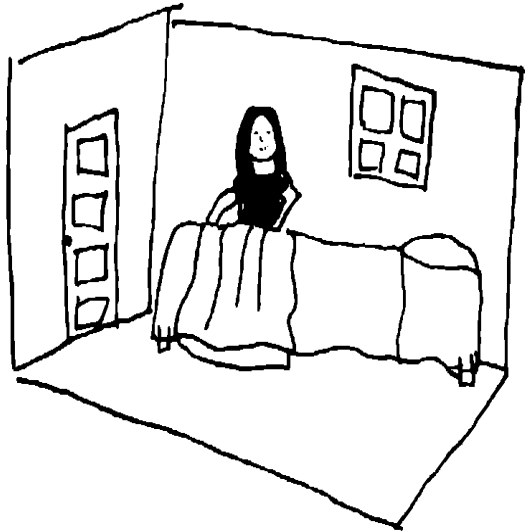
ألا وهو الصبر".

\_\_\_ رالف والدو إيمرسون



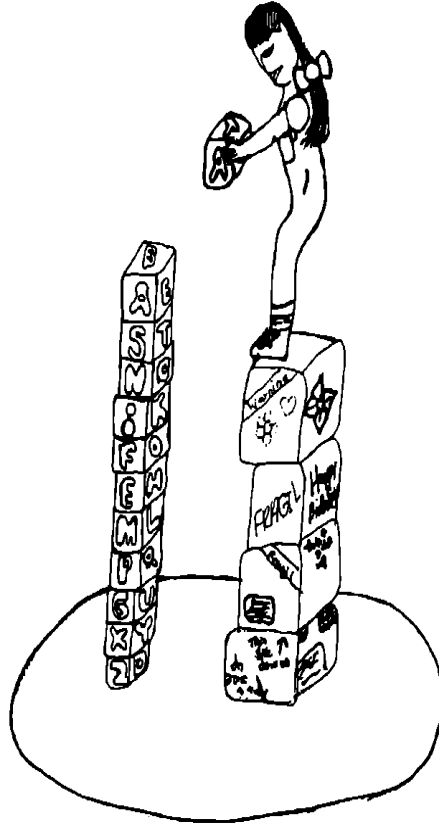
# الانتظار فى صبر

غالباً ما يصاب الأطفال بخيبة أمل عند اضطرارهم للانتظار لفترة طويلة من أجل حدوث أمر ما، فمن الصعب عليهم الانتظار بصبر. ويساعد النظام الأطفال على ترتيب حياتهم حتى يتمكنوا من معرفة ما يلى فى جدولهم اليومى. وبهذه الطريقة، لن تصيبهم خيبة الأمل عندما يضطرون إلى ترتيب فراشهم قبل الذهاب للعب، أو حينما يضطرون إلى الانتظار حتى بعد تناول وجبة الغداء لكي يذهبوا إلى المكتبة. تحدث عن جدول طفلك، وقم بكتابته لكي تساعده على رؤيته فى وقت فراغه أو عند قيامه بالمهام المنزلية أو أدائه واجباته. وإذا كان فى انتظار وقوع حدث ما، فقم بكتابته داخل التقويم حتى تمكنه من رؤية المدة الزمنية التى يجب عليه انتظارها. وإذا كان لديك أكثر من طفل فى انتظار الحاسوب نفسه أو البيانو لاستخدامه، فقم بإعداد جدول يومى. وكلما رأيت صبر طفلك أثناء انتظاره الوجبة الخفيفة، أو دوره فى استخدام الهاتف، أو وقت استخدام الحاسوب، فلا تنس أن تعترف بمدى تحليه بالصبر عند الانتظار.



# إنجاز إحدى المهام

عندما يقوم الطفل بأداء مهمة ما ويشعر بخيبة الأمل لدى اعتقاده بعدم قدرته على إتمامها، فلا تهرع إليه لإنقاذه على الفور. إن منح الطفل فرصة المثابرة يعلمه التحلى بالصبر مع نفسه أثناء قيامه بحل المشكلة في هدوء. ربما تحتاج للتدخل في الأمر عن طريق التصريح ببعض العبارات الإيجابية مثل: "يمكنك فعل ذلك، فقط أغمض عينيك لحظة، ثم أعد المحاولة". وإذا بدأ طفلك في تمزيق شيء ما، أو طرحه أرضاً، فساعد على البدء من جديد عن طريق تقسيم المهمة إلى أجزاء أصغر. تأكد أن طفلك لديه فرصة لا بأس بها لإنجاز المهمة بنجاح؛ والا، فقم بتغيير المهمة إلى أخرى يمكنه إنجازها.



# الزهرية

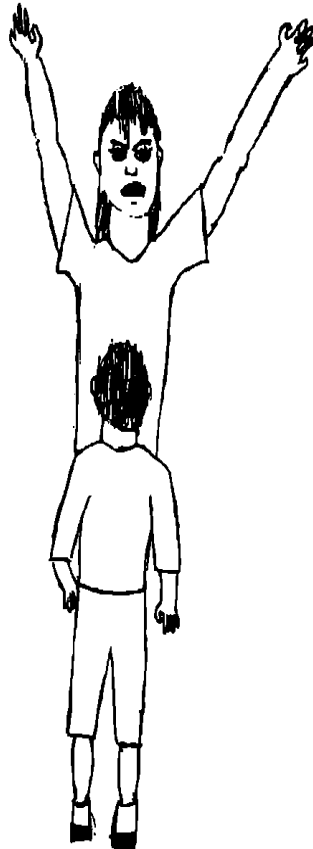
هل تتذكر "وقت المشاركة" في فترة ما قبل المدرسة؟ الليلة، يجب على كل فرد من أفراد الأسرة أن يحضر أشياء صغيرة تهمة ويضعها على مائدة العشاء. ولتقوموا معاً بصنع زهرية جذابة من الأشياء الموجودة. وعلى كل شخص أن يصرح للآخرين بأهمية الأداة التي قام بإحضارها، وعلى الجميع أن يستمعوا بصبر دون مقاطعة أو تعليق. فالاستماع بحرص يتطلب الصبر.





# الزم الصبر عند شعورك بالغضب

إن مشكلة الغضب هي أنه يجعلك تشعر برغبة في الرد الفوري العنيف. والأطفال يمرون بأوقات عصيبة عند التحكم في شعورهم بالغضب شأنهم شأن الكبار؛ فهم يشعرون بالرغبة في الصياح في إختوتهم، أو في ضرب بعضهم، أو في الانتقام. وبالتالي، فالقاعدة التي ينبغي على الآباء اتباعها هي العد حتى رقم عشرة قبل أية استجابة عند شعورهم بالغضب. بل إن الأفضل من ذلك هو أن تصرح بما تفعله أثناء الثواني العشر تلك حتى يتمكن طفلك من الاستماع إليك: "أشعر بغضب شديد، سوف أتأني وأفكر فيما أريد قوله". ردد تلك الكلمات عدة مرات حتى تهدأ. ولا تندهش عندما يقوم طفلك بالفعل نفسه عند شعوره بالغضب في المرة المقبلة.



# مشروع الصبر

إن ممارسة الصبر هي السبيل الأوحى لتعلمه. خطط لمهام تتطلب الصبر تقوم بأدائها أسبوعياً: الذهاب للخارج وانتظار طائر لياتى وبأكل قطعة خبز، زراعة البذور التى تستغرق وقتاً للنمو، تشييد بناء ما يستغرق بضعة أيام لكى يتم، تأليف قصة مستمرة، الصيد، مراقبة الطيور، التجول والبحث عن إحدى الأوراق النباتية بعينها، صناعة الخبز وانتظاره طوال اليوم حتى يتخمر. فكلما التزم طفلك الصبر أثناء انتظاره حدوث أمر ما، نشأ على الاعتقاد بأن الحياة بها أمور عدة تستغرق بعض الوقت لكى تحدث.





## الاحتمال

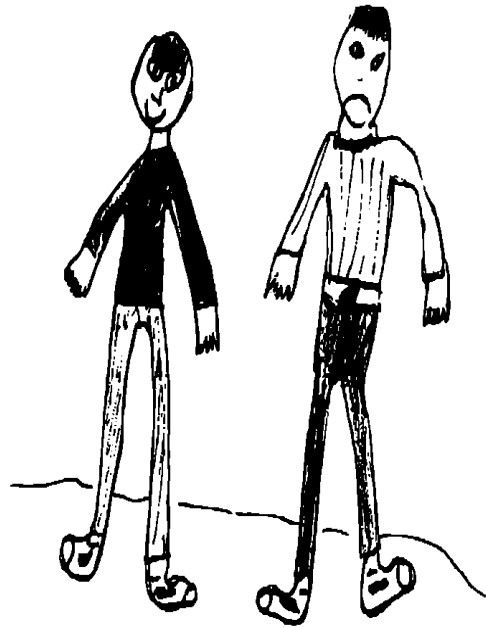
الاحتمال هو اتخاذ موقف القبول تجاه الحياة وتجاه الآخرين مما يسمح لك بتبنى رؤى وآراء وأنماط حياتية واعتقادات وممارسات وأفعال مختلفة. داخل عقل كل شخص، يبدو أن هناك مجموعة من الرغبات أو المعايير المتوقعة. وعندما لا تتحقق تلك المعايير، ينبغى تحمل شيء ما لبعض الوقت. وإذا أمكننا تعلم تحمل مختلف التفاعلات فى الحياة التى ربما لا تتطابق مع معاييرنا الخاصة، فإننا نتعلم سعة الأفق، والاستماع للآخرين كما نحترمهم ونفهمهم. وفى أغلب الأحيان، يمكننا أن نتعلم تحمل مواطن النقص بداخلنا على نحو إيجابى ومقبول.

"لا توجد حياة غاية فى الصعوبة؛ فبإمكانك أن تجعلها أيسر بطريقة عيشك فيها".  
— إيلين جلاسجو



# أمزجة الأسرة قابلة للعدوى

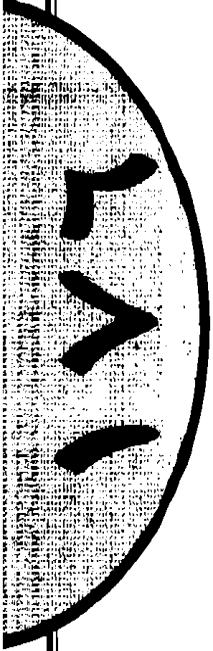
عندما تعيش مع آخرين في منزل واحد، تتعلم أن تتحمل جميع أنواع الأمزجة، سواء كانت حسنة أو سيئة. وربما لا تعرف أن هذه الأمزجة ناقله للعدوى شأنها شأن نزلات البرد. تحققوا من تلك الفكرة كأسرة واحدة. في المرة القادمة عندما ترى أحد أفراد الأسرة يمر بمزاج عكر، انظر إذا ما كان بإمكانك تحديد اللحظة التي يظهر فيها تأثير مزاجه عليك، ومن ثم تشعر بالضيق. قلها على الملأ ليسمعها الجميع: "إننى أعيش الآن حالتك المزاجية نفسها". فمجرد ملاحظة حدوث ذلك يمنع هذه الحالة المزاجية من الانتشار. وربما يكون ذلك هو الوقت المناسب للحديث عن "آداب نزلة البرد"! بعدها لن تعطس في وجه شخص ما على يمينك. ويمكنكم كأسرة دعم فكرة قضاء بعض الوقت مختلين بأنفسكم عند مروركم بمزاج سيئ. فالنقاش يعد أمراً جيداً إذا كان بإمكانك، لكن إذا انتابك شعور بالضيق، فعندئذ خذ قسطاً من الراحة.



# الزم الهدوء أثناء شعور طفلك بالغضب

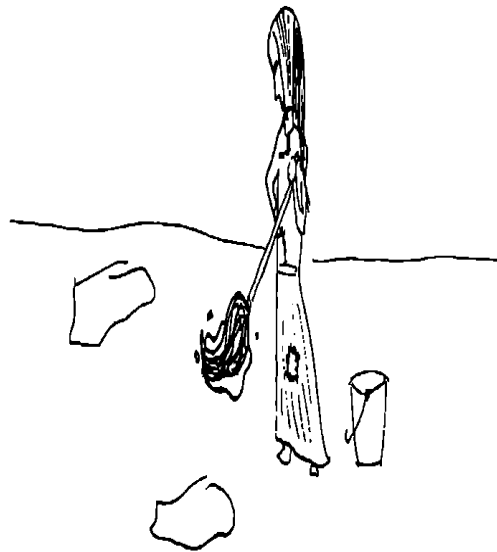
إن التزامك بالهدوء أثناء شعور طفلك بالغضب، أو مروره بمزاج عكر، أو تنابزك بالألقاب، أو إساءة التصرف يعد وسيلة رائعة لتعليم طفلك كيفية تخطي العواصف الوجدانية التي تمر به. أغمض عينيك لبرهة من الوقت عندما تهب العاصفة، ثم ردد في نفسك مقولة: "سأظل هادئاً، أيًا كان الأمر" (بقدر حاجتك إلى التكرار). ثم قم بما يلي، بحسب نوع المشكلة.

- أعلن في هدوء عواقب هذا التصرف غير المقبول: "أذهب إلى غرفتك حتى تهدأ" أو "نحن لا نتنابز بالألقاب داخل المنزل، ولذلك لا يمكنك الذهاب إلى منزل صديقك اليوم". تأكد من توافق العاقبة مع تصرف طفلك.
- وعندما يهدأ طفلك، اطلب منه التفكير في طريقة أفضل لمعالجة الموقف في المرة المقبلة.



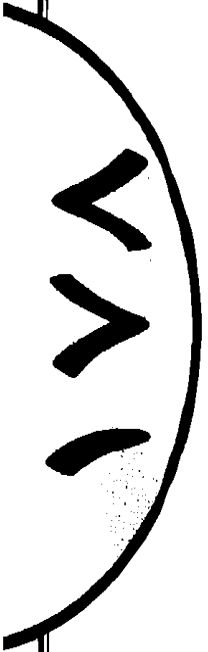
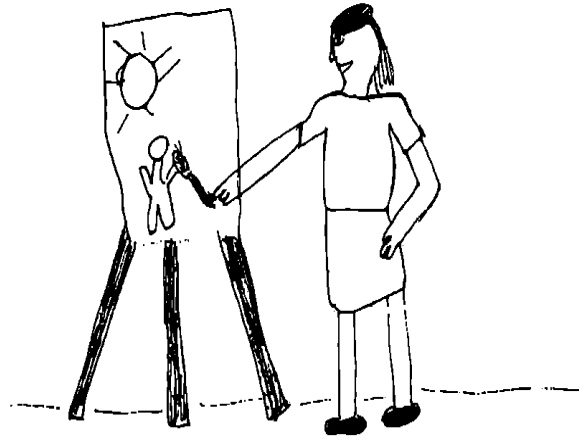
# عندما نفقد السيطرة على الأمور

إننا نضيع الكثير من الوقت في القلق بشأن أمور وقعت بالفعل، أمور لا يمكننا تغييرها، أو أمور لا تخضع لسيطرتنا. ومن الضروري أن يتعلم طفلك منك كيفية تحمل الأخطاء الموجودة فيه أو لدى الآخرين. ويبدأ الأمر عندما يلطخ طفلك البالغ من العمر خمس سنوات السجادة بالوحل الموجود في قدميه. ثمّة طريقتان لمعالجة مثل هذا الموقف: أفصح عن غضبك، أو قل بهدوء إن الضرر قد وقع بالفعل ولا سبيل لجعله "لم يحدث". وأهم ما يمكن أن نعلمه لأطفالنا بشأن الأخطاء هو أنه يمكنه التعامل مع الأخطاء بطريقتين لا ثالث لهما: ابذل قصارى جهدك لحل المشكلة، وتعلم من المشكلة حتى لا تتكرر في المستقبل. وإذا كان رد فعلك تجاه أخطاء طفلك هو الغضب وتوجيه الاتهامات، فتأكد من أن طفلك سيتبنى رد الفعل نفسه عندما يرى خطأ ما يحدث.



# لا يمكننى تحمل الوضع عندما...

كثيرا ما يستمع الآباء على مدار اليوم لعبارات مثل: "لا يمكننى تحمل استخدام سوزى أدوات التجميل الخاصة بى"، "لا أطيق الطريقة التى يضايقنى بها بيل طوال الوقت". متى سمعت هذه العبارات، فوجّه للشخص السؤال التالى: "ما الذى يمكنك فعله حتى تتحمل الوضع؟" ناقش معه سبل حل المشكلة القائمة، أو طرق التحدث بنبرة لطيفة عن الشخص الذى "لا يتحمّله". فى الواقع، يمكننا تحمل بعضنا إلى حد بعيد، ونحن نفعل ذلك مع مرور كل يوم من حياة الأسرة. حدد الأوقات التى يقول فيها لطفك إنه لا يتحمل أمراً ما، وما قام به من فعل للتخلص منه. لا تقم بحل المشكلة لطفك؛ ولكن فقط انصحه بتغيير الموقف حتى يستطيع تحمله.





## تقديم المساعدة

تهون أعباء الحياة اليومية عندما يتقاسمها اثنان. ففى كل يوم توجد قائمة لانهاية من المهام التى يجب إنجازها للحفاظ على استمرار الحياة داخل المنزل. فالأطفال لديهم الواجب المدرسى والدروس والمهام اليومية، بينما يعمل الكبار ويهتمون بالمنزل ويجهزون موائد الطعام ويعتنون بالأطفال. وإذا تحلى كل فرد من أفراد الأسرة بروح التعاون - بحيث يبحث عن طرق لتقديم المساعدة - فسوف تقل الأحمال الملقاة على عاتق كل شخص بشكل كبير. إن سلوك حب المساعدة يخلق شعوراً بالتوحد داخل الأسرة حيث يعمل الجميع لتحقيق أهداف مشتركة.

"بعد" الحب"، تعد "المساعدة"

أجمل ما فى الحياة".

— بيرثا فون ساتنر





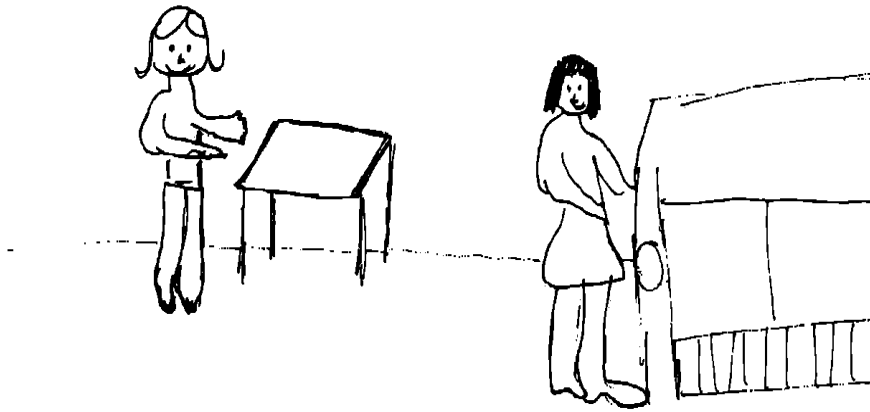
# أعدّ جدولاً بالمهام اليومية

بدلاً من الاضطرار لإخبار أطفالك كل يوم بما ترغب أن ينجزوه من مهام، أعد جدولاً. ويجب أن توضع أيام الأسبوع أعلاه بينما توضع المهام اليومية أدناه. وفي كل يوم، ضع الحرف الأول من اسم الشخص المكلف بهذه المهمة. تلك طريقة رائعة للتأكد من توزيع المهام بالتساوي؛ ويمكن توزيع المهام التي لا تحتاج للإنجاز كل يوم على أيام الأسبوع. وهي كذلك تحمل الطفل مسؤولية الرجوع إلى الجدول والتأكد من إنجاز مهمته. وربما ترغب في شطب المهام المنجزة في نهاية كل يوم للتأكد من إنجاز جميع المهام.

أيام الأسبوع	برين	نيكول	جان
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			

# انقل قطع الأثاث

أحياناً تبدو قطع الأثاث مملة إذا ظلت في المكان نفسه طوال الوقت، أو ربما يصبح أحد الأرفف غير مرتب، أو تبدو باقة الورد غاية في الذبول. اجمع أفراد الأسرة معاً وقوموا بإلقاء نظرة على غرفة الأسرة أو المعيشة واطلب منهم تقديم اقتراحاتهم بشأن نقل بعض الأشياء أو تغييرها. اختر أحد الأشياء التي يتفق عليها الجميع وقوموا بتغييرها معاً. وعندما يشارك الأطفال في ترتيب المنزل، فعلى الأرجح أنهم سيشعرون بالفخر حيالها وسيتعاونون في تنظيفها.



# مطلوب مساعدة

ثمة طريقة ممتعة تُشعر أطفالك بأنهم يختارون مهماتهم اليومية هي أن تعلق لوحة إعلانية وتكتب عليها "مطلوب مساعدة" في أي مكان داخل منزلك. قم بكتابة إعلانات للمهمة التي تحتاج إلى إنجازها: "أبحث عن شخص قوى يساعدني في نقل تلك الكتب"، "إذا كنت مزارعاً ماهراً، فاستجب لهذا الإعلان من أجل التخلص من الحشائش الضارة، وجمع الأوراق، وزراعة البذور". أو "مطلوب مساعدة لفسيل النوافذ، قدم طلبك بالداخل". ويمكنك كتابة المبلغ المدفوع مقابل الإعلان عن كل وظيفة مطلوبة، أو، إذا كنت لا تؤمن بإعطاء الأطفال الأجر مقابل إنجاز المهام، يمكنك أن تطلب منهم الاستجابة لعدد معين من الإعلانات كل أسبوع.

إعلان "شيليا"

مطلوب مساعدة

الاثنين - الجمعة

جلسة أطفال

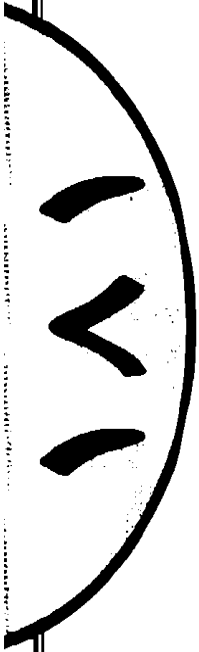
١:٣٠ - ٦:٠٠

لا نشترط الخبرة

انصل الآن

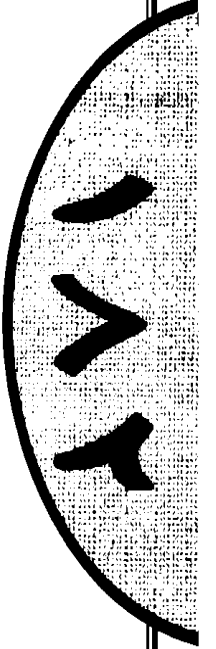
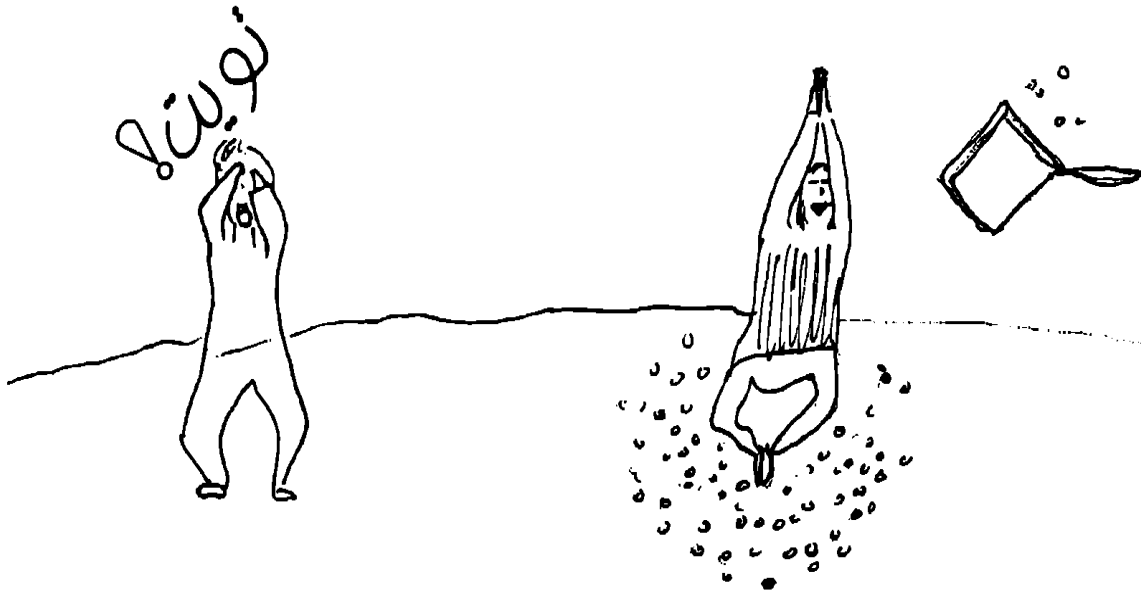


١٥٧	١٥٧	١٥٧	١٥٧	١٥٧	١٥٧	١٥٧	١٥٧	١٥٧	١٥٧
٣.٣	٣.٣	٣.٣	٣.٣	٣.٣	٣.٣	٣.٣	٣.٣	٣.٣	٣.٣



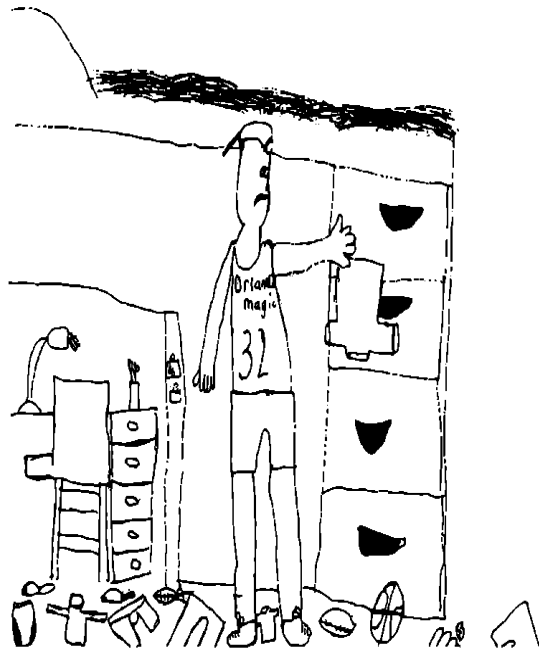
# لعبة التنظيف

قم باختيار يوم لكى يقوم الجميع فيه بأداء المهام اليومية معاً. وسوف تدهش لمدى سرعة تنظيف المنزل عندما يشترك الجميع فى تنظيف غرفة واحدة فى الوقت نفسه، حيث ينجز كل شخص مهمته. اجعل من هذا العمل متعة عن طريق إخفاء بعض الحلوى أو المفاجآت قبل البدء. ومن حين لآخر أطلق صفارة أو دق جرس أو أعلن ببساطة أنه حان "وقت الطعام". ثم يتناول الجميع الوجبات السريعة ويستمتعون بها معاً.



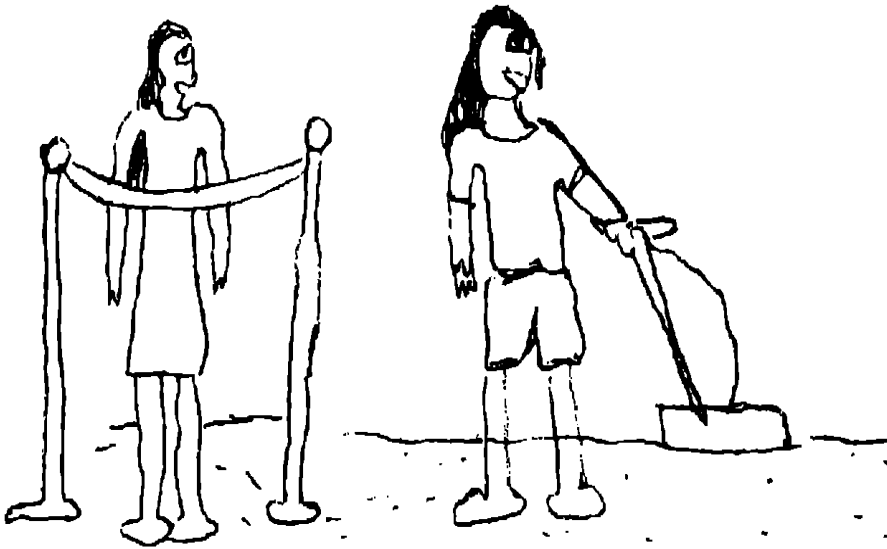
# التخلص من بعض الأشياء

كم مرة تسير في منزلك متنقلاً بين الأشياء التي تم تركها في المكان الذي استخدمت فيه آخر مرة؟ والهدف هو أن تجعل أطفالك متعاونين كلما لاحظوا ما أحدثوه من فوضى. ومع ذلك، فبينما يتعلمون تلك المهارة البديهية، ربما تحتاج إلى التصريح بالعواقب المترتبة على عدم تعاونهم. وفيما يلي ضمان لتخليص منزلك من الفوضى في فترة قصيرة. كلما رأيت أشياء ملقاة حول المنزل، قم بجمعها على الفور ووضعها في مكان ما. وبعد بضعة أيام، اعرضها في مزاد علني. ويُمنح صاحب هذا الشيء فرصة شرائه مجدداً. ويجب أن يتم شراء الأشياء من المزداد مقابل أمور مثل قضاء وقت في إنجاز مهام روتينية، أو مساعدة الأهل، أو في القراءة، وهكذا. وإذا لم يعر الشخص هذا الشيء اهتماماً كافياً لكي يقوم بشرائه من جديد، يستطيع شخص آخر شراءه.



# ربما كانت المهام اليومية أمرًا ممتعًا

قم باختيار إحدى المهام اليومية التي يستطيع الأطفال المساهمة فيها: تنظيف غرفة الألعاب، ترتيب غرفة المعيشة، تنظيف الحمام، جمع القمامة من الفناء، ترتيب الكتب أو المجلات. اجعل من المهمة أمرًا ممتعًا عن طريق تحويلها إلى لعبة المسافة. وينبغي على الوالد أن يضطلع بدور المراقب، حيث يعطى الطفل دقيقتين إلى ثلاث من وقت المهمة بينما يلعب بقية الأطفال بجواره. وعند انتهاء وقت أحد الأطفال، يدعو المراقب "الطفل التالي!" ويسرع الطفل الذي أنجز جزءًا من المهمة للإسك بالطفل التالي على الترتيب. ثم يسرع هذا الطفل إلى منطقة المهمة لقضاء دقيقتي العمل الخاصتين به. استمر في اللعبة حتى تنتهي المهمة. وربما ترغب في تحديد المدة الزمنية التي تستغرقها المهمة حتى يتم إنجازها وأن تحتفظ بسجل ورقي لذلك.





# المسئولية

الشخص المسئول هو من يمكن الاعتماد عليه في أداء ما يسدى إليه من مهام. ويمكن الاعتماد عليه في تنفيذ ما يقول، بل ويمكن تركه مع مهمة أو تكليف ما مع العلم بأنه سيبدل قصارى جهده لإنجازه. والمسئولية خصلة يمكن تعلمها باتخاذ بعض الخطوات البسيطة. ويصبح الأطفال مسئولين بقدر أكبر كلما كانوا قادرين على إنجاز مهام جديدة وصعبة. وكلما نجحوا في تحمل المسئولية، يكتسب الأطفال ثقة أكبر في قدراتهم. وبمجرد أن يرى الأطفال النتيجة الإيجابية لتحملهم المسئولية، يصبح ذلك حافزاً أكبر لهم ليتحملوا نتائج أفعالهم.

"لا يمكن للآباء سوى إسداء النصيحة المخلصة  
ووضع أطفالهم على الطريق الصحيح، لكن الفرد يملك زمام  
التكوين النهائى لشخصيته".  
\_\_\_ أن فرانك



# ماذا تعنى المسئولية؟

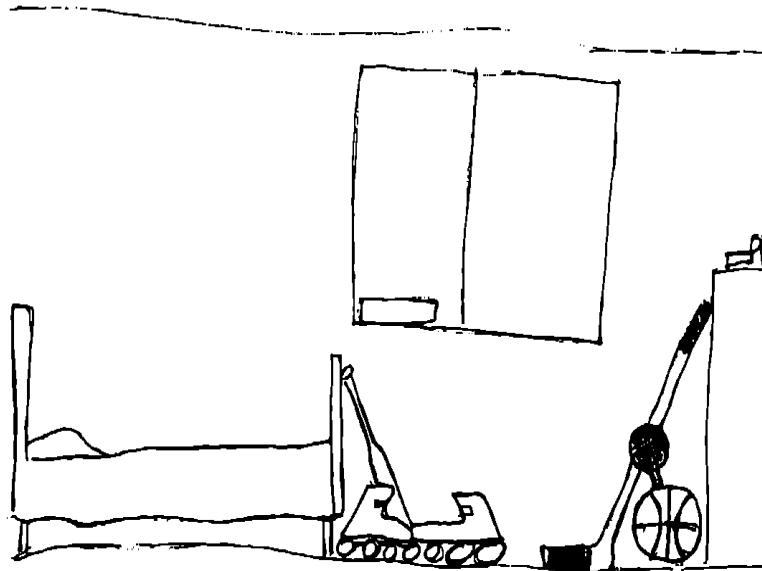
عندما يحدد الأطفال أهدافهم ويستخدمون مهارات حل المشكلات لديهم من أجل تحقيق هذه الأهداف، حينئذ يتعلمون المسئولية. ويمكن أن تعلم المهام اليومية الطفل تحمل مسئولية المنزل ومسئولية العناية الشخصية في سن لا تتجاوز الثانية من عمره. ومن الضروري أن تتناسب المهمة مع العمر، وأن يقضى الآباء الوقت لتعليم أطفالهم كيفية إنجاز المهمة. واليك بعض الأفكار:

- ٢-٣ أعوام: غسل الأسنان، إطفاء الضوء عند مغادرة الغرفة، جمع الألعاب.
  - ٤ أعوام: غسل اليدين وتجفيفهما، لبس الثوب بمفردهم، إخراج الألعاب من البانيو، إطعام الحيوان الأليفة، إحضار الجريدة.
  - ٥-٦ أعوام: ترتيب الفراش، إحضار البريد، رى النباتات، اختيار ملابسهم ووضعها في أماكنها، حمل الأطباق من وإلى المائدة، تفرغ سلة القمامة.
  - ٧-٩ أعوام: تنظيم واجباتهم المدرسية وملابسهم، التخلص من الحشائش الضارة في الحديقة، العناية بالحيوان الأليفة، تنظيف الحمام، الاغتسال بمفردهم، تحضير طعام الغداء لأنفسهم، تنفيض الغبار، التنظيف بالمكنسة الكهربائية.
  - ١٠-١٢ عامًا: طبخة بسيطة، جز الحشائش الضارة، المساعدة في التسوق، العناية بإخوانهم الصغار، تنظيم ملابسهم الخاصة، غسل ملابسهم.
- دع الأطفال يشاركوا في التخطيط لإنجاز المهمة ومتى يتم إنجازها. وبمجرد الموافقة على الجدول، يجب الالتزام به. فمن السهل على طفلك أن يتحمل مسئولية أداء المهمة عندما تكون محددة ومتوقعة.



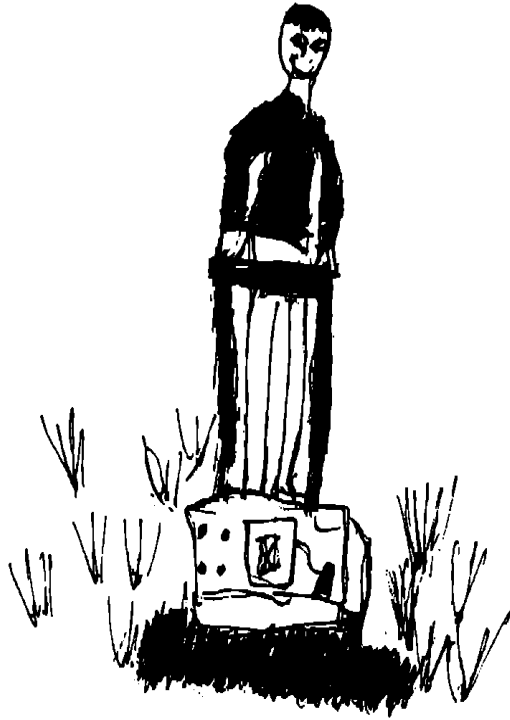
## ما مهمتك؟

كل فرد من أفراد أسرتك مسئول عما يخصه. فما يخصهم وحدهم من أشياء قد يكون الحذاء أو الفراش أو صندوق الغداء أو فرشاة الأسنان أو الأدوات الشخصية أو الواجب المدرسى. أما ما يخص الأسرة بأكملها فقد يكون السيارة أو التليفزيون أو المسجل أو الأثاث. اجلسوا معا حول الطاولة، واترك كل شخص يذكر شيئاً واحداً يخصه وحده، وكيف يعتنى به. استمروا فى الالتفاف حول الدائرة، حتى يصرح الجميع بما يفكر فيه. وبعد الانتهاء من الحديث عن الأشياء الفردية، التف حول الدائرة وصرح بالأشياء التى تخص العائلة كلها. ثم اطرح سؤالاً: "كيف يمكن للجميع العناية بالأشياء التى تخص الأسرة؟" وهذا التمرين من شأنه أن يساعد الجميع على إدراك أنه يتطلب تعاوناً من جميع الأفراد لكى يتحملوا مسئولية الأشياء التى تخص الأسرة كلها.



# يمكنك الاعتماد علىّ

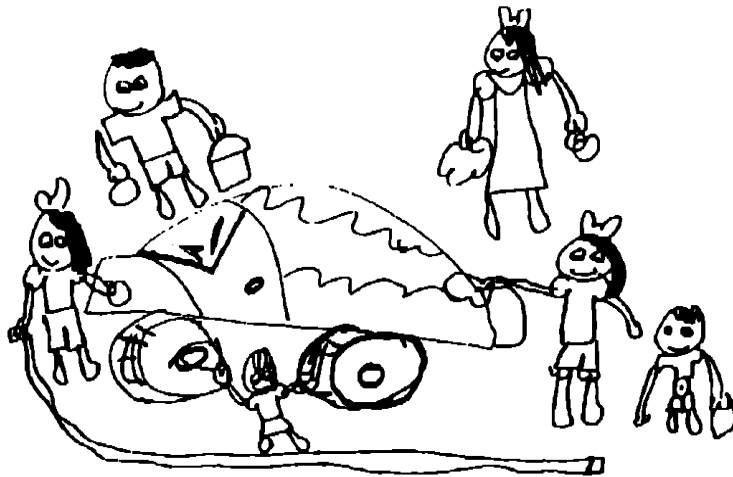
عندما يستطيع أفراد الأسرة الاعتماد على بعضهم في تحمل مسؤولية أمور معينة، يستفيد الجميع. فليشترك جميع أفراد الأسرة، ويلتفوا ليقول كل شخص جملة: "يمكنك الاعتماد علىّ... (في رجوعك من المدرسة، في الدعم العاطفي، في إنجاز المهام اليومية، في إطعام الحيوان، في شراء الخضراوات، في اللعب معك، في إسداء النصيحة، في غسل أسناني، في جز الأعشاب)". استمر في الالتفاف مع كل شخص يقول شيئاً ما في كل مرة، إلى أن ينتهي الجميع. وليأخذ كل شخص بضع لحظات للتفكير في مسؤولية جديدة قد يرغب في الاضطلاع بها وينهي جملة: "مسئولتي الجديدة هي أنك يمكنك الاعتماد علىّ/في..."



# العمل الجماعى

قم باختيار مشروع جماعى للقيام به معاً: غسل السيارة، تنظيف المرآب، زراعة الحديقة، ترتيب المنزل، وهكذا. خططوا معاً لكيفية إتمام المشروع. وعلى كل شخص أن يضطلع ببعض المسؤوليات من أجل إنجاز المشروع. وما هى بعض الأمور التى تحتاج إليها:

- قائمة بالمهام التى يجب إنجازها
  - النظام الذى يجب أن يقوم عليه العمل
  - من سيفعل ماذا
  - التكليف بالمراقبة (إذا لزم الأمر)
  - تحضير المستلزمات
- وسوف يندهش جميع أفراد العائلة من كم المهام التى يمكن إنجازها، ومدى متعة العمل الجماعى. إن المسؤولية المشتركة من شأنها تيسير المهمة على الجميع.



# إدراك مسئولية الأبوين

يتحمل الآباء مسئولية العديد من الأمور المنزلية التي لا يدركها الأطفال مطلقاً. اقض ساعة أو نحوها فى إحدى الأمسيات، تخلّ فيها عن جميع المسئوليات والسلطات الأبوية. بالنسبة للأب، فذلك يعنى مجرد تواجدك، دون تعليم الانضباط أو الأخلاق، أو إعطاء توجيهات، ودون السيطرة على الأمور، أو الاضطلاع بدور المجيب. وبالنسبة للأطفال، فهذا يعنى القيام بالمهام بمفردهم: دون طلب المساعدة فى إنجاز المهام، أو أداء الواجبات، أو الخطط، ودون طلب حكم عند نشوب خلافات، أو طلب تقديم الطعام، أو حل المشكلات، أو المساعدة فى اتخاذ القرار. وبعد انتهاء الساعة، تحدثوا معاً عن شعور كل منكم. هل أعجبك ذلك؟ هل أحب الأطفال فكرة تحملهم مسئولية مزيد من المهام بأنفسهم دون أن يُطلب منهم ذلك؟ من منهم شق ذلك عليه؟ ولماذا؟



# مسئوليات جديدة

ينبغي أن يتعلم الأطفال تحمل مسؤوليات جديدة عند استعدادهم وقدرتهم على إنجازها؛ فالطفلة التي تبلغ من العمر عامين ربما لا يمكنها ترتيب فراشها أو ارتداء ملابسها بمفردها، لكن من المتوقع أن تستطيع الطفلة البالغة من العمر عشر سنوات القيام بذلك. قم بمراقبة طفلك لمدة يوم كامل، ملاحظاً ما يتحملة من مسؤوليات، ومدى براعته في إنجاز حفنة المهام الموكلة إليه. فكر في إيكال مسؤولية واحدة جديدة لكل طفل من أطفالك تجده مستعداً لتعلمها، أو مسؤولية قديمة لا تتم بانتظام. كن مستعداً للالتزام ببعض الوقت كل يوم لمساعدة طفلك على انتهاج هذا السلوك

حتى تصبح عادة لديه. ناقش المسؤولية الجديدة مع طفلك. ثم تواجد بجانبه لمساعدته لفترة قصيرة من الوقت حتى يتعلمها. وعندما يبدأ طفلك في انتهاج السلوك دونما مساعدة أو نصيحة منك، فقدم إليه المدح والثناء.



# أكبر تصرف مسئول يمكنك

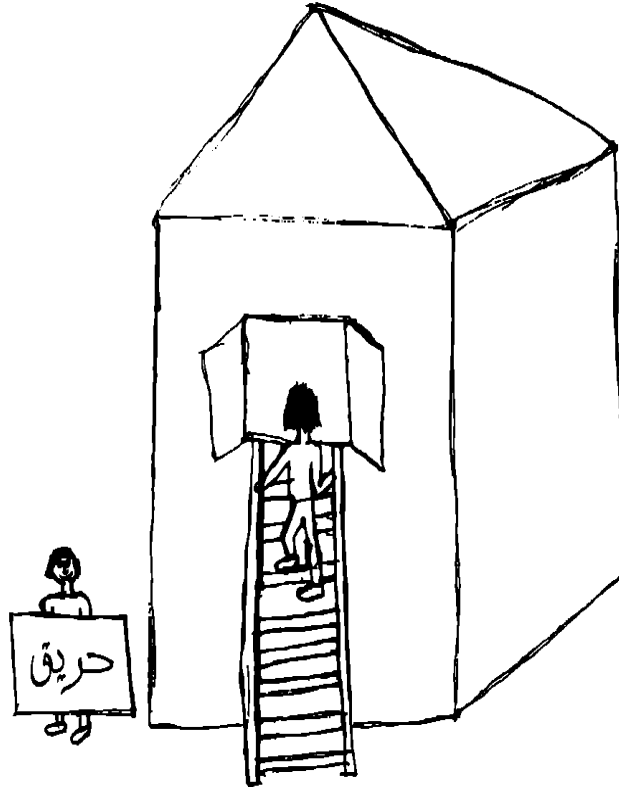
## القيام به

- أحضر بعض البطاقات بحجم "٦x٤"، وقم بكتابة كل من المواقف التالية على إحدى البطاقات:
  - لقد نسيت تناول وجبة الغداء.
  - لقد فقدت مفتاح منزلي.
  - المرحاض يفيض بالماء.
  - وصلت إلى منزلي ولم أجد أحدا.
  - لقد وقعت وجرحت نفسي.
  - أحتاج إلى توصيلة، وعرض على شخص لا أعرفه أن يقوم بتوصيلي.
  - أحد أصدقائي فعل فعله سيئة وأنا أعلم بها.
  - لقد كسرت زهرية أمي المفضلة أثناء عدم تواجدها بالمنزل.
  - إنتى مدين لأحد أصدقائي ببعض المال ولكننى لا أملك ما يكفى من المال لأرده.
  - إنها مناسبة أسرية ولكنى أرغب فى الخروج مع أحد أصدقائي.
  - أعارتني أختي/أخي سترتها وقد تمزقت.
- أحد المنازل المجاورة يحترق وتصل سيارة الإطفاء.
- لقد سمعت أمي وهى تتحدث فى الهاتف وتقول شيئاً أقلقنى.
- اختلق بعض المواقف الخاصة بك أيضاً. ولكى تلعب اللعبة، ضع كل البطاقات مقلوبة وسط الطاولة. وعلى الشخص الأول اختيار إحدى البطاقات وقراءتها. وعلى كل المشتركين فى اللعبة أن يفكروا فى أكبر تصرف مسئول يمكنهم القيام به حيال هذا الموقف. ويدعو حامل البطاقة كل شخص ليستمع إلى رأيه. بعد الانتهاء من تقديم كل الآراء، يعلن صاحب البطاقة عن أكبر تصرف مسئول يمكنه فعله بعد الاستعانة ببعض المقتطفات من أحد الآراء المقدمة. وبالطريقة نفسها، يستمع صاحب البطاقة لجميع الآراء بشأن أقل تصرف مسئول يمكنهم فعله. ويصبح كل شخص صاحب البطاقة بالتناوب إلى أن تنفذ جميع البطاقات.

امرار

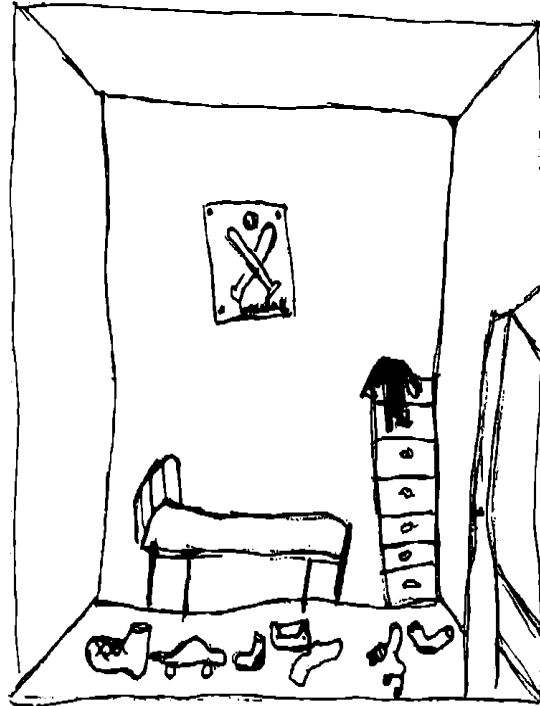
# الأمان أولاً

اقض بعض الوقت في الحديث عن المواقف التي تتعلق بالأمان داخل منزلك: ما يجب فعله في حالة اندلاع حريق، كيف تتصرف إذا جرح أحد، كيف تستدعى الطبيب في حالة الطوارئ. ضع خطة أسرية للتعامل مع كل من تلك المواقف: تدرب على التعامل مع الحريق، تعلم مبادئ الإسعافات الأولية أو قم بشراء كتاب واتخذوا الإجراءات اللازمة معاً، ضع قائمة بأرقام الطوارئ بالقرب من الهاتف وهكذا. ضع قائمة بالأشياء الخطرة التي يجب إصلاحها داخل منزلك: المصباح الكهربائي المفقود في أحد أركان المنزل المظلمة، النافذة أو الكرسي المكسور، السجادة التي تحتاج إلى تأمين، أدوات النظافة التي في متناول الأطفال. ربما تستغرق بضعة أشهر للوصول إلى كل المواقف السالف ذكرها، ولكن يا لها من طريقة رائعة أن تتعلم تحمل المسؤولية!



# إنها فوضى من صنعك أنت...

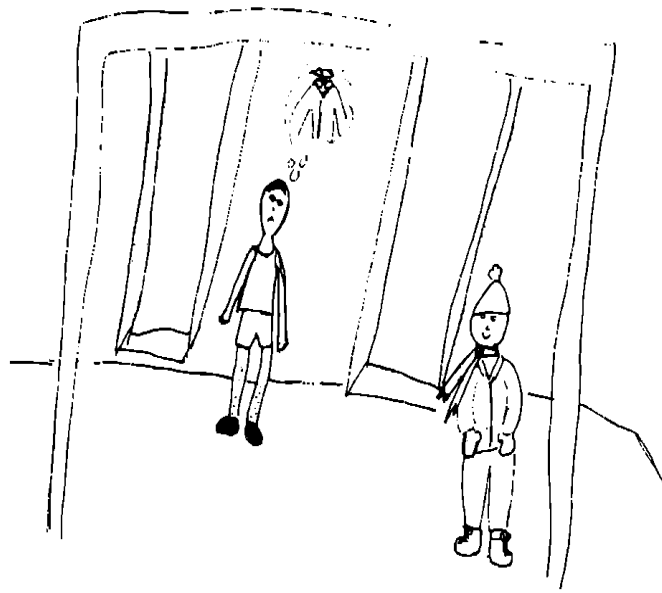
إن إحدى المسؤوليات الضرورية التي تتحملها جميع الأسر هي ترتيب الفوضى التي تسببوا فيها. فترتيب الفوضى مهمة لا تنتهى أبداً؛ لأن الحياة مستمرة في كل لحظة: الألعاب تُبعثر، والمناشف تستخدم، والأطباق غير نظيفة، والملابس يجب أن تُنشر، إلخ. ودون علم أى شخص بقدم تلك اللحظة، قل: "ليتوقف الجميع ولتأتوا هنا للحظة واحدة: سنقوم معاً بجولة حول المنزل!". وبينما تتجولون فى المنزل، الفت الانتباه لكل ما هو متروك فى فوضى: ملابس ملقاة على الأرض، وأكواب موضوعة على المنضدة، وفرش غير مرتبة، وواجبات متروكة على الطاولة، غسيل ملقى فى أنحاء الغرفة، وأحذية مجاورة للتلفزيون. اقض ما يكفى من الوقت لترتيب تلك الفوضى، أملاً فى وصول الرسالة للجميع.





# عواقب عدم تحمل المسؤولية

ثمّة عواقب طبيعية تقع عندما لا يتحمل الطفل المسؤولية. فمثلاً لا يمكن أداء الواجبات إذا تم تركها في المدرسة، ويشعر الطفل بقمة الإحراج إذا زاره صديقه في غرفته غير المرتبة، ويشعر الطفل بالبرد عندما ينسى معطفه في المنزل. وغالباً ما يشعر الآباء بأن مسؤوليتهم أن ينقذوا الطفل الذي نسي إحضار شيء أو القيام به. فتجدنا نقدم الأعذار لعدم أداء الواجبات، ونهرع عائدين إلى المنزل لإحضار المعطف، أو نترك العمل من أجل إحضار غدائه إلى المدرسة. من الصعب أن تدع طفلك يواجه عواقب سلوكه. ومع ذلك، إذا كان لديك طفل لا يتحمل المسؤولية مطلقاً، وظللت تنقذه دائماً، فلن يدرك أن عدم تحمله للمسؤولية يمثل مشكلة كبيرة. أطلع طفلك على الخطة الجديدة: أنك لن تقدم على مساعدته عند عدم تحمله المسؤولية، ثم التزم بذلك. وربما صعبت عليك رؤيته بينما يواجه العواقب، ولكنك بذلك تعلمه درساً في الحياة الواقعية.





## الانضباط

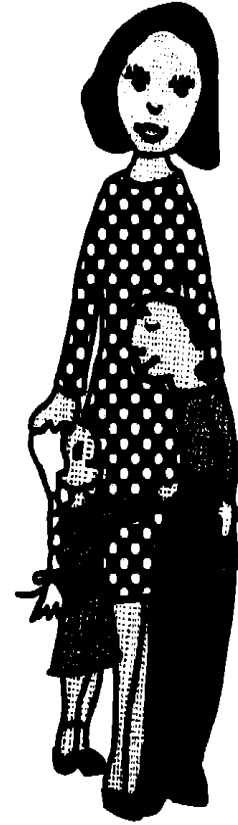
الانضباط هو ضرب من الممارسات الحياتية الذي بمجرد ممارسته والتدريب عليه، ينمى قدرة الفرد على التحكم فى ذاته. وهو يسمح لنا بتكريس أنفسنا لمهمة أو هدف بعينه حتى يتحقق. وعلّمنا الانضباط كيفية اتباع القوانين التي يضعها المجتمع أو الأسرة. والانضباط الخارجى يولد الانضباط الداخلى. لكن أفضل أنواع الانضباط هو ذلك الذى يأتى من الداخل، وأساسه الشعور المتطور بالصواب والخطأ كلما تقدمنا فى السن وواجهنا المزيد من المهام الصعبة.

" بعض الناس يعتبرون الانضباط مهمة روتينية.

وبالنسبة لى، الانضباط هو نوع من النظام

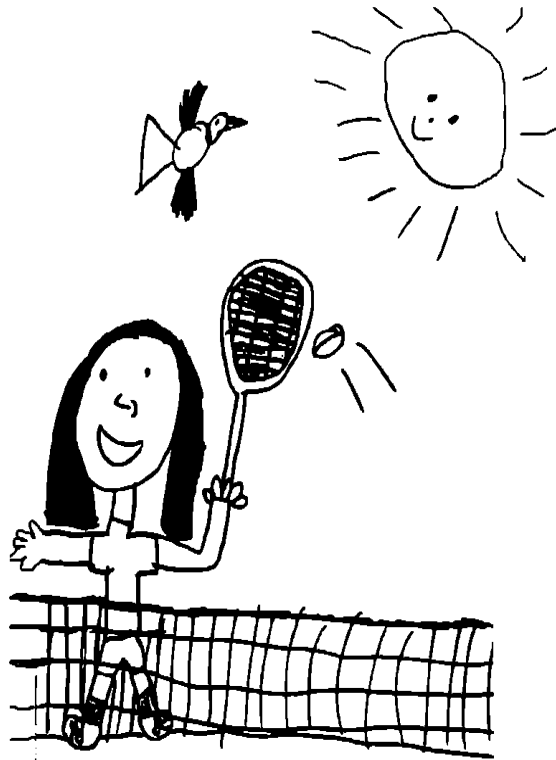
الذى يحررنى من أجل الانطلاق".

— جولى أندروز



# تذكر أهم معلم فى حياتك

إنك أهم معلم يمكن لطفلك الاقتداء به. ارجع بذاكرتك إلى الوراثة وتذكر جميع المعلمين الذين مررت بهم فى حياتك. من منهم يعد الأفضل بالنسبة لك؟ ولماذا؟ تذكر نبرة صوته، وصبره أثناء تكرار التعليمات، ودعمه لك، وتعتمده إيقاعك فى الأخطاء لتتعلم، وقضاءه الوقت فى الاستماع إليك، واهتمامه وحبه للتعلم، وإيمانه بأهمية ما يعلمه لك، وإيمانه بقدراتك. أغمض عينيك لمدة عشر دقائق، وحاول أن تستحضر صورة هذا المعلم فى ذهنك بينما تتذكر شعورك أثناء حضوره. اتخذ من هذا المعلم مثلاً أعلى أثناء انتهاج الأسلوب التعليمى الخاص بك.



# اتباع منهج بسيط

إن أهم وأبسط ردود الأفعال التي يمكنك اتخاذها عند مواجهة "مشكلة في الانضباط" هو قضاء الوقت في الاستماع. والخطوة الأولى هي استيعاب المشكلة من وجهة نظرة الطفل. فكر في إحدى مشكلات الانضباط التي تواجهها الآن مع أحد أطفالك. حدد موعداً معه لمناقشة تلك المشكلة. وانظر لما يحدث عندما تتناول المشكلة بهذه الطريقة:

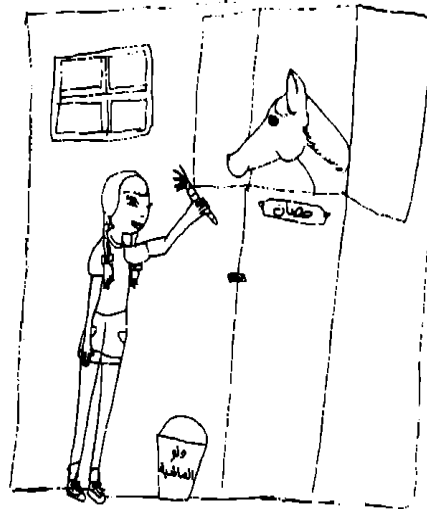
عزيزي، أنت تعلم أن لديّ مشكلة معك بشأن —. إنني بالفعل أود معرفة السر وراءها، وأود أن أستمع لكل ما تريد قوله بشأنها. سوف أستمع إليك بقلب منفتح ولن أتحدث حتى تنتهي أنت من حديثك.

عندما تواجه طفلك بهدئك الوحيد وهو الفهم، فإنك تتخلص من معركة "من المخطئ ومن المصيب". وسوف تختفي مشكلة الانضباط لدى طفلك نهائياً كلما نشأ على الاستماع إليه وتفهم موقفه.

أمر

# تعزير السلوك الإيجابي

فكر في عدد المرات التي يسمع فيها الطفل كل يوم أنه ارتكب خطأ ما: إنك لم ترتب فراشك، توقف عن ضرب أختك، استمع إليّ عندما أحدثك، قلت لك لا تتناول الوجبات السريعة. ولسوء الحظ، فإن التركيز على السلوك السيئ لا ينتج عنه سلوك حسن. لم لا تقوم بهذا التمرين البسيط ليوم واحد وترى النتائج؟ تجاهل تماماً كل ما يصدر عن طفلك من أخطاء، ولا تلق لها بالاً على الإطلاق. ثم، قل شيئاً ما إيجابياً بشأن كل ما يقوم به من أفعال حسنة: أشكرك على غسل أسنانك دون تذكرة من أحد، إنك تبدو أنيقاً، كان ذلك لطيفاً، أحسنت صنعاً أن جمعت ألعابك، أحسنت في حل تلك المسألة الرياضية. كن محمداً قدر الإمكان أثناء امتداحك لعمل ما، حتى يمكن للطفل معرفة ما أعجبك تحديداً بشأن سلوكه. وربما يبدأ طفلك في البحث عن أفعال حسنة يقوم بها حتى ينال مدحك ويبدأ في التقليل من سلوكياته السلبية التي اعتاد إظهارها.



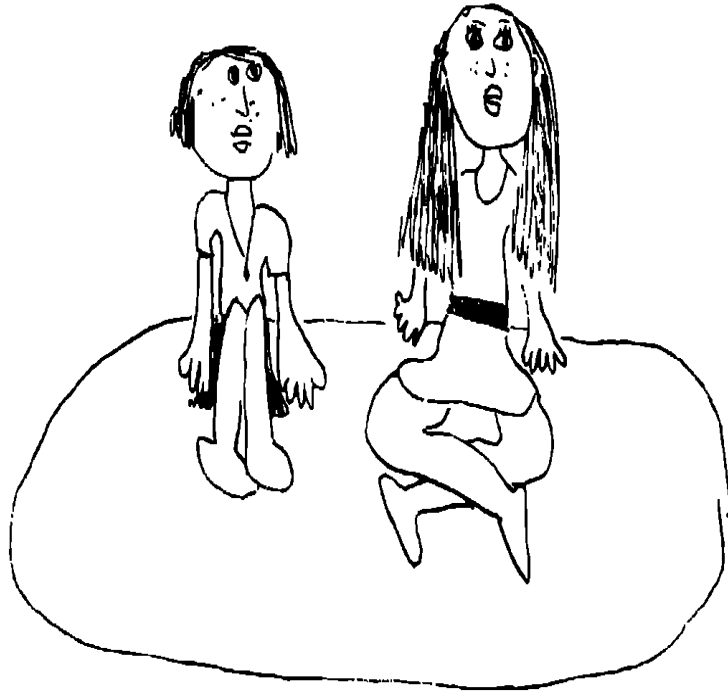
# بيان الحكمة من القوانين

أحياناً يعتقد الأطفال أن آباءهم يقومون بوضع أغرب القوانين. وربما يُلقى النشاط التالي الضوء على السبب في وضع الآباء تلك القوانين. حسناً، أيها الوالدان، اجلسا مع طفلكما وحدثاه عن القوانين التي كان يجب عليكم اتباعها عندما كنتمما في عمره نفسه الآن. ثم، عبرا له عن شعوركما الطفولي بشأن تلك القوانين وعن اعتقادكما في توافقها معكما في تلك السن. والآن، أخبرا طفلكما بمدى إيمانكما بقيمة احترام القوانين. وربما يكون من الممتع أيضاً أن تخبرا طفلكما بما كان يحدث عند عدم التزامكما بتلك القوانين!



# توقف واجلس وتنفس

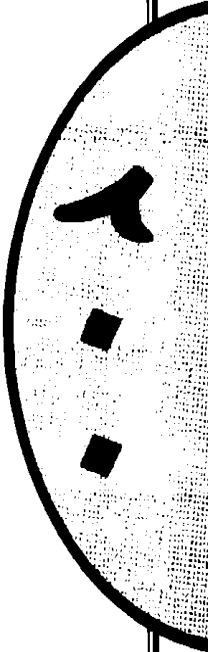
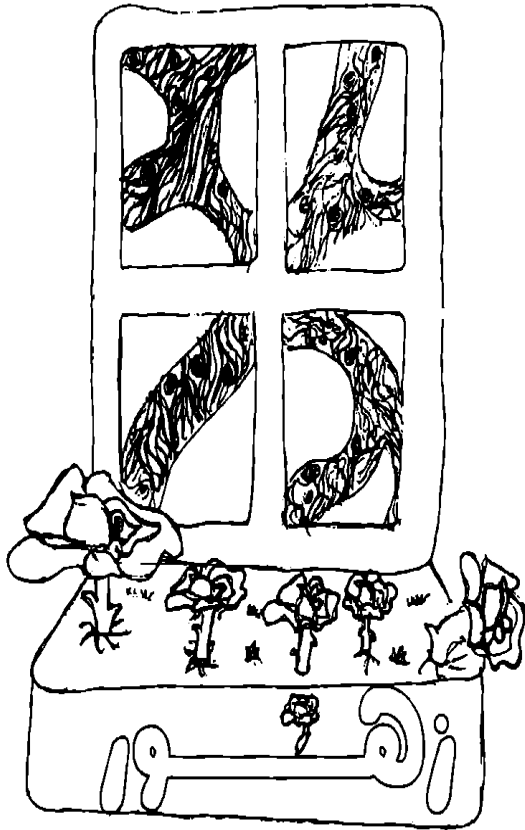
إذا كان لديك أكثر من طفل، فربما تمر بأوقات تعتقد فيها أنك بصدد فقدان عقلك "بسبب الأطفال". فربما يلقون بعض الأشياء أو يصرخون أو يجادلون بشأن المهام اليومية وهكذا. واليك البديل عن مشاركتهم الصياح: اذهب حيث يوجد الأطفال وأوقف كل شيء، واجلس على الأرض، ثم تنفس بعمق ثلاث مرات. وبعد الأنفاس الثلاثة، يمكنك استئناف الحوار من جديد بأسلوب هادئ. وهذا من شأنه تهدئة الجميع لبضع دقائق، وفي الوقت نفسه يمنح الأطفال أداة يمكنهم استخدامها بمفردهم.



# تنمية العادات الحميدة

يتطلب الأمر ضبط النفس من أجل اكتساب عادات حميدة، كما يتطلب أيضاً الممارسة وارتكاب الكثير من الأخطاء. ليتفق جميع أفراد الأسرة على إحدى العادات الشخصية التي يرغبون في تحسينها: الاتصال بهم عندما يتأخرون، قول الصدق، الاستيقاظ مبكراً، التعاون، الابتسام بشكل أكبر، قول: من فضلك وأشكرك، ممارسة الرياضة بانتظام. وكوسيلة تذكير بالعادة التي تمارسونها، ليغرس كل شخص منكم بذرة نبات في حديقة النافذة أو بالخارج. أعط نفسك المهلة نفسها من الوقت التي يستغرقها النبات لكي ينمو حتى تعناد تلك العادة. وعندما يبدأ نبات

كل منكم في الازدهار، يمكنكم إبلاغ الأسرة بازدهار العادة لديكم من عدمه. مارسوا الصبر مع بعضكم وشجعوا نمو العادات الجديدة لدى كل فرد من أفراد الأسرة.





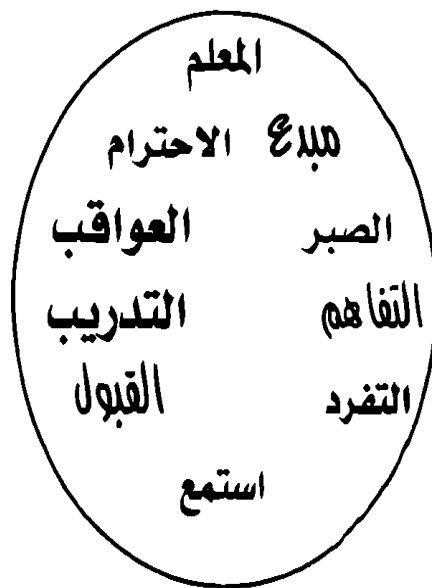
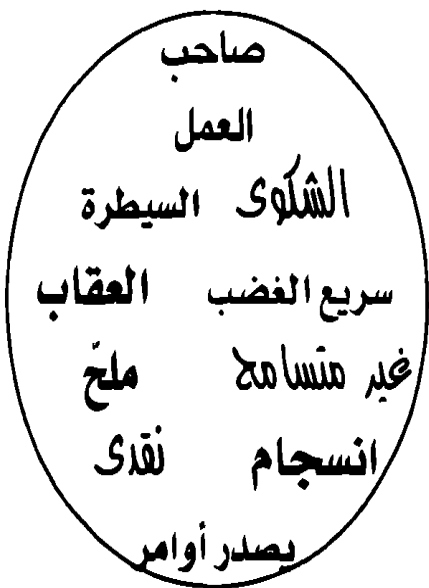
# "احذر"

قم باختيار كلمة أو عبارة لا ترغب أسرتك في ترديدها داخل المنزل بعد اليوم، مثل: يكره، غبي، اخرس، سخريه، أو اخرج. وكلما تقوه أحد بتلك الكلمة أو العبارة، أمكن لأحدكم أن يكسب نقطة بتوجيه كلمة "احذر" إلى الشخص المتفوه بالعبارة. اصنع لوحة للنقاط لتتبع النقاط المحرزة. وكالعادة، الفائز هو من يربح أكبر قدر من النقاط. وعند نهاية كل أسبوع، يحصل الفائز على جائزة "الحذر"، أيًا كان نوع الجائزة التي تحددها الأسرة.



# اختيار أحد أنماط الانضباط

ثمة وجهان لعملة الانضباط. فمتى احتجت إلى تقويم أحد أطفالك، فهناك ما يمكنك فعله دون تفكير أو خضوع لضغوط، وهناك ما يمكنك فعله إذا فكرت في الأمر. ألق نظرة على الدائرتين المرسومتين أدناه وما تحتويان عليه من كلمات. أية دائرة منهما تلتزم بها في أغلب الأحيان؟ وأيها تتمنى أن تلتزم بها؟ كوسيلة تذكير، قم بقص دائرة من لوحة البطاقات واكتب عليها الكلمات المكتوبة على كل دائرة. احملها معك أينما ذهبت واجعلها في محفظتك مثل العملة. وعندما يثار موقف ما يدعوك إلى الانضباط، تذكر التقاط عملة الانضباط لكي تذكر نفسك بما تعمل من أجله.



# فى أرض الخطأ والعقاب

أقصص مجموعة من الروايات التى تتحدث عن أرض يجب أن يكون الجميع فيها مثاليين. وليبدأ أحدكم القصة ثم يضيف كل شخص بعض السطور إليها حتى تنتهى. ابدأ على هذا النحو:

ذات مرة، كانت هناك أرض بعيدة لا يفلت فيها أحد من العقاب على ارتكابه أى خطأ. فلا ينسى الطفل الصغير غسل أسنانه، ولا تترك البنت صندوق الطعام الخاص بها فى المدرسة، ولا يتأخر المراهق عن العودة للمنزل قبل الغروب، ولا تغير الأم رأيها، ولا يترك الأب الفوضى فى المطبخ؛ فكل صغير وكبير كان ملحوظاً ومعاقباً. كان ذلك فى أرض الخطأ والعقاب، حيث لم يكن من المسموح لك بأن ترتكب أى خطأ أو أن تنسى شيئاً، ولا يمكنك أن تخطئ بشأن أمر ما، ولم يكن من المتوقع أن تغير رأيك، ولم يكن يتم العفو عن أى شخص مطلقاً إذ إنه كان من المتوقع أن يكون الجميع مثاليين...

وبعد الانتهاء من رواية القصة، تحدث إلى أسرتك بشأن كيفية ارتكاب الجميع للأخطاء وأن كل شخص داخل الأسرة يجب أن يقدر الظروف ولا يسعى إلى إصدار عقاب بشأن كل نقيصة.



# استخدم مبدأ العواقب

ربما يستغرق تصور عواقب إساءة التصرف بعض الوقت، والتفكير، وضبط النفس، إلا أن التدريب على تحمل عواقب إساءة التصرف يمد الطفل بالتجربة الحية المتوقعة لماهية الأمور. فإساءة التصرف من واقع الحياة (عدم سداد فاتورة الهاتف مثلاً) ينتج عنه عواقب طبيعية (تقطع خدمة الهاتف). ودائمًا ما يؤدي استبدال مبدأ العقاب بمبدأ تحديد العواقب لنتائج إيجابية. ابدأ بالقائمة الموضوعه أدناه وأضف إليها أى سلوكيات توجد داخل أسرتك تعتقد أنها غير مقبولة. فكر فى العواقب الطبيعية أو المنطقية التى يمكنك إدخالها حيز التنفيذ على الفور. وانظر إذا ما كان الانضباط يأتى بسهولة أكبر عند تطبيق هذا النظام.

## العواقب الطبيعية

العيش فى فوضى

رد له أخوه الضربة

السير إلى المدرسة،  
وبالتالى الوصول متأخرًا

## العواقب المنطقية

ضياح بعض الأشياء

طرد الضارب حتى تهدأ  
أعصابه

قيام الطفل بأداء مهمات  
إضافية مقابل المدة  
الزمنية التى استغرقها  
والده لتوصيله

## التصرف السيئ

غرفة غير مرتبة

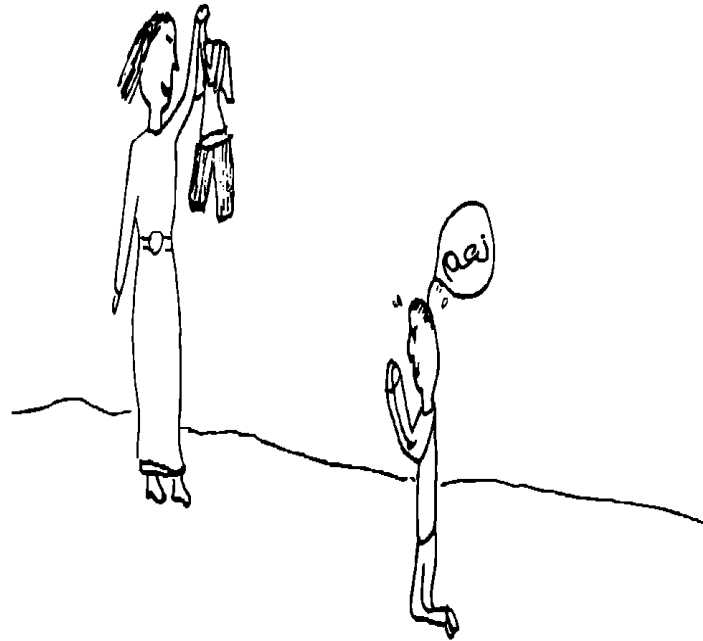
ضرب الأخ

التأخر عن أتوبيس المدرسة

٢٠٣

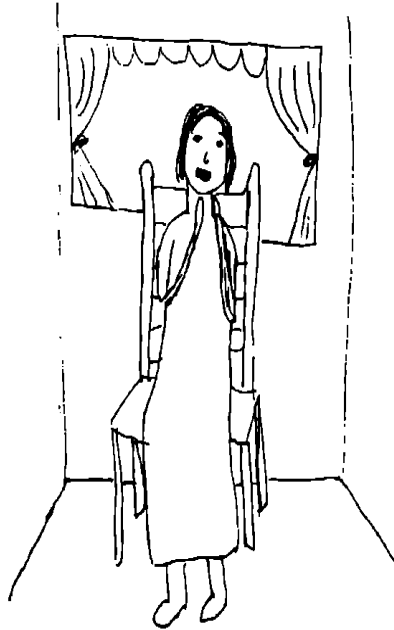
# سبب فشل نظام الرشوة

إن انتهاج أسلوب الرشوة مع الطفل بالمال أو الحلوى أو الرحلات يعلمه المراوغة. وهو كذلك يظهر له أنك تعتزم التفاوض، مما يدعو إلى قول بعض العبارات مثل: "ماذا ستعطيني إن فعلت...؟" من السهل أحياناً أن ترشو طفلاً، ما دام هذا الأسلوب يأتي بنتائج فورية وهو أيسر كثيراً من تقويمه على عدم استجابته لطلبك. ولكن على المدى البعيد، سوف تفقد كلماتك تأثيرها؛ حيث تصبح كلماتك غير محفزة بالقدر الكافي. والوجه الآخر للرشوة هو التهديد: "افعل ذلك والا فستندم!". وعن طريق الرشوة والتهديد، يجبرك طفلك على التفاوض معه. بدلاً من ذلك، قم بإسداء بعض المهام والقوانين غير القابلة للتفاوض إلى طفلك؛ ثم كن صارماً بشأن العواقب المترتبة على خرق القوانين. إن أفضل وسيلة لتحفيز الأطفال هي تقديم كلمات المدح والإطراء إليهم.



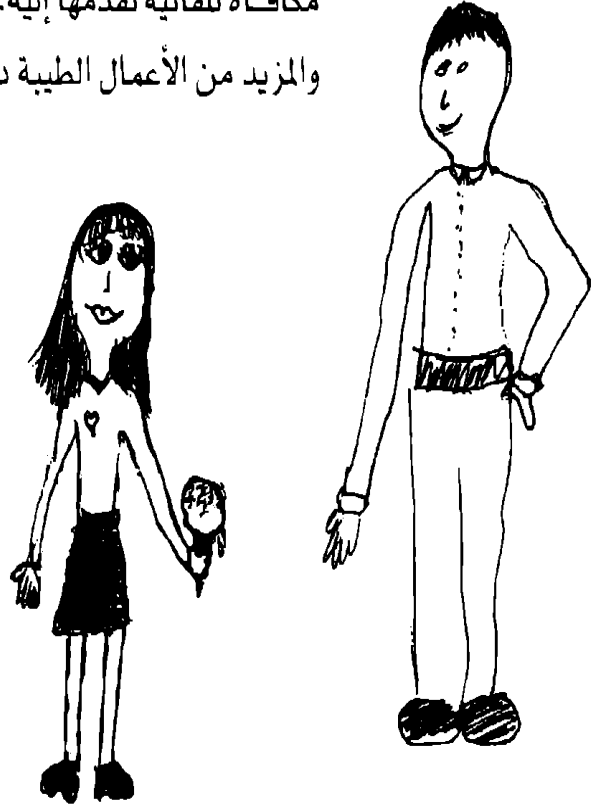
# جدول السلوك والعواقب

هل تبحث عن حل لمشكلات الانضباط داخل منزلك؟ اجعل من مسألة الانضباط مسئولية جماعية عن طريق وضع جدول للسلوكيات والعواقب. اجمع أفراد الأسرة معاً للوصول إلى اتفاق بشأن السلوكيات التي لا ترغبون جميعاً في انتهاكها داخل المنزل: الضرب، الصياح، السباب، الرد الوقح، ترك الغرف غير مرتبة، بعثرة المتعلقات الشخصية في كل مكان في المنزل. قرر معاً العواقب المناسبة عند حدوث تلك التصرفات. أعد جدولاً تضع فيه التصرفات على أحد الأعمدة بينما توضع العواقب على العمود المقابل للتصرفات. وفي المرة القادمة حينما يحدث تصرف ما، ارجع للجدول، واقرأ العاقبة بهدوء على الملأ. ولأن الجميع قد وضعوا الجدول معاً، ووافقوا على العواقب المقابلة للتصرف السيئ، فهناك مسئولية مشتركة تجاه القرار المتخذ.



# قَدِّمِ مَكَافَاتِ تَلْقَائِيَّة

تقدِّمِ المكافآت التلقائية عندما يقوم طفلك بأداء عمل جيد وحده دون أن يطلب منه ذلك: "إنك قمت بتنظيف غرفتك دون أن أطلب منك، لذلك أُرغب في اصطحابك معي في رحلة بالدراجة". وتلك المكافأة تخالف الرشوة طالما التزم الطفل بالسلوك دون توقع حصوله على مكافأة. والفكرة هي أن تنظر إلى التصرف الحسن وتكافئه بالمدح أو بتقديم بعض المكافآت التلقائية. إنك إذا اعتدت النظر إلى السلوك الحسن ومكافأته، فإنك بذلك توجه أنظار طفلك لما هو أفضل. وربما لا يكافأ كل تصرف جيد بمكافأة كبيرة، لكن كلمة إيجابية بسيطة تؤدي الغرض. اليوم، قم بمراقبة أحد التصرفات الحسنة التي يقوم بها الطفل دون تذكرة منك؛ ثم فكر في مكافأة تلقائية تقدمها إليه. وسوف تتدهش لاستجابة طفلك بأداء المزيد والمزيد من الأعمال الطيبة دون طلب.





## العفو

يجب أن يتم العفو على مستويين؛ مستوى التوجه ومستوى التصرف. وليس من السهل دائماً أن نعفو عن أذانا، وليس من السهل أيضاً أن نطلب من أحد أن يعفو عنا عندما نتسبب في إيذائه. والعفو على مستوى التوجه يعنى التفاهم وتقبل فكرة أن البشر يخفقون فى الوصول إلى الكمال بعدة طرق. ولقد فعلنا جميعاً أموراً نتمنى لو تراجعنا عنها وفعلناها بشكل مختلف أو تناولناها بشكل ألطف. بينما العفو على مستوى التصرف يعنى أنه ينبغي علينا تقديم العفو أو التماسه من قبل الآخرين.

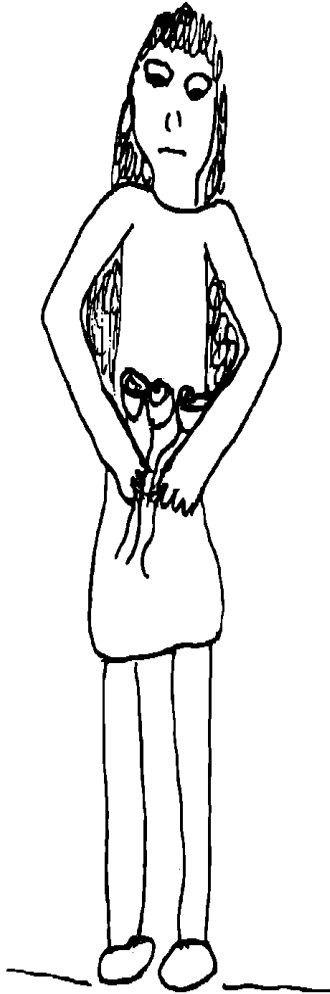
"العفو يعنى الإرادة، والإرادة  
قادرة على العمل أيًا كانت حالة القلب".  
— كورى تين بووم





# عبر عن أسفك

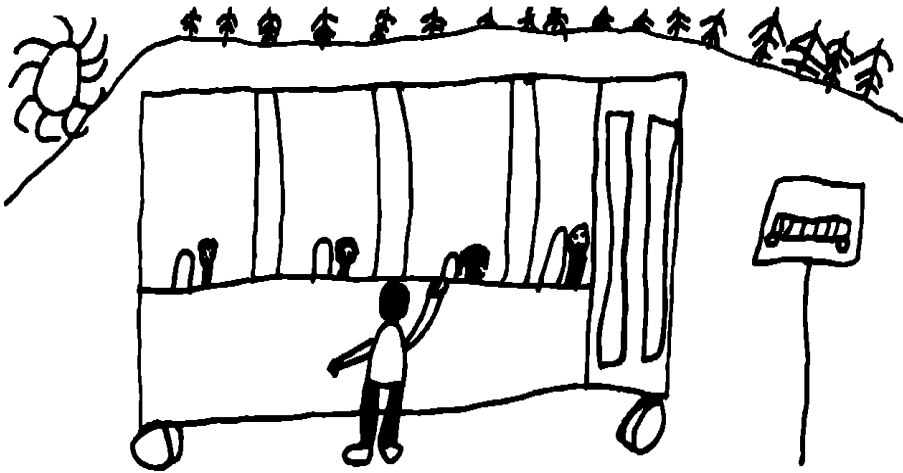
متى فعل الطفل أو البالغ شيئاً من شأنه إيذاء شخص آخر، يجب أن يعبر عن أسفه، حتى لو كان ذلك بسيطاً مثل فقد الأعصاب أو السباب أو تناول آخر كعكة يدخرها أحد الأشخاص. وكلما جاء الاعتذار سريعاً، كان ذلك أفضل. وعندما يتشاجر الأطفال مع بعضهم ربما يقولون "أنا آسف" اضطرارياً بينما يغمزون بعضهم بعضاً. المهم في الأمر هو اعتياد لفت انتباه الشخص الآخر عقب وقوع الموقف الذي آذاه من أجل إصلاحه. ويمكن للكبار أن يمثلوا القدوة الحسنة عند استخدامهم كلمة "أنا آسف" مع أطفالهم حينما يرتكبون خطأ ما: "أنا آسف لقد تأخرت في اصطحابك من المدرسة"، "أنا آسف لقد صرخت في وجهك". وإذا وجهت إلى أحد أفاضلاً جارحة، فحاول القيام بما يلي: يجب على الشخص الذي وجهه للآخر هذا اللفظ أن يعتذر أولاً، ثم يفكر في أمور ثلاثة يمكنه قولها بشأن هذا الشخص.



# الحديث عن تخيلاتك فى الحياة

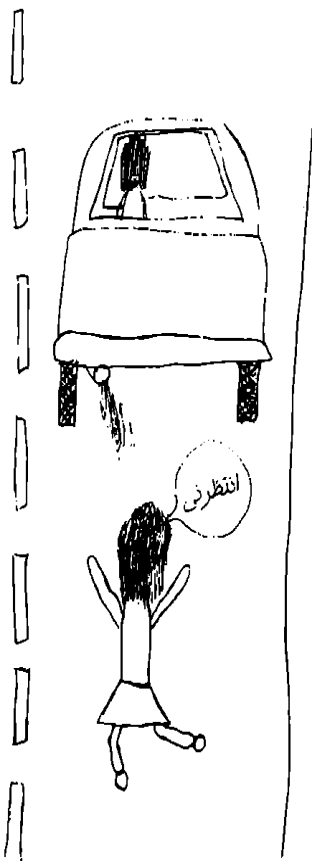
متى أخفقت الأسرة فى الوصول إلى الكمال يأتى دور العفو. فلن يكون هناك ما يدعو إلى العفو إن لم يحدث الإيذاء والغضب وخيبة الأمل. اعقد جلسة لرواية إحدى القصص بشأن مثل هذا المعنى. ولتبدأ القصة على هذا النحو: " ذات مرة، كان هناك رجل / امرأة / ولد / بنت تُدعى — وتلك كانت حياته/ها... كل يوم يروق له/ لها أن... وقد كان له/ لها أصدقاء... وعند حلول المساء بعد العمل أو المدرسة كانت... " ويجب أن تتضمن القصة وصفا لكيفية التعامل فيما بينهم، وما كان يجب عليهم فعله وما لا يجب، وما كان لديهم، أين ذهبوا، ما فعله الآخرون من أجلهم. دع كل شخص يقص قصته الخاصة التى تعكس نمط الحياة الذى يرغبون فى تطبيقه على حياتهم داخل الأسرة.

٢٠٩



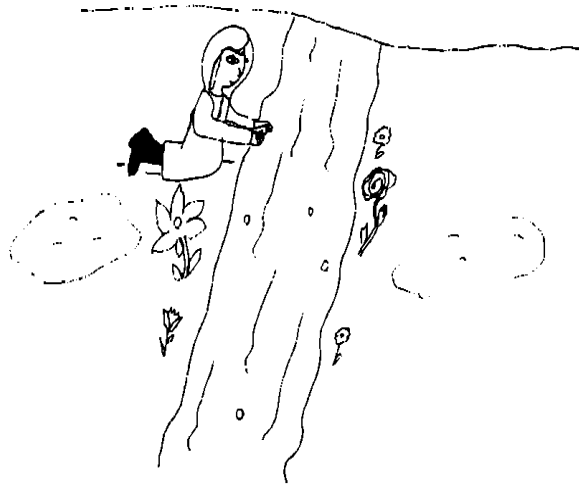
# الاعتراف بالعيوب

من منا لم يرتكب خطأ قط؟ كل منا له عيوب، ومواطن نقص بداخله. قم بتحفيز الجميع الليلة أثناء تناول وجبة العشاء للحديث بشأن أحد العيوب التي أدركوها اليوم بداخلهم (عدم الصبر، فعل شيء جارح، الانشغال البالغ بالذات لدرجة عدم التفكير في الآخرين، نسيان شيء ما). يجب أن يدرك الأطفال أن الكبار أيضاً يخطئون، ويجب على الكبار ملاحظة أن الأطفال يدركون أخطاءهم تماماً. وأهم ما يجدر الحديث عنه في هذا الشأن هو أننا جميعاً داخل الأسرة يجب أن نتمتع كل يوم بقدر من العفو والقبول تجاه الآخرين. إننا نتقبلهم كما هم ونحبهم في جميع الأحوال.



# الصخور المعالجة

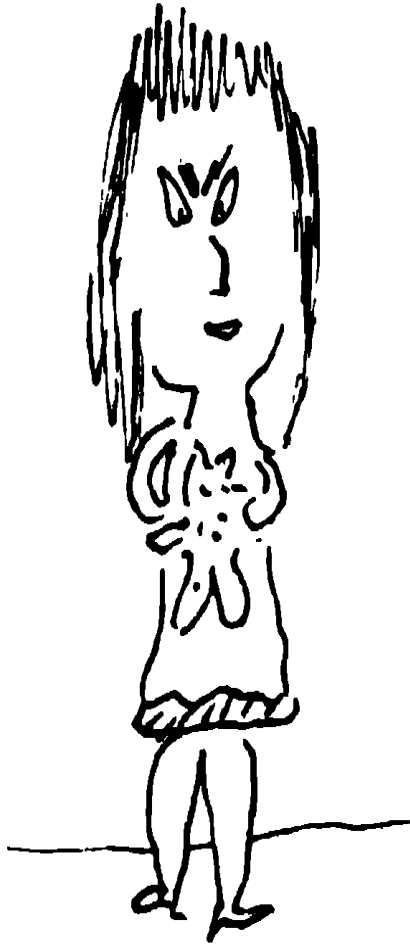
عندما لا تسير الأمور وفق رغباتك، ينتابك شعور معتاد بالإحباط، والأذى، وخيبة الأمل. أحياناً يكون الطريق الأمثل للتعامل مع مثل هذه المشاعر هو أن تفصح عنها، وتتقبلها، وأن تحيط الألم بالعمق. ينبغى على الجميع العثور على حجر ما وجلبه إلى مجموعة مقتنياتك. وليرمز كل حجر أحد الأحداث الأخيرة التي جلبت لك الإحباط أو جرح المشاعر. أحضر إناءً زجاجياً لطيفاً لكي تضع فيه كل الأحجار. وعلى كل شخص أن يصرح بما حدث له قبل أن يضع الحجر في الإناء. ويتم وضع الحجر في الإناء مع كامل الاستعداد للعمق عن الحدث وعن المشاعر وعن الشخص. اترك الإناء بالخارج حيث يتمكن الجميع من رؤيته، وحفز أفراد الأسرة على إضافة أحجار جديدة إليه كلما طرأ موقف مخيب للآمال. لترمز الأحجار إلى الشفاء الذي يحدث عندما نفصح عن مشاعرنا لبعضنا.



# ما يتعلق بحمل الضفينة

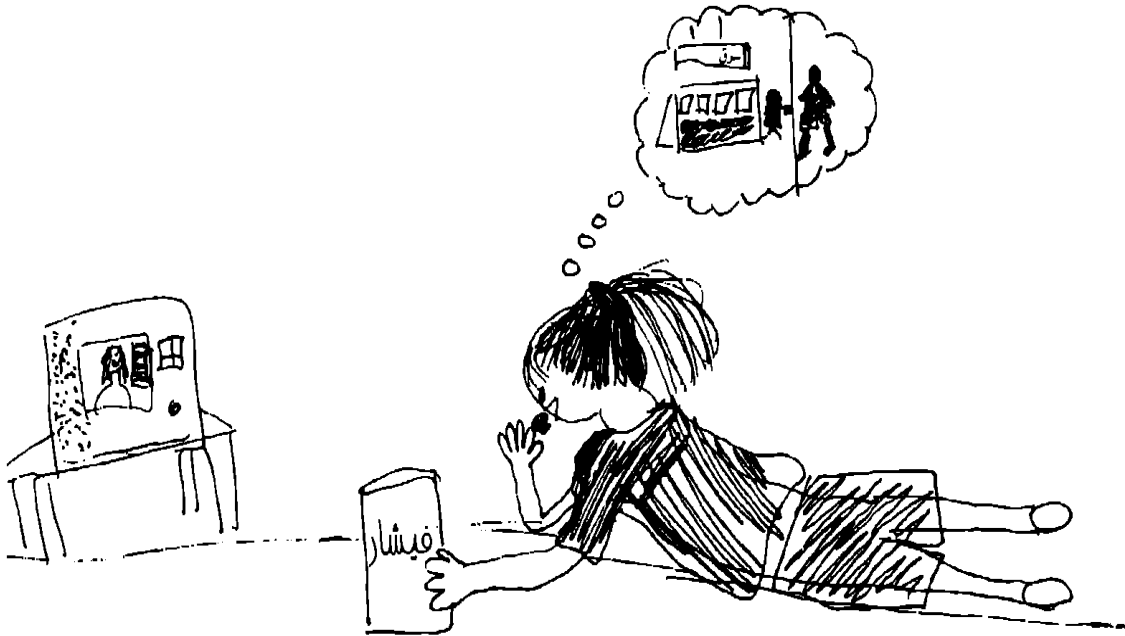
الضفينة هي شعور الاستياء أو المرارة أو سوء النية تجاه شخص ما. وعادة ما تحدث نتيجة إيذاء شخص ما أو شيء ما لمشاعرنا. أحياناً يكون الجرح غائراً للدرجة أننا لا نستطيع التخلص من هذا الشعور؛ حتى إننا نرغب في التمسك بها بقوة لأنها تكسبنا شعوراً بالارتياح. قم باختيار أحد أقبح الحيوانات المحشوة لدى الأسرة لتمثل ضفينة معينة. اجلسوا معاً في دائرة ومرروا الضفينة بينكم، وليمسكها كل شخص بقوة في محاولة لوصف الضفينة التي يحملها، وسبب تمسكه الشديد

بها، وحقه في حملها. وبعد منح الجميع فرصة الحديث، ناقشوا معاً مدى تأثر العلاقات بين الأشخاص عندما يحمل أحدهم الضفينة للآخر. وربما تصبح عادة لدى الأسرة أن تعطى شخصاً ما الحيوان الذي يمثل الضفينة كلما حملت لهم الضفينة. على الأقل سيعرف الشخص فيما بعد أمر الضفينة ويتحدث بشأنها.



# التخلص من الشعور بالذنب

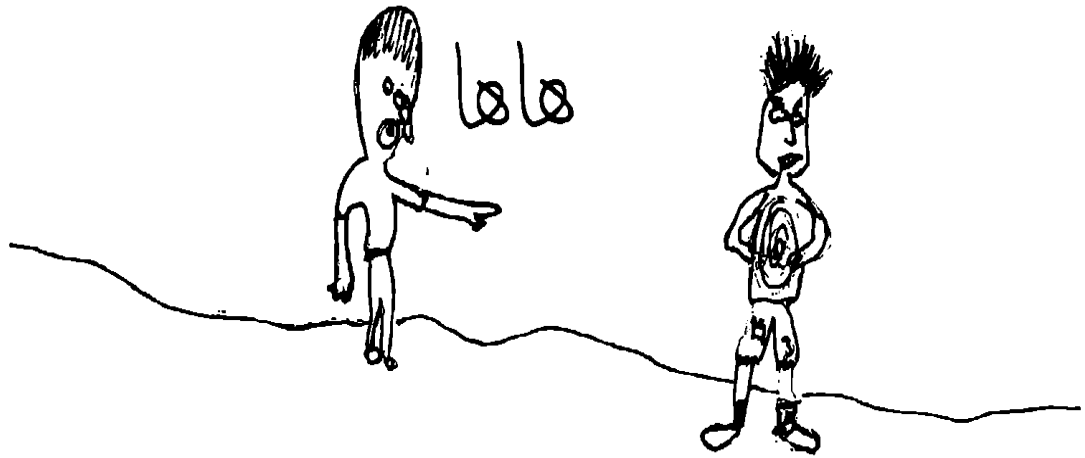
الشعور بالذنب هو عدم شعورك بالارتياح بشأن أمر ما بسبب اعتقادك أنه خطؤك أنت. وبما أن الشعور بالذنب داخل الأشخاص يمنعهم من الشعور بالارتياح، فإليك طريقة التخلص من الشعور بالذنب والوصول إلى العفو. مستخدماً مجموعة من البطاقات بحجم "٥×٣"، اجعل كل شخص يكتب شيئاً واحداً على كل بطاقة: "إنني نادم على...، أشعر بالذنب حيال هذا الأمر لأن...". وبعد انتهاء الجميع من كتابة بطاقتهم، اقرأها على الملأ (إذا وافق الجميع على ذلك). وعلى كل شخص أن يستمع دون إصدار أي تعليقات. والبديل عن قراءتها على الملأ قراءتها في صمت مع نفسك. وعقب القراءة، على الجميع أن يصفوا بطاقتهم بينما يتخلصون بإرادتهم من شعورهم بالذنب.



# اتخاذ خطوات نحو القبول

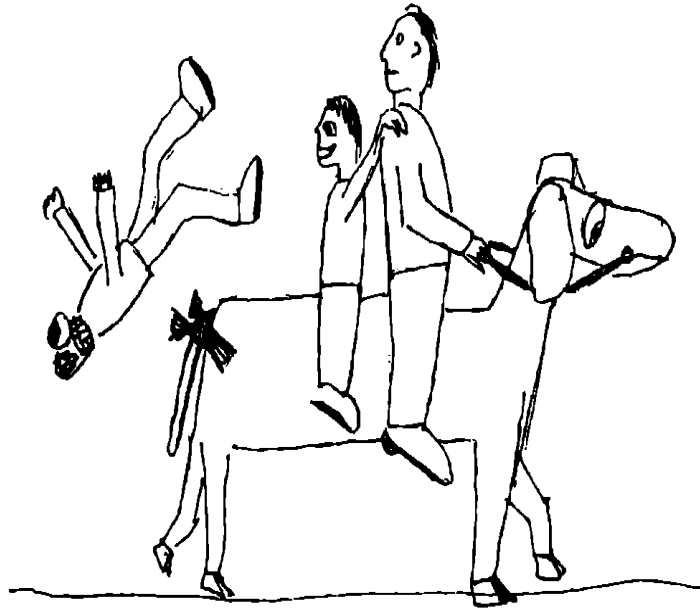
إلى أى مدى يتقبل الكبار اختلافات الأشخاص داخل أسرتك؟ الحياة الأسرية عبارة عن تدريب على الحياة داخل العالم، وإذا لم نكن قادرين على تقبل الفروق الفردية بين أفراد أسرتنا، فأنى لنا أن نتقبلها فى العالم؟ ولذلك يبدو أن أية خطوات تتخذ نحو تقبل الاختلافات داخل الأسرة هى خطوات نحو السلام العالمى! فالجميع يفكرون تفكيراً حثيثاً بشأن من يختلف عنهم تماماً. تجول وناقش أوجه الخلاف تلك. هل يصعب تقبل أى منها؟ ولماذا؟ وما أوجه الشبه؟ ما الذى يمكن لكل منكم فعله لإظهار تقبله لذلك الشخص؟

٣١٢



# إلقاء اللوم على الآخرين

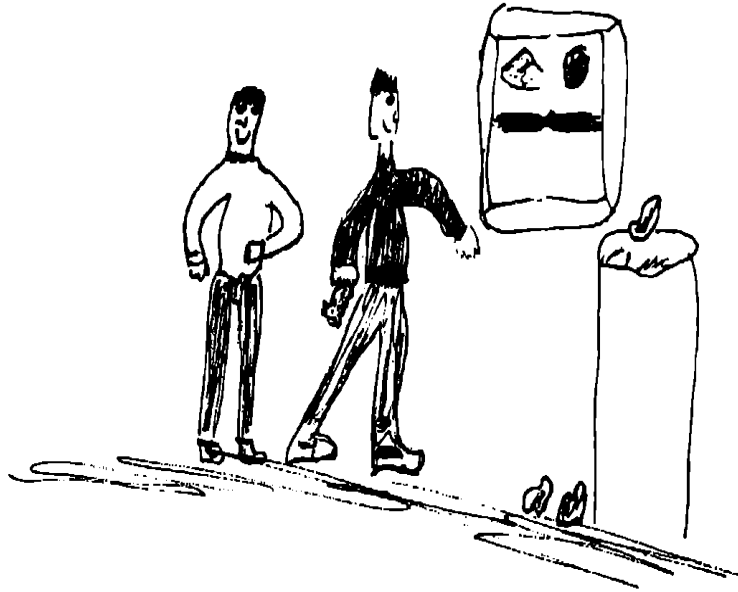
إليك لعبة يمكن للأسرة كاملة أن تلعبها من أجل التغلب على توبيخ الآخرين. قم بشراء لعبة الحمار الخاصة بالحفلات أو قم - ببساطة - برسم حمار وعلقه على الحائط. وعلى كل شخص أن يحضر ذيلاً يمثل الموقف أو الشخص الذي يرغب في إلقاء اللائمة عليه لحدوث شيء ما. ليصبح كل شخص منكم معصوب العينين ثم يدور ثلاث مرات؛ ثم يحاول تعليق اللوم على الحمار. وإذا لم يدرك الأطفال معنى اللوم، فقم بتذكيرهم: أنا لم أفعل ذلك وإنما هو؛ إنه كان خطأ المعلم إذ لم يعطني رقم الصفحة؛ لم تطلب مني قط القيام بذلك؛ لو التزمت بالموعد لتسنى لي الفوز؛ هو فقده؛ هي أكلتها، وهكذا. استخدم تلك اللعبة كطريقة فكاهية للفت الأنظار إلى كم اللوم الذي تلقيه على الآخرين. وبعد إجراء تلك اللعبة لمرة واحدة، متى سمعت أحد أفراد الأسرة يلقي باللائمة على شخص آخر، فقط قل "صوت الحمار".





# سلة الضفائن

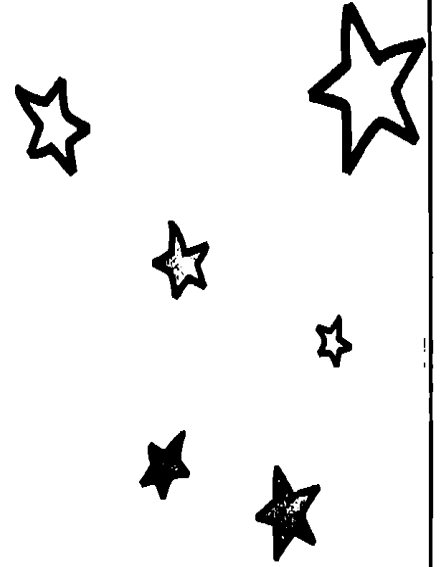
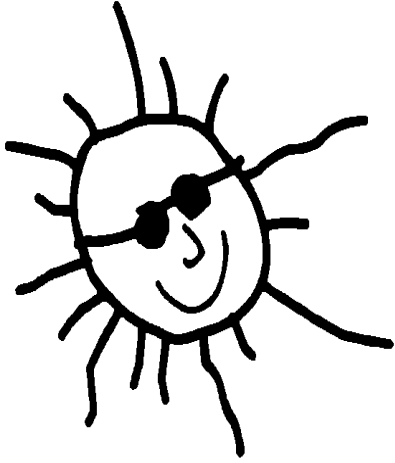
سلة الضفائن هي المكان الذي تتخلص فيه من المشاعر السيئة. قم بشراء سلة مهملات صغيرة وضعها في مكان ما بحيث يدرك الجميع الفرض منها. وضع بجانبها بعض قصاصات من الورق والأقلام. وقبل خلود كل شخص إلى النوم ليلاً، عليه أن يكتب على القصاصات الورقية اسم أي شخص يحمل له ضغينة أو شعوراً سيئاً: قد يكون أخاً تأخر في السهر أكثر من اللازم، أو شخصاً جلس على الكرسي الأمامي، أو وجبة أحد الأفراد المفضلة تم طهيها من جديد، أو شخصاً حصل على درجة عالية بينما لم يحصل الآخر عليها، أو شخصاً ترك جميع الأسرّة دون ترتيب للمرة الثانية، أو أحد المعلمين أو الأصدقاء وجه كلمة سيئة لأحد الأشخاص. وبمجرد كتابة الاسم على الورقة، اضغطها وحولها إلى كرة أو قم بتمزيقها إرباً والتخلص منها. وإذا كان موقفاً تعرضت فيه للإيذاء وتحتاج للحديث مع الشخص، فقط قم بتسليم هذه الورقة إلى هذا الشخص وقل له: "هل يمكنني التحدث إليك؟".



# خطاب اعتذار

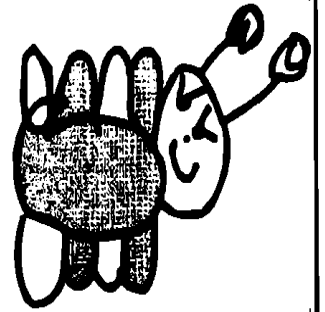
أحياناً يصعب عليك توجيه الاعتذار لأحد شخصياً أو عبر الهاتف. لقد حان الوقت لكتابة خطاب اعتذار. ويمكن أن يتضمن خطاب الاعتذار ما يلي: تقديم الاعتذار على ارتكاب خطأ ما، توضيح ما كان يمكن فعله بشكل مختلف حتى لا يقع هذا الخطأ، والتفكير في عمل ما تقوم به لتحسين الوضع. اختتم الخطاب بالإشارة إلى اهتمامك بهذا الشخص وعدم رغبتك في وجود مشاعر استياء بينكما. شجع أطفالك على الاهتمام بأي جرح يحتمل أن يكونوا قد سببوه لأحد الآن حتى لا يبتاهم شعور القلق بشأنه.





الجزء الخامس:

التحديات





## أوقات المشكلات

لا شيء أعظم من تقديم الدعم الأسرى عندما تطرأ مشكلات الحياة. فالأسرة هي المكان الطبيعي للحصول على التشجيع والحب والتفاهم. وينبغي أن تكون الأسرة هي المكان الذي تشعر فيه بأكثر قدر من الراحة على الإطلاق عند تقديم المساعدة وتقديم الأفكار. وفي كثير من الأحيان، تخف وطأة المشكلة عندما نفصح عنها، إذ إننا نعبر عن مشاعرنا ومخاوفنا. إن تحويل الأسرة إلى مكان تمثل فيه المشكلات جزءاً من الخبرات الحياتية يمنح الجميع القدرة على التعامل مع أية مشكلة تطرأ دون التسبب في إحداث ذعر شخصي.

"ثمة طريقتان لمواجهة المشكلات:

فإما أن تغير المشكلات وإما أن تغير من نفسك لكي تواجهها".

— فيليس بوتوم



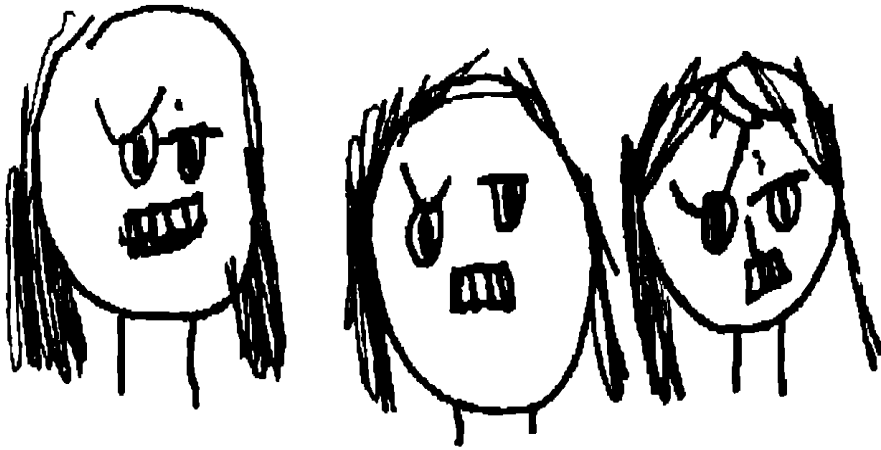
# أعدّ جدولاً زمنياً

كلما اقتربنا من المشكلة، بدت أكبر حجماً. إذا أمكنك وضع مشكلاتك الحالية ضمن سياق حياتك الأسرية بأكملها، فربما تدرك كيف أن المشكلات تغدو وتروح. وبمجرد أن تتذكر تلك المشكلة "الضخمة" التي مررت بها منذ عامين وكيف تم التخلص منها، فربما تشعر الأسرة بمزيد من الراحة، علمًا منها بأن بإمكانها حل المشكلة الحالية أيضًا. أعدّ جدولاً زمنياً خاصاً بالأسرة عن طريق ربط عدة أوراق معاً من البداية إلى النهاية. ارسم خطاً خلال منتصف الورقة. وعند نهاية الجانب الأيسر، ارسم خطاً عمودياً بطول الجدول الزمني وضع فيه تاريخ إنشاء الأسرة. حدد كل فاصل يبلغ طوله اثنتي عشرة بوصة بطول الجدول الزمني عن طريق رسم خط عمودي، على أن يوضع في كل فاصل تاريخ سنة فائتة. تناول كل سنة على حدة حيث يشارك الجميع بكل ما يمكنهم تذكره، بخبره وشره. قم بكتابته على الجدول الزمني. استمر في هذا العمل حتى تصل إلى التاريخ الحالي والمشكلة الحالية. قم بتعليق الجدول الزمني ليكون بمثابة رسالة التذكير بما أنجزته الأسرة بالفعل.

# الوجوه المتجهمة

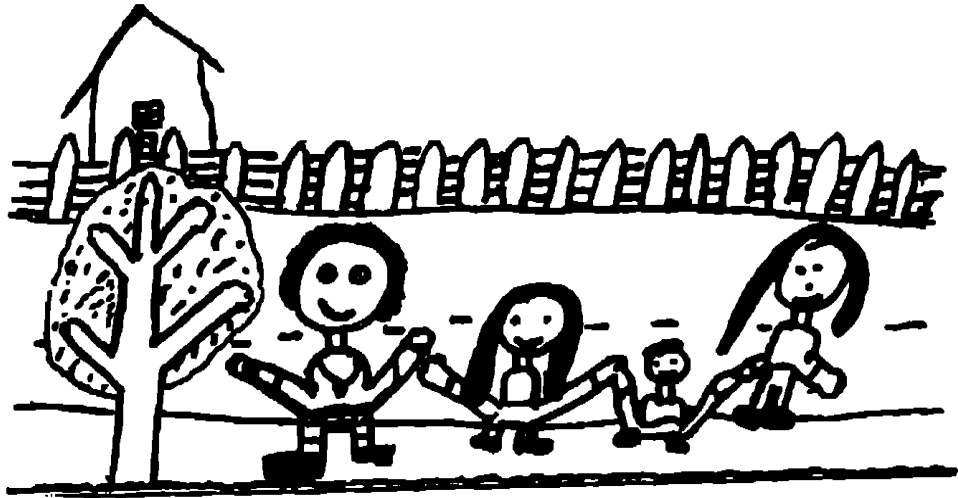
من الضروري أن تتذكر، أثناء مرورك بمشكلة ما، أن الضحك يشفى. ومن الضروري كذلك أن تعترف بوجود المشاعر المضطربة بالفعل. وإليك طريقة ممتعة للضحك، وللاعتراف في الوقت نفسه بحقيقة المشاعر المضطربة. فكر في النحو الذي يبدو عليه وجهك عندما تشعر بالانزعاج. وأثناء جلوسكم في الدائرة، يبدأ كل شخص في تمثيل الوجه المنزعج وإظهاره للشخص المجاور له. وعلى هذا الشخص أن يقلد الوجه الظاهر له ويلتفت للآخرين لتمريضه إليهم. ويتم إرسال الوجه ثانية إلى صاحبه. ويمنح الجميع فرصة تمرير أوجههم المتجهمة لمن حولهم. إنه لأمر جيد أن تكون لديك ابتسامة صافية، لا سيما حينما تبدو الحياة صعبة.

٢١٩



# أسرتك وأسرتي

عندما تطرأ على حياتك مشكلة ما، ربما يفيدك أحياناً أن تركز أنظارك على عمل إيجابي ما يمكن لأفراد الأسرة القيام به معاً. اجمع أفراد الأسرة معاً وخطط للخروج في رحلة خلوية إلى إحدى الحدائق المجاورة. وجه الدعوة إلى جيرانك عن طريق وضع إعلان في صندوق البريد التابع لكل منهم يتضمن التاريخ والوقت وطريق الحديقة التي تعزمون قضاء الرحلة فيها. وعندما يأتي اليوم، تأكد من إحضار بعض الكرات والأطباق الطائرة وغطاء زائد أو اثنين وتيجان تحمل اسم كل شخص ووعاء للماء أو عصير الليمون وأربطة ومفكرة حتى يتمكن الجميع من تدوين أسمائهم وعناوينهم وأرقام هواتفهم وأعمار أطفالهم. إن تكوين صداقات داخل مجتمعك يساعد الأسرة على التعرف بمن يلجأون إليهم في الأوقات العصيبة.



# قوموا بحل المشكلة معاً

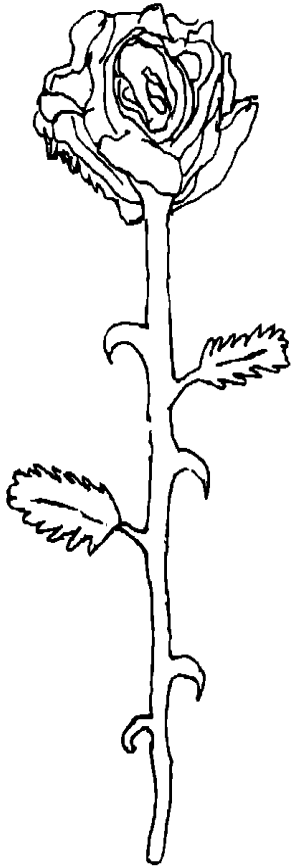
أحياناً يأتي الاضطراب على هيئة مشكلة لم يتم حلها داخل الأسرة. قم باختيار إحدى المشكلات الأسرية الحالية: أشخاص تفوتهم وجبات الطعام، دخول أشخاص جدد على الأسرة، مشكلات المنزل أو المشاركة في أعمال المنزل. أعلن للجميع عن المشكلة محل النقاش ثم اجعلهم يفكرون في مقترحات بقدر استطاعتهم بشأن سبل حل تلك المشكلة. وربما تحتاج كذلك لكتابة هذه الأفكار. وبمجرد انتهاء الجميع من التعبير عن آرائهم، تفقد الآراء واجعل كل شخص يصرح بالحل الذي يعتقد أنه الأفضل. ناقشوا الحلول معاً حتى يوافق الجميع على حل واحد يمكنهم تطبيقه. حاولوا تطبيق هذا الحل؛ فإذا نجح ذلك الحل فاحتفلوا به، وإلا، فعودوا ثانية إلى قائمة الحلول الأصلية الخاصة بكم وجربوا حلاً آخر.





# الزهور

لا توجد حياة تحتوي فقط على لحظات سعيدة ومبهجة، والزهور قد تكون رمزاً للجمال والأناقة والسلام والطيبة، وقد تكون وأشواكها رمزاً للألم والمصيبة والمعاناة. وتحتوي العديد من الأمور الحياتية على كلا الأمرين: فالأكلة كانت رائعة قبل أن ينسكب اللبن، والمنزل الجديد كان رائعاً حتى بدأ الماء يتسرب من سطحه، وركوب الدراجة كان مثيراً حتى سقطت من فوقها. والوردة تمثل رسالة التذكير بالنسبة للأسرة بأن الأمور الإيجابية والسلبية تعد جزءاً من الحياة اليومية. أحضر بعض الزهور الليلة من أجل إقامة حفل للزهور. دع الأطفال يستمعوا إلى آبائهم ويعرفوا منهم أن الأمور منها ما هو سيئ ومنها ما هو حسن: أنا حزين لنقلى ولكننى سأرى باريس على الأقل: مات الطائر، ولكن لى ذكريات رائعة معه: لقد رسبت فى الاختبار، ولكننى سأبذل قصارى جهدى فى المرة القادمة. وبينما ينظر الجميع إلى الزهور فى منتصف الطاولة، قص عليهم ما حدث. ويمكنكم تكرار هذا الفعل ثانية كلما دعت الحاجة لذلك.



# إلى أى مدى يمتلئ وعاؤك؟

عندما يمتلئ وعاؤك الداخلى، تشعر بكامل الاستعداد للانطلاق وأنت فى أوج تألقك. ولكن عندما يفرغ وعاؤك الداخلى، ينتابك شعور بالعزلة. من الضروري أن تعرف مشاعرك لأنها تؤثر على تصرفاتك اليومية. التقوا جميعاً حول المنضدة على أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة إناء به ماء وكوب شفاف. وليقم كل شخص على حدة بسكب الماء داخل الكوب الخاص بهم بما يتناسب مع شعورهم، ومع مدى امتلاء أوعيتهم. وبينما تقومون بهذه التجربة، ناقشوا سبب استقرار مستوى الماء عند هذا المستوى. وبمجرد الانتهاء من ذلك، سيصبح من السهل أن يخبر كل منكم الآخر فى الأيام العصيبة أن وعاءه فارغ. وتفيد هذه التجربة أيضاً فى معرفة ما إذا كان وعاء شخص ما فارغاً، بحيث تستطيع مساعدته على إيجاد السبيل الملتئ عن طريق منحه بضع دقائق من السلام، أو العناية بالأخ الأصغر لفترة من الوقت، أو مد يد العون له.



# قوموا بطهيها معاً

أحد الأمور التي نقوم بها عندما تشغلنا بعض المشكلات هو التفكير فيها باستمرار. عندما تمر الأسرة بوقت عصيب، لم لا تفكرون في المشكلة معاً اتفقوا على إحدى المشكلات الأسرية لكي يفكر الجميع فيها. وليقم كل شخص باختيار نوع من الخضراوات المفضلة لإعداد الوجبة التي ستقومون معاً بتحضيرها للعشاء. وكلما أضيف نوع من الخضراوات للأكلة، فكر ملياً بشأن المشكلة. ومع مرور الوقت، قم بمزج ما في الإناء كلما شعرت بالقلق حيال أمر ما. استمتع بالتعبير الذي ينتشر داخل منزلك. وأثناء تناول الأكلة، ليخبر كل منكم الآخر عن أفكاره خلال اليوم أثناء قيامه بمزج المكونات.



# افعل ما بوسعك

أيًا كان حجم المشكلة، فهناك دائماً أمور تستطيع القيام بها للشعور بالارتياح، وهناك دائماً أمور كنت تتمنى أن تقوم بها، لكن الوصول إلى ذلك في حقيقة الأمر ربما يكون غاية في الصعوبة. ومن المفيد أن تفعل ما بوسعك كلما استطعت وأن تتقبل ما لا يمكنك فعله. ماذا يحدث عند عدم معرفتك بالفرق؟ ها هي لعبة تساعد الجميع على تحديد المشكلات وما يمكنهم فعله وما لا يمكنهم فعله لحلها. قم بكتابة جميع المشكلات التي يمكنك التفكير بشأنها على ورقة أو بطاقة مفهرسة. ضع جميع البطاقات مقلوبة على المنضدة. ثم قم باختيار إحدى البطاقات واقرأ المشكلة. وعلى كل شخص أن يقول شيئاً ما يمكنه فعله لحل المشكلة وشيئاً آخر لا يمكنه فعله. وبعدها قم باختيار مشكلة جديدة واستمر على النحو نفسه حتى تنفذ البطاقات.

المشكلة	ما يمكن فعله	ما لا يمكن فعله
الجو بارد للغاية	ارتداء ملابس صوفية	جعله أكثر حرارة
فتوة المدرسة يضايقني	التصريح بشعورك على الملأ	إيقاف الفتوة وردعه
ركوب السيارة إلى المدرسة يستغرق وقتاً طويلاً	تسلية النفس أثناء الرحلة	جعله يسرع في حركته

# صندوق الإسعافات الأولية العاطفية

لا شك فى أننا نسرع لجلب عُصاة عندما ينجرح أحد أصابعنا. كثير منا يصعب عليه طلب المساعدة عندما تجرح مشاعره. لكن كل أسرة يمكنها اقتناء صندوق للإسعافات الأولية العاطفية. قوموا كمجموعة بإحضار حزمة من البطاقات الخالية بحجم "٢×٢". واكتب على كل بطاقة فعلاً واحداً يكسبك شعوراً بالارتياح عند الجرح. وإليك بعض المقترحات:

- يستمع الآخرون إليك
- لفت الانتباه
- حصولك على المعانقة
- الاعتراف بك
- التنزه
- مشاهدة أحد الأفلام
- سماع الموسيقى
- مشاهدة السُّحب
- تقديم هدية إليك
- شعورك بالمفاجأة
- تناول أكلة مفضلة
- الاتصال بصديق
- الاطلاع على ألبوم صور
- الخروج فى الطبيعة

كون أفكارك الخاصة، ثم ضعها فى صندوق صغير. قم بتزيين الصندوق والعُصابات إذا رغبت فى ذلك. وكلما شعرت بجرح عاطفى، قم بتسليم الصندوق إلى أحد أفراد أسرتك واحصل على المساعدة التى تحتاج إليها.

# أصدقاء المشكلات

فكر في أحد الأشخاص في حياتك ممن تشعر بالارتياح لدى الإفصاح عن مشكلاتك معه. قد يكون أحد أفراد الأسرة أو صديقًا أو زميل عمل أو معلمًا أو جازًا. اسأله عما إذا كان يرغب في أن يكون صديق المشكلات بالنسبة لك. وأيًا كان ما تخبر به صديق المشكلات يجب أن يظل سرًا بينكما. هذا هو معنى صديق المشكلات. كلما مررت بمشكلة ما، اسأل صديقك: "هل يتسع وقتك لحظة لكي تسمع مشكلتي؟"، وأخبره عن مشكلتك. تحدث عن جميع الأمور التي تود فعلها لحل المشكلة، وما تشعر بأنك لا يمكنك فعله بشأنها. ويستمع إليك صديق المشكلات، وربما يقدم إليك بعض الأفكار إذا أردت منه ذلك. وأهم ما يجب عليك فعله إذا مررت بمشكلة ما هو أن تتحدث عنها؛ ولن تبدو سيئة للغاية، بل ربما تجد طريقة لحلها.



# فكر فى شخص آخر

إننا حينما نمر بالمشكلات نعلم إلى الانغلاق على أنفسنا ومشكلاتنا. فتصبح كل ما نفكر فيه، وتؤثر على جوانب حياتنا بأكملها. قد يكون من المفيد أن نطلع على المشكلات التي يمر بها الآخرون ومحاولة القيام بشيء ما من أجل مساعدتهم. وأثناء مساعدتنا لهم، نشعر بمزيد من القوة والسعادة والقدرة على معالجة مشكلاتنا الخاصة، التي تبدو أحياناً مشكلات ليست كبيرة على الإطلاق إذا ما نظرنا إلى مشكلات الآخرين. اجلسوا معاً كأسرة واحدة وفكروا فى الأشخاص الآخرين الذين ربما يحتاجون إلى مساعدة: صديق للأسرة اكتشف للتو أنه يعاني مرض السرطان، شخص مشرد، أسرة احترق منزلها للتو. تحدثوا معاً عن الطرق الممكنة للخروج من المأزق. اتفقوا معاً على خطة للعمل ونفذوها قريباً؛ وسوف تشعرون جميعاً بالارتياح.



# فوائد الرقص

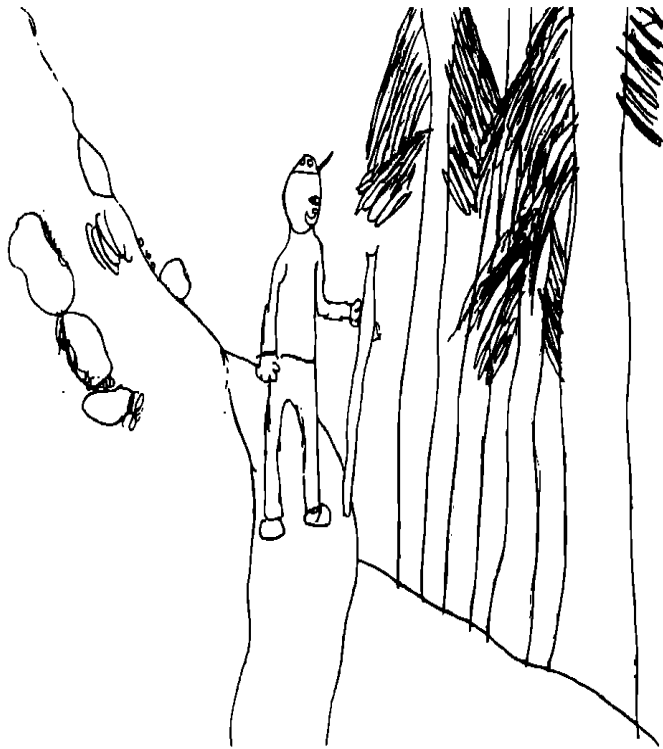
اجمع أفراد الأسرة معاً وفكروا فى آخر تجربة مر بها كل منكم جعلته يشعر بضيق حقيقى. فكر فيمن كان مشتركاً فى الأمر، وفى المكان الذى حدثت فيه، وما قيل، وأى تفاصيل أخرى تخطر ببالك. وعندما ينتهى الجميع من ذلك، تصبحون مستعدين للرقص. ويبدأ أصغر طفل فى الأسرة الحدث بقول: "مستعدون، استعدوا، انطلقوا!" ويقفز الجميع على قدميه تاركين جميع أجزاء أجسادهم تهتز وتترنح، فتتخلصون من كل التوتر الذى نتج عن التجربة السيئة. اهتزوا لمدة خمس دقائق على الأقل، ثم اجلسوا، لتستريحوا وتلتقطوا أنفاسكم.





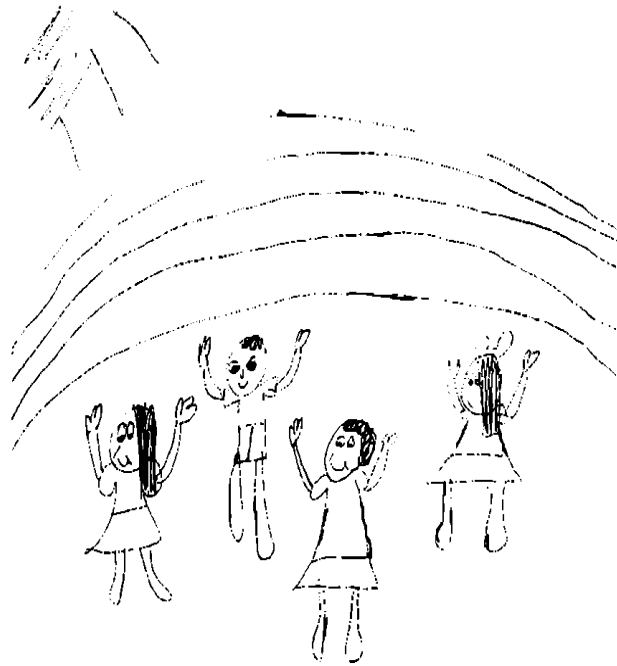
# المعلم الأكبر

يمكن للطبيعة أن تعلمنا الكثير بشأن إعادة البناء؛ فالنباتات تموت وتبدأ البراعم الجديدة في النمو، والأوراق تتساقط وتترعرع من جديد في فصل الربيع، والنار تحرق الغابات بالكامل، ولكن الشجيرات الصغيرة تستمر في النمو، وهكذا. فعندما تمر الأسرة بأوقات عصيبة، اخرجوا للطبيعة وتحدثوا عن القوة؛ قوة البدء في شيء ما من جديد وتركه ينمو. تحدثوا عن المرونة، والقدرة على الانحناء عندما تهب المشكلات. تحدثوا كذلك عن المواسم التي يحدث فيها تغير كامل كما يحدث في المشاعر. فهناك سلام يمكنك الحصول عليه عن طريق النظر إلى اليد التي تمسك بنا جميعاً، علماً بأن النمو والتغير يخلقان الحياة. أثناء المرور بمشكلات، يعد التوجه الفكري الإيجابي والنظرة المستقبلية هما الأدوات المثليتين اللتين يمكننا منحهما لأطفالنا.



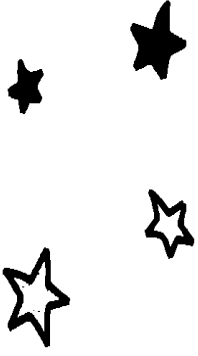
# اخلق من الأمل قوس قزح

ثمة شعور بالأمل ينشأ عندما تندلع العاصفة ويظهر بعدها قوس قزح. إنها طريقة واحدة فقط تملكها الطبيعة الأم وهي إمدادنا باستمرار ببصيص من النور وسط غموض الحياة. استنبط رمز الأمل هذا من السماء وأنقله إلى منزلك. أحضر أكبر قطعة ورقية يمكنك الحصول عليها لتصنع بها قوس قزح. ولن تحتاج سوى لألوان الكرايون وهي على الترتيب من الأسفل الأصفر والبرتقالي والأحمر والأخضر والأزرق والبنفسجي. وبينما تمارسون العمل معا، فكروا في جميع آمالكم، وبعد الانتهاء من صناعة قوس قزح، اكتبوا كل ما تأملون في تحقيقه عليه: ما تتمناه لنفسك ولأسرتك ولأصدقائك ولجتمعتك وللعالم أجمع.



# عندما يتعرض الأطفال للضغوط

يتعرض الأطفال لضغوط فعلية. ومن المحال أن تجعلها تتمحى، لكن من الممكن أن تمنح طفلك الأدوات لمعالجتها. ويمكن أن يكون توجه الأبوبن ونظرتهما فى الحياة هما الأدوات الكبريين للطفل. كيف تعالج المواقف التى تسبب الضغوط؟ فإذا انقطعت الكهرباء بسبب حدوث زلزال، فهل ستعبر عن سعادتك بأنها ستكون ليلة رائعة عندما تأخذ المصباح الكهربائى الخاص بك وتخرج فى نزهة فى ضوء القمر، أم هل ستتوتر وتتحدث عن كل أمر سيئ يمكن وقوعه؟ وعندما تصطحب طفلك إلى المدرسة أثناء ازدحام المرور، هل تسترخى وتستمتع بالوقت معه، أم ستقترب السيارات من بعضها، ويلعن كل منكما الآخر على سوء القيادة؟ سوف يقلد طفلك سلوكك، ولذلك خذ بعض الوقت اليوم لكى تختبر ما توصله له عبر أفعالك. والأداة الثانية التى يمكنك منحها لطفلك هى الحب، والقبول واحترامه أياً كان الموقف. وهذا من شأنه أن يساعده على الإيمان بنفسه ومعرفة أنه الشخص نفسه بغض النظر عما يحدث. أما الأداة الثالثة التى يمكنك تعليمها لطفلك فهى أن يتنفس عشر مرات بعمق بمجرد أن يشعر بالضغط. والطريقة المثالية لتعليم طفلك الاسترخاء هى أن توضحه له عندما تقوم به أنت. فعلى سبيل المثال، "أشعر بضغط شديد اليوم، سأخذ عشرة أنفاس عميقة؛ ثم أخرج وأتناول كوباً من الشاي لكى أنظر إلى شىء جميل".



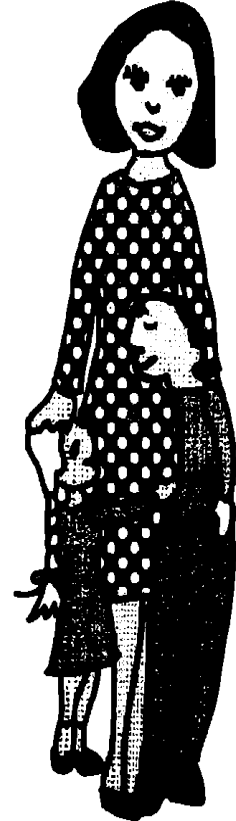
## ما يتعلق بالموت

إن الأطفال الذين يتعرضون لفكرة الموت باعتباره جزءاً من الحياة لا ينتابهم رعب كبير بشأن المفهوم مثل أولئك الذين لم يسبق لهم التحدث عنه قط. فمعظمنا لا يقحم نفسه في الحديث عن الموت بشغف كبير. ومع ذلك، إذا سنحت الفرصة داخل الحياة الأسرية للحديث عن فقدان، وكيفية الشعور به، وماذا يعنى، فسوف يعتبرها الأطفال جزءاً طبيعياً من الحياة. والأطفال لديهم فكرة بالفعل داخل عقولهم عن ماهية الموت، ولذلك عندما تقدم إليهم الحقائق يترك لخيالهم مجال أقل للتفكير في أمور مخيفة. وإذا شعر الأطفال بالارتياح حيال الحديث عن فكرة الموت، فسوف يقل خوفهم ويزيد فهمهم عندما يموت شخص ما مقرب إليهم.

"الموتى الحقيقيون

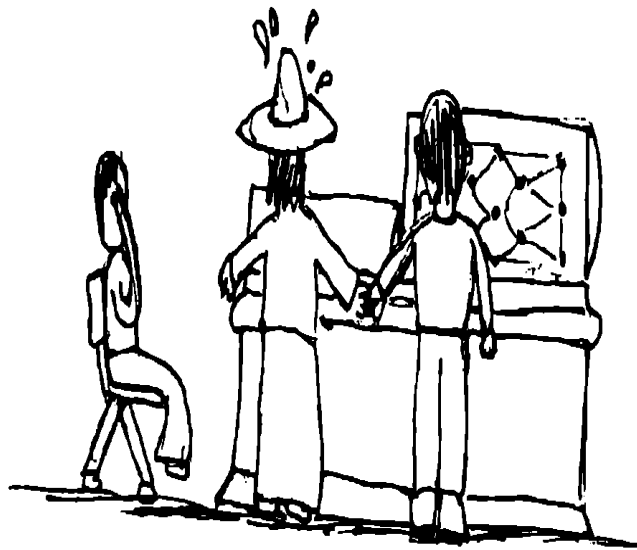
هم الذين ينساهم الآخرون".

\_\_\_ مثل قديم



# اكتشاف حقيقة الموت والحياة

كثير من الأسئلة بشأن الموت والحياة لا يمكن الإجابة عنها. فما دام الأشخاص الذين يحاولون إجابة تلك الأسئلة لم يذوقوا الموت بعد، فكل إجاباتهم مجرد آراء، أو انطباعات، أو أفكار، أو معتقدات. ومع ذلك، فهذا ليس مبرراً لتجنب النقاش بشأن هذا الموضوع. أنشئ صندوقاً خاصاً بالأسئلة الغامضة. استخدم أى إناء له غطاء، واصنع فجوة أعلاه حتى يمكنك تخزين الأوراق التى تحتوى على الأسئلة بداخله. اجلسوا معاً وفكروا فى كل سؤال يتعلق بفكرة الموت والحياة: ما الذى يجعلنا نتنفس؟ لماذا لا نتذكر لحظة ولادتنا؟ لماذا تدمع عيني عندما أشعر بالحزن؟ لماذا يموت الناس؟ هل يمكننى أن أتذكر حياتى بعد الموت؟ هل يمكننا رؤية من نعرفهم بعد الموت؟ أين سأذهب بعد موتى؟ ضع جميع الأسئلة داخل الصندوق واختر منها واحداً الطرحه للنقاش. تذكر أن جميع الأفكار مشروعة ما دامت الإجابات عنها غير معروفة. اجعل الصندوق فى متناول اليد من أجل مناقشات العشاء فى المستقبل، وشجع الجميع على إضافة أسئلة جديدة.



# الحديث عن الموتى

فى كثير من الأحيان لا تتم مناقشة فكرة الموت داخل الأسرة إلا عند موت أحد الأشخاص. ولكن عند الوصول إلى سن معينة، يستطيع الأطفال استيعاب فكرة أننا جميعاً سوف نموت. وكلما شعر الجميع بالارتياح حيال مناقشة مخاوفهم ومشاعرهم بشأن الموت، شعروا بمزيد من الأمان والاستعداد لمواجهة. ربما لا يعرف الأطفال شخصاً مات، لكن معظمهم سيشعرون بفضول كبير وسوف يطرحون العديد من الأسئلة إذا أتحت لهم الفرصة. اقض بعض الوقت فى الحديث عن شخص ما توفى؛ كيف توفى، ومتى، وماذا حدث عقب وفاته، وكيف كانت الجنازة، وكيف كان شعورك تجاهها، وهل ما زلت تفكر فى هذا الشخص، وهكذا. دع الأطفال يطرحوا جميع الأسئلة التى يرغبون فيها وأجب عنها بصدق قدر المستطاع.



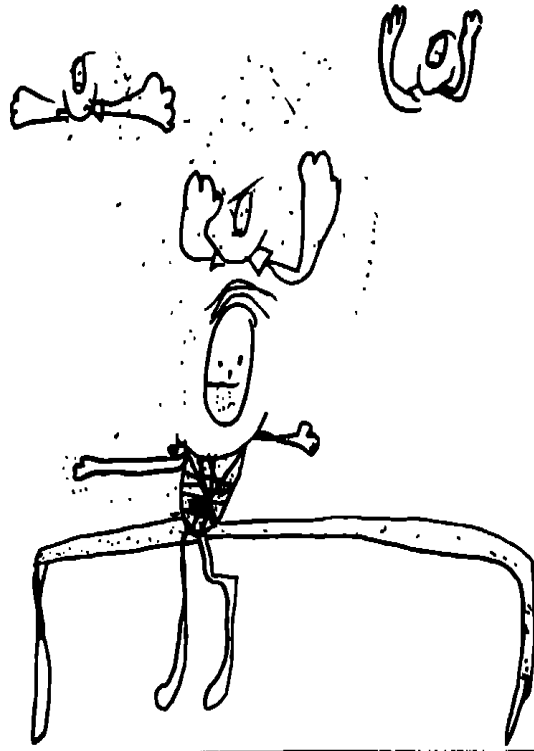
# قلها اليوم

أحياناً نشعر بمزيد من الاطمئنان عندما نحتفظ بمشاعرنا لأنفسنا. ومع ذلك، فمن الضروري أن تعبر عن مشاعرك في كثير من الأحيان لمن يهتمون لأمرك. فإذا كانوا قد مروا بالتجربة نفسها من قبل، فقد تعرف على الأقل أنهم مدركون لمشاعرك جيداً، وأنه لم يتبق شيء لم يتم الإفصاح عنه. اجمع أفراد الأسرة معاً من أجل كتابة خطاب صغير. اكتب رسائل موجزة لكل من يهمك أمرهم؛ أخبرهم بمدى حبك لهم، سامحهم على كل ما سببوه لك من إيذاء، وأخبرهم بما يدور برأسك، وهكذا. اكتب لأفراد الأسرة المحيطين بك والبعيدين كذلك. قم بتقديم تلك الرسائل على الفور؛ وسوف تشعر بالارتياح.



# مقابلات شخصية مع الأكبر سناً

هل يوجد بين أفراد عائلتك شخص ذو شأن عظيم؟ اطلب من هذا الشخص أن يسمح لك بتسجيل شريط كاسيت أو فيديو أثناء حديثه إليك بشأن حياته. وليجهز الأطفال أسئلتهم بشأن جميع الخبرات التي مر بها هذا الشخص في حياته، بما في ذلك الخبرات التي ربما لا يدركها الأطفال، مثل عدم امتلاكه جهاز التلفزيون، أو مطاعم الوجبات السريعة، أو أجهزة الحاسب الآلي، وهكذا. واسأله كذلك عن شعوره أثناء ذهابه إلى المدرسة، أو شعوره عندما أنجب أطفالاً، أو أثناء عمله، وهكذا. وهذا يمثل كنزاً ثميناً تدخره للسنوات المقبلة. تلك حكمة بالغة تكتسبها مع تقدم السن، ومن الضروري أن يمر الأطفال بهذه التجربة وأن يروا شخصاً في السنوات الأخيرة من عمره بينما يسترجع ذكرياته بشأن كل ما اكتسبه من خبرات.





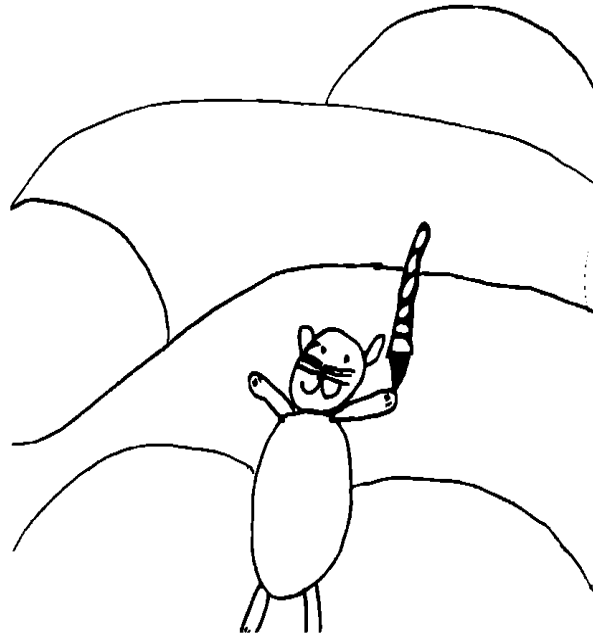
## ما الحداد؟

عندما يموت شخص ما، يشعر الأشخاص بحزن بالغ لفترة طويلة. ويطلق لفظ الحداد على فترة الحزن تلك. فى الواقع يحزن الأفراد بشأن جميع أنواع فقدان: فقدان الوظيفة أو البعد أو الطلاق أو موت حيوان صغير. وأهم ما يجب أن تتذكره بشأن الحزن الذى يستمر لفترة طويلة هو أنه ينبغى الاستماع لكل المشاعر والتعبير عنها. ويجب على الأسرة أن تدعم كل شخص يشعر بالأسى أو العجز أو اليأس أو خيبة الأمل أو الغضب أو الاكتئاب أو الذنب، حتى إن تم ذلك عن طريق الجلوس بهدوء أثناء تعبير الآخرين عن مشاعرهم. اقض بعض الوقت فى الحديث عن الحزن. ما الأمور التى تعرضت لها فى حياتك وسببت لك الشعور بالحزن؟ ما ذاك الشيء المفقود؟ استغرق بضع دقائق فى التدريب على التصريح بشعورك تجاهه. ينبغى على الأسرة أن تمثل الملاذ الآمن للتعبير عن الحزن والفرح كذلك.



# تذكر فقد الحيوان الصغير

من الممكن أن نرتبط عاطفياً بحيوان صغير تماماً مثل ارتباطنا بالأشخاص، ومع ذلك، ليس هناك مستمع أكثر تعاطفاً من حيوان صغير. على جميع أفراد الأسرة أن يقوموا برسم صورة أو إحضارها أو أن يكتبوا اسم حيوان ما يفقدونه لموته أو فقدانه. اجلسوا معاً وتحدثوا عن هذا الحيوان. هل كان له قبر؟ هل تتذكره؟ هل ساعدتك جنازته على وداعه؟ ماذا فعلت بالطوق... والسلطانية... والزممام... والقفص... والفراش... والألعاب الخاصة به؟ هل يفقد الآخرون هذا الحيوان مثلك تماماً؟ حتى إن مات الحيوان الذي تحبه منذ فترة طويلة، فربما تستمر في الاشتياق إليه. إنه لأمر جيد أن نتذكر الحيوانات التي نحبها وأن نتحدث عنها.



# دعونا نتذكر

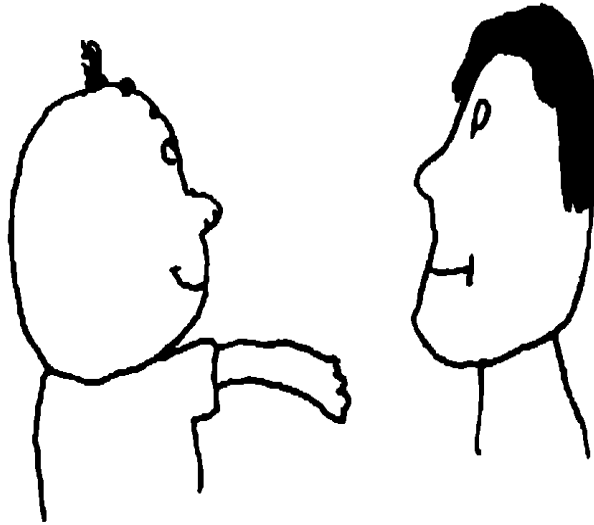
عندما يموت شخص ما، يقام له حفل تذكاري بشكل أو بآخر. والغرض من هذا الحفل هو أن يجتمع الأشخاص معاً ويتذكروا حياة الشخص المتوفى. لم لا تقيم حفلاً تذكاريًا بسيطاً داخل منزلك من حين لآخر لتتذكر شخصاً ما تحبه؟ ابدأ بإضاءة شمعة على شرف هذا الشخص. أحضر الصور والقصص وكل ما يخصه والخطابات والهدايا التي قدمها لك، وهكذا. تحدث عن أفعاله المضحكة، وعن قضاء العطلات معاً، وعن الإنجازات المهمة، وعن المقاطع الموسيقية المفضلة لديه، وعن الأفلام، والكتب والأكلات التي كان يستمتع بها. إن الحديث معاً عن كل هذه الأمور من شأنه أن يعيد الشخص إلى الحياة في ذكريات تلك اللحظة. ويمكنك أيضاً إقامة هذا النوع من الاحتفالات إذا مات شخص ما ولم يتمكن أحد أفراد الأسرة من حضور جنازته.



# التأمل فى المرحلة الحياتية

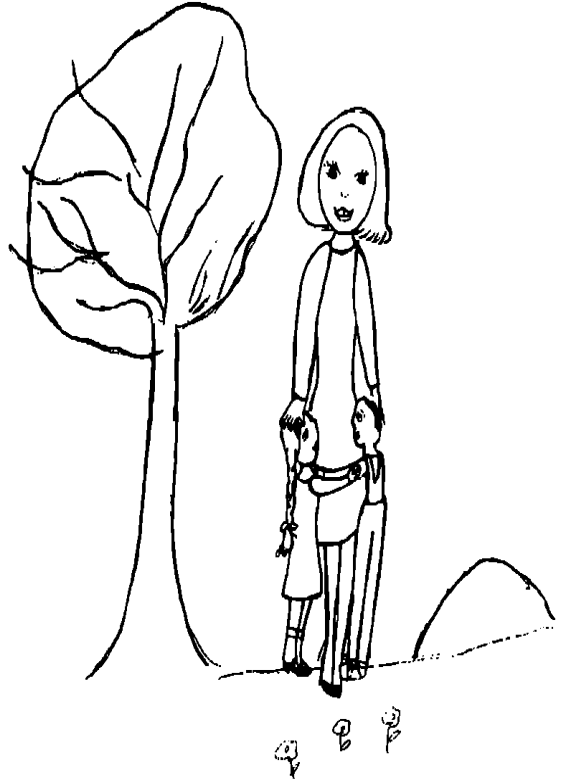
## التي تعيشها

تمر الحياة على مراحل. وفيما بين النفس الأول والأخير، نمر بمرحلة المهد، ثم الطفولة، ثم المراهقة، ثم الشباب، ثم متوسط العمر، ثم الهرم. وكل مرحلة لها تحدياتها ومميزاتها ودروسها ومتعتها الخاصة. ويؤمن أطفالك بشدة بأنه كلما زادت سنك بدت الحياة أفضل بالنسبة لك لأنك تستطيع القيام بما ترغب فيه. أحياناً يُفضل أن تستمع إلى حياة شخص آخر من وجهة نظره الخاصة. على سبيل المثال، ربما يبدو أن الأخت الكبيرة تعيش أفضل حياة؛ فهي تسهر لأوقات متأخرة وتفعل ما يحلو لها، ولكن يجب عليها أيضاً أن تعتنى بالأطفال الصغار. وربما يعتقد الأكبر سناً أن الأصغر مدلل للغاية، إذ إنه يحصل على كل ما يريد، بل ربما يشعر بعض الأفراد بأن الجد هو الأسعد لأنه يشاهد التليفزيون طوال اليوم. اجعل كل شخص يتحدث عن المرحلة العمرية التي يمر بها حالياً وعن شعوره نحوها. وبينما يستمع إليه الجميع، يكونون نظرة جديدة عن حياتهم الخاصة ويتوصلون كذلك إلى فهم أفضل لما يمر به باقى أفراد الأسرة من أحزان وأفراح.



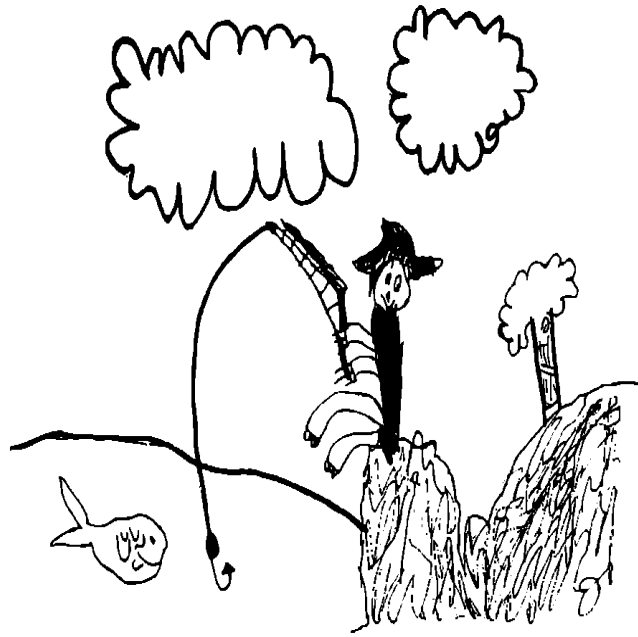
# ازرع شجرة للذكريات

عندما يقوم شخص ما بزيارة لمقبرة أو مدفن، فإنه كثيراً ما يتحدث إلى الشخص المدفون فيها بصوت عالٍ. وهذا أمر طبيعي وصحى. لم لا نزرع شجرة في الفناء الخلفى للمنزل إحياءً لذكرى من نحب؟ ناقش مع الأسرة مسألة جعل هذه البقعة مكاناً يزوره الجميع عندما يرغبون فى التواجد مع الشخص المتوفى. وبينما تعتنى بالشجرة، أو تستظل بظلها، فكر فيمن تحب وحدثه عن شعورك. ربما يبدو الأمر ساذجاً، ولكنك قد تجد راحتك فيه عندما تعرف أن هناك مكاناً يمكنك الذهاب إليه والبقاء فيه والتفكير والتحدث إلى الشخص الذى تفتقده للغاية.



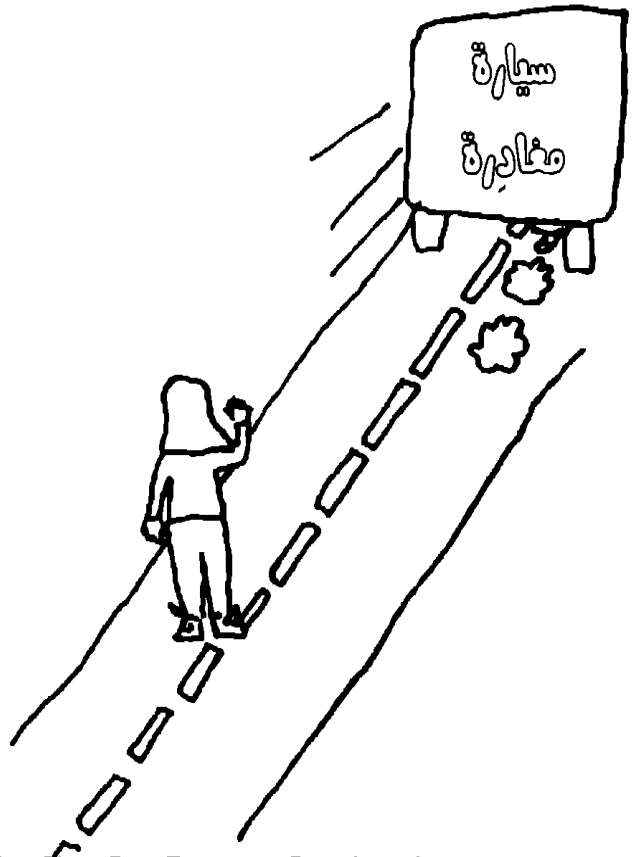
# أقم حفلًا تذكاريًا

من الشخص الذي يفتقده أفراد أسرتك؟ ماذا لو استمتعتم بذكرى الشخص المتوفى عن طريق إقامة حفل يشارك فيه الجميع في ممارسة النشاط المفضل لدى هذا الشخص؟ ما النشاط الذي كان يجلب المتعة الكبرى لحياته: هواية، رياضة، عمل فني، نشاط يومي مثل الطهي، أو مشاهدة التلفزيون، أو القراءة، أو الصناعات اليدوية؟ افترض أن عشرين شخصًا يخرجون للصيد ويبحرون في ذكريات الجد، أو مجموعة من الطهاة المتواجدين في المطبخ يقومون بطهي طبق الإسباجتى الشهير الذي كانت تطهوه العمّة "دوللى". ابدأ في التخطيط، وتأكد من أن الجميع لديهم مهمة يقومون بها.



# كلمة الوداع

إن أى شىء كنت تهتم به حقًا وكان متواجداً فى حياتك، ولم يعد موجودا الآن، يستحق وداعاً رسمياً. قد يكون هذا الشىء شخصاً أو حيواناً أو وظيفة أو منزلاً أو مكاناً خاصاً أو هدفاً أو هواية. إن توجيه كلمة الوداع للأشياء التى كنا نحبها ولم نعد نمتلكها ربما يمثل جزءاً مهماً من التحرر العاطفى. اجمع أفراد الأسرة معاً واجعل كل فرد يرسم صورة لشخص ما أو شىء ما يعنى له الكثير ولم يسبق له أن قال له وداعاً قط. وعند الانتهاء من رسم الصور، يفصح كل شخص عن مشاعره. ثم أقم حفل وداع بدفنها، عن طريق وضعها فى زجاجة والتخلص منها، أو أى عمل آخر يرغب الجميع فى القيام به للنطق بكلمة الوداع.



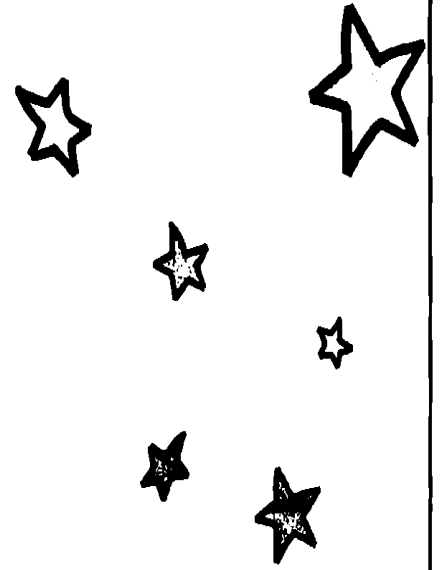
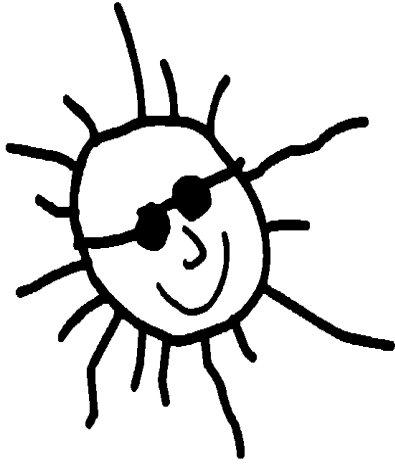
# الذكرى اليومية

عندما يموت من نحب، ربما نشعرنا ذلك بالألم يومياً. اجمع أفراد الأسرة معاً لكي تفكروا في سلوكيات يومية كان الشخص المتوفى يستمتع بها: تناول كوب من الشاي في تمام التاسعة صباحاً، التنزه في الحديقة، إطعام الحيوانات، القراءة قبل النوم، عادة شخصية، متابعة الأخبار الرياضية بانتظام. فكر في طرق دمج السلوكيات المفضلة لدى الشخص المتوفى مع حياة كل منكم اليومية كوسيلة لإحياء ذكراه، وهذا من شأنه إحياء روحه بداخلك.

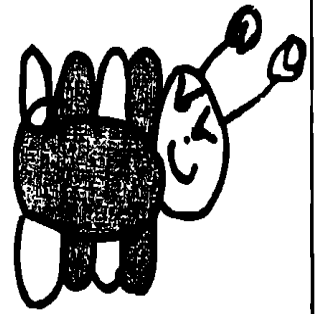
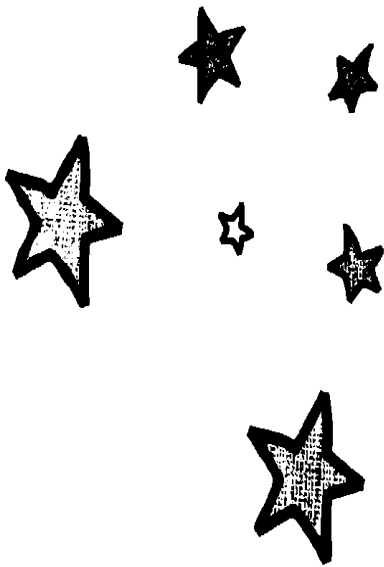


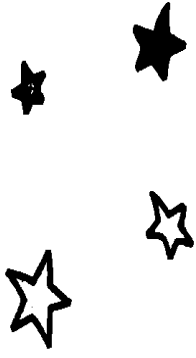
٢٣٣





# الجزء السادس: المسائل العائلية





## تاريخ الأسرة

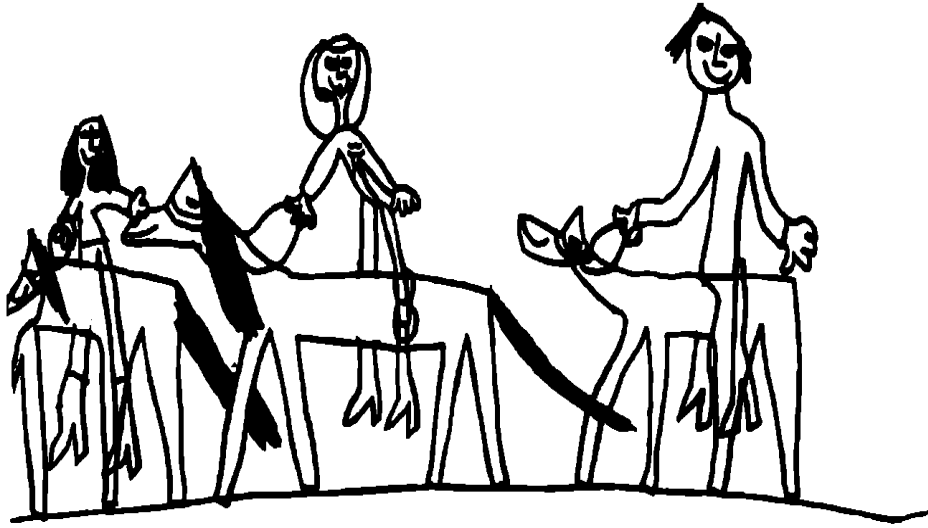
إن كل ما تمر به من خبرات حتى اللحظة الراهنة سيصبح تاريخاً في الغد. وتمر العائلات كل يوم بخبرات وذكريات تعيش داخل عقل كل فرد من أفرادها وتصبح تاريخاً للأسرة. وكل خبرة يمر بها الفرد تشكل نظريته تجاه العالم، وتجاه الشخصية التي يبغى الوصول إليها، والعمل الذي يرغب في القيام به، وطريقة تواصله مع الآخرين. وكل منا يجلب تلك الخبرات والآراء إلى خبرة الأسرة. ومن خلال عملية تبادل الخبرات الفردية والجماعية تلك تنمو الأسر وتتواصل بشكل أكبر فيما بينها.

"ما تشترك فيه الأسر في كل أنحاء العالم  
هو أنها المكان الذي يتعلم فيه الأشخاص حقيقة أنفسهم  
وكيف يصبحون على هذا النحو".  
— جين إلسلي كلارك



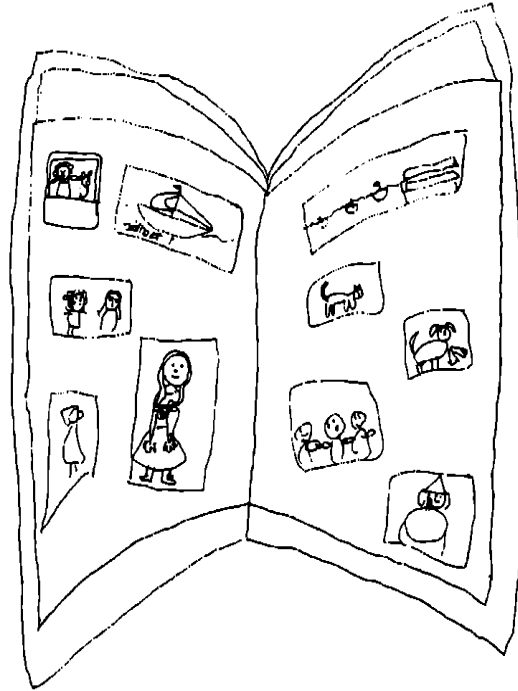
# توافق القصص مع الصور

يحمل ألبوم الصور الخاص بالأسرة بعض الصور لأحداث وقعت في الماضي. ولم يكن جميع أفراد الأسرة حاضرين في كل حدث تم التقاط الصور فيه: لم يولدوا بعد، كانوا في معسكر كشاف، كانوا مقيمين عند الجدة، إلخ. اقض إحدى الليالي في إحضار ألبومات الصور، وأعط كل شخص بعض الوقت للنظر في الألبومات واستخراج الصور التي لا يعلم عنها شيئاً. وفي كل مرة يقدم أحد الأشخاص الصورة التي وقع عليها اختياره إلى الأسرة بينما يقص كل من يعرف عنها شيئاً قصتها، ويضيف كل شخص إلى القصة حتى تكتمل قدر الإمكان. لا تنس أن تختار صورة لشيء ما يستطيع الأطفال الصغار الحديث عنه، مثل حفلات أعياد الميلاد الخاصة بهم.



# أنشئ سجلاً للقصاصات

فى اللحظة الراهنة، ربما يبدو إنشاء سجل للقصاصات مجرد أمر مختلف تقوم به، ولكنه يسبب متعة كبيرة عند الرجوع إليه. اجعل الجميع يشاركون فى إنشاء سجل قصاصات خاصة بالأسرة يحتوى على مقتطفات من حياة كل فرد فيها. اطلب من الجميع البدء فى جمع الذكريات الخاصة بأحداث معينة: من إعلانات، وبرامج، وتذاكر سفر، وصور، وخطابات، ودعوات، وهكذا. خطط لقضاء إحدى الأمسيات للبدء فى إنشاء سجل القصاصات معاً. اكتب فى البداية شيئاً عن أسرتك أو العام أو أخبار عامة أو أى شىء تقترحونه معاً. ضع كل ما تم جمعه من ذكريات فى السجل بشكل مزخرف، ولا تنس أن تضيف بعض الكلمات التى تصف الحدث. قم بحفظ السجل فى صندوق كبير به مقصات ومادة لاصقة وأوراق ملونة، حتى تتم الإضافة إليه كلما أراد شخص ذلك.



٢٣٢

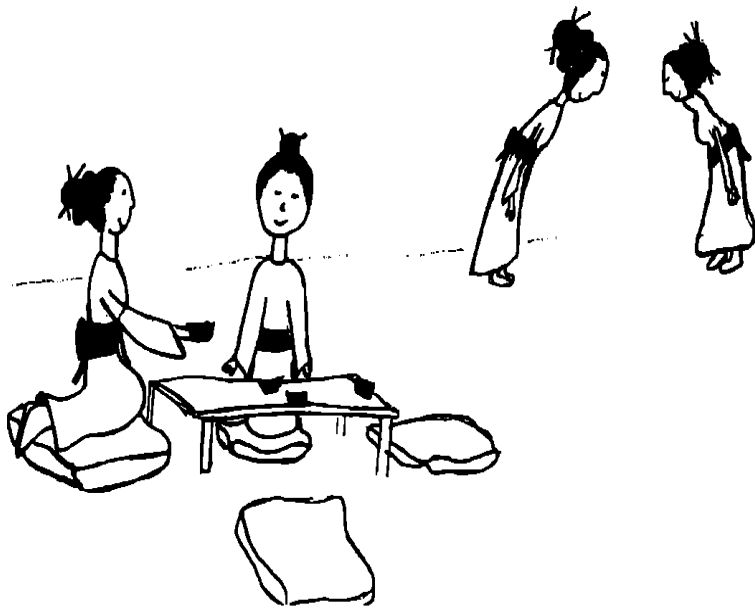
# الروايات المختلفة

لأننا نختلف عن بعضنا، يتذكر كل منا الأحداث بشكل مختلف. فربما نتواجد جميعاً في مكان واحد في الوقت نفسه، لكن كل شخص ستكون له ذكريات مختلفة بشأن الحدث نفسه. قم باختيار أحد الأحداث الماضية التي شهدتها الجميع، وليبدأ أحد الأشخاص في رواية القصة مع ذكر أدق التفاصيل من وجهة نظره الخاصة. وبعد مرور خمس دقائق على الأقل، يروي الشخص التالي روايته الخاصة. أما تشعرون بالمتعة لرؤية مدى اختلاف الأشخاص في تفسيرهم لأحداث مختلفة؟ تأكد من أن الجميع يضحكون عند سماعهم رواية مختلفة بدلاً من مقاطعة الشخص وإخباره أنه على خطأ. في الواقع، توجد قاعدة واحدة لهذه اللعبة: لا للمقاطعة.



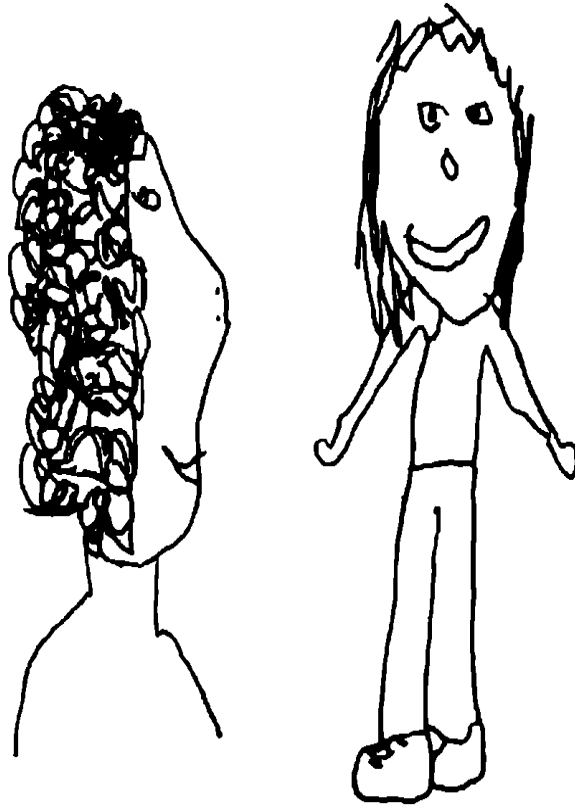
# العشاء العالمى

تحدثوا معاً عن جميع بلاد العالم التى تملك أسرتك جذوراً فيها. أقيموا عشاء عالمياً لتكريم تلك البلاد والاعتراف لها بالجميل. ربما ترغب فى تناول بلد واحد فى كل مرة، وتقيمون العشاء مرة واحدة من كل شهر، حتى يتسنى لكم تعلم تراث العائلات بأكمله واكتساب الخبرة منه. أولاً، قم باختيار إحدى الأكلات التى يأكلها أهل هذه البلدة. ثم قم بتكليف كل شخص بمهمة يقوم بها: المساعدة فى طهى العشاء، قراءة قصة أو قصيدة تتحدث عن تلك البلدة، إنشاد أغنية، تقديم خلاصة تاريخية موجزة عن هذه البلدة، الحديث عن تجربة شخصية مع هذه البلدة. اعملوا معاً لجعل هذا العشاء تجربة لا تنسى!



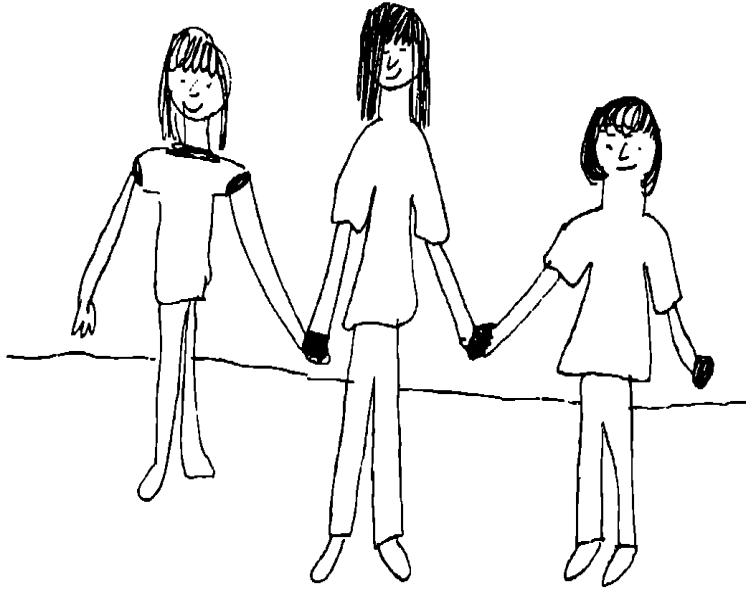
# الرجوع بالذاكرة إلى الوراء

إن الحال التي كنت عليها منذ عامين تعد جزءاً من تاريخك الشخصي اليوم، شأنها شأن الحال التي أنت عليها اليوم والتي ستصبح جزءاً من تاريخك الشخصي بعد مرور عامين من الآن. هل تتذكر كيف كانت حياتك قبل عامين؟ اجتمعوا معا وقم بتشجيع أفراد الأسرة على تبادل الذكريات في الوقت الحالي. أولاً، يستطيع أحد الأشخاص قص ذكرياته الخاصة، ثم يمكن لشخص آخر أن يضيف ما يتذكره عن هذا الشخص آنذاك. احتفظ بجميع الذكريات الإيجابية؛ وليس من المفيد أن تقول عبارات مثل: "أتذكر كم كنت بديناً حينذاك" أو "لم يكن لديك أصدقاء". وإذا رغب الشخص في التصريح بذكرياته السلبية، فدعه يصرح بها.



# جمع جداول الأعمال

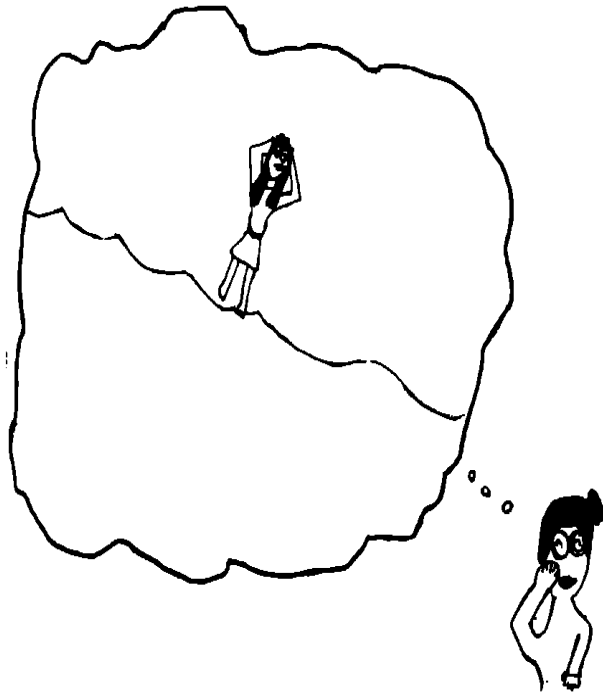
إن ما يقع عليه اختيارك للحديث عنه اليوم في اجتماعات الأسرة يرسم خطة لرحلة الأسرة خلال الأسابيع المقبلة. ابدأ في تخصيص دفتر تسجل الأسرة فيه المقابلات الخاصة بها. وإنها لمتعة كبيرة أن ترجع فيما بعد إلى الموضوعات التي تمت مناقشتها. وسوف يضحك الأطفال بالتأكيد بعد مرور عشر سنوات من الآن عندما يرون أن اجتماعاً كاملاً كان مسخراً الفكرة: لماذا لم يكن باستطاعتهم تناول الحلوى بعد المدرسة، أو الشجار مع أحد الإخوة، أو معسكرات العطلة أثناء الصيف. وهو كذلك من شأنه أن يُشعر الأطفال بمدى الجهد المبذول للتواصل والعمل معاً كأسرة واحدة؛ وسوف يذكرهم ذلك في مرحلة الشباب بالجهد المبذول داخل الأسرة.





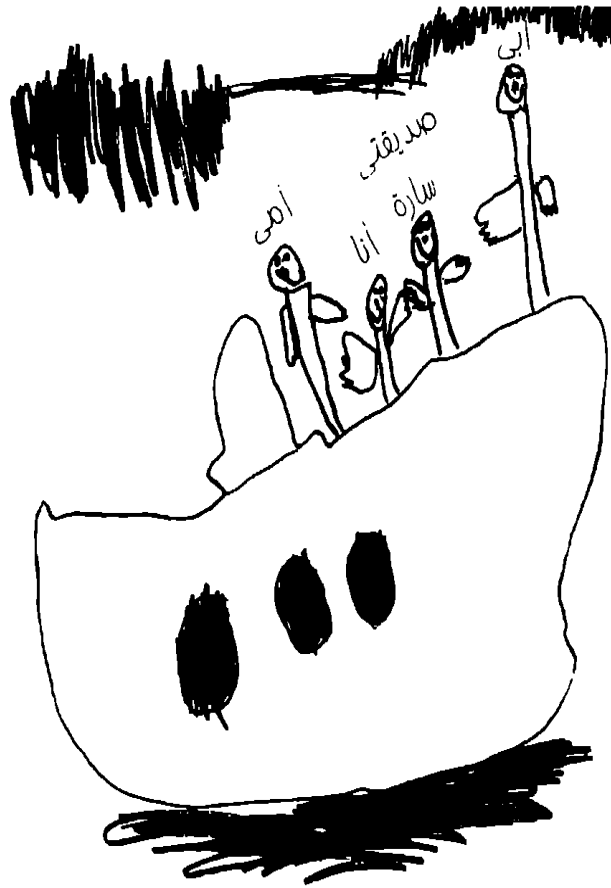
# "عندما كنت في مثل سنك"

يروق للأطفال الاستماع إلى قصص تروى حياة آبائهم عندما كانوا في مثل أعمار آبائهم. اجعل أطفالك يروون لك قصة عن حياتهم الآن، وعن أصدقائهم، وألعابهم، والأحداث التي مروا بها، وهواياتهم. وعندما ينتهي الطفل من قصته، يستغرق كلا الأبوين خمس دقائق للحديث عن حياتهما عندما كانا في مثل سن هذا الطفل. دع كل طفل يأخذ دوره في الحديث، متبوعاً بقصص الأبوين وهما في سنه نفسها. وإذا أعجب الأطفال برواية تلك القصص، فقم بدمجها داخل حياتك اليومية كلما سنحت الفرصة لذلك: بعد انقضاء أول يوم من أيامهم في روضة الأطفال، اجلس معهم وأخبرهم بما تتذكره بشأن معلم الروضة الخاص بك، وفي أول مرة يؤذى أحد أصدقائهم مشاعرهم أخبرهم عن صديقك، كن راوياً للقصص المتعلقة بحياتك الخاصة. فهذا من شأنه أن يجعل لطفلك ذكرياته الخاصة.



# ارسم صورة للعام الماضى

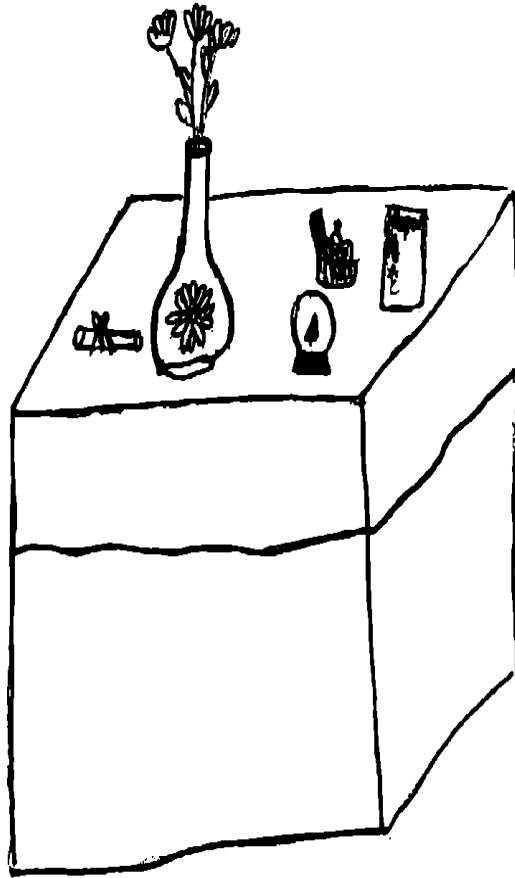
كل عام يمر فى تاريخ الأسرة يجلب خبرات جديدة ومثيرة. فماذا جلب العام الماضى لأسرتك؟ قوموا معاً بجمع صور لأهم الأحداث التى وقعت فى العام الماضى واجمعوها فى ملصقة واحدة. كون إطاراً كبيراً للصور وقم بقصها حتى تندمج جميعاً لتكوين مشهد كبير للعام. دع الجميع يشتركوا فى اتخاذ القرار المتعلق بأنواع الصور المستخدمة وباختيار أماكنها. قم بلصق الصور على لوحة إعلانية بحجم الإطار، واكتب رقم العام بشكل مزخرف، ثم قم بعمل إطار للملصقة، وقوموا بتعليقها معاً.



٢٥٢

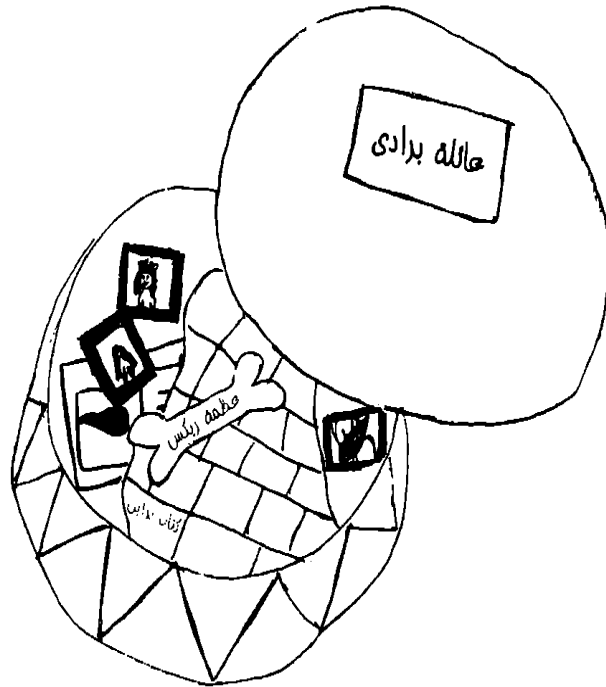
# مساحة لجذب الانتباه

هل تتذكر شعورك بالسعادة عندما تلقت العديد من الأنظار بينما كنت تمارس نشاط "عرض وتحدث" في المدرسة الابتدائية؟ لم لا تقومون باختيار مساحة في المنزل لممارسة هذا النشاط، حيث يعرض فيه الجميع أشياء يفتخرون بها؟ ربما يفي أحد الأرفف أو المنضدة أو خزانة بهذا الغرض. لا تنس أن تزيل الأشياء عن اللوحة قبل نهاية الأسبوع من أجل عرض أشياء جديدة في الأسبوع التالي.



# صناعة كبسولة زمنية

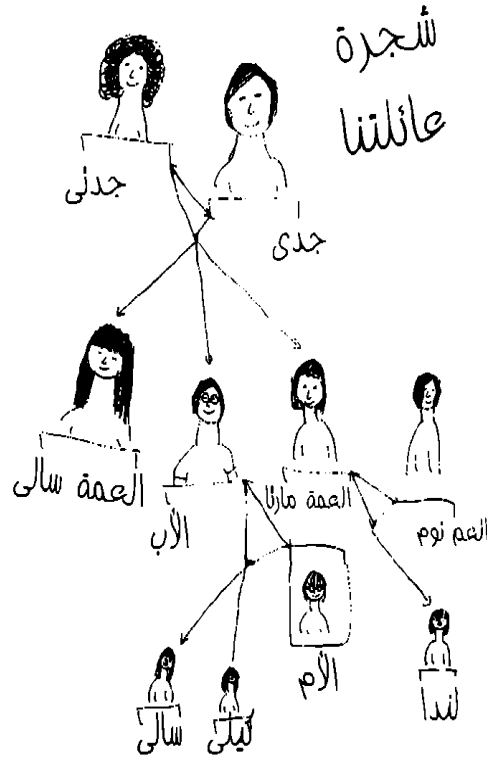
إذا أمكنك اكتشاف كبسولة زمنية قامت أسرتك بدفنها منذ عشر سنوات مضت، ترى ماذا ستضم بداخلها؟ ماذا لوقتم اليوم بصناعة كبسولة لكي يتم اكتشافها بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ والكبسولة الزمنية الخاصة بالأسرة عبارة عن مجموعة من الأشياء القيّمة التي تمثل حياة الأسرة اليوم، وحالياً، وفي تلك اللحظة. وعندما يتم فتحها فسوف تروى الكثير عن تاريخ أسرتك. اجعل كل شخص يسهم ببضعة أشياء: صحيفة اليوم، خطة اجتماع أسرى تم مؤخراً، شئ ما مكتوب عن الحياة الآن، صورة، شريط مسجل. اجمع الأشياء كلها معاً واحفظها في صندوق أو وعاء بلاستيكي. قم بكتابة التاريخ على الوعاء بوضوح واكتب أيضاً التاريخ الذي سيتم فتحه فيه. حددوا مكان التخزين معاً وضعوا خطة بكيفية تذكر فتحه في التاريخ المتفق عليه.



٢٥٣

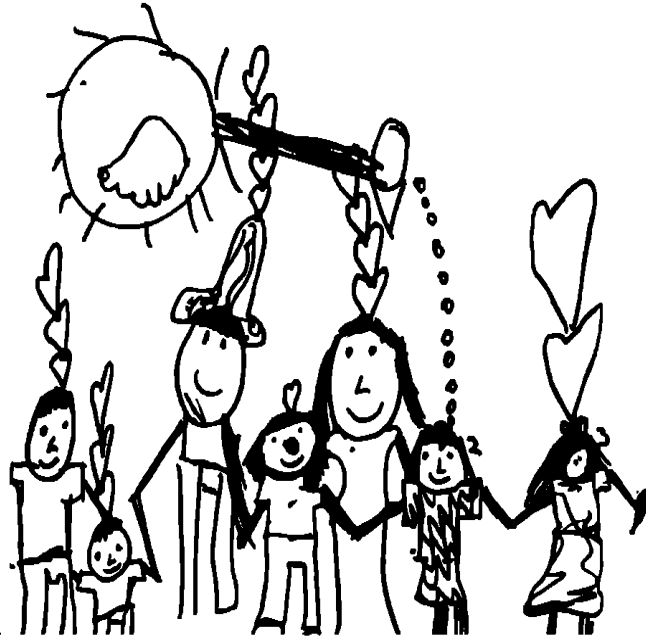
# ارسم شجرة للعائلة

من الأمور الممتعة رسم شجرة للعائلة. فهي تجعل الطفل يعرف وضع كل شخص في الأسرة وتُشعره بأنه يمثل جزءاً من شيء أكبر هو أسرته المباشرة. ثمة طريقة جيدة لصناعة شجرة للعائلة هي أن تعطى كل طفل قطعاً ورقية مزخرفة لصنع صور لأفراد الأسرة الحاليين. قم بقص دوائر للنساء ومربعات للرجال، واطلب من الأطفال زخرفتها ووضع الأسماء عليها. وبمجرد أن يكون لكل فرد من أفراد العائلة قطعة ورقية مكتوب عليها اسمه، ابدأ في لصق الدوائر والمربعات على لوح ورقي كبير. تحدث عن أفراد العائلة أثناء قيامك بلصق صورهم على اللوح. وإذا لم تكن لديك أية فكرة عن شكل شجرة العائلة، فاذهب إلى المكتبة وابحث عن كتب المراجع التي تتحدث عن علم الجينات وتُعنى بالتحقيق في تاريخ العائلات.



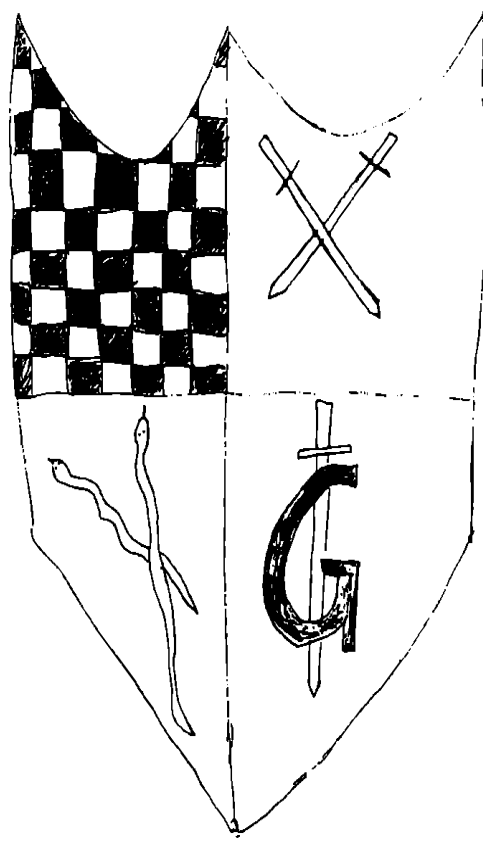
# إجراء مقابلات عائلية

إذا أُجِرى معك لقاء من قِبَل أسرتك، فربما تشعر بأن الناس يرغبون بالفعل في معرفة المزيد عنك. وربما يشعر بك ذلك بأهميتك الشديدة. إن طرح الأسئلة بشأن ما يخص أحد الأشخاص، والاستماع للإجابات، وقضاء الوقت في التركيز على حياة شخص واحد فقط من شأنه أن يقرب الجميع من بعضهم. عين وقتاً محدداً لإجراء مقابلات عائلية. قم باختيار شخص واحد في كل أسبوع أو حسب ما يتناسب مع جدول الأسرة. وعلى كل شخص أن يقوم بكتابة عشرة أسئلة ينوي طرحها على الشخص أثناء المقابلة. تأكد من وجود شريط تسجيلي فارغ معد خصيصاً من أجل تسجيل هذا الجزء من تاريخ الأسرة أثناء العمل. وخلال المقابلة، تطرح الأسئلة حسب الأدوار، وتأكد من عدم الاندفاع في الإجابات. ربما تحتاج إلى تحديد وقت ما تلتزمون به ويناسب الجميع، حتى لا يشعر أحد باهتمام أكبر أو أقل في المقابلات القادمة.



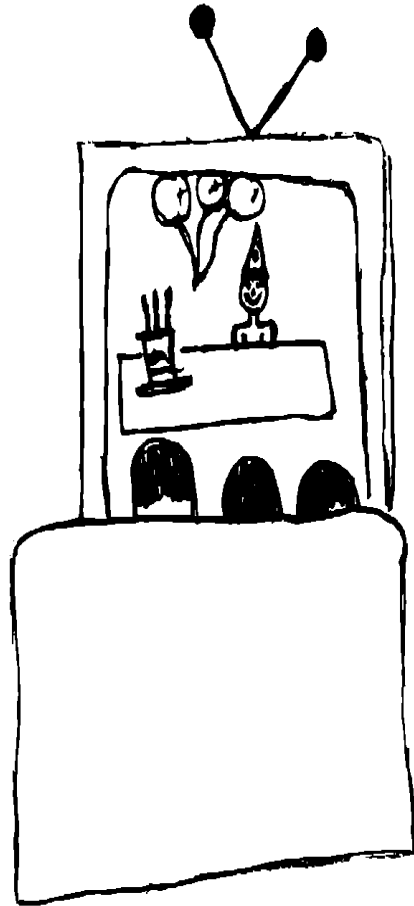
# اجعل للأسرة شارة

شارة الأسرة هي رمز يمكن لأسرتك تصميمه باستخدام الكلمات والرسومات. إنها تمثل الأمور التي يهتم بها الجميع داخل منزلك. وقد تتضمن صوراً أو رموزاً أو كلمات أو معلومات تاريخية تتعلق بالأجداد، وهكذا. ضع داخل الشارة كل ما من شأنه أن يجعل أسرتك أسرة فريدة وخاصة. قم بتعليق الشارة على الباب الأمامي أو في أي مكان يمكن للجميع رؤيته.



# ليلة الفيلم المنزلى

تخلق الذكريات المشتركة رابطة أسرية. وإذا كانت الأسرة محظوظة بالقدر الكافى لكى تمتلك أفلاماً مسجلة لهم، فقم باختيار إحدى الليالى لمشاهدتها معاً. قم بطهى كمية من الفيشار واسترخوا وضحكوا وتذكروا كل الذكريات التى عشتوها بينما تشاهدون أنفسكم. لم لا تجعل من ليلة الفيلم المنزلى تقليداً أسرياً؟

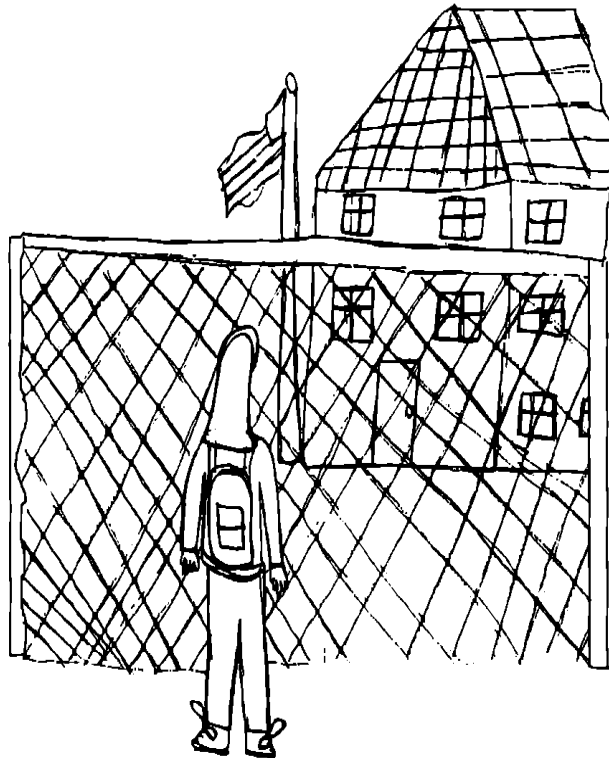


٢٥١



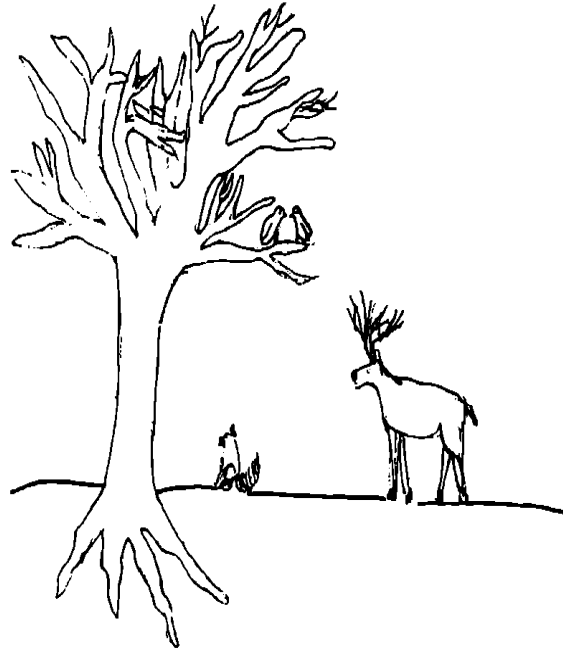
# أنشئ دفتر يوميات خاصاً بالأسرة

يختلف دفتر اليوميات الخاص بالأسرة عن سجل القصص؛ لأنه يحتوى على كتابات أكثر ووصف أدق للأحداث الفردية فى حياة كل فرد من أفراد الأسرة، وليس مجرد صور ملصقة أو أى تذكارات أخرى. أحضر دفترًا كبيرًا فارغًا واجعله دفتر اليوميات الخاص بالأسرة. اكتب أو ارسم أو الصق صوراً أو سجل بأية طريقة خبراتك الفردية فى اللحظات المهمة التى لا تنسى، وتحديات شخصية: نجاحات وإخفاقات، وأحداثاً خاصة، أمتع اللحظات، وهكذا. وسجل دفتر اليوميات مشاعر الأسرة بالإضافة إلى الأفعال التى يقوم بها كل شخص. أضف إلى الدفتر بين الحين والآخر. وربما ترغب فى تحديد تاريخ سنوى عندما تعود الأسرة بأكملها إلى الدفتر وتذكر.



# جذور العائلة

قم بشراء أحد النباتات لزراعته داخل المنزل، أو شجرة صغيرة تزرعها بالخارج. اسأل الأطفال عن جذور النبات. وستكون الإجابة بالطبع هي أن الجذور تدعم النبات وترفعه عالياً وتوصل الغذاء إليه. فى الواقع، دون وجود جذور، ربما يموت النبات أو الشجرة. والعائلات أيضاً لها جذور ترجع إليها، لكن جذور العائلة عبارة عن بضعة أمور مثل الأمانة وتقديم المعروف والتعاون والدعم والحب والاحترام وتقديم المساعدة. فربما تنهار الأسرة بدون هذه الأمور. تحدث عن القيم المتأصلة داخل عائلتك. قوموا معاً برسم شجرة أو نبات ما تظهر جذوره، وضع بعض الكلمات التي تتفقون عليها جميعاً على جذور هذا النبات أو تلك الشجرة. قم بتعليق الصورة عالياً حتى يتمكن الجميع من رؤيتها، ثم قوموا بزراعة شجرة أو نبات معاً كرمز لرغبة عائلتك فى توطيد جذورها. وكلما رأى أحد نمو النبات أو الشجرة تذكر القيم المتأصلة داخل عائلته.



# اكتب رسالة إخبارية

خطط لكتابة رسالة إخبارية عقب قضاء أسرتك العطلة القادمة. حتى إن لم تغادر المنزل، فلا يزال بإمكانك جمع المعلومات الممتعة عما يفعله أفراد الأسرة. ويمكن لمن يرغب أن يقوم بدور المراسل الصحفي الذي يبحث عن قصة ما. وربما يحتاج الصغار إلى مساعدة في رواية قصصهم أيضاً. ورغم أن عطلتك ربما تتضمن عظمة جبل إيفرست وروعة وادي جراند كانيون، فربما تتناول مقالاتك التي تجدها أكثر إلهاماً كتيب النمل الذي شاهدته في رحلتك الخلوية، أو النادلة العنيفة التي قابلتها على العشاء في إحدى الليالي. إنها لمتعة كبيرة أن تخطط لرسالتك الإخبارية أثناء عطلتك أكثر من أن تتشأنها عند رجوعك للمنزل. لا تنس أن تُضمن بعض الرسومات إلى الرسالة. وبمجرد الانتهاء من كتابتها، قم بطباعتها وإرسالها لأصدقائك وأقاربك بالخارج. وسوف تعجبهم فكرة تلقيها عبر البريد.





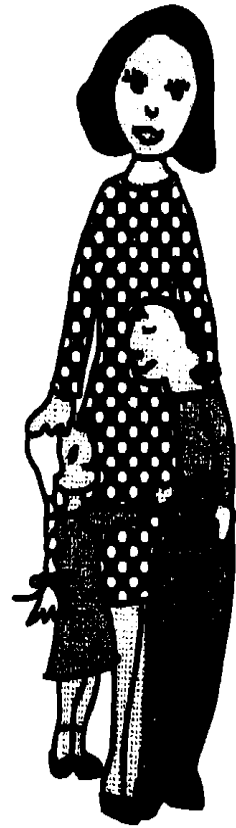
## الأم

تعد الرابطة بين الأم وطفلها ظاهرة رائعة غامضة وثابتة وغير مشروطة وغير مبررة. فالأم تتصل بقلب طفلها على نحو يجعلها تشعر بطفلها حتى بعد أن يكبر. وانها لميزة عظيمة ومسئولية كبيرة أن تكون متكفلاً بحياة شخص آخر، وأن تكون قادراً على إرشاده والاستماع إليه، وأن تتذوق الحب والثقة غير المشروطة التي يقدمها الأطفال بسهولة بالغة. ويجب أن يكون بداخل حياة الأم وقلبها مكان لنفسها تلجأ إليه كي تستمد منه نشاطها ولتتمكن من القيام بمتطلبات الحياة المستمرة. والأم التي تكرر وقتاً ما للعناية باحتياجاتها الخاصة تعلم أطفالها احترام الذات.

" أحياناً تفوق قوة الأمومة

قوانين الطبيعة في عظمتها".

— باربرا كينجسولفر



# اعرفى نفسك من خلال دفتر اليوميّات

باعتبارك امرأة وأماً فى عالم اليوم، فمن الصعب أن تجدى وقتاً للتفكير بشأن الأفكار أو الأهداف أو الأحلام أو المخاوف أو الحياة بوجه عام. ودفتر اليوميّات هو المكان الذى يمكنك وضع أفكارك وكل ما يخصك فيه، وسوف يكون المكان الذى يمكنك الرجوع إليه للحصول على الراحة والإلهام. وبينما تكتبين يوميّاتك، سوف تكتشفين كل ما يخصك أنت. وكلما كتبت، اكتشفت المزيد عن نفسك. ويمكن لدفتر اليوميّات أن يكون صديقاً، ورسالة تذكير بحقيقة نفسك حالياً، وحقيقتك فيما مضى، وحقيقتك فى المستقبل. قومي بشراء دفتر فارغ وابدئى اليوم فى الكتابة.



# الاعتراف بطيبة قلبك

أكمل الخطاب التالي الذى توجهينه لنفسك.

عزيزتى (اسمك الأول)،

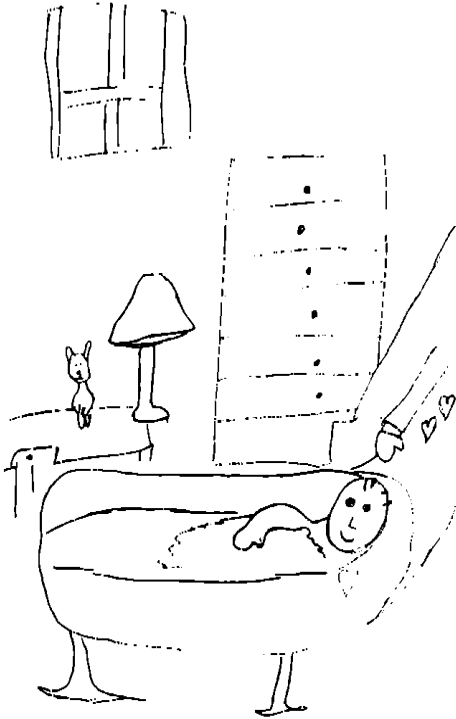
إننى معجبة بك كامرأة وأم بسبب...

أريدك أن تعرفى من تؤثرين عليهم بشكل إيجابى...

ذاك هو تأثيرك على كل منهم...

أريدك أن تفهمى أن كونك على حقيقتك تماماً يحدث فرقاً لأن...

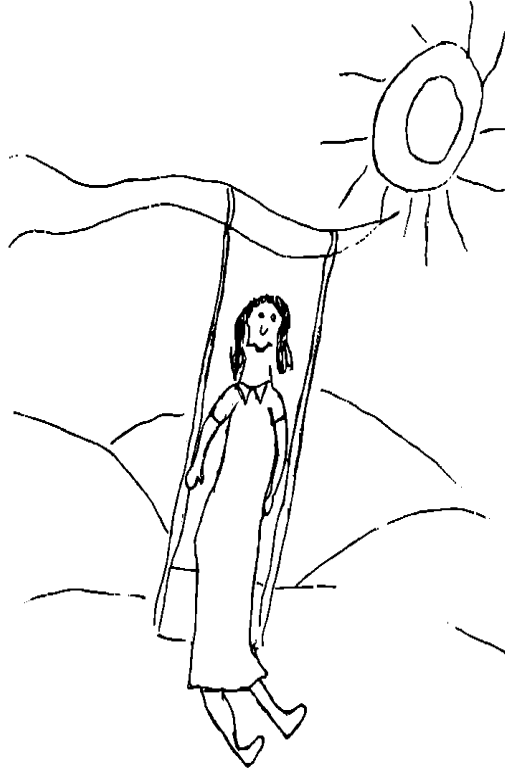
تأملى هذه الأفكار كثيراً.



١٢٤

# تحديد يوم للخيال

أحلام اليقظة والتخيل والاسترخاء جميعها أمور يمكن أن تساعدك على الحصول على السلام والسعادة في حياتك اليومية، وكلها تستنفد القليل من الوقت والطاقة. ابدئي بكتابة كل ما يمكن أن تصطحبيه في يوم التخيل. لا مجال للواقع هنا، ولذلك أطلقى العنان لخيالك. وفي هذا اليوم، كل الأمور تسير على النحو الذي يرضيك تمامًا، أبسط أمنياتك وآمالك واحتياجاتك تتحقق. وبمجرد مرور فترة من الوقت على التفكير فيها وكتابتها، قومي بتشغيل الموسيقى المفضلة لديك، وأغمضى عينيك، واسترخي. والآن، استخدمى الخيال وتصوري كل تفصيلا تتعلق بهذا اليوم. استغرفى كل ما تحتاجين إليه من وقت، واقضى وقتاً طيباً. من قال إن أحلام اليقظة كان يجب أن تتوقف عند مرحلة المدرسة الابتدائية؟



# الحلول الخيالية

عندما تمرّين بمشكلة ما، من الضروري أن تكونى واسعة الأفق ومبدعة بشأن الحلول. حتى إن لم يكن لديك ما تفعلينه لتغيير المشكلة فى الوقت الراهن، فمن المفيد أن تفتحى عقلك وأفكارك لاستقبال الحلول بأنواعها المختلفة. حاولى إجراء هذا التمرين فى دفتر يومياتك. قومى بكتابة المشكلة فى منتصف الصفحة، ثم اكتبى حولها كل ما يمكنك التفكير فيه من حلول، أياً كانت درجة تفاهته أو عدم واقعيته أو عدم إمكانية تحقيقه ظاهرياً. ارسمى خطأ يحيط بجميع الحلول والمشكلات، وانظرى إليها كل يوم لفترة من الوقت ولا تندهشى عندما يخطر ببالك حل قابل للتنفيذ فجأة.





# الحصول على الدعم من أجل التربية

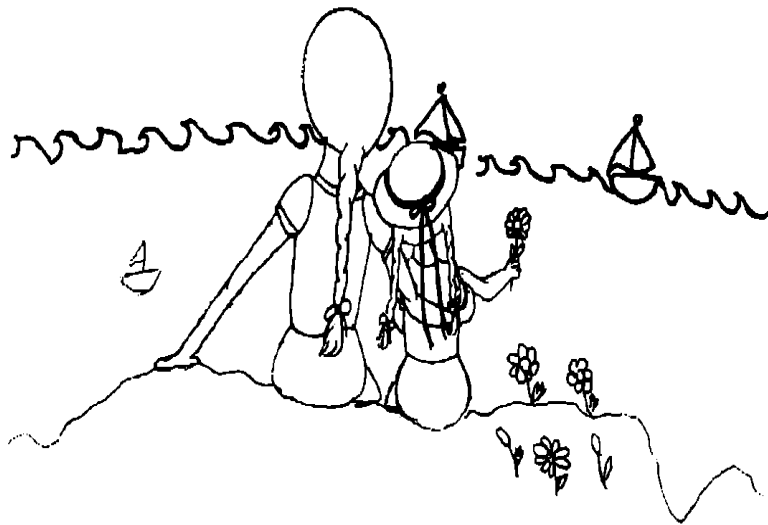
هل سبق لك أن تساءلت عن سبب الإشارة إلى الأرض على أنها أم؟ ربما يرجع السبب في ذلك إلى أن الأرض سر الحياة وسبب بقائها، شأنها شأن أمهات البشر تماماً. فالأمومة تعنى الكثير، وهي مهمة تستمر مدى الحياة دون تلقى دورات تدريبية حقيقية. وبالتالي كيف يمكننا الإجابة عن الأسئلة التي تطرح كل يوم، وكيف لنا أن نعرف إذا ما كنا نتخذ القرارات السليمة أو إذا ما كنا أمهات عظيمات؟ يجب علينا أن نعتمد على حدسنا الشخصي وعلى بعضنا. اقضى بعض الوقت في كتابة أسماء كل الأمهات اللواتي تعرفينهن. وبعد كتابة الاسم، صفى ما تعتقدين أنه يجعل منهن أمهات مثاليات. تأملى صفات الأمهات الأخريات التي تمتلكينها أنت أيضاً. ابذلى قصارى جهدك في الحديث بصدق مع الأمهات الأخريات في حياتك بشأن المخاوف والمتع اليومية المتعلقة بالتربية. إننا نحتاج لأن نعلم ونتعلم ونُدعم بعضنا بعضاً.



# تخصيص وقت للتجديد

## الإبداعى

إننا جميعاً بحاجة إلى نوع من المتنفس الإبداعى داخل حياتنا من أجل الشعور بالسعادة. أحياناً، عندما تزيد مشاغل الحياة للغاية، نفضل قضاء وقت إبداعى. أعدى نفسك لهذا الوقت ثانية. اجلسى وأغمضى عينيك، وتنفسى بعمق. ارجعى بالذاكرة إلى الطفولة وتذكرى أول مرة شعرت فيها بالسعادة نحو عبارة إبداعية فى شىء قلته أو فعلته أو صنعته أو تسببت فيه. أمعنى التفكير للحظة فى هذه الذكرى ثم تنقلى من ذكرى إبداعية إلى أخرى، حتى تصلى فى نهاية المطاف إلى حياتك اليوم. هل مر عليك وقت فى حياتك توقفت فيه عن التعبير الإبداعى؟ وإذا حدث، فلماذا؟ كيف يمكنك اليوم التعبير عن تلك الطاقة الإبداعية الكامنة فى حياتك؟ اقضى بعض الوقت فى التفكير بشأن كيفية العثور على وقت للإبداع، ولا تنسى أن طهى وجبة طعام وزخرفة الطاولة والغرفة وتأليف القصص تؤخذ جميعاً بعين الاعتبار.



# تحديد مسؤولياتك الحقيقية

قد يكون من الصعب أحيانا أن تحددى  
المسؤوليات الموكلة إليك وتلك الموكلة إلى غيرك  
من أفراد الأسرة؟ لكى تساعد نفسك على  
تحديد مسؤوليات الآخرين ومسؤولياتك فى  
هذا الأمر، أجبى عن الأسئلة التالية:  
ما أقوم به من أمور:  
...لأن الجميع ينتظرون منى القيام به؟  
...حتى إن كان باستطاعة الأطفال القيام به  
بأنفسهم؟  
...لأنه لن يقوم به غيرى؟  
...لأن الآخرين يقومون به على نحو لا  
يرضىنى؟

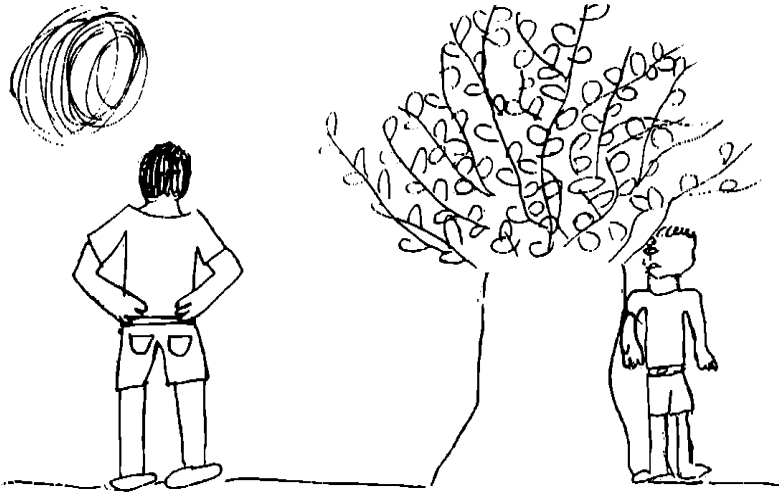
...لأننى سوف أشعر بالذنب إن لم أقم به؟  
وعقب الانتهاء من إجابة الأسئلة، ضع قائمة  
بالمهام التى تدركين أنها مسؤوليتك أنت. وضعى  
لباقى أفراد أسرتك ما تعتقدين أنك تتحملين  
المسئولية بشأنه، وما هى توقعاتك الجديدة.  
وربما ترغبين أيضا فى وضع قائمة وتعليقها  
كرسالة تذكير. قد يستغرق ذلك بعض الوقت،  
ولكنك إذا التزمت بتحمل مسؤولياتك فقط،  
فسوف يكون لديك مزيد من الوقت وشعور أقل  
بالامتناع، إضافة إلى أن هذا سيضمن اعتياد  
جميع أفراد الأسرة الاعتناء بأنفسهم.



# تغيير ردود فعلك

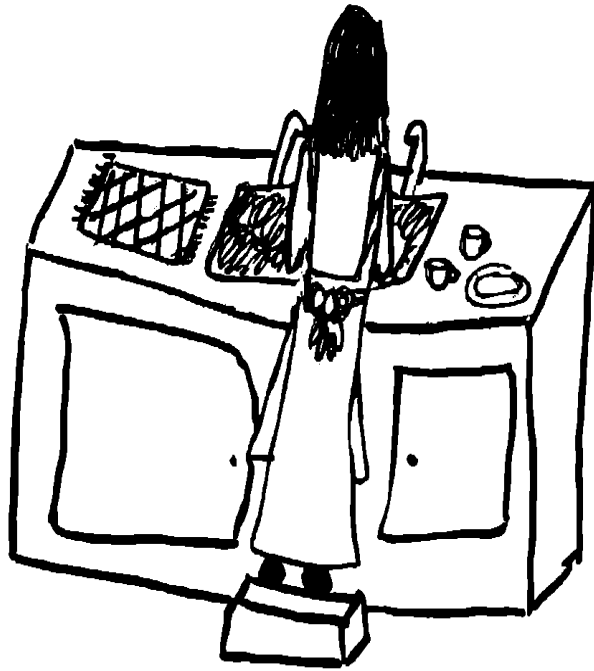
أحياناً عندما تزيد ضغوط الحياة، تأتي ردود فعلنا على نحو لا يرضينا. فى الواقع، نتمنى لو تراجعنا عنها. إن طريقتنا فى الاستجابة للأمور أثناء تعرضنا لضغط ما ربما تصبح نمطاً حياتياً يصعب علينا تغييره. والبك فعلين تقومين بهما عند شعورك بالاستياء تجاه الطريقة التى تناولت بها موقفاً ما.

١. أغمضى عينيك واستحضرى الموقف فى ذهنك، وحاولى أن ترى أدق التفاصيل. وبمجرد استحضار الموقف فى عقلك بوضوح، مررى المشهد ثانية، وقومى بتغيير طريقتك فى التصرف هذه المرة. ورغم وجود الموقف داخل عقلك، فإنها خطوة نحو القدرة على الرد بشكل مختلف فى المرة المقبلة.
٢. لم يفت الأوان مطلقاً على الاعتذار. وسوف يتعلم الطفل الكثير من تقليد مثل هذا السلوك. بإمكانك أن تقولى: "لقد مررت بيوم عصيب للغاية وأعتذر للطريقة التى صرخت بها، فرد فعلى لم تكن له علاقة بكيفية تصرفك. هلا سامحتنى؟".



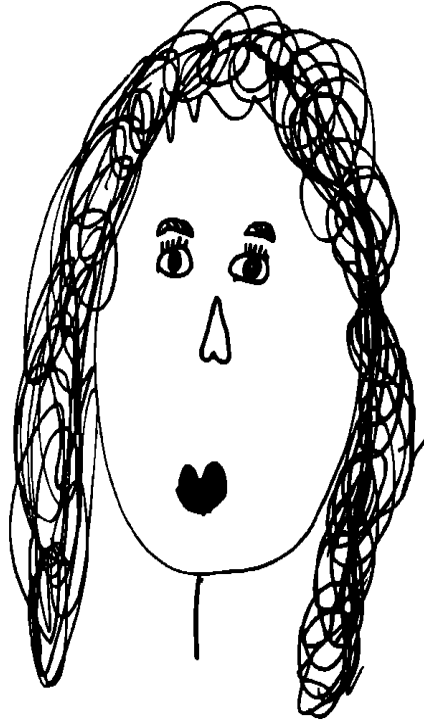
# التخلص من السيطرة

إن واحداً من أكثر مفاهيم التحرر في الحياة هو القدرة على أن تجعل شخصاً ما يقوم بفعل ما بطريقته الخاصة وأن تكون سعيداً بذلك. فهناك العديد من المهام التي يجب إنجازها داخل منزلك، وغالباً ما تكون لكل شخص رؤيته الخاصة في كيفية إنجاز المهمة. أعطى نفسك أسبوعاً تدريباً فيه على التخلص من السيطرة وترك الآخرين ينجزون المهام بطريقتهم الخاصة. ابدئ بمهمة بسيطة مثل طريقة طي الملابس أو تخزين الأطباق. ولمدة أسبوع كامل يجب ألا تقومى أحداً؛ فكل ما ينبغي عليهم فعله ببساطة هو إنجاز المهمة وحسب. ومع نهاية الأسبوع، لاحظ شعورك عند التخلص من السيطرة. ابحث عن مجالات حياتك الأخرى حيث يمكنك القيام بالفعل نفسه. وإذا شعرت بالارتياح لهذه التجربة، فسوف تعثرين على وقت أكبر وتتخلصين من ضغوط حياتك اليومية.



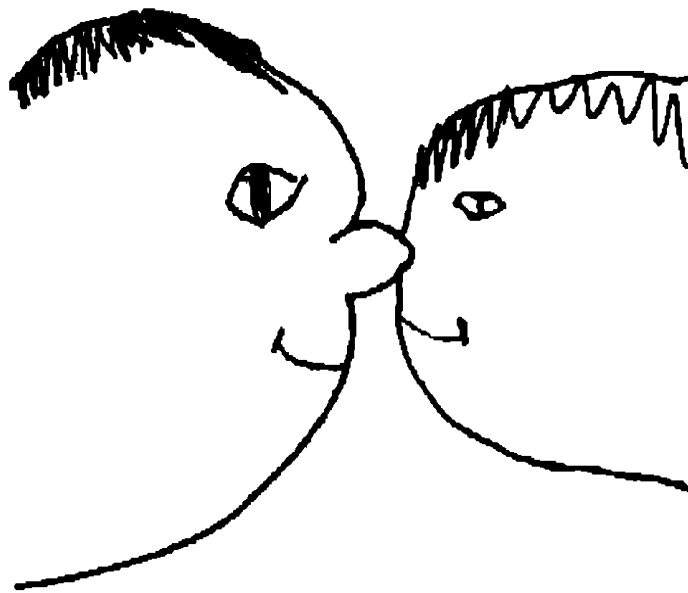
# علاج الشعور بالوحدة

أحياناً تشعر الأمهات بالوحدة والعزلة؛ وهو أمر طبيعي بالنظر إلى طول الوقت الذي يقضيه برفقة أطفالهن. تأكدي أنك إن نظرت في وجه أم أخرى، فسوف ترين إنساناً يشعر بشعورك نفسه تماماً. هل هناك شعور تعتقدين أنه لا أحد يشعر به غيرك؟ هل سبق لك أن شعرت بأن حياتك لا تنطوي على الجديد، أو أن كل ما تقومين به هو العناية بالآخرين، أو أنه بإمكانك أن تصبحي أمّاً أفضل، أو أنه لا أحد يفهمك؟ قومي بكتابة مشاعرك. وألقى نظرة عليها كل صباح. ثم استمعي للنساء الأخريات بينما يتحدثن ولا حظي متى يذكرن المشاعر نفسها. لتكن لديك الشجاعة مرتين على الأقل في هذا الأسبوع لتكوني صادقة في تلك اللحظات. تلك هي طريقة تكوين الصداقات.



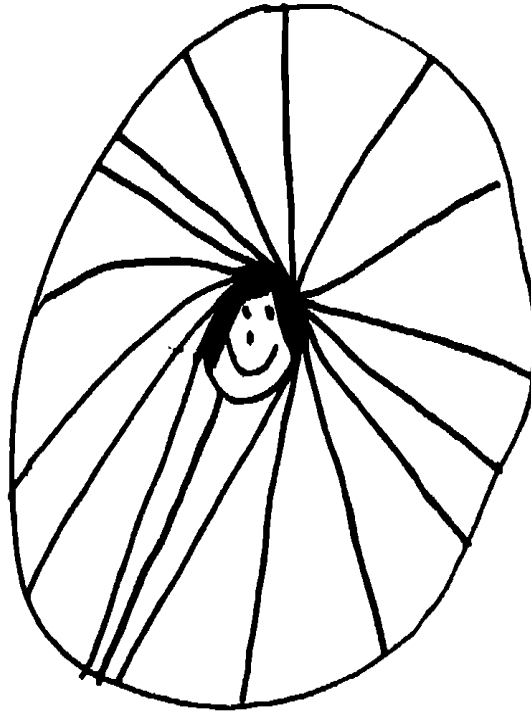
# عناق الأنفاس

إن واحدة من أفضل الطرق للتخلص من مشاعر القلق هي العناق الطويل والمسترخى. فى نهاية يومك، عندما تعانقين أطفالك قبل النوم، أطلى مدة العناق والتقطى أنفاسك حتى تتلاشى كل مشاعر التوتر لديك. فالأطفال يحبون الشعور بالحب والحاجة إليهم. لا تنسى أن تشكرهم على العناق قبل مغادرة الغرفة وأن تخبرهم بمدى شعورك بالارتياح بعده. كما يجدى عناق الأنفاس بشكل كبير عندما تتعرضين للتوتر خلال اليوم وترغبين فى الحصول على تعويض. ثمة شىء يكمن فى المعانقة يجلب لك السلام.



# تكوين دائرة الأصدقاء

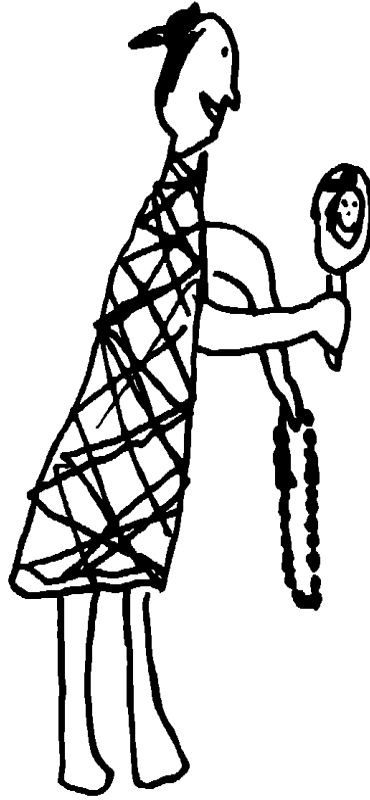
تحتاج كل امرأة إلى صديقات تتحدث إليهن. من صديقاتك؟ وكيف تبدو علاقتك بهن؟ ارسمي دائرة كبيرة على ورقة لتمثل الدوران، وقومي برسم وجهك في منتصف الدائرة لتمثل مركز الدوران. ارسمي خطوطاً تمتد إلى حافة الدائرة، وقومي بكتابة أسماء صديقاتك على الخطوط. تأتي القوة في دائرتك من خلال الصدق. ومن الضروري أن تخصصي بعض الخطوط لدعم دائرتك؛ فهذا يساعد على سير الحياة بسلاسة. إذا كنت تشعرين بعدم قدرتك على تكوين صديقات يمكنك أن تكوني صريحة معهن، فقد حان الوقت للبحث عن صديقات ترغبين في معرفتهن جيداً. أحياناً يصعب تكوين صداقات جديدة، لكن استمري في محاولة التواصل. ستجدين الأمر يستحق العناء.





# كيف نُؤثر على بعضنا

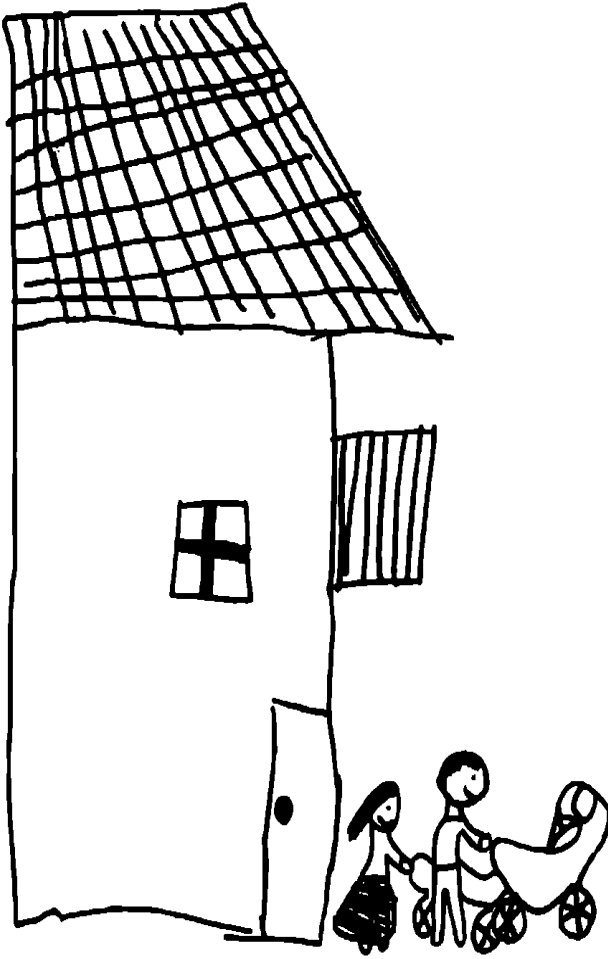
منذ يوم ولادتك، وأنت تتعلمين من كل النساء اللات مررت بهن في حياتك. فهناك بعض السمات التي تعلمتها منهن، وهناك أيضاً بعض الأفعال التي قمن بها وأقسمت ألا تقومي بها أبداً. فكري في كل النساء اللاتي تركن أثراً في حياتك. قومي بكتابة أسمائهن، وكتابة بعض ما تعلمته منهن. وبعد الانتهاء من كتابة أسمائهن جميعاً، اكتبى اسمك أنت وما سوف تتذكره الفتيات الموجودات في حياتك بشأنك في السنوات المقبلة. كوني شجاعة وأخبري جميع النساء الموجودات في حياتك بمشاعرك الحقيقية، خاصة بناتك. فالصفات التي نؤمن بها وننقلها إليهن تمنحهن القوة للعيش طبقاً لمعتقداتهن.



# خطوات اليوم = حياة الغد

إن كل خطوة تأخذونها اليوم تقودك إلى مكان ما. فلن تظل حياتك على ما هي عليه بعد مرور عام من الآن. أحضري ورقة بيضاء وارسمي فيها حياتك اليوم مستخدمة الكلمات أو الأرقام أو الرموز أو الصور. واجمعي بداخلها الأشياء التي تحبينها والتي لا تحبينها. وعلى ورقة أخرى، ارسمي حياتك التي تتخيلينها بعد مرور عام من اليوم. قومي بتأريخ الرسومات، ثم أجيبى عن السؤال التالي: ما

الخطوات التي سأخذها من أجل إحياء صورة العام القادم؟ إن ما تكتبينه من خطوات يصبح الأهداف اليومية التي تحققيها. ومع كل هدف يتحقق، تأخذين خطوة نحو غد أكثر إنجازاً وسعادة.





## الأب

يبدو الأب في نظر أطفاله شخصاً لا يقهر. فهو من يلقي بنا في الهواء عالياً حيث نضحك ونبتهج، وهو من يعانقنا بقوة بينما ننظر إلى الحريق، وهو من يقص علينا القصص في المساء، وهو من يبين لنا طريقة سير الكون. الآباء هم القوة، وهم اللين، وهم من يعلموننا ما نصبح عليه، وهم قدوتنا في الانضباط. والآباء هم الذين يخططون لخوض المغامرات، وهم الذين يقيمون الأمور، وهم الذين يؤمنون بقدرتنا على الفعل، وهم الذين يحثوننا على المحاولة من جديد. يرى الطفل في عيني أبيه كل الاحتمالات التي تنتظره في العالم الخارجي. فعندما يمسك الطفل بيد أبيه يشعر كأن شخصاً ما يصحبه في طريق حياته.

"كل يوم في حياتي كان هدية منه. فقد كان حضنه  
يمثل الملاذ بالنسبة لي أثناء الرعد والبرق. وقد حمتني  
ذراعاه من الأسى الذي كنت أعانيه أثناء المراهقة.  
وكانت رؤيته للأمور تدعمني أثناء الشباب".  
\_\_\_ نيللى بايك راندول



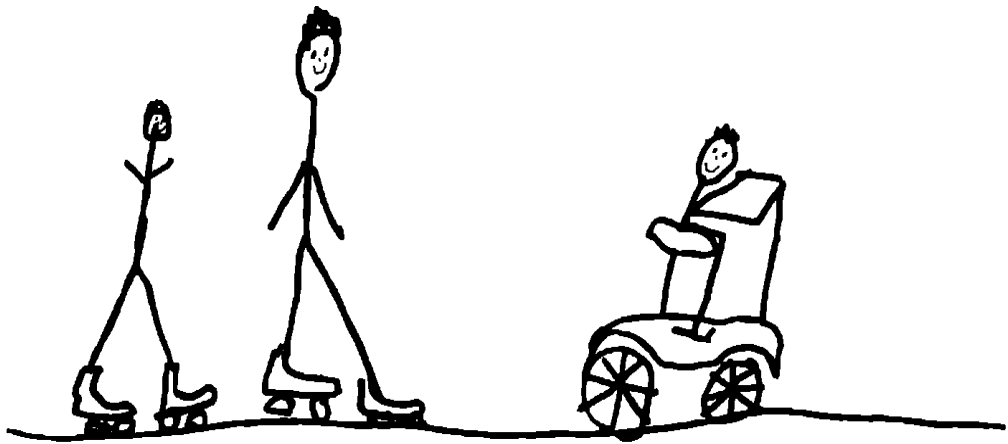
# استخدام دفتر اليوميات

دفتر اليوميات هو ببساطة تسجيل للأفكار والمشاعر والخبرات الحياتية. وهو يمد العقل بالمكان الذي يضع فيه الأفكار لأخذها في الاعتبار والعمل عليها. إن لم يسبق لك اقتناء دفتر لليوميات، فلم يفت الأوان بعد؛ فم بشراء دفتر خالٍ وابدأ اليوم. واجعل مدخلك الأول وصفاً لحياتك الآن. وبعد الانتهاء من الكتابة، تعمق في الوصف، وضع قائمة، باستخدام الكلمات المفردة، بكل ما يعجبك في حياتك. وانظر إلى الأمور التي لا تعجبك إطلاقاً، وفكر في طريقة واحدة لتغيير واحدة منها فقط. اكتب قدر استطاعتك، ولو لبضع دقائق فقط في كل مرة.



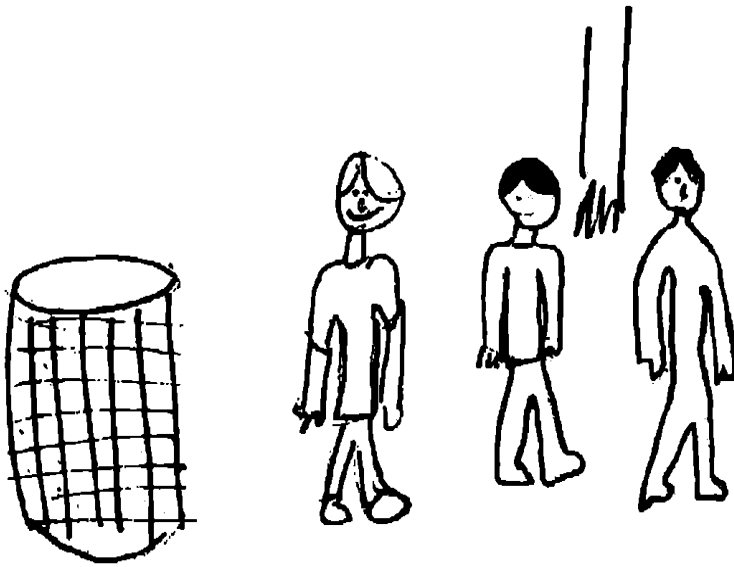
# التواصل مع أطفالك من جديد

أحياناً يضطر الآباء للعمل بجد فائق من أجل إمداد الأسرة باحتياجاتها؛ لدرجة أنهم يفقدون التواصل مع الحياة اليومية والأنشطة التي يقوم بها أطفالهم. اقض ثلاثين دقيقة مع كل طفل من أطفالك على حدة. والهدف أن تتقرب منهم وتترك لهم حق الاختيار، وأن تلعب ما يفضلون أن يلعبوه. فغالباً ما تدعوك نفسك لإجبار أطفالك على اتباعك فيما تفعله، ولكن هذا لن يصلح في هذا النشاط. والفكرة تفيدك أنت في معرفتهم بشكل أفضل، أو أن تسير على خطاهم لفترة موجزة من الوقت. وسوف تدهش لكم الطاقة والحب اللذين يقدمهما لك أطفالك.



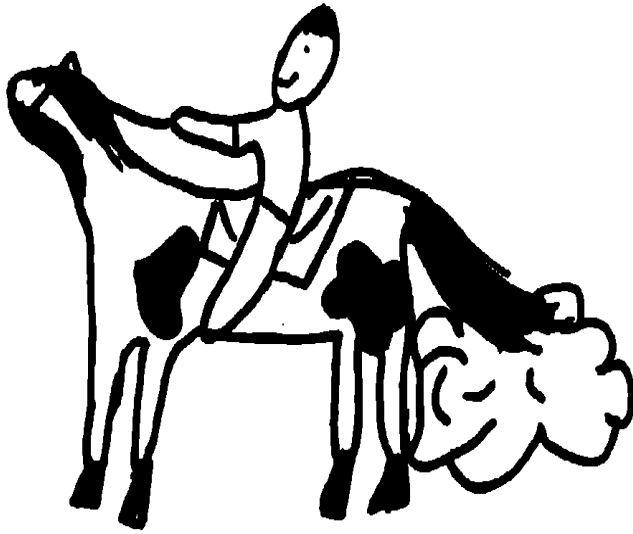
# التواجد مع آبائنا

تتطلب الأبوة مهارات خاصة وتعرض الآباء أيضاً لتحديات خاصة. ولسوء الحظ، لا توجد كلية لتعليم قواعد الأبوة، وبالتالي ينبغي على الآباء أن يتعلموا من خلال الحياة. كثيراً ما نسمع عن جمعيات الدعم التي تنشأ من أجل الأمهات، ولكن ماذا عن الآباء؟ هناك أمور عدة يمكن للآباء تبادلها فيما بينهم: الخبرات، النصائح، التنزه بالخارج، وهكذا. إن الذهاب إلى حديقة الحيوان أو التنزه أو السباحة أو السير مع أب آخر به متعة أكبر من الخروج وحدك؛ فإنه يمكنكم قضاء الوقت في الحديث والحصول على دعم وأفكار بعضكم. اليوم، اقض بعض الوقت في التفكير في والد أو والدين آخرين تعرفهما وخططوا للخروج معاً إلى مكان ما مع والد آخر مصطحبين الأطفال معكم. وربما ترغبون في الالتزام بهذا العمل مرة كل شهر.



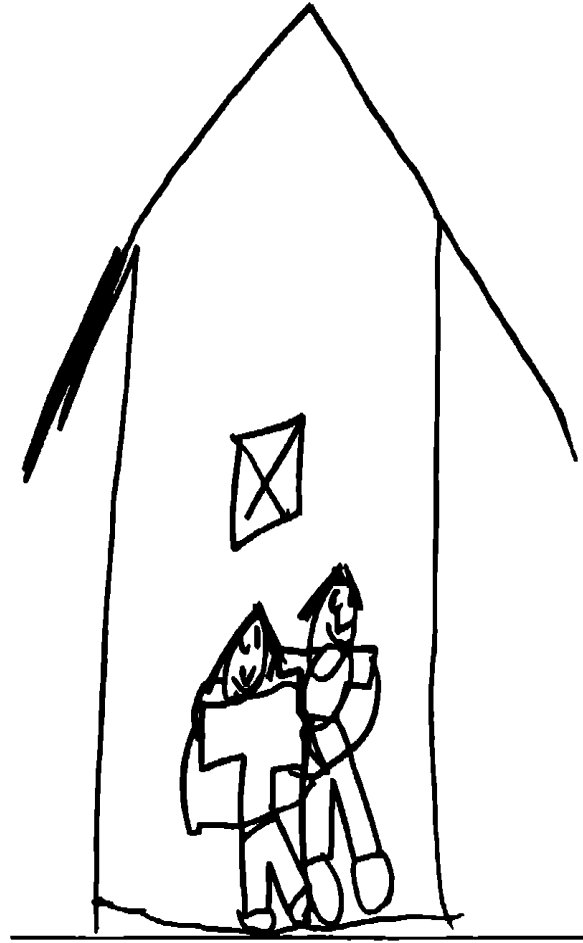
# التخيل من أجل التوصل إلى حلول

أيًا كان ما تتعرض إليه: سواء كان في العمل، أو في علاقتك بزوجتك أو أحد أطفالك، أو كان خلافًا مع أحد الجيران، أو قرارًا تتخذه بشأن قضاء العطلة، اتبع الأسلوب التالي لعرض بعض الصور المختلفة على ذهنك للتعامل معها: اذهب إلى مكان ما لن يزعجك فيه أحد واشعر بالراحة والاسترخاء. ابدأ في تصور الكيفية التي ترغب في سير الأوضاع عليها في العمل أو داخل العلاقات الأسرية. تخيل نفسك وأنت تعانق زوجتك أو تلعب مع طفلك، واستمع لما تقوله لهم. تناول المشكلة وتصور عدة حلول لها داخل عقلك. حاول أن تتخيل النتائج المترتبة على كل قرار، وأطلق العنان لعقلك لكي تقوم بدراسة الأوضاع. وإذا لم تتوصل إلى حل بعينه، فتصور فقط يومك الرائع من البداية إلى النهاية. حيث يمكن أن يبعث تصور الأمور على الاسترخاء، ويتبع ذلك عادة الشعور بالارتياح، كما لو كنت عشت ما تخيلته بالفعل.



# الشعور بالقرب

لا تستخف أبداً بقوة تأثير اللمسة وقوة المعانقة. لمدة أسبوع واحد، عانق طفلك وزوجتك مرة واحدة يومياً على الأقل. ضع في اعتبارك أن ضمة قصيرة لا تحدث تأثيراً كبيراً؛ بدلاً من ذلك، عد ببطء حتى رقم عشرة وعانق بقوة. ربما يعتقد الأطفال الأكبر أنهم تجاوزوا مرحلة العناق، ولذلك يمكنك البدء مع الأطفال الأصغر، أو اجلس بالقرب منهم ببساطة واستمع إليهم. ويجب أن يقال عبارة "أحبك" كلما عانقت!

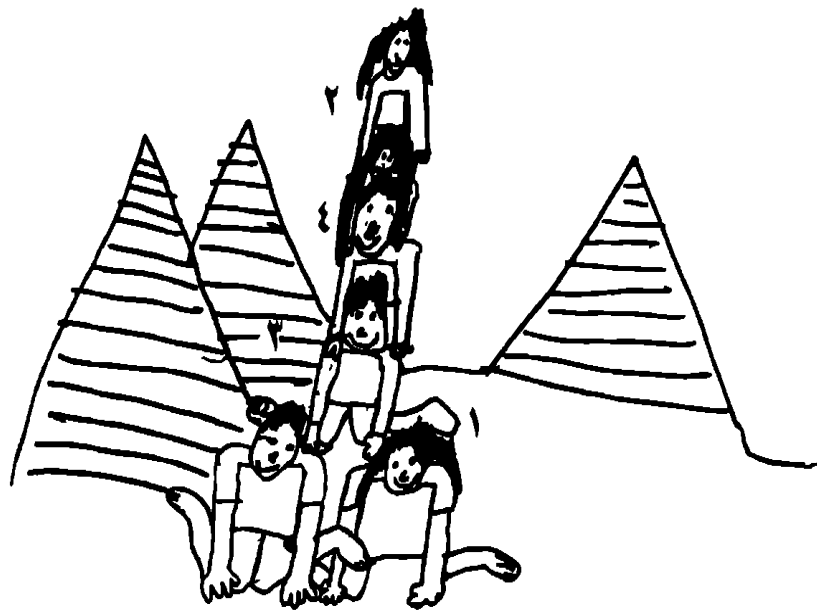


٢٧٠



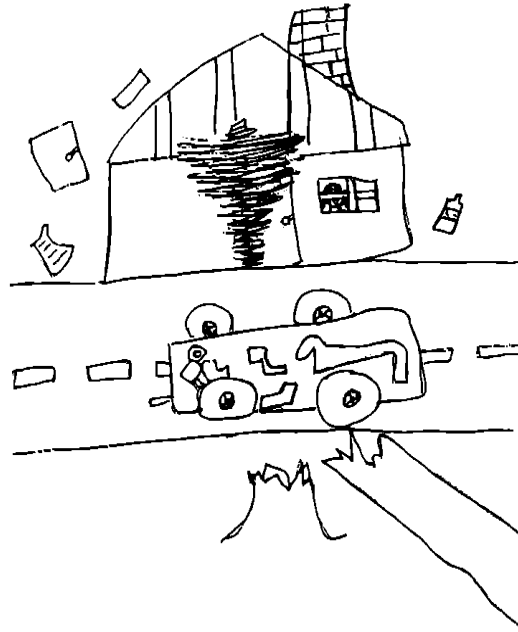
# برج الدعم

منذ يوم ولدتك أمك وحتى الآن، كان في حياتك العديد من الرجال الذين قدموا لك الدعم. وبينما تضع لبنة تلو أخرى، تصور أن هؤلاء الرجال يكونون برجاً؛ وأنت دائماً على قمة البرج، ويظهر الرجال، بدءاً من الأسفل، بالترتيب نفسه الذي ظهروا به في حياتك. ارسم صورة أو مخططاً لبرجك الخاص. وقم بكتابة أسماء الرجال الذين مروا على حياتك وضعها على البرج. وعلى اللبنة المجاورة لاسمه، اكتب كلمة تلخص نوع الدعم الذي قدمه لك: التشجيع، الانضباط، التوجيه، الضحك، العاطفة، الأمان، الحضور. استمر في بناء البرج حتى تصل إلى اليوم، متضمناً كل رجل قدم لك الدعم في حياتك بأية طريقة.



# إدراك قدرتك على معالجة المشكلات

بين الفينة والأخرى، بفضل أن تستعد لمواجهة أية مشكلة محتملة. أحياناً يسهل عليك التفكير في مشكلة ما وتقديم الحلول لها أكثر من التوقف في منتصفها؛ فهي على الأقل تدرب عقلك وتمنحك الطاقة والإيمان بقدرتك على معالجتها وقت وقوعها. واليك طريقة التطبيق: تخيل وقوع حدث ما لا ترغب فيه: فقدان الوظيفة، وفاة أحد أفراد الأسرة، ارتكاب خطأ في العمل، كارثة طبيعية، وهكذا. أيّاً كانت المشكلة، وجه تركيزك إلى قوتك الشخصية ومهاراتك والموارد التي قد تحتاج إليها للنجاة من هذا الكرب. قم باستدعاء بعض الأمور مثل قدرتك على التحليل وحل المشكلات ومعرفة مكن الخلل، وضع خطة للصبر والحكم الرشيد والخلق الطيب والإصرار والعزيمة. تخيل نفسك بينما تتعامل مع المشكلة وتعالجها بسهولة.

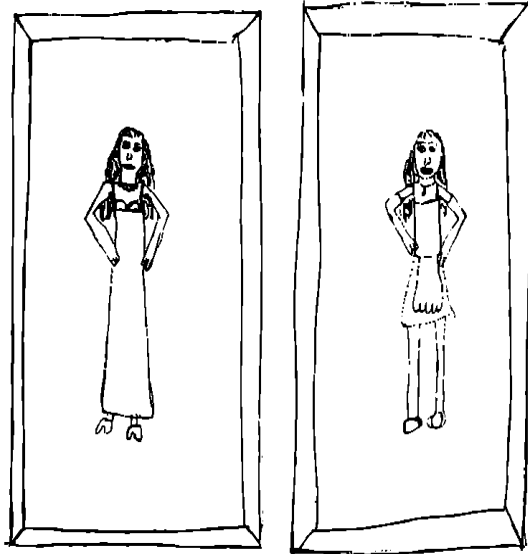


# التقط صورة للمرأة التي تزوجتها

لقد حان وقت التفكير في المرأة التي تزوجتها. تصفح بعضاً من صور الأسرة وقم باختيار صورتك المفضلة لزوجتك باعتبارها أمًا، ثم قم باختيار صورتك المفضلة لها باعتبارها امرأة. تأمل كلتا الصورتين، واجلس بعض الوقت وفكر في الأسئلة التالية:

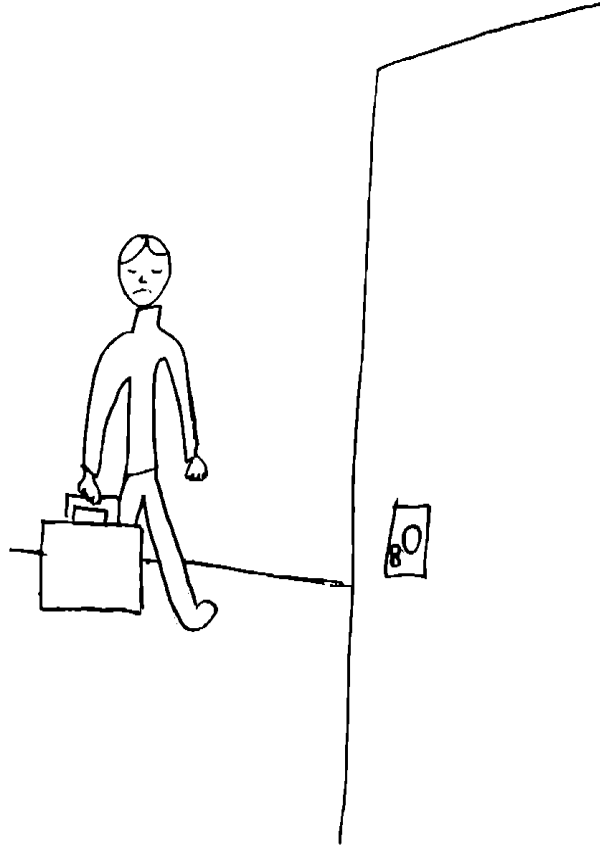
- كم تقضى من الوقت مع كلتا المرأتين؟
- كم تقدم من الدعم لكلتا المرأتين؟
- ما احتياجاتك التي تمت تلبيةها من قبل كلتا المرأتين؟

من الضروري أن تقضى الوقت في التصريح لزوجتك كثيراً بمدى إدراكك للأدوار العديدة التي تلعبها في حياة أسرتك ومدى حبك وإعجابك بها.



# خفض مستوى الإحباط لديك

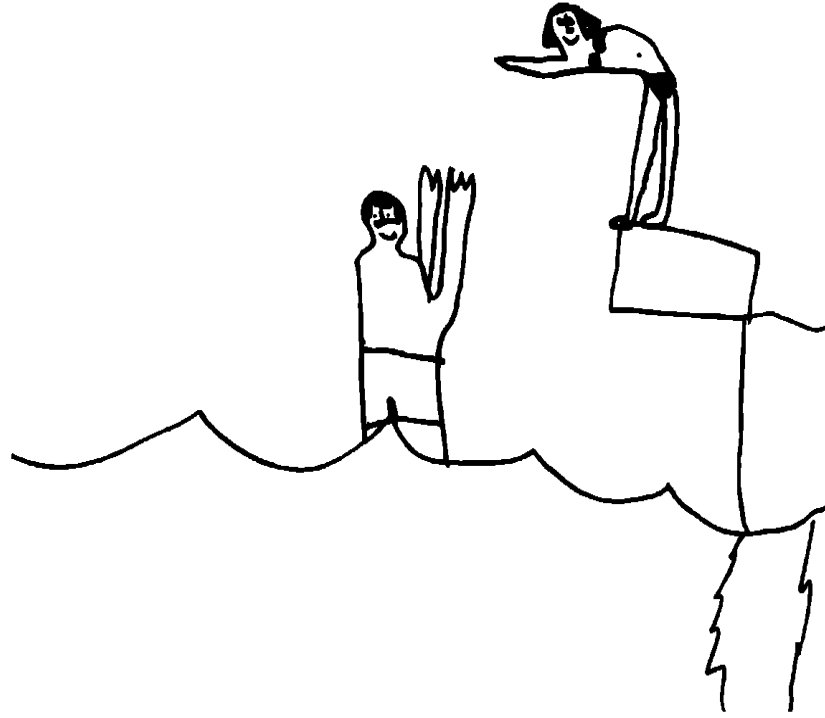
إذا كان مستوى الضغوط التي تتعرض لها عالياً، فأنت تعرض صحتك وسعادتك للخطر. ضع قائمة بجميع المسؤوليات التي تتحملها داخل المنزل أو في العمل. وبعد الانتهاء من كتابة المسؤوليات، تصفح القائمة وقيم كل واحدة منها من واحد إلى خمسة وفقاً لمستوى تعرضك للإحباط والضغط، على أن يمثل رقم خمسة أعلى درجة بينما يمثل رقم واحد الدرجة الأقل. أمعن النظر إلى المسؤوليات التي يصل معدلها إلى أربع درجات وخمس، وفكر في بعض الطرق لتخفيض مستوى الضغوط. أحياناً تقوم بأفعال لا تدرج تحت مسؤولياتك على الإطلاق. اقض بعض الوقت في التحدث إلى زوجتك وأطفالك بشأن خطتك لتخفيض مستوى الضغوط التي تعانيها، وكيف يمكنهم مساعدتك.



٢٨٤

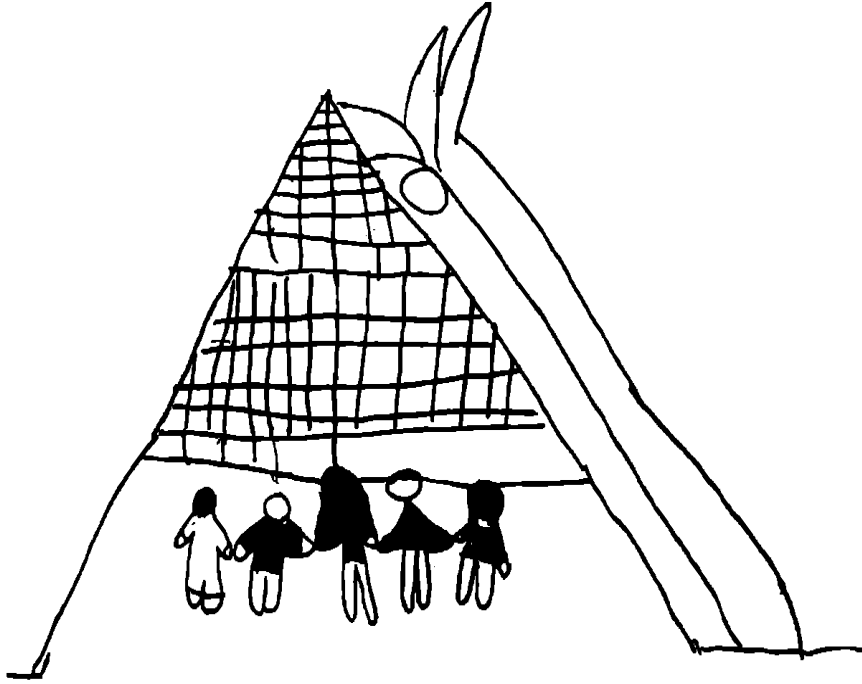
# تلبية المطالب

هل تتذكر ما كنت تطلبه من والدك عندما كنت طفلاً؟ فكر في المطالب التي تمت تلبيةها أثناء فترة طفولتك، وتلك التي لم تتم تلبيةها كذلك. فما كنت تطلبه من والدك يشبه ما يطلبه منك أطفالك إلى حد بعيد. قم باختيار إحدى الصور المفضلة لكل طفل من أطفالك وانظر إلى كل منهم على حدة بينما تفكر فيما يطلبه منك. اختر مطلباً واحداً لكل طفل وخطط للقيام بفعل ما حتى تتمكن من تلبيةه. لا تنهك نفسك في محاولة تغيير أمور عدة في الحال. فقط اخط خطوة واحدة في كل مرة.



# تخيل مستقبلك

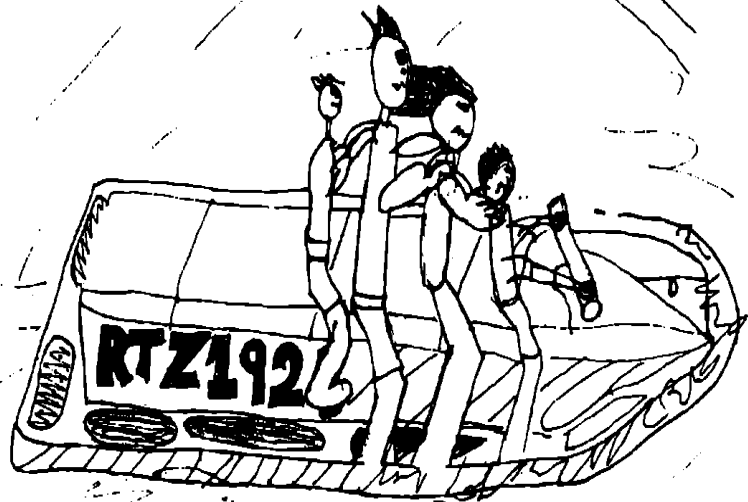
هل سبق لك أن فكرت في شكل حياتك بعد مرور عشر سنوات من الآن؟ رتب أفكارك بشأن المنزل والأسرة والأصدقاء والعمل والمسائل المادية والاستجمام. فكر في هذه الأمور باعتبارها صورة لمستقبلك. وبعد التوصل إلى بعض الأفكار، ابدأ في كتابتها. انظر إلى ما كتبت، ثم حدد الخطوات التي يجب عليك القيام بها في كل مجال من أجل تحقيق أحلامك بعد مرور عشر سنوات. انظر إلى ما كتبته عدة مرات ليمثل رسالة التذكير بالنسبة لك بالطريق الذي ستسلكه.

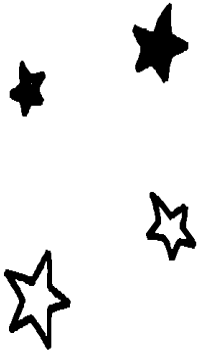


٢٧٢

# أحلامك الأكثر جموحًا

إن وجود صورة ذهنية خصبة لدى المرء لا يبعث على البهجة فحسب، وإنما يقول بعض الأفراد إنه يمهد الطريق لتحقيق أحلام عظيمة. وإنما لمتعة محضة أن تفكر في تحقيق أحلامك. أغمض عينيك وأطلق العنان لخيالك بينما تتخيل كيف يمكنك إنفاق عشرة ملايين دولار. اكتب ما حلمت به إذا أردت ذلك.





## علاقة الأبوين معا

عندما تشارك شخصاً آخر في التربية، فإنك تدخل في نوع من الشراكة يقوم على الاحترام. ربما لا تتفقان دائماً في وجهة النظر، ولكنكما تتعلمان تقبل اختلاف الآراء وتتعلمان كذلك التوصل إلى حل وسط في كل صغيرة وكبيرة. إن كيفية تعامل الآباء مع المشكلات وتواصلهما معاً وكيفية تقديم كل منهما الحب للآخر هي أول ما يشاهده الطفل للطريقة التي يمضي بها الأشخاص حياتهم في الكون. فمعظم الأطفال يدركون ويشعرون بكل شيء. وهم يشبهون قطع الإسفنج التي تتشرب في كل ما يفعله الوالدان. إن الآباء الذين يعملون معاً في فريق واحد بحب واحترام يمدون أطفالهم بالمكان الآمن والموثوق للنمو.

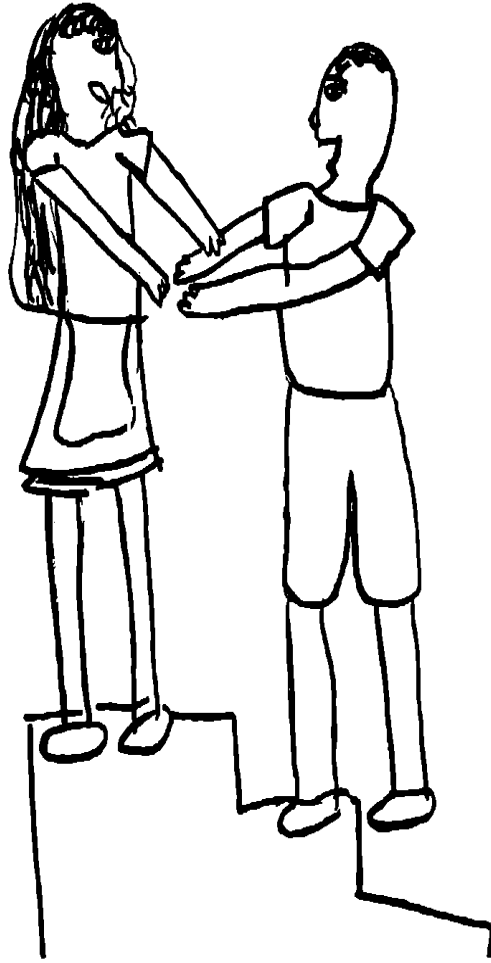
"أيا كان ما ترغب لأطفالك أن يصبحوا عليه،  
فاجتهد أن تقدمه لهم من خلال حياتك وكلماتك".  
\_\_\_\_\_ ليديا إتش سيجورنى





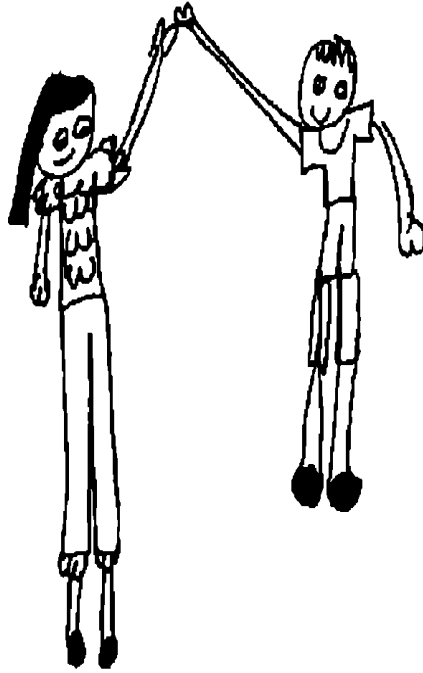
# ليستمع كل منكم إلى الآخر

قم بممارسة هذا النشاط في الموعد نفسه من كل ليلة وانظر ماذا يجري. إنه نشاط بسيط للغاية: ليتحدث أحدكم لمدة عشر دقائق في أي موضوع ترغبان في طرحه بينما ينصت إليه الآخر. ويمتنع إصدار أي تعليقات ولا يوجد موضوع خارج نطاق الحوار. تحدثا عن كل شيء: الأطفال، أحلامكما، المشكلات، المخاوف، الحب، وكل ما تشعر به. وبعد انتهاء الدقائق العشر، تبادلا الأدوار. إن الإنصات والإصغاء إلى شخص ما هو أعظم هدية يمكننا تقديمها إليه.



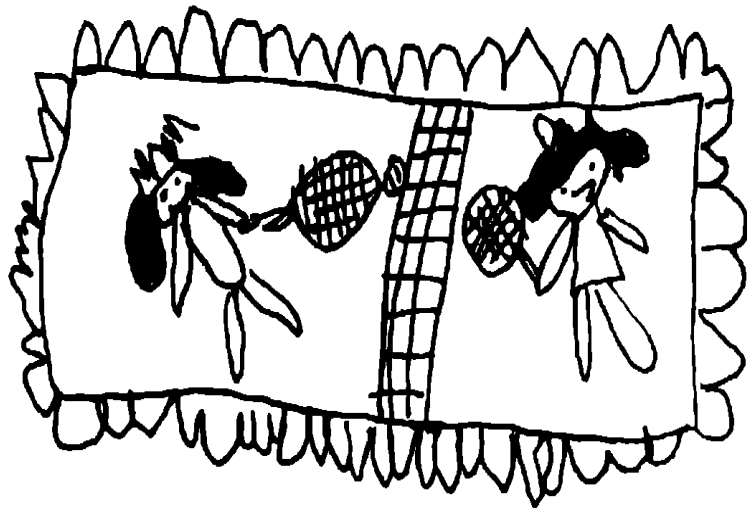
# الزوجان يقدمان الدعم لبعضهما

الشراكة هي أن يبذل كل منكما قصارى جهده لتحقيق الأفضل، وليست المساواة في جميع الأمور. ومن الضروري أن نقدم المساعدة لبعضنا في المجالات التي تحتاج إلى مساعدة. خصص بعض الوقت لكى يحدد كل منكما ما يقوم به من مهام كل يوم. ارسم دائرة حول المهام التي قد تحتاج لبعض المساعدة في إنجازها. ناقشاً معاً كيفية الحصول على المساعدة: اعتراف بتقديم المساعدة لبعضكما، العمل بنشاط، الاضطلاع بالأمر إن طلب منك ذلك، الاعتراف بإتقان العمل، وهكذا. استمع بقلب منفتح وعقل مبدع. قد تبدو بعض الحلول مستحيلة لأول وهلة، ولكن ربما يمكن تحقيقها مع قليل من التخيل. فبإمكان كل شخص تقديم دعم كبير. وإذا اضطررت إلى رفض تقديم المساعدة، فعلى الأقل ابذل بعض الجهد لتقديم التشجيع اليومي في المجال الذي طلب منك تقديم المساعدة فيه.



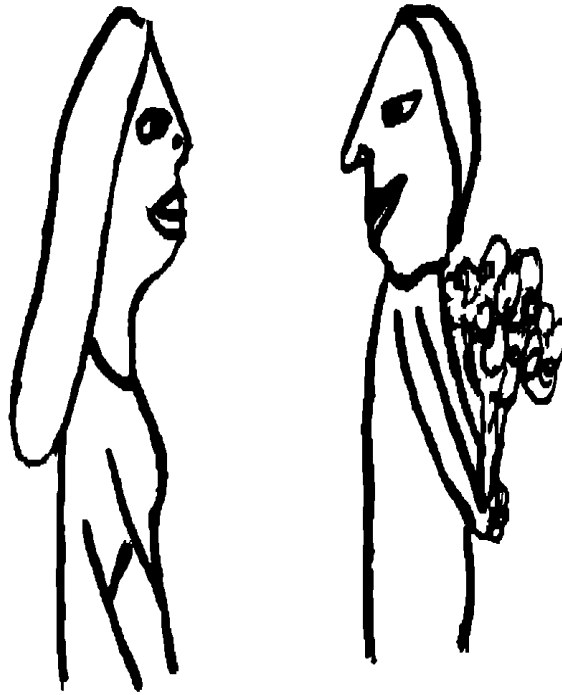
# رؤى متشابهة أو احترام الخلاف

اقض بعض الوقت للجلوس مع زوجتك ومناقشة آرائكما ببساطة بشأن موضوع يخصكما معا: كيفية قضاء الأوقات معا، المسؤوليات، الهوايات أو الأنشطة، التخطيط للمستقبل، تربية الأبناء، الحياة الاجتماعية، الشئون العائلية، المهام المنزلية. ما دام كل منكما تختلف مرجعيته عن الآخر، فربما اختلفت آراؤكما اختلافاً جذرياً، أو اتفقت إلى حد بعيد. وعندما يشترك الأبوان في التربية، فهناك خياران: إما أن يتبنيا وجهات النظر نفسها، أو يتقبلا حق الآخر في تبني رؤية مختلفة. إن معرفة وجهة نظر بعضكما واحترامها من شأنهما أن يجعلنا منكما فريقاً أفضل؛ وسوف تكونان قدوة رائعة بالنسبة للأطفال في كيفية تقبل الاختلافات بين الأشخاص واحترامها.



# عنصر المفاجأة

من الممكن أن تحول المفاجآت يوماً عادياً إلى يوم خاص! متى كانت آخر مرة فاجأت فيها شريك حياتك؟ هل تعلم أى نوع من المفاجآت يرسم البسمة على وجهه؟ دع خيالك يعمل بينما تتبادلان أغرب وأبعد وأطيب أنواع المفاجآت التي قد تدخل السرور على قلبكما. بعد مرور بضعة أسابيع على هذا النقاش الحياتي، خطط لمفاجأة ما. يا لها من طريقة ممتعة للاستمتاع واطهار مشاعر التقدير لبعضكما!



# تقدير كل منكما الآخر

يجب أن يكون التقدير واضحًا ومدويًا. وإليك بعض الألعاب الممتعة التي تظهر تقديرك الآخرين. قم باختيار كلمة من الطبيعة: الطين، العصفور الأزرق، السماء، الأزهار، المحيط، وهكذا. ولمدة يوم واحد، كلما أعجبك فعل ما صدر من شريك حياتك، قل الكلمة التي اخترتها. وله أن يخمن ثلاث مرات التصرف الذي قام به وأعجبك، وإذا أخفق في التخمين، فأخبره بالتحديد عما أعجبك في تصرفه.



# أهداف الأسرة

بتعليم أطفالنا تعليماً جيداً  
ببناء الشخصية  
بإمداد أطفالنا بأفضل ما بوسعنا  
بتقديم الحب والتفاهم داخل علاقاتنا  
الأسرية  
بالعناية بصحتنا

ثمة قوة تكمن في الاتفاق والتركيز. تناول أحد  
هذه المجالات بالتركيز في حياتكما معاً لمدة  
أسبوع واحد.

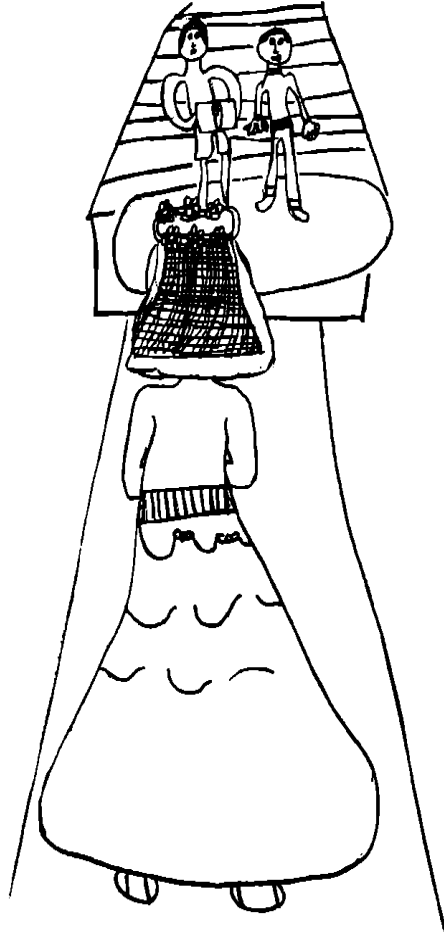
هل سبق لك أن جلست مع شريك حياتك  
وناقشت معه الالتزامات التي تهتمون بها  
نحو الأسرة؟ وما أهدافكم؟ وما الخطوات  
التي تتخذونها معاً لتحقيق تلك الأهداف؟  
ضع قائمة بكل الالتزامات المتفق عليها والتي  
ترشدكم خلال الحياة اليومية. وإليك بعض  
الأمثلة لذلك:

إننا نتعهد بجعل منزلنا جميلاً ونشطاً ومريحاً  
وصحياً وودوداً ومرتباً ومبدعاً...  
نتعهد بتنمية المواهب والقدرات الخاصة لدى  
كل شخص...

٢٥٣

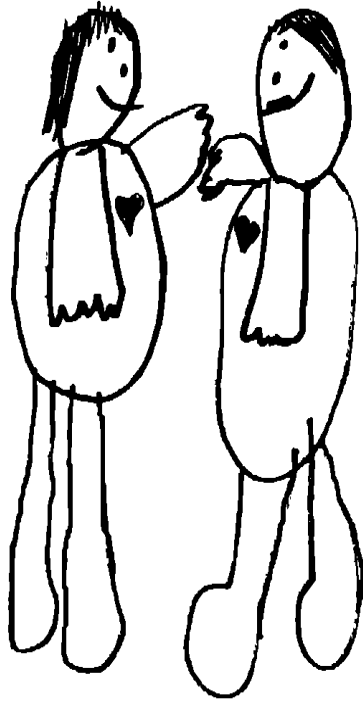
# الذكريات المشتركة

هل تتذكر السعادة والبهجة التي كنت تشعر بها يوم زفافك، والأمل الذي كان يملؤك، والإيمان ببعضكما وبحياتكما معاً؟ حدد موعداً خاصاً لاستعادة الذكريات ثانية. استعرضاً معاً صور الزفاف أو شاهداً شريط الفيديو الخاص بحفل الزفاف. تذكراً شعوركما وقتها، وتساؤلاتكما، وأحلامكما، وتوقعاتكما تجاه اليوم الذي جمعكما. إن كل يوم يمر في حياتنا تتولد فيه ذكريات، فلا تنس أن تستمر في بناء ذكريات جديدة.



# المشادات الودودة

الجميع يدخلون في مجادلات ومشادات، الأمر الذي يعد جزءاً من حياة الأسرة. وهناك اتجاه عليك أن تتبعه أثناء إدارة الحوار: تحلّ بقلب ودود. وهذا يعنى الاستمرار فى الاهتمام بالآخر أثناء جدالك معه. قم باختيار أحد الموضوعات التى تختلفون بشأنها باستمرار وناقشه بقلب ودود لمدة عشر دقائق! على أن تحمل كلماتك وتعبيرات وجهك ونبرة صوتك وإشاراتك رسالة للشخص الآخر بأنك تهتم وتعنى بما يقول. وطبعاً يروق لكل شخص أن يثبت وجهة نظره، ولكنك إن استطعت أن تغير التفاهم بينكما اهتماماً أكبر من إثبات وجهة نظرك، فسوف تتوطد العلاقات بينكما، وستمثل بذلك القدوة الحسنة لأطفالك. تعهد بأن تصبح مجادلاً ودوداً.





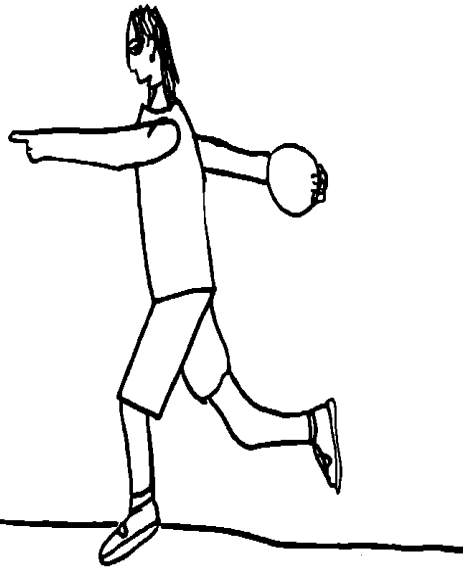
# شارك الآخرين أحلامك

ليأخذ كل منكم قطعة ورقية، ويكتب عليها، دون أدنى قدر من الواقعية، كل ما يتمناه في الجزء المتبقى من حياته. أدرج فيها الخطط الوظيفية، المشتريات، المهارات والمواهب التي ترغب في تميمتها، الهوايات التي تود أن تمارسها، المشروعات، خطط السفر، التعليم، وكل مساهمة خاصة قد ترغب في القيام بها. وبعد أن ينتهي كل فرد من وضع قوائمه الشخصية، يبدأ في مشاركتها مع الآخرين. وباستخدام ورقة كبيرة، ابدأ في إدراج الأحلام التي تتفقان عليها معاً داخل القائمة المشتركة الخاصة بكما. وإذا وافق شريك أحلامك على إدراج حلمك داخل القائمة المشتركة، فهذا لا يعنى بالضرورة أنه يجب عليه السعى لتحقيقه. وإذا وافقت أنت على حلم شريك حياتك بالحصول على حديقة خضراوات، فلا يجب عليك التخلص من الأعشاب الضارة؛ وإذا رغبت زوجتك في إضافة غرفة للمنزل، فلا يجب عليك دق المسامير. فما يجب عليكما فعله هو تقديم الدعم والتشجيع لبعضكما من أجل تحقيق الأهداف. استمتعا معاً بتصور حياة مليئة بأفضل ما يمكنكما تصوره.



# امرحا معا

حددنا معاً وقتاً فى الصباح أو فى بعد الظهر أو المساء، واضعين نصب أعينكما هدفاً واحداً فقط: ألا وهو المرح! والقاعدة الوحيدة التى يجب عليكم تطبيقها هى أن وقت المرح هذا لا يصلح للقيام أو التحدث بشأن أمر جدى. افعلوا ما شئتما، اذهبوا أينما شئتما، ما دمتما لا تفكران فى أى شىء يتعلق بالنضوج والاهتمام والمسئولية والجدية. امرحا معاً مثل الأطفال. أحياناً يصعب فى خضم مسئوليات الكبار أن نتذكر المتعة الرائعة التى يمكننا الحصول عليها من مجرد تواجدهنا معاً.





## الإخوة

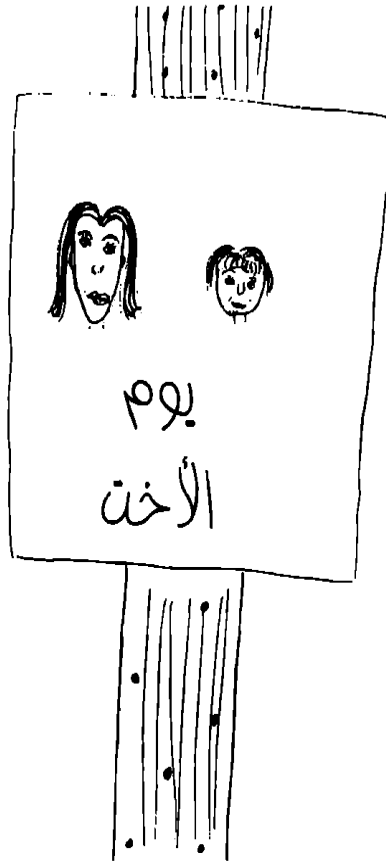
يملك الإخوة فرصة فريدة لتجاوز الحياة معاً، حيث يمرون بمرحلة الشباب جنباً إلى جنب ويشتركون في الأبوين وفي الخبرات الحياتية. ولا يدرك الأطفال دائماً قيمة وجود الإخوة في حياتهم. فبالنسبة للطفل، يمكن أن يكون الأخ صديقاً يوماً، وعدواً في يوم آخر. وقد يبوح الأخ بسر كبير أو يفشى سراً كبيراً. وقد يقف الأخ بجانبك في أوقات الشدة، وقد يقود حملة الهجوم عليك. وأفضل ما يمكننا القيام به كأباء هو دعم مشاعر التواصل والحب والاحترام بين الإخوة، واثقين بأن ثمة نهراً من الحب يتدفق بداخلهم وإن لم يتواجدوا في المركب نفسه. وبالتالي، حتى إن لم ير طفلك قيمة إخوته، فسوف يدركها يوماً ما في المستقبل.

" داخل الأسرة أو خارجها، تمسك أخواتنا  
بالمرايا الخاصة بنا: صور لحقيقة شخصيتنا الحالية  
وما نتمنى أن نصبح عليه في المستقبل".  
— إيزابيث فيشيل



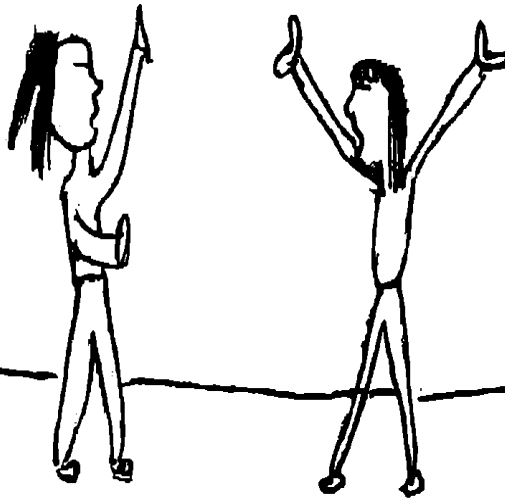
# يوم الأخ، يوم الأخت

إننا نحتفل كل عام بيوم الأم ويوم الأب؛ فلم لا نبتكر يوماً للأخ والأخت؟ اجتمع أفراد العائلة معا وقوموا باختيار يوم ما على مدار العام تخصصونه للاحتفال بيوم الأخ أو الأخت. وفي هذا اليوم، صارع أخاك أو أختك بمدى تقديرك لهما: افعل شيئاً من أجلهما، قدم لهما وجبة الإفطار على الفراش، أو قم ببعض مهامهما اليومية، خطط للقيام بنزهة خارجية خاصة أو أيًا كان ما يمكنك التفكير فيه. لا تنس أن نحتفل بيوم الأخ ويوم الأخت على حدة. ويمكن للأب والأم أن يشاركا في الحفل عن طريق إرسال بطاقة خاصة لإخوتهما في هذا اليوم، وعن طريق إخبار أطفالهما بكل ما يمكنهم تذكره من أمور خاصة بشأن إخوتهم.



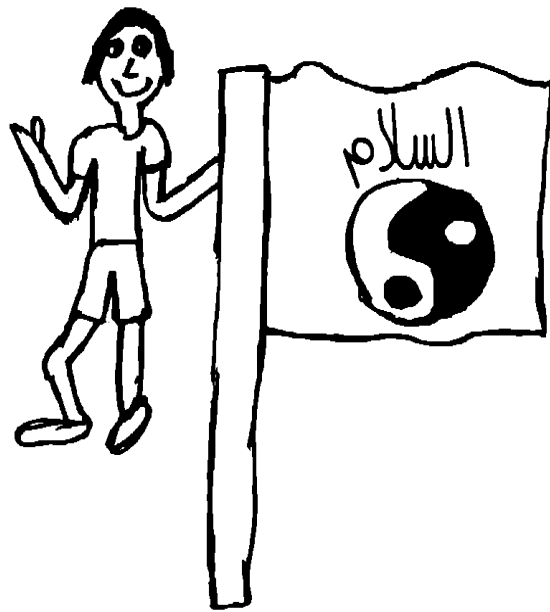
# التعامل مع تنافس الإخوة

هل سبق لك أن فكرت فى الفوائد التى يمكن أن يجنيها الطفل من خلال منافسة إخوته؟ أمور مثل الدفاع عن النفس، اللباقة، حل المشكلات، فض النزاعات، تحمل العزلة، معالجة الإحباط، مواصلة المسير حتى عند عدم الرغبة، وأكثر من ذلك. وإذا أمكن الأبوين تقبل منافسة الإخوة باعتباره أمراً طبيعياً، وأمكنهما تحمله دون تدخل، فربما يتغير الموقف. إليك ما يمكنك فعله عند علمك باندلاع مشكلة ما: قل: "أعلم أنه أمر طبيعى أن تتجادلوا وتتشاجروا وتسبوا بعضكم بعضاً، ومن ثم ساعد لكم مهمة إصلاح الموقف. وأنا مستعد لتقديم كل ما تحتاجون إليه من مساعدة".  
قم بهذا العمل لعدة أيام وانظر ماذا يجرى.



# التلويح بعلم السلام

كم مرة شعرت كما لو كانت حرب صغيرة تدور داخل منزلك؟ ينتهج الأطفال السلوك الذي يشبه الحرب من أجل حماية الأماكن والممتلكات، أو الانتقام، أو لفت الأنظار، ولكي يحصلوا على دعم موقفهم. ومن الضروري ألا يورط الطفل نفسه في سلوك يشبه الحرب ضد إخوته. اجمع أفراد الأسرة معاً وناقشوا الحلول السلمية المبنية على الاستماع لمشاعر الآخرين وعلى حل المشكلات واحترام حقوق الآخر. باستخدام قطعة قماش مستطيلة الشكل، قوموا معاً بتصميم علم السلام، مستخدمين أقلام التعداد والألوان وغيرها. تحدثوا عن المفهوم التالي: إذا أمسك شخص ما بعلم السلام، فهذا يعني أنه يرغب في الحديث بدلاً من تلقي الهجمات. ضع علم السلام في مكان مركزي حتى يتسنى للجميع الوصول إليه بسهولة. عزز السلام.



# تقدير الفروق الفردية

ما إن يذهب الطفل إلى المدرسة، يبدأ في ملاحظة أشياء يفعلها غيره من الأطفال أو يرتدونها أو يقولونها أو يحبونها. وعلى ما يبدو أنه يبدأ في الميل إلى تقليد الآخرين. وربما ينظر الأطفال الصغار إلى إخوتهم الأكبر ويرغبون في القيام بأعمالهم نفسها فقط لأن أخاهم أو أختهم تحب أن تفعلها. والآن حان وقت الحديث عن مدى اختلاف الأشخاص، وعن أن تلك الاختلافات من شأنها أن تجعل الحياة ممتعة. اجمع أفراد الأسرة معاً وقم بكتابة اسم كل فرد على ورقته الخاصة. وعلى كل فرد أن يسهم في وصف هذا الشخص على حدة. اكتب الوصف الجسدي، مميزاته الفريدة، مواهبه، ما يحب وما يكره، هواياته، وكل ما من شأنه أن يصف هذا الشخص. قم بهذا العمل مع كل فرد من أفراد الأسرة. ضع جميع الأوراق في صف واحد ولك أن تتخيل كم الاختلافات ومدى روعة الاختلاف. إن دعم الاختلافات بين أفراد الأسرة الواحدة يساعد الأطفال على تقبل اختلافات الآخرين خارج المنزل، مما يساعد على

تنشئة طفل واسع الأفق!



# المشاهير من الإخوة

أحياناً يعتقد الإخوة والأخوات أن إخوتهم أساس المشكلات: فهم يشاركونهم الملابس والأبوين والاهتمام، بل الحمام. وربما تكون تجربة ممتعة إذا جعلت أطفالك يبحثون عن إخوة من المشاهير ويقرءون عنهم: مثل الأخوين "رايت"، والأخوات "برونتى"، والأختين "فينوس" و"سيرينا ويليامز"، أو الأخوين "الأمير ويليام" و"الأمير هارى". ومن الضروري أن يعرف الإخوة أنهم سوف يستمرون فى النمو وسوف يصبحون يوماً ما أصدقاء مقربين لإخوتهم، ورغم أن ذلك لا يبدو واقعياً الآن. فمن الممكن أن يصبح أخوه شخصاً يعجب به ويجله ويقدره. تحدثوا معا عن مدى أهمية تقديم الدعم لبعضكم، سواء كنت تقدم للعالم عملاً عظيماً مثل اختراع الطائرات أو كتابة الكتب، أو كنت مجرد إنسان عظيم!

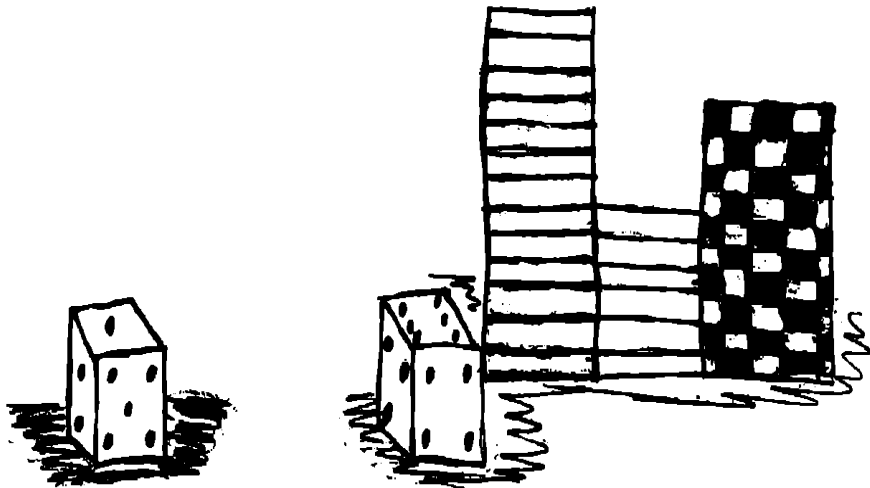




# عدم الصراحة عند الشعور بالخطر

هذه اللعبة لا يلعبها سوى أخوين فقط وليست مجموعة كاملة. فإذا اشترك في اللعبة ما يزيد على اثنين، أو شاهد اللعبة عدد كبير من الأشخاص، فربما تؤذي مشاعر أحد الأخوين أو يشعر بمهاجمة الآخرين له. والفكرة هي أن تجعل كل أخ يعبر لأخيه عن مشاعره تجاهه بصراحة، بخيرها وشرها. استخدم مكعباً صغيراً وضع هذا الدفتر في منتصف الطاولة حتى يتمكن الأطفال من الإشارة إليه. وليأخذ كل واحد دوره في لف المكعب. وأياً كان الرقم الذي تنتج عنه لفة المكعب، قم باتباع التعليمات التالية:

- أخبر أخاك عن فعل يعجبك من أفعاله.
- أخبر أخاك عن فعل لا يعجبك من أفعاله.
- أخبر أخاك عن شيء واحد تفخر به يتمتع به.
- أخبر أخاك عن شيء واحد يشعرك بالخجل منه.
- أخبر أخاك عن شيء ما لديه يشعرك بالغيرة منه.
- أخبر أخاك عن عمل يقوم به يؤذيك.



# نادى الأطفال

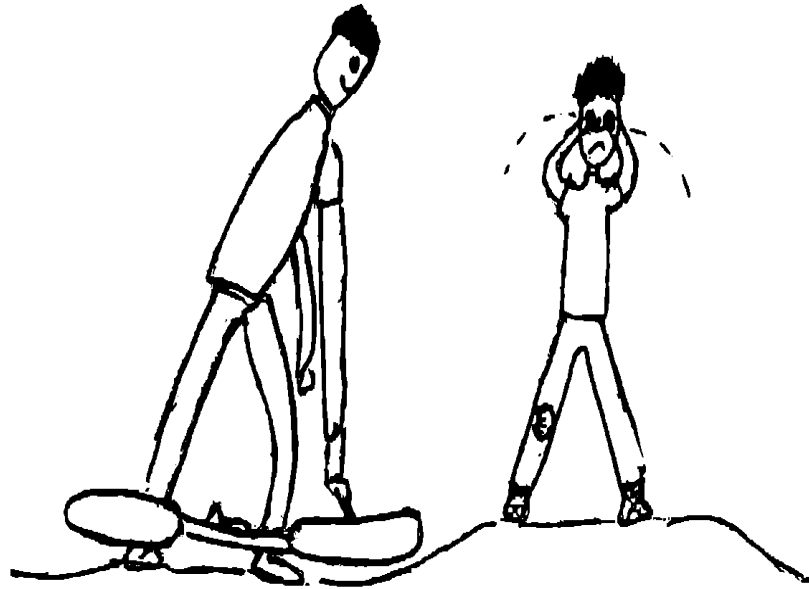
بدلاً من محاولة شرح المقصود من نادى الأطفال، قدم إليهم هذا الكتاب، وافتح لهم هذه الصفحة، ودعهم يقرءوها بأنفسهم.

مرحباً يا صفارى! هل سبق أن شعرتم بأن أبويكم يتخذان جميع القرارات ويقومان بحل جميع المشكلات ويختاران أماكن النزهة؛ باختصار يديران المنزل؟ ها قد جاء تكم الفرصة لتنظموا حياتكم بأنفسكم. فحتى إن كنتم اثنين فقط، فلا يزال اتفاقكما على وضع أهداف مشتركة يحدث فرقاً، فعلى الأرجح أن الأبوين يتقبلان الأفكار التى يتفق عليها الأطفال. وإليكم ما يجب عليكم فعله: قوموا باختيار وقت معين تجتمعون فيه أنتم الأطفال فقط، ربما كان هذا الموعد مرتين فى الأسبوع. حددوا جدولاً للأعمال يحدد الأمور التى ترغبون فى طرحها للنقاش أثناء الاجتماع. اتركوا الجدول فى مكان ما يمكنكم أنتم فقط العثور عليه بينما لا يستطيع الآباء ذلك. حددوا قواعد العضوية والشعار واسم النادى والشفرة السرية. ويجب أن يعد الجميع بعدم إطلاع الكبار على ما تمت مناقشته. وإذا قمتم باتخاذ قرار يجب أن يعرض على الأسرة بأكملها، فقوموا بتحديد موعد يجتمع أفراد الأسرة فيه جميعاً. استمتعوا بأوقاتكم وكونوا مبدعين؛ خصصوا من يجمع التبرعات وخططوا لحفلات مفاجئة، وقوموا باختيار أحد الأماكن لنزهة الأسرة، وكونوا صداقات سرية، وهكذا.

ك  
م  
م

# رواية قصتك الخاصة

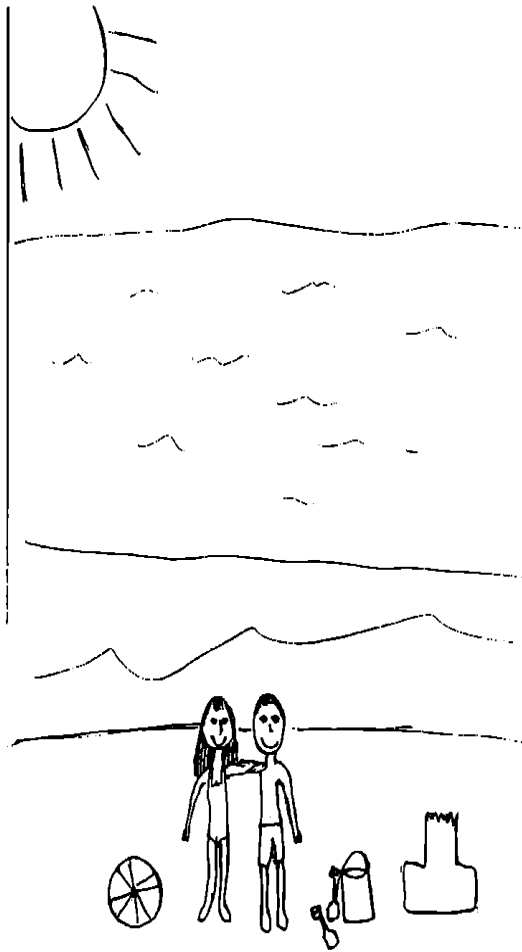
بما أن الإخوة يعيشون الحياة معاً، فغالباً ما يمرون بالخبرات نفسها: أول يوم في الذهاب إلى المدرسة، تعلم ركوب الدراجة، ممارسة إحدى الرياضات، السهر ليلاً لأول مرة، الدراسة على يد المعلم نفسه. إنه لأمر ممتع أن تجتمعوا معاً وتحدثوا عن تلك الخبرات. قم باختيار إحدى التجارب التي مر بها جميع الأطفال تقريباً، ودع كل شخص يروي قصته الخاصة بشأن تجربته الفريدة. وبينما يروي كل طفل قصته، يدرك الجميع أن من الممكن أن يتعرضوا للحدث نفسه، ولكن تختلف تجربة كل منهم معه. وسوف يتعلمون شيئاً ما عن وجهات النظر. الفت الأنظار؛ لأنه، رغم أن جميع الأشياء في حياتهم سيتم تفسيرها داخل عقولهم، فالأشخاص المختلفون يرون الأمور بشكل مختلف؛ لأنهم ببساطة يتبنون وجهات نظرهم الخاصة. قم باختيار موضوع آخر وارو قصصاً جديدة. تلك طريقة رائعة للأطفال لكي يعرفوا بعضهم بشكل أفضل ولكي يتعلموا تقبل اختلاف الرأي.



# رواية قصص تخص الأسرة

ما لم تكن طفلاً وحيداً، فبالتأكيد لديك قصص تستطيع روايتها لأطفالك بشأن حياتك مع إخوتك وأخواتك. يجب أن تمرر تلك القصص وترويها لأطفالك، فهي تحمل في طياتها العديد من الدروس والمرح، وتبصر أطفالك بشخصية آبائهم وأعمامهم وعماتهم الحقيقية وكيف كانت حياتهم. خطط لقضاء ليلة في رواية القصص، وإذا أمكنك فوجه الدعوة لهذا الأخ أو الأخت لكي يشارك في الرواية. حدثهم عن مدى شعورك بالمرح معاً وكيف كنتم تضحكون وتتساجرون

ويخرج كل منكم الآخر وكيف كنتم تعملون معاً وتكون معاً وكيف كنتم تعيشون معاً كأسرة واحدة. أخبرهم عن رد فعل والديك عند ارتكابك خطأ ما. وأخبرهم عما كنتم تشعر به إزاء اشتراككم في المعلم نفسه. وسوف تدهش لدى اهتمام أطفالك بالاستماع محاولين التوصل إلى أدق التفاصيل. وسوف يعجبهم أيضاً أن يروا اختلافك مع إخوتك بشأن حقيقة الروايات.



# مشاركة الأفكار بين الإخوة

اجعل لكل طفل بين أفراد أسرتك نسخة من هذه الصفحة لكي يملأها بمعلومات عن كل أخ من إخوته.

الأفكار \_\_\_\_\_ التاريخ \_\_\_\_\_  
(الاسم الأول) (الاسم الأول)

إطلاقاً	أحياناً	دائماً	
—	—	—	إنه فخور بي
—	—	—	إنه يوبخني على أفعالي
—	—	—	يلعب معي
—	—	—	يشاركني تناول الوجبات
—	—	—	يشعر بالسعادة عندما أنجح
—	—	—	يتركني وحيداً عندما أطلب منه ذلك
—	—	—	يحترم ممتلكاتي
—	—	—	يستمع إلي
—	—	—	يضحك معي
—	—	—	يحفظ أسرارى
—	—	—	يقف بجانبى ويؤازرنى
—	—	—	يساعدنى عندما أواجه مشكلة ما

وقبل أن يبدأ الأطفال، تأكد من إدراكهم أنه لا يجب أن يستغل هذا الأمر بشكل سيئ، وإنما لكي يرى كل طفل متى يساعد أخاه ومتى يجرحه. ويجب ألا تقوم بهذه التجربة إلا بعد موافقة جميع الأطفال على خضوعهم للتقييم. قدم لهم المساعدة إذا احتاجوا إليها، واجلس معهم أثناء قراءتهم لبعضها.

# اعتلاء الأطفال خشبة المسرح

عادة ما يحب الأطفال أن يوضعوا في بؤرة اهتمام الآخرين. امنحهم فرصة اعتلاء المسرح والاشتراك في أداء معين. يمكنهم كتابة مسرحية وتمثيلها على المسرح، أو تقديم عرض الدمى، أو إعادة تمثيل إحدى اللحظات من تاريخ الأسرة، أو تقديم أغنية أو رقصة، أو مشهد مضحك، أو عرض من عروض السحر، أو أى شىء يخطر ببالهم. ويمكنهم كذلك صنع التذاكر والوجبات الخفيفة الخاصة بهم. إن العمل معاً على مشروع ممتع من شأنه أن يعمق جذور التقدير بين الإخوة. وكل ما يجب عليك القيام به كوالد هو أن تستمتع بالعرض.





## علاقة الكبير بالصغير

لن تتواجد فجوة بين الأجيال إذا تواجدت الرغبة فى الاستماع والتفاهم. وإذا قدّرنا أفكار الآخرين وخبراتهم وحكمتهم، فمن الممكن أن نتعلم من بعضنا. فالكبار لديهم خبرات ينتظر الصغار اكتسابها، وهم يرون العالم من خلال أعين نضرة. وهناك الكثير مما يمكنك نشره إذا ما ظلت القلوب والعقول منفتحة للفكرة التى تقول إن كل إنسان لديه ما يقدمه، أياً كان عمره.

"لقد اكتشفت أن أفضل الطرق لإسداء النصيحة

لأطفالك هى أن تبحث عما يرغبون فيه

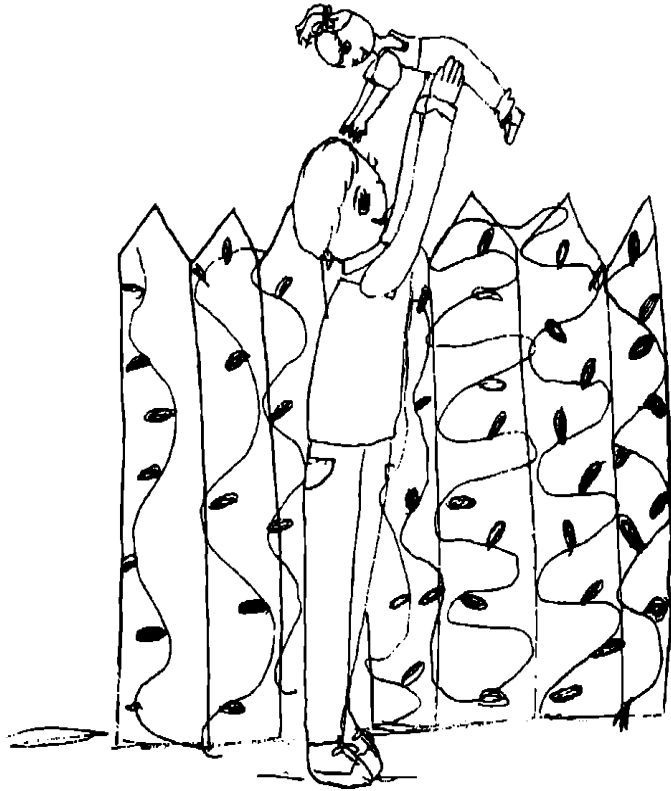
ثم تنصحهم بتنفيذة".

— هارى إس ترومان



# قَدِّم ما تحتاج إليه

هل يمكنك إغماض عينيك وتذكر نفسك أثناء مرورك بنفس عمر طفلك؟ هل تتذكر الأمور التي كنت بحاجة إليه وكنت تطلبها كثيراً من والديك؟ فكر في شعورك وقتها كطفل. افض بعض الوقت مع طفلك، مقدماً له الأمور التي كنت تحتاج إليها وتطلبها كثيراً من والديك. أغلب الظن أنه يحتاج إلى الأمور نفسها التي كنت تحتاج إليها!

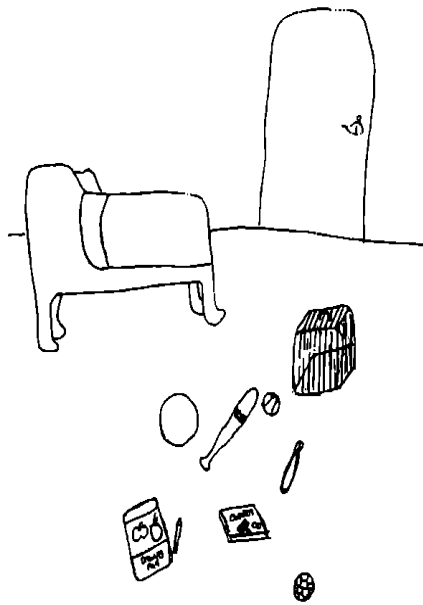


٢٠٩



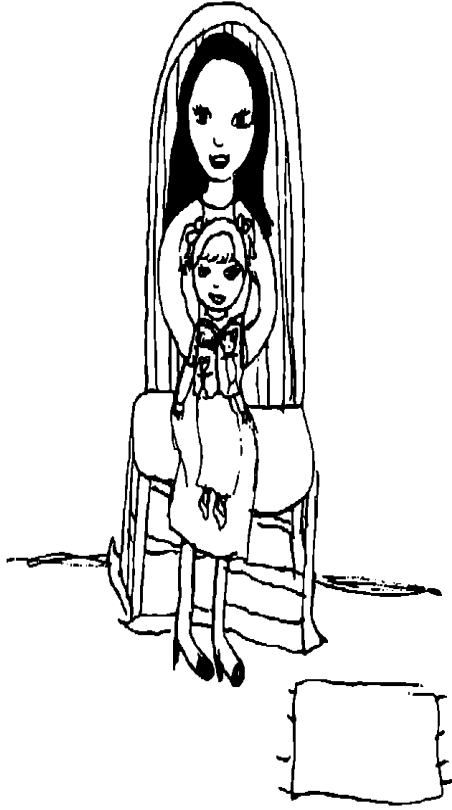
# الاستماع إلى ما يفكر فيه الأطفال بالفعل

هل سبق لك أن فكرت في إجراء مقابلة مع طفلك لكي تستمع إلى رأيه بشأن أمور معينة؟ اسأل طفلك إذا ما كان لديه متسع من الوقت لحضور مقابلة شخصية. وربما تحتاج لاستخدام الميكروفون وشريط التسجيل مثل المقابلات الحقيقية! اطرح عليه أسئلة كما يلي: ماذا تحب أن تكون عندما تكبر؟ هل ترغب في تحقيق هدف واحد أم أهداف مختلفة متعددة؟ وما تلك الأهداف؟ هل تتمنى أن تتزوج وتكون أسرة؟ لم أو لم لا؟ ما الكيفية التي ستعامل بها مع أطفالك؟ وما المكان الذي تفضل العيش فيه؟ وأي نوع من المنازل تود أن تعيش فيها؟ هل تنتوى السفر؟ وإلى أين؟ كيف سيكون أصدقاؤك وجيرانك؟ هل ستكون لديك هوايات؟ أو حيوانات؟ ما النحو الذي تحب أن يسير عليه الكون؟ لا تنس المكان الذي تضع فيه هذا الشريط. فربما تكون هدية لطيفة تقدمها للطفل في عيد ميلاده الحادى والعشرين.



# أقيم هدية على الإطلاق

يقوم معظم الآباء بملء دفاتر الطفل التي تعدد الحقائق الأساسية بخصوصه، ثم تأتي الكتب المدرسية مليئة بمزيد من المعلومات. والحقيقة أنه لا شيء من هذه الدفاتر يعبر عن شخصية الطفل. أحضر دفترًا فارغًا وابدأ في الكتابة لطفلك عما يخص شخصيته الحقيقية. ومن حين لآخر، اقض بعض الوقت في كتابة مدى تقدم طفلك، وكيف تناضل في تربيته، وما يتقنه الطفل وما يشكل تحديًا بالنسبة له، المتع ودواعي البهجة الحالية، علاقتك معه. الأفعال المضحكة التي يقوم بها الطفل، ما يقول من كلمات، كيفية توضيحه للأمور، تفاعله مع إخوته، وكيف تسرى حياتهم اليومية، والتحديات التي تواجهها الأسرة. اكتب كل ما يخطر ببالك تجاه هذا الطفل وتجاه حياتكما معًا. خطط لإعطاء طفلك هذا الدفتر عندما يكبر ويفادر المنزل. وعند قراءة الدفتر، يفهم الطفل نفسه بشكل أفضل ويشعر بحبك الدائم له.



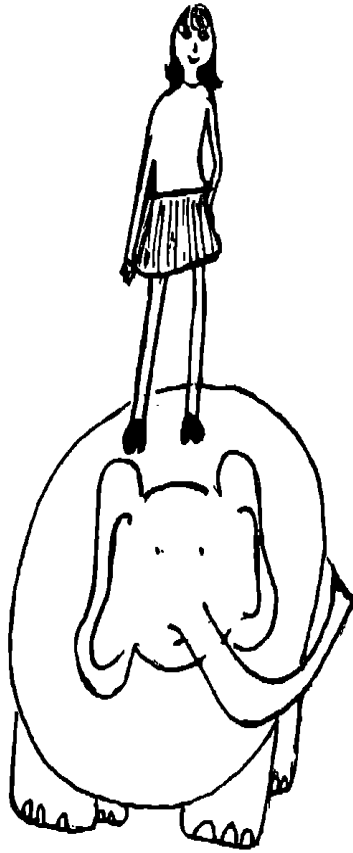
# العب لعبة التظاهر

يحتاج الكبار أيضاً للعب والمرح. فكلما شعرت بالمتعة، كانت نظرتك المستقبلية أفضل وتحسنت صحتك بشكل عام. إن لم تتمكن من اللعب مع الكبار أثناء طفولتك، فربما تكونت لديك فكرة بأن اللعب خاص بالصفار فقط. ابدأ تجربتك في لعبة التظاهر. اسأل أحد الأطفال المتواجدين في حياتك عن كيفية ذلك. وأى عمل تقوم به، تظاهر بالقيام بغيره. فإذا ذهبت إلى السوق، فتظاهر بأنك في رحلة بحث عن كنز ما. وإذا كنت متواجداً في ملعب، فتظاهر بأنك متواجد في جزيرة منعزلة. وإذا كنت في نزهة، فتظاهر بأنك تائه في الغابة. استمتع.



# كن متلهفاً للحديث

هل لاحظت من قبل أنك توجه لطفلك الأسئلة نفسها كل يوم؟ كيف كان يومك؟ ماذا فعلت بالمدرسة؟ مع من لعبت؟ واليوم، بدلاً من طرح الأسئلة نفسها، أعمل خياله عن طريق إخباره بتجربة غريبة أو غير عادية أو مثيرة مررت بها مؤخراً. راقب التفاعلات المرسومة على وجهه الصغير أثناء حديثك، مانحاً إياه الوقت التي يحتاج إليه للرجوع لنقطة سابقة ثانية. أظهر له لهفتك للحديث معه، وامنحه الفرصة لإصدار التعليقات وطرح الأسئلة. ففي النهاية، يجب أن يدرك طفلك أنه ليس الشخص الوحيد التي يعيش حياة مثيرة.



٢١٤

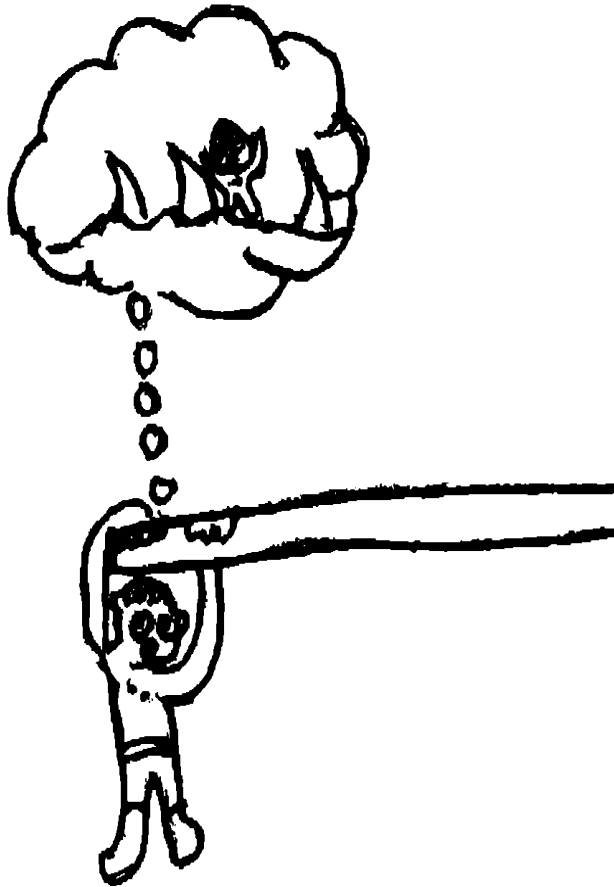
# من الصغير إلى الكبير

هل سبق لك أن تلقيت نصيحة من طفلك؟ في صباح أحد الأيام وقبل ارتداء ملابسك، اطلب من طفلك إسداء النصيحة فيما ترتديه لهذا اليوم. استمع لرأيه باهتمام، دون أن تحاول تغيير وجهة نظره، واحترم رأيه، وخلال هذا اليوم فقط، قم بارتداء ما اقترحه عليك أيًا كان. إن الكبير الذي يستطيع تلقي النصيحة ووجهة النظر من قبل الأطفال يبني رابطة خاصة من الاحترام.



## المغزى من القصة هو...

يمكنك أن تعلم طفلك بعض الدروس الأخلاقية عن طريق رواية القصص له عما اكتسبته من خبرات. فإثناء انغماس الطفل فى موقف صعب، يصبح حساساً للغاية تجاه سماع الدروس الأخلاقية، ويحتاج إلى تقديم الدعم له بدلاً من ذلك. ولكن تذكر عند حلول اليوم التالى، أن تقوم بتأليف قصة سعيدة تتحدث عنك أثناء طفولتك وتصف الموقف نفسه أو موقفاً مشابهاً له. اروي له القصة بطريقة عفوية وواقعية قائلاً: "كنت أفكر للتو عندما..." وحاول أن تروي القصة دون الإشارة إلى الحدث الذى وقع بالأمس.



# تعلم أن تتصور الحل المثالي

عندما يأتي إليك أحد الأطفال ولديه مشكلة ما، يمكنك أن تمدّه بأداة يستخدمها في الحياة عن طريق مساعدته على تصور الحل. ولكن استمع بحرص أولاً لماهية المشكلة. ثم اسأل الطفل: "ما الذي كان من الممكن أن يحدث، أو كيف سيكون شعورك وقتها، إذا سارت الأمور على النحو الذي يرضيك تماماً؟" اجعل الطفل يغمض عينيه ويتخيل (ويرى صورة مفصلة داخل عقله). والآن ناقش مع طفلك الموقف كما يتمنى أن يكون. اطرح عليه بعض الأسئلة مثل: "ماذا يرتدى الأطفال؟ وأي نوع من الأيام هذا؟ ماذا يحدث وماذا يقول الناس؟ ما شعورك الآن؟" إنك عن طريق تعليم طفلك كيفية التخيل، تقدم له خبرة داخلية إيجابية للغاية يمكنه استخدامها أثناء حل المشكلات المستقبلية التي سيواجهها.



# إرسال رسائل حب بسيطة

يالها من مفاجأة رائعة أن تستيقظ في الصباح على رسالة حب. قبل أن تغدو للنوم الليلة، قم بكتابة رسالة حب صغيرة إلى طفلك واطرفك على مائدة الإفطار حيث يمكنه قراءتها في الصباح. اكتب رسالة عن شيء ما لاحظته قام به على أكمل وجه، وأخبره بمدى حبك له.



٤١٧



# تقديم هدية الاحترام

إن الطريق لتعليم الطفل احترام آراء الآخرين هو أن تحترم آراءه. واليك طريقة تقديم هذه الهدية الخاصة. حدد موعداً مع كل طفل من أطفالك لكي تقدم له نسخة من هذه الاستمارة لكي يقوم بملئها. اجلس معه أثناء قيامه بملئها، واستمع لآرائه بحرص.

التاريخ	الاسم (أمي/أبي/شخص آخر)	دائماً	أحياناً	إطلاقاً
	• تستمع إلى مشكلاتي	_____	_____	_____
	• تحبني أيا كان الأمر	_____	_____	_____
	• تلعب معي	_____	_____	_____
	• تساعدني على إنجاز المهام	_____	_____	_____
	• تحضر مناسباتي الخاصة	_____	_____	_____
	• نهتم بي	_____	_____	_____
	• تحاول أن تعدل معي	_____	_____	_____
	• تصدقني القول	_____	_____	_____
	• تحدثني عن نفسها	_____	_____	_____
	• تتركني على طبيعتي	_____	_____	_____
	• تدعني أختلي بالقدر الكافي	_____	_____	_____

لديك مطلق الحرية في نسخ هذه الصفحة بقدر حاجتك.

# التقدير المسجل

يصدق الأطفال ما يسمعونه عن أنفسهم. لذلك قم بتسجيل شريط كاسيت لتقدمه إلى طفلك، متضمنًا الأمور الأكثر إيجابية التي يمكن أن تقولها عنه. وبينما تقوم بتسجيل الشريط، انظر إلى إحدى صور طفلك المفضلة لديك، وبكل الحب والحماس قل بعض العبارات مثل: "أعجبت بك كثيرًا عندما... أعجبتني أنك... أسعد دائمًا عندما... أعتقد أنه أمر رائع أنك... أنا في قمة سعادتي لأنك... أنت شخص غير عادي لأنك..." وسواء استمع الطفل إليه أثناء نومه، أو في وقت الشدة، فسوف يؤثر التشجيع المسجل هذا على حالته المزاجية. فصحيح حقًا أننا نصبح على النحو الذي نعتقد أنه عن أنفسنا.

٢١٩





# الاجتماعات الأسرية

توصل الاجتماعات الأسرية محددة الموعد للأطفال فكرة أن الأسرة تهتم بالفعل بأراء كل فرد من أفرادها وتسعى للعمل في فريق واحد من أجل اتخاذ القرارات التي تخص الأسرة. وربما كانت الاجتماعات الأسرية هي التجربة الأولى بالنسبة للطفل في العمل مع الآخرين للتوصل إلى قرار ما، أو مناقشة مشكلة ما، أو لتبادل الأفكار. وهي من شأنها أن تمنح كل طفل فرصة القيادة. إن تخصيص مكان جدير بالثقة حيث يوقن الجميع بأنهم مسموعون فيه من شأنه أن يبني جسوراً من الثقة داخل النظام الأسري.

"إذا علمت أنك تسير في المسار الصحيح،  
وإذا كان لديك هذا اليقين الداخلي، فلن يستطيع  
أحد أن يوقفك... مهما كانت كلماته".  
— باربرا ماكينتوك

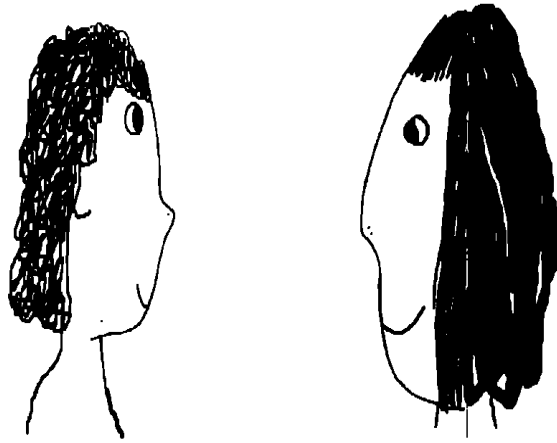


# إتقان التفاصيل الفنية

بمجرد أن تتخذ القرار بعقد اجتماعات أسرية، قم بتحديد موعد لعقد الاجتماع الأول. وخلال الاجتماع الأول، ناقش أسلوب الاجتماعات.

١. حدد موعداً منتظماً لعقد الاجتماع. ويجب أن تمثل الاجتماعات الأسبوعية التي تستغرق ساعة واحدة هدفاً تسعى لتحقيقه.
٢. القاعدة الأساسية بخصوص اختيار قادة الاجتماع هي أن أى شخص يستطيع أن يقرأ يمكنه قيادة الاجتماعات، وبالتالي امنح الفرصة لكل من هو مؤهل لذلك.
٣. حدد جدول الأعمال وقم باختيار موقع بارز لتعليقه فيه. و جدول الأعمال هذا ما هو الاورقة فارغة يكتب عليها الأشخاص على مدار الأسبوع. وسوف تتم مناقشة الأمور المذكورة فى جدول الأعمال فقط.

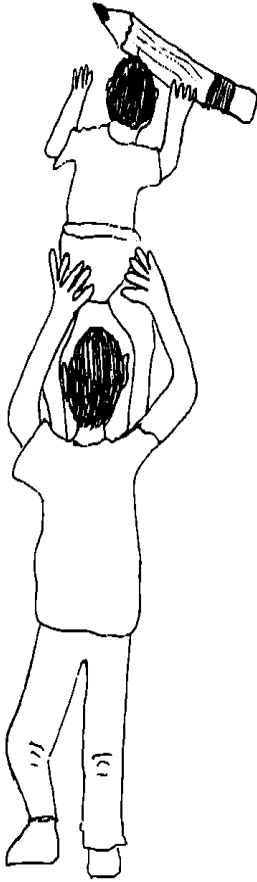
وخلال الاجتماع الأول، تحدث عن مدى أهمية اجتماع أفراد الأسرة بشكل منتظم.



# صناعة جدول الأعمال

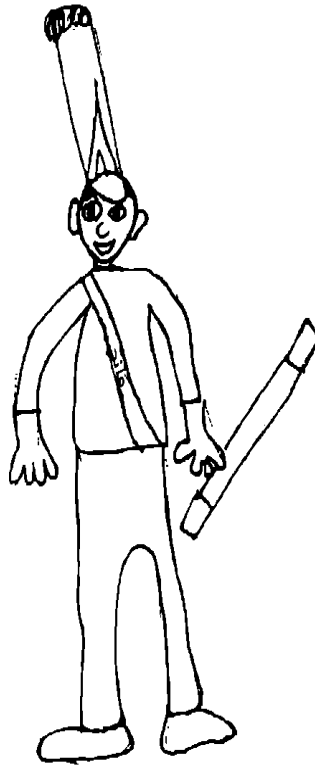
ماذا تكتب في جدول الأعمال الخاص بالاجتماعات الأسرية؟ كل ما يرغب أفراد الأسرة في مناقشته: إجراء بعض التعديلات في قوانين الأسرة، مشكلة يواجهونها، أو ما يتعلق بالمدرسة أو العمل أو الطعام، وما إلى ذلك. يجب ألا تدرج الشكاوى السلبية لأحد أفراد الأسرة ضمن القائمة؛ اكتب بدلاً منها الموضوع العام. فعلى سبيل المثال، بدلاً من أن تقول: "دبي يضربني"، يجب أن يكون الموضوع، "قوانين بخصوص الضرب"، ومن ثم يمكن لأفراد الأسرة استعراض القوانين والعواقب

دون الدخول في جدال. ومن الضروري أن يقضى الجميع بعض الوقت في الإضافة إلى جدول الأعمال على مدار الأسبوع، لأنه بمجرد بدء الاجتماع، لن يسمح بإضافة موضوعات جديدة إلى الجدول. وهذا من شأنه أن يضمن سير الاجتماع دون توقف. وإذا أثارت الموضوعات المطروحة للنقاش موضوعات جديدة، فشجع أفراد الأسرة على كتابتها في مقدمة جدول أعمال الاجتماع المقبل. قم بحفظ جدول الأعمال الخاص بكل أسبوع في غلاف. وسوف يصبح وثيقة لطيفة تسجل قرارات الأسرة وأهدافها. احترم حق الجميع في مناقشة ما يرون أنه مهم بالنسبة لهم؛ وتوقف عن السخرية أو قول: "هذا موضوع تافه!".



# بناء مهارات القيادة

يجب أن تمنح فرصة قيادة الاجتماع لكل من يستطيع القراءة. وتتضمن مهمة القيادة قراءة الموضوعات من خلال جدول الأعمال بالترتيب الذي تمت كتابتها به، الدعوة إلى إجراء تصويت إذا وقع الاختيار على أحد الموضوعات، افتتاح الاجتماع واختتامه، والحفاظ على استمرار النقاش. وربما يرى القادة الصغار أنه من الصعب القيام بكل هذه المهام في وقت واحد، وبالتالي يجب عليهم اختيار مساعد من الكبار. ويمكن للقائد الصغير قراءة جدول الأعمال بينما يساعده الكبير في إدارة الاجتماع. ويجب أن يتأكد القائد أيضاً من السماح للجميع بالحديث، ومن تقنين المقاطعات لأدنى حد ممكن.



# تعلم صيغة الاجتماع

من الضروري أن يبدأ كل اجتماع أسرى بشعور إيجابى. خصص فى بداية كل اجتماع من خمس دقائق إلى عشر دقائق واطلب من كل شخص أن يقوم بفعل واحد مما يلى:

والفكرة هى أن تتحدثوا ويعرف كل منكم الآخر بأكثر طريقة إيجابية ممكنة. ثم يأتى منتصف الاجتماع، الذى يستمر من ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة، فيقوم القائد بقراءة جدول الأعمال، كل بند على حدة، مع مناقشة موجزة عقب كل موضوع. وبعد الانتهاء من قراءة جدول الأعمال، يتأكد القائد من تعيين قائد للأسبوع المقبل. اختتم الاجتماع عند حلول وقت النهاية الذى قد يتضمن المعانقة بين أفراد الأسرة. قم بتوزيع بعض الأطعمة الخفيفة بعد الاجتماع.

- أن يذكر أفضل شيء حدث له هذا الأسبوع.
- أن يذكر شيئاً يعجبه بشأن كل فرد من أفراد الأسرة بمن فيهم هو نفسه.
- أن يذكر معروفاً قُدم له أو قدمه هو لأحد الأشخاص.
- ما يتطلع إليه فى الأسبوع القادم.

# صياغة قوانين الأسرة

كل أسرة لها قوانينها الخاصة، ولكن هل يعرف كل فرد من أفراد الأسرة هذه القوانين؟ خصص أحد اجتماعات الأسرة لمناقشة قوانين الأسرة والموافقة عليها وإدراجها داخل القائمة. تأكد من استيعاب القوانين واتفق الجميع عليها. وقوانين الأسرة هي عبارات تعبر عن الكيفية التي "من المتوقع" أن تسير عليها الأمور داخل أسرتك. على سبيل المثال، تناول وجبة العشاء في تمام السادسة، وعلى الجميع أن يتواجدوا معاً أثناء تناول العشاء، كل شخص يتناول ما يحلوه أثناء وجبة العشاء، التنظيف بأنفسنا، تمتع مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الوجبات، الاتصال بالمنزل إذا كنت تواجه مشكلة ما، أداء المهام المنزلية أولاً ثم اللعب، لا للضرب والسباب، احترام خصوصيات الآخرين، وهكذا. قم بتعليق قائمة القوانين في مكان يمكن للجميع رؤيته، أو بتقديم نسخة لكل شخص لكي يعلقها في غرفته الخاصة. إن تقبل القوانين واتباعها ببساطة يمنح الجميع حياة ممتعة.

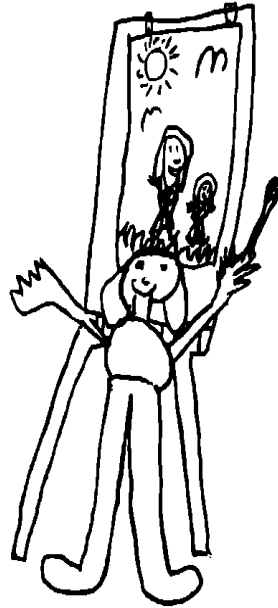


٢٢٣



# تقديم الدعم الأسرى والحصول عليه

الأسرة هي أول مكان نتعلم فيه كل ما يتعلق بدعم الآخرين. خصص لقاءً كاملاً لشرح مفهوم تقديم الدعم والحصول عليه من الآخرين. ليصرح كل شخص في دوره بما يهمله في حياته الآن. ويستمع الآخرون بحرص شديد لما يقوله المتحدث، ثم يوجه الجميع له سؤالاً: "ماذا عسانا فاعلين لكي نقدم لك الدعم في هذا الشأن؟" ناقشوا معاً ما يمكن لكل شخص تقديمه لدعم المتحدث. وربما تحتاج أيضاً لكتابة بعض الأفكار. وحتى الأطفال الصغار يمكنهم التحدث عن أمور صغيرة مثل العصفور. وربما كان ما يحتاجون إليه من دعم هو تنظيف القفص الخاص به. كن مبدعاً في مساعدة الأطفال على تحديد ما يهمهم وما يحتاجون إلى دعم لإنجازه. استمع لكل شخص من خمس دقائق إلى عشر دقائق. تأكد من حصول كل فرد في الأسرة على دوره.



# أن تكون شخصاً بالغ الأهمية

ياله من أمر مثير أن تكون شخصية مهمة لمدة أسبوع كامل. اجعل أصغر فرد في الأسرة أول شخصية مهمة. وقم بلصق صور الأشخاص المهمين على الثلاجة، أو في أي مكان يمكن للجميع رؤيته. ويمكن للأسرة أن تبتكر مميزات من وجهة نظرها الشخصية. واليك بعض الأفكار:

- كل ليلة تهرع الشخصية المهمة لتقديم المساعدة في وجبة العشاء.
- قبل الخلود إلى النوم يعانق الجميع الشخصية المهمة بدفء.
- تختار الشخصية المهمة أكلة محددة.
- تحصل الشخصية المهمة على رسالة تشجيع أو حب من جميع أفراد الأسرة في أي وقت خلال هذا الأسبوع.
- يتم إجراء مقابلة شخصية مع الشخصية المهمة من قبل أفراد الأسرة (انظر صفحة ٢٥٦).
- وخلال اجتماع الأسرة، يصرح أفراد الأسرة بشيء ما يعجبهم في الشخصية المهمة.



# إيجاد حلول للمشكلات

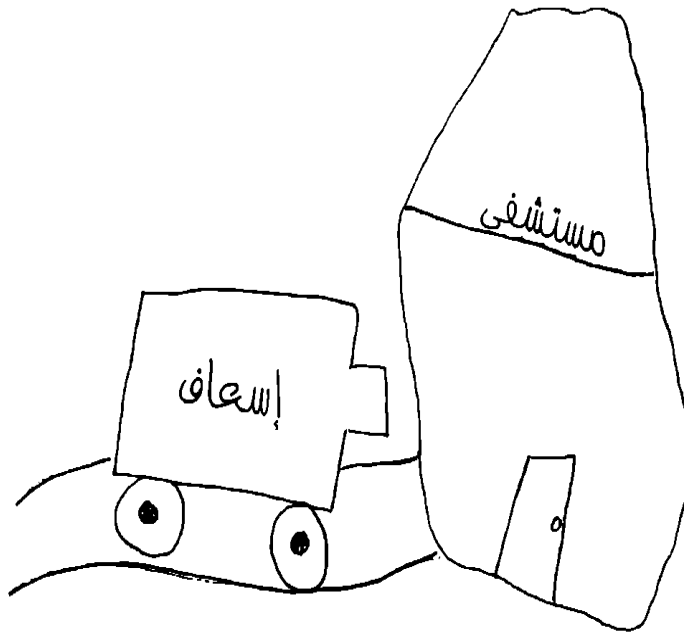
يجب أن يتعلم كل فرد من أفراد الأسرة مهارة حل المشكلات ويستخدمها. بعض الناس يطلق عليها مهارة فض النزاعات، واليك طريقة تطبيقها:

1. أولاً حدد نوع المشكلة (شجار الأطفال الدائم على سبيل المثال).
2. يصرح كل شخص بما يرغب فيه حيال المشكلة: "لا يمكنني أداء الواجب المدرسي عندما أسمع الصياح"، "لا يمكنني التركيز في عملي"، "أشعر بالرعب عند سماع شجار كبير".
3. ضع قائمة كبيرة بكل الحلول المحتملة لهذه المشكلة. عدّ الحلول، مهما بدت تافهة. على سبيل المثال: يجب أن يكتب المتخاصمان عن المشكلة لبعضهما؛ عندما يبدأ الشجار، يجب أن يذهب الشخصان إلى المرآب ويفلقا الباب؛ ويمكن للمشاجرين أن يطلبوا التدخل من شخص آخر لحل المشكلة، وهكذا.
4. تناولوا الحلول واحداً تلو الآخر، وعندما تعثرون على حل يرضى الجميع، فقد توصلتم إلى الحل المناسب.
5. تأكد من تنفيذ الحل خلال الأسبوع المقبل.

يستغرق حل المشكلات بعض الوقت؛ فهو يتطلب قدرًا من الحب والتفاهم. وتلك مهارة يستخدمها أطفالك فيما يتبقى من حياتهم، وهي جديرة بقضاء الوقت فيها!

# عقد اجتماع طارئ

بمجرد أن يصبح عقد الاجتماعات عادة داخل منزلك، وطريقة للتواصل - وقد تعلمتم طريقة حل المشكلات ومهارات الاستماع - يمكنك توجيه الدعوة بعقد اجتماع طارئ إذا دعت الحاجة لذلك. ويمكن لكل شخص أن يطالب بعقد اجتماع طارئ إذا كان بحاجة إلى الدعم، أو بحاجة لاتخاذ قرار سريع، أو لديه خبر مثير يود أن يعلن عنه. اجلسوا معاً بهدوء مستمعين إلى كل شيء. وقبل اتخاذ أي قرار مهم، اجلسوا في صمت لمدة ستين ثانية.



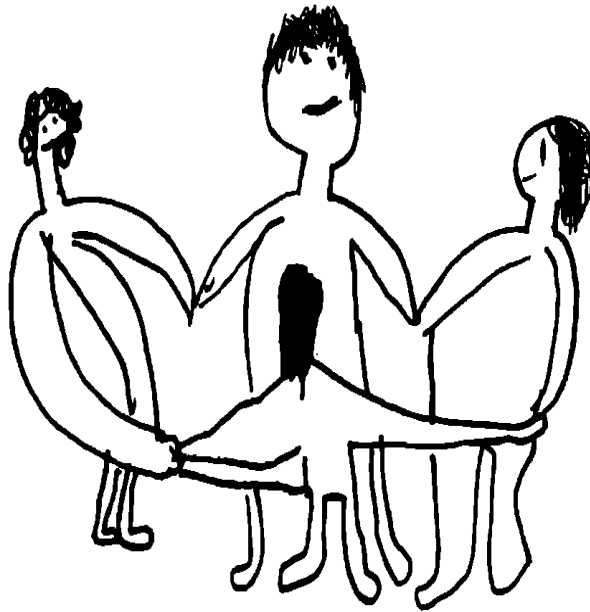
٢٢٨

# إنهاء الاجتماع بالحب

إن الطريقة التي يترك بها كل منكم الآخر عقب انتهاء اجتماع الأسرة مهمة للغاية. لا تفادر الاجتماع تاركاً أحد الأشخاص يشعر بالضيق أو الغضب. وهناك طرق عدة لإنهاء الاجتماع، ويجب أن يتفق أفراد الأسرة على طريقة الإنهاء. وإليك بعض الأفكار التي تساعدك في هذا الشأن:

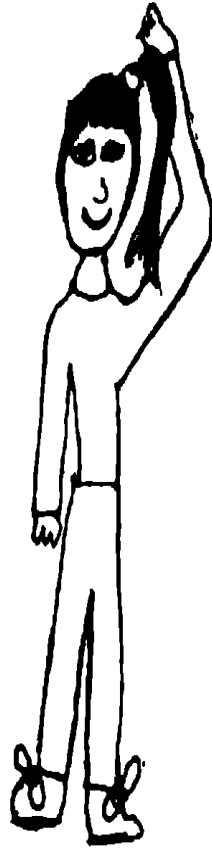
- قفوا معاً في دائرة وشبكوا أيديكم. وبيداً القائد بضم يد الشخص الواقف على يمينه، وتنتقل الضمة هذه عبر الدائرة بأكملها.
- ويستطيع كل شخص أن يصرح بما يتطلع إليه في الأسبوع المقبل.
- وليعانق أفراد الأسرة بعضهم بعضاً.

وبعد انتهاء الاجتماع، تناولوا معاً وجبة خفيفة.

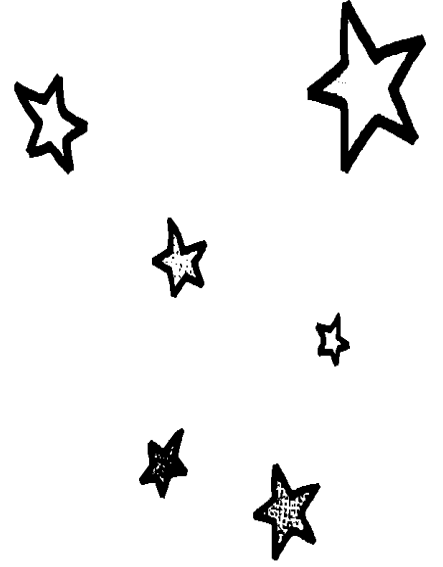
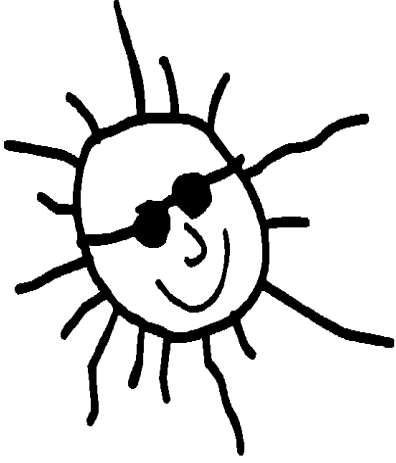


# جربها بنفسك

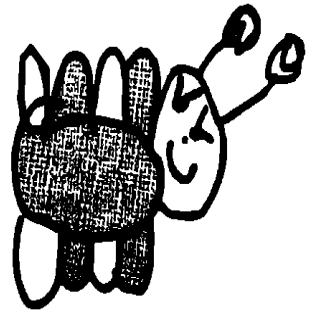
تعد جميع الأنشطة التي يحتوي عليها هذا الفصل نوعاً من الإرشادات، فهي تمدك ببعض الأفكار التي تساعد على إنجاح الاجتماعات المنعقدة داخل أسرتك. وفي النهاية اجتماعات الأسرة هذه لكم أنتم، ولذلك خصص أحد الاجتماعات لمناقشة ما يعجب الجميع وما لا يعجبهم في شكل الاجتماع الذي صمّمته. وإذا ساد جو المحاكمة على اجتماعاتكم في أى وقت، حيث تمتلئ باللوم وإصدار الأحكام، "توقفوا!" وتذكروا أنه من المفترض أن تكون الاجتماعات مصدراً لتقديم الدعم والحب.

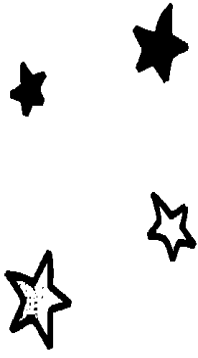


٢٤٤



الجزء السابع:  
امرحوا معاً





## اللهو واللعب

من الضروري أن يقتطع أفراد الأسرة من أوقاتهم للعب معاً. فالشعور بالضحك والمرح والمغامرة يخلق نوعاً من الذكريات التي تستحضرها على مدار السنين وترسم الابتسامة على الشفاه. والأسرة هي المكان الذي تربط فيه التجارب المشتركة بين حياة الأفراد لأعوام وأعوام.

"الأسرة السعيدة ما هي إلا جنة الله على الأرض".

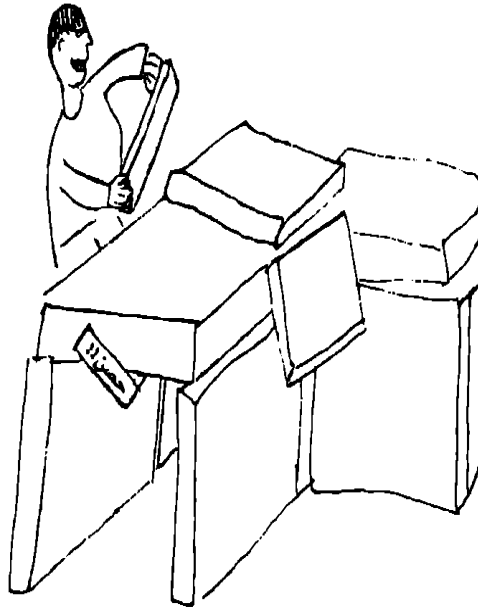
— جون باورينج





# تذكر أن تلعب

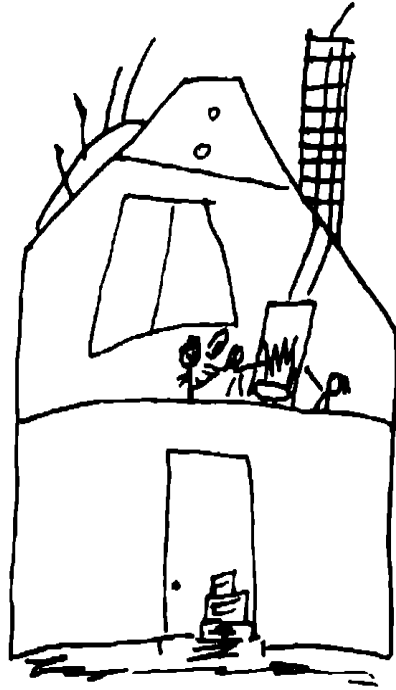
يعرف الأطفال كيف يلعبون، فتلك مهمتهم فى الحياة. وإذا أمكن للكبار مشاهدةهم ومشاركتهم فى اللعب، فسوف يحتفظون بشباب القلب ويعرفون الكثير عن أطفالهم. اليوم، قوموا ببناء حصن معاً. هل تذكر الأوقات التى كانت فيها الأشجار والمرآب والصندوق القديم بالنسبة لك تعنى قضاء ساعات من اللعب؟ أخبر طفلك بأنك سوف تتبع خطاه وتساعدته. قوموا ببناء الحصن أينما شئتم، بالداخل أو بالخارج، وبمجرد الانتهاء من بنائه، العبوا بداخله معاً لفترة من الوقت. التقط صورة لكما أثنأ تواجدا كما بداخله وقم بتعليقها لكى تذكرك بالاحتفاظ بالمرح داخل قلبك.



# خطط لقضاء عطلة مصغرة

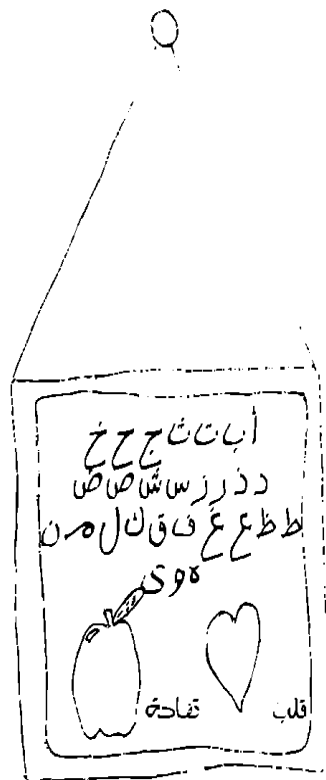
## داخل المنزل

عندما تفكر في وقت الراحة، لا تتجاهل خيار المكوث في المنزل والقيام بعمل استثنائي. اجمع أفراد الأسرة وخططوا لقضاء عطلة مصغرة داخل المنزل. وهذه طريقة مخادعة نوعاً ما: لأنك ستحتاج في أغلب الأحيان إلى التظاهر بالتواجد في مكان آخر بينما تكون في منزلك. ومن أجل ذلك، أطلق على منزلك فندقاً. قم باختيار المطاعم في المنطقة التي ستتناولون بها الطعام، واختر بعض الأماكن المجاورة التي تجذب الاهتمام أو بعض الأحداث لحضورها. لا تقم بأداء أية مهمة منزلية روتينية، وفكر في تعيين مراهق من أبناء الجيران للقيام بالأعمال المنزلية أثناء قضائك لإجازتك. قم بفصل الهاتف، واطلب البيوتزا وتخيل أنها خدمة الغرف في الفندق. أرسل البطاقات البريدية إلى أصدقائك وأقاربك، والتقط بعض الصور. فالعطلة هي أن تحصل على المتعة أينما كنت.



# رواية القصص باستخدام الكلمات المفضلة

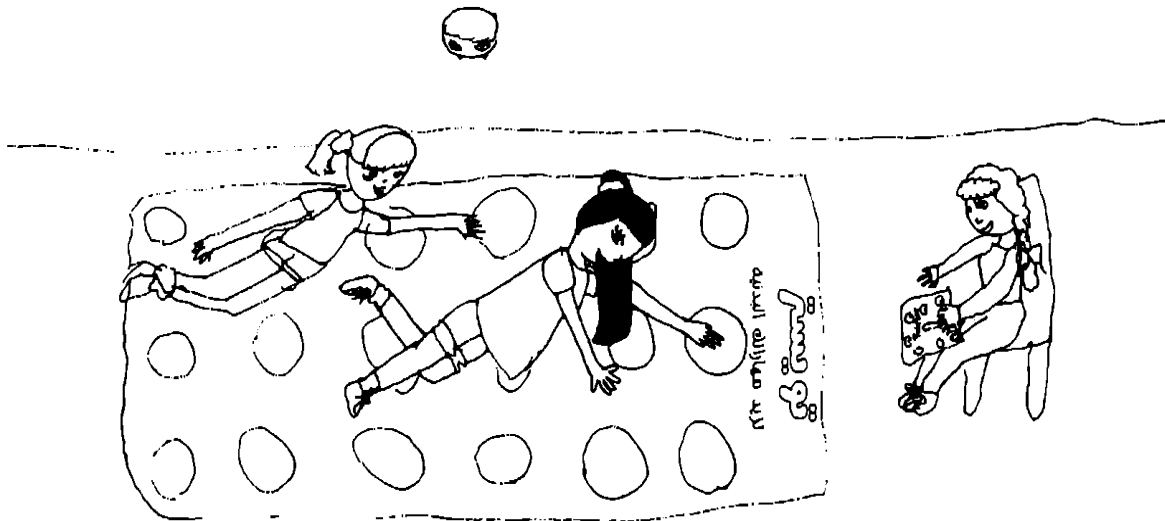
استمتع بعقد جلسة لرواية القصص باستخدام الكلمات المفضلة التي يسهم بها كل شخص. واليك طريقة التنفيذ: التفوا حول المنضدة بحيث يمسك كل منكم بورقة وقلم في يده. يصرح كل فرد منكم بالكلمات المفضلة لديه ثم يقوم الجميع بكتابة تلك الكلمات فى أوراقهم. وعند الانتهاء من كتابة عشر كلمات، ابدأ فى رواية القصة. امنح كل شخص بضع دقائق لإعداد قصته الخاصة داخل عقله، مستخدماً الكلمات العشر، وعندما يصبح الجميع مستعدين، ابدءوا فى رواية القصص. ويمكن أن تتم كتابة القصص وتأليفها أثناء روايتك.



# الحديث عن ألعابك المفضلة

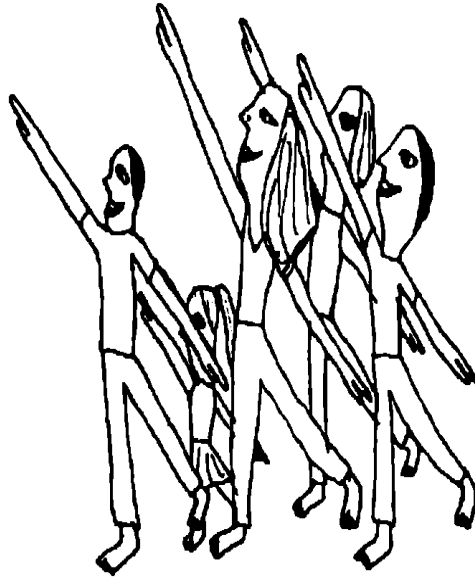
يبدأ الكبار في إحدى الليالي بإخبار أطفالهم بكل ما يتعلق بألعابهم أثناء طفولتهم. وإذا استطعت أن تتذكر بعض التجارب بعينها، فحدثهم عنها: مواقف شهدتها مع عماتك أو أعمامك أو أصدقاء عائلتك. أخبرهم بمن علمك اللعبة، ولماذا أحببتها، ومع من كنت تلعبها. وإذا كانت اللعبة لا تزال تباع في الأسواق، فقم بشراء واحدة وعلم أطفالك كيفية اللعب بها: أو علمهم أحد الألعاب المفضلة لديك.

٢٣٣٣



# اللعب عن طريق الرقص

يجب أن يشارك الجميع فى هذه الرقصة. قم بتشغيل موسيقى مرحة يجيها الجميع وقم بإخلاء مساحة كبيرة. يبدأ أحد الأشخاص، باعتباره القائد، باتخاذ بعض الخطوات المضحكة حيث يمكن للجميع اتباعه لبضع دقائق. وعندما ينقر القائد على كتف شخص آخر، يقلده الآخرون بخطواتهم الراقصة لبضع دقائق قبل أن ينقر كتف القائد التالى. استمر فى اللعبة إذا راق لك ذلك. وإذا أحب الجميع فكرة الرقص، يمكنكم الاستمرار وتنفيذ الرقصة معاً.



# ألعاب تمارسها أثناء قيادة السيارة

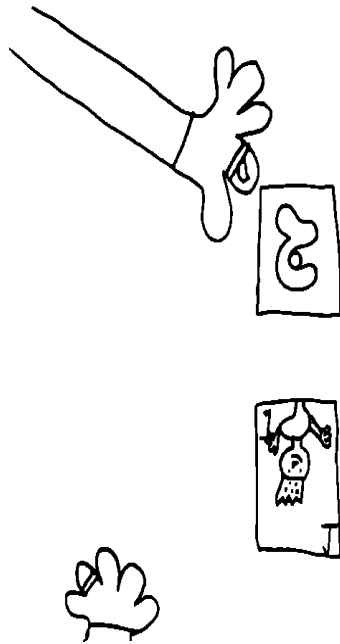
ابدأ في ممارسة مجموعة الألعاب التي يعرفها الجميع والتي يمكنكم لعبها أثناء قيادة السيارة.

كلف كل شخص بمهمة البحث عن إحدى ألعاب السيارات أو ابتكارها. ويتحمل كل من يحضر

اللعبة مسئولية معرفة قوانينها وتعليمها للآخرين، وتسجيل النتائج إذا لزم الأمر. بعض الألعاب

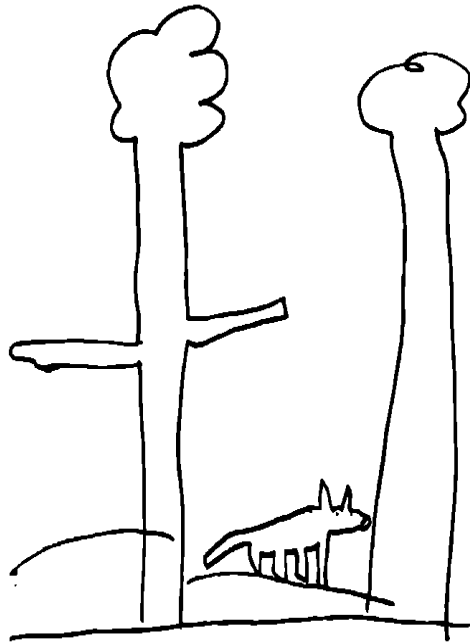
البسيطة التالية يشترك فيها الجميع، وهي تسبب مزيداً من السعادة والترابط على الطريق:

- لعبة الأسئلة العشرين (قم باختيار شخص ما أو مكان ما أو شيء ما وابدأ الأشخاص في طرح عشرين سؤالاً قبل تخمين ماهيته. ويجب أن تتم الإجابة على الأسئلة بنعم أو لا فقط).
- لعبة تداعي الأفكار (قل أية كلمة، ثم يقول شخص آخر أية كلمة تخطر بباله. استمر على هذا النحو: طائر... بطير... طائرة... عطله... وهكذا).
- لعبة الإضافة إلى القصة (يبدأ شخص ما برواية قصة. وبعد مرور بضع دقائق، يقول: "مرر". وعلى الشخص التالي أن يضيف إلى القصة لفترة من الوقت، واستمر على ذلك).



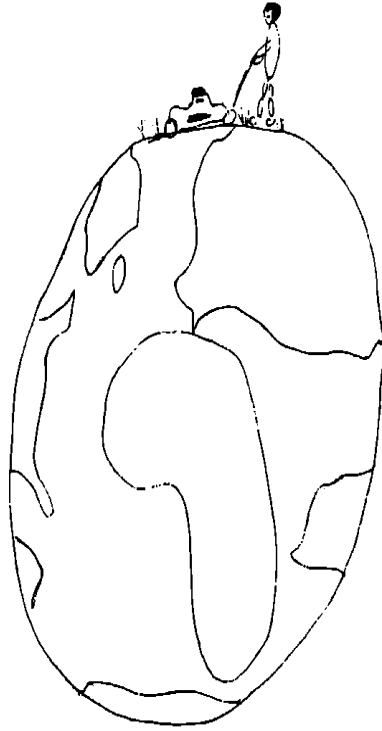
# ذئب فى الغابة

مع نهاية اليوم، يشعر بعضنا بتعب شديد يمنعنا من اللعب. ها هى لعبة تريح الجميع وتشعرهم بالمتعة فى الوقت نفسه: تخيل غرفة المعيشة كما لو كانت غابة بها ذئب واحد وعدة حيوانات أخرى تحيط به. يلعب أحد الأشخاص دور الذئب، بينما يتظاهر الآخرون بأنهم حيوانات الغابة. وترقد الحيوانات على أرض الغابة فى سكون تام فاتحين أعينهم على مصراعيها. ويمتنع القيام بأية حركة إلا من أجل التنفس والغمز وحركة العينين. وسوف تصبح خارج اللعبة إذا أمسك بك الذئب بينما تُغير وضعك بأية حال. ويصرح للذئب بمحاولة تغيير أوضاع الحيوانات بأية طريقة تروق له من دون لمس: وإنما عن طريق تكوين أشكال مضحكة أو إصدار أصوات غريبة أو عن طريق المزاح والنكت. والفائز فى هذه اللعبة يلعب دور الذئب فى المرة التالية.



# اللعب فى العمل

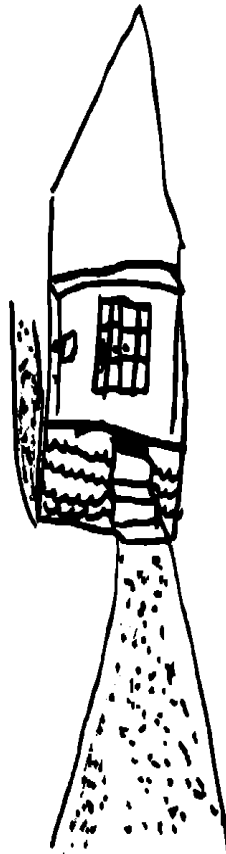
بالنسبة للأطفال، يعد اللعب والعمل وجهين لعملة واحدة. وبأخذ هذا المفهوم بعين الاعتبار، حوّل كل صغيرة وكبيرة فى أعمال المنزل إلى لعبة: تقليم الحشائش الضارة تصبح لعبة عمل تصنيف شعر للطبيعة الأم، ويصبح تفريغ القمامة هو إطعام حيوان القمامة، ونفض الغبار من فوق الأثاث يصبح إزالة طلاء الأظافر، وهكذا. العب بعض الألعاب أثناء التنظيف: كلف كل شخص بالقيام بإحدى المهام ثم اضبط المنبه والفائز يكون هو أو أى شخص ينتهى من مهمته، أو عندما يدق جرس المنبه يبدأ الجميع فى البحث عن الكنز من أجل الحصول على وجبة سريعة مخبأة. قم بتشغيل موسيقى وتراقصوا عليها أثناء تنظيف المنزل. والفكرة هى تحويل العمل إلى متعة بأى شكل كان، مساعدًا الجميع على تجميل المنزل وهم سعداء بذلك.





# دع خيالك يعمل

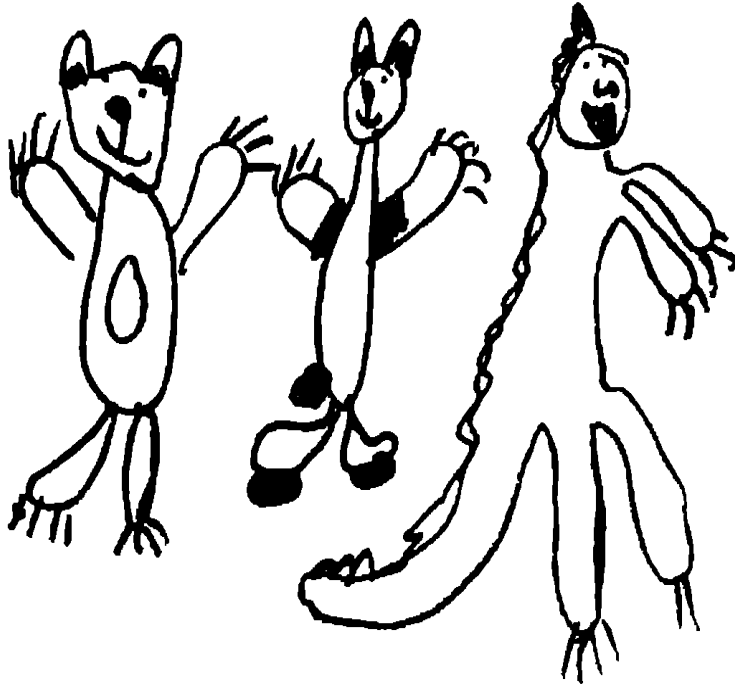
الحلم هو إحدى المتع التي نقوم بها. باعتبارنا بالفن، فإننا نحفظ بأكبر قدر من الواقعية داخل عقولنا ولا نعطيها مجالاً لكي تنطلق. أحضر بعض الأوراق وأقلام الرصاص وأقلام التحديد... اجلسوا معاً على الطاولة وليبدأ كل منكم في رسم بيت أحلامه الخاص. ولا ينبغي أن يكون هذا البيت دقيقاً من الناحية المعمارية ولا تبدو هيئته كالمنزل بالفعل. وبعض الخطوط البسيطة يمكن أن تمثل حظيرة الحصان أو مكتبة بسيطة. ارسم ما بالخارج أو الداخل أو كليهما معاً، وأمهل الجميع فسحة من الوقت حتى ينتهوا من الرسم، ثم امنح كل شخص فرصة الحديث عن رسمته: كيف يمكنه تأثيث الغرف؟ وما الألوان المستخدمة؟ وهل سيكون المنزل في الريف أم المدينة؟ أطلق العنان لخيالك!



٥٣٩

# تسلية بعضكم البعض

إذا كانت أسرته لا تضم أربعة أفراد على الأقل، فاستعن بالأجداد، الأعمام والعمات، والجيران، والأصدقاء حتى تتمكنوا من أداء مسرحية هزلية معاً. قسموا أنفسكم إلى مجموعتين، حيث تقوم كل مجموعة بتمثيل مسرحية هزلية عن حدث مضحك يتعلق بالحياة الأسرية. خذوا من الوقت من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة تستعدون فيها. يمكنكم ترتيب الأثاث من أجل تكوين المسرح: استخدموا الأعمدة، اصنعوا بعض الأزياء البسيطة، استخدموا المكياج، أو المؤثرات الخاصة وهكذا، واجعلوه معقداً أو بسيطاً كما يحلو لكم. وعندما يستعد الجميع، قوموا بتمثيل المسرحية.



٢٣٠

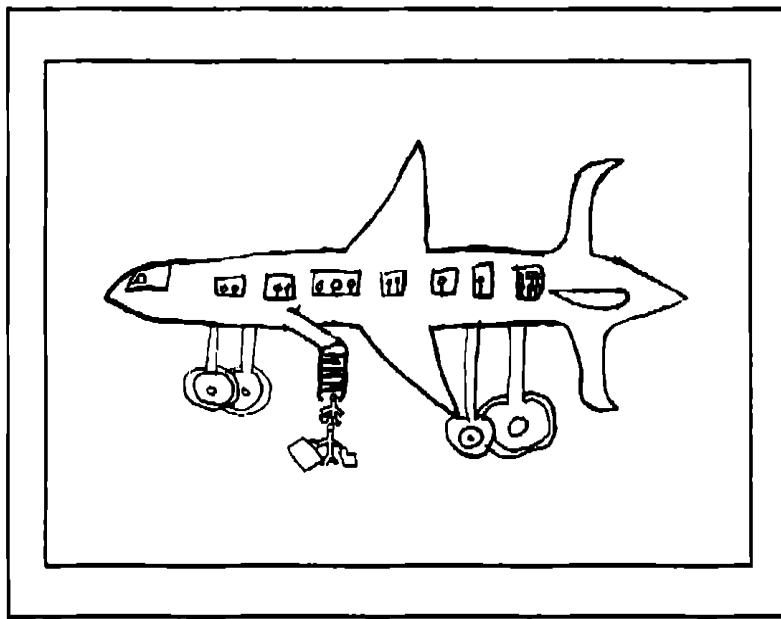
# خمن من هو القائد

تلك لعبة لعكس الصور، حيث يقلد كل شخص فيها حركات القائد. لكي تمارس اللعبة، يقوم أكبر أفراد الأسرة بدور القائد أولاً. وبينما يتحرك القائد، يقوم الجميع بتقليد حركاته تماماً في الوقت نفسه. وأثناء جلوسكم على هيئة دائرة، يصدر القائد بعض الحركات البطيئة بذراعيه أو قدميه أو رأسه، وعلى الآخرين أن يقلدوا الحركات البطيئة نفسها. دع كل شخص يقدر لبضع دقائق - هذه هي اللعبة. والآن سترون المتعة فيها، حيث يترك أحد الأشخاص - يقوم بدور المحقق - الغرفة بينما يختار الآخرون القائد في سرية تامة. وعندما يتم استدعاء المحقق ثانية، تبدأ لعبة الحركة من جديد، ويصبح هدف المحقق هو اكتشاف من كان القائد. وما إن يتم اكتشاف القائد، يلعب هذا الشخص دور المحقق القادم وتستمر اللعبة.



# ذكريات البطاقة البريدية

أينما ذهبت في عالمنا المعاصر، تجد بطاقة بريدية تصحبها صورة لذاك المكان. اجعل منه تقليداً أسرياً أن تقوموا بشراء بطاقة بريدية من كل مكان تذهبون إليه. وكلما اشتريتم بطاقة، يقوم أحدكم بكتابة رسالة قصيرة على ظهرها. تتضمن التاريخ والأحداث أو الذكريات الخاصة وأسماء جميع الأفراد الحاضرين وأعمارهم. قوموا بإرسال البطاقات إلى المنزل عبر البريد لأنفسكم واجمعوها معاً في صندوق خاص. وكلما رغب أحدكم، يمكنكم ممارسة لعبة "اختر إحدى البطاقات". وأياً كانت البطاقة التي يقع عليها اختيارك، فأخبر الآخرين بقصة صورة المكان الموجود بالبطاقة.





## الدعابة

ليس هناك ما يخفف الأعباء عن الذهن أكثر من صوت الضحك. إن العائلات التي تقدر قيمة الدعابة والتي يضحك أفرادها معاً وتستمتع بصوت البهجة، تمتلك الدواء الذي لا يمكن شراؤه بالمال. وأولئك الذين يصادقون الضحك يتعلمون مبكراً كيفية عيش حياة بلا تعقيد، مدركين الدعابة الكامنة داخل الأحداث والتجارب اليومية. فالضحك يستطيع تحويل أية لحظة إلى مكان سهل وممتع ولطيف.

"يمكن أن يكون الضحك أكثر إرضاءً من إظهار الاحترام:  
وأثمن من المال: وأكثر قدرة على تخفيف الهموم عن القلب".  
— هاريت روكلين



# فكر فى أمور تافهة

الدعابة هى أحد الأمور التى يمكن أن تحول مسار اليوم. فهى تحول الشعور بالضغط أو الغضب أو الحزن أو الإحباط إلى موجات مستمرة من الضحك. كيف يمكننا تعليم أطفالنا التمتع بروح الدعابة فى الحياة والضحك وعدم حمل الأمور بمحمل الجد دائماً؟ فى الواقع، يملك الأطفال حساً دعائياً غير عادى. والآباء المستعدون للتعامل مع الأمور بدعابة ينمون هذا الحس لدى أبنائهم. أصدر بعض العبارات التافهة التى تحول شيئاً ما إلى آخر. على سبيل المثال: "ماذا لو كانت الفئران زرافات، أما كانت تبدو مضحكة مع الرقبة الطويلة حيث تأكل الأوراق من أعلى الأشجار الطويلة؟"، "ماذا لو عشنا داخل شجرة مثل السنجاب؟" ثم اجعل طفلك يدلى بعبارته أيضاً. والاحتمالات لانهائية لها. ستستمتع بممارسة هذه اللعبة أثناء القيادة: فلا تندهش إذا طلب منك طفلك أن تلعبها يومياً.



٢٣٤

# كتب النكت

هناك العديد من كتب النكت والألغاز، مثل نكت المدارس، ونكت اللعب بالكلمات، ونكت الحيوانات، والنكت الموجودة على المواقع الإلكترونية المتعددة. قم بشراء أحد كتب النكت أو تصفح أحد المواقع الإلكترونية من أجل الحصول على نكتة أو لغز لترويه لأطفالك. وساعدهم على تعلم النكت التي تعجبهم حتى يمكنهم إخبار أصدقائهم بها، أو أجدادهم أو معلميهم. وما إن يتعرض طفلك إلى النكت والألغاز، ربما يبدأ في ابتكار نكته وألغازه الخاصة. اضحك على كل نكتة يرويها لك طفلك مهما بلغت درجة سخافتها، وتذكر أنه لا يزال يتعلم، وأن ابتسامتك أو ضحكتك سوف تشجعه على الاستمرار في المحاولة.



# اقرأ القصص والقصائد المضحكة

إن كثرة تعرض الطفل للقصص المضحكة من شأنه أن يوسع خياله. وفيما يلي قائمة بالكتب المضحكة التي قد تبحث عنها في المكتبة:  
للأطفال من ٢-٥ سنوات:

The Little Boy Laughed تأليف "لوسى كوزينس"

Cloudy With a Chance of Meatballs تأليف "جودي باريت"

Thomas' Snowsuit تأليف "روبرت مانس"

للأطفال من ٥-١٠ سنوات:

Ready...Set...Read-and Laugh: A funny Treasury for Beginning Readers

تأليف "كول" و "كالمنسون"

Laughing Out Loud تأليف "جاك بريلوتسكى"

للأطفال من ١٠-١١ سنة:

Alpha Beta Chowder تأليف "جين" و "ويليام ستيج" (شعر)

The Great All-Time Excuse Book تأليف "مورين كوشنر" (هذا كتاب ابنتي

المفضل، وهو كتاب رائع بالنسبة للأطفال قبل سن المراهقة لأنه يمدهم ببعض

الطاقة بطريقة مضحكة. وها هو العذر المفضل لديها الموجود في الكتاب: "لم

لا تجيبين عن أسئلتى؟"، "أنتظر سؤال الاختيار من متعدد".

وإذا أمكنك العثور على أى كتاب مفضل، فقم بمراسلتنا على دار سورس بوكس

لكى نقوم بإضافته إلى القائمة!

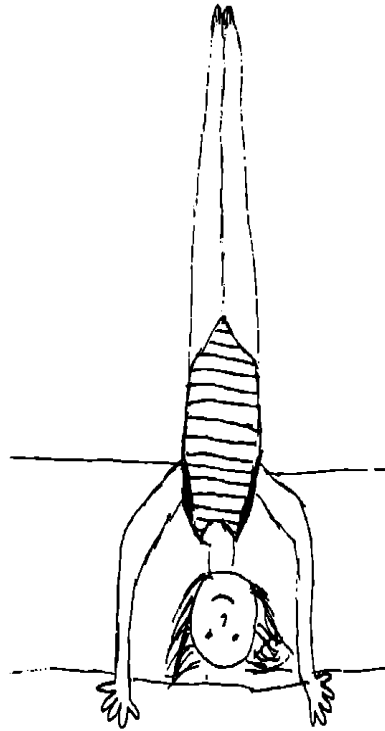


٢٣٥



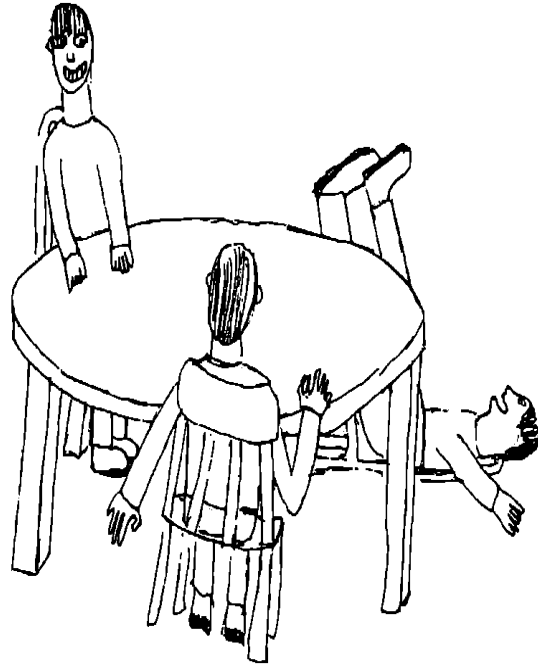
# غير القصة

ثمة طريقة ممتعة لإضافة الحس الدعابي إلى تلك القصة التي قرأتها للمرة العاشرة، هي أن تغير فيها دون أن تخبر طفلك بذلك. اجعلها تافهة، غير أدوار الشخصيات، ضعها في مكان مختلف، اجعل الشخصيات تنطق كلمة معكوسة، اجعل الشخصيات توجه مقولة مضحكة لطفلك مثل: "إذا كنت ترغب في معرفة ما يحدث بعد ذلك، فقف على رأسك". ومن الممتع أيضاً أن تروي قصة بمجرد النظر إلى الصور فقط دون قراءة الكلمات. وهذه الطريقة يمكنك أن تضيف عليها روح الدعابة كما يحلو لك. وسوف يروق لطفلك أن يروي قصة أيضاً، ولذلك شجع طفلك على أن يصبح راوياً في المستقبل.



# شرائط الفيديو الأكثر فكاهة على الإطلاق

لقد جاءتك الفرصة لكي تصبح نجمًا سينمائيًا. إذا لم تكن لديك كاميرا فيديو، فاستعر واحدة من أحد أصدقائك لليلة واحدة فقط. فكر في الأمور التي قد تبدو مضحكة على الكاميرا، أو حاول فقط التقاط صور للأشخاص بينما يقومون بأعمال مضحكة بشكل طبيعي. والأطفال يبرعون في جلب الأفكار، وبالتالي دعهم يلعبوا دور القائد. وبمجرد الانتهاء من تسجيل الأفعال المضحكة، اجلسوا أمام التلفزيون وشاهدوها. وسواء كانت المشاهد مضحكة أم لا: فسوف يضحك الأطفال وهم يشاهدون أنفسهم بينما يحاولون التحلي بروح الدعابة.



# مسابقة "هل يمكنك أن تتميز في ذلك؟"

تقع الأحداث المضحكة داخل الأسرة طوال الوقت: شخص ما أخطأ في ارتداء ملبسه الداخلية، اشترك الأطفال في سباق العدو للخلف ووقوع أحدهم في البحيرة، تجيب الأم المكالمة الهاتفية وتتحدث لمدة خمس دقائق دون أن تدرك أن المتحدث ناظرة المدرسة وليست صديقتها المقربة، شخص ما أخطأ في قول كلمة أثناء حديثه، وهكذا. ليس من الجيد دائماً أن تكون الشخص الذي يقوم بالفعل المضحك: أحياناً ما يكون ذلك أمراً محرجاً ويشعرك بسخرية الآخرين منك. غالباً ما يكون أفضل عمل يقوم به الطفل عندما يتعرض لموقف محرج هو الضحك. ويمكن للأباء أن يساعدوا الطفل على تنمية حس الدعابة لديه عن طريق رواية المواقف المضحكة والمخرجة التي يتعرضون لها يومياً. أقم مسابقة "هل يمكنك أن تتميز في هذا؟" عقب تناول وجبة العشاء في إحدى الليالي. والقاعدة الوحيدة لهذه المسابقة هي أن الموقف المضحك يجب أن يكون عفويًا، فلا يمكن ابتكاره فقط من أجل المسابقة. وعلى كل شخص أن يروى للجميع موقفًا مضحكاً رآه أو قام به ثم يصوت أفراد الأسرة على أكثر موقف مضحك على الإطلاق.



# السخرية من أحد الأشخاص

يجب أن يتعلم الأطفال أن السخرية من الآخرين تؤذي مشاعرهم. فليس من المضحك على الإطلاق أن يصف أحد الأطفال طفلاً آخر بأنه بدين، ويبدأ جميع الأطفال في الضحك. والطريقة الوحيدة لمنع حدوث ذلك هي أن تتفد ما يلي عند سماع السخرية: سل طفلك عما يعتقد أنه مضحك فيما قاله؟ ثم اجعله يغمض عينيه ويتخيل كما لو كان هو ذاك الشخص الذي سخر منه. كيف سيكون شعوره؟ دعه يخبرك بصراحة عن شعوره وقتها. ربما يستغرق الطفل وقتاً طويلاً في استيعاب الأمر، ولكنه إن اضطر في كل مرة للتفكير في مشاعر الآخرين، فسوف يتعلم الرحمة ويعلم أن الدعابة لا ينبغي أن تكون سخرية.

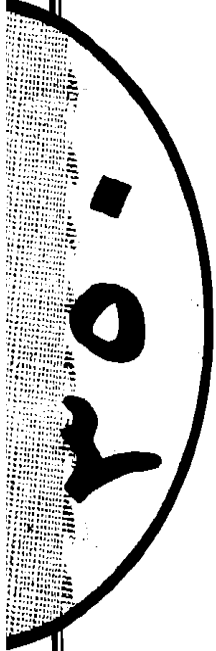
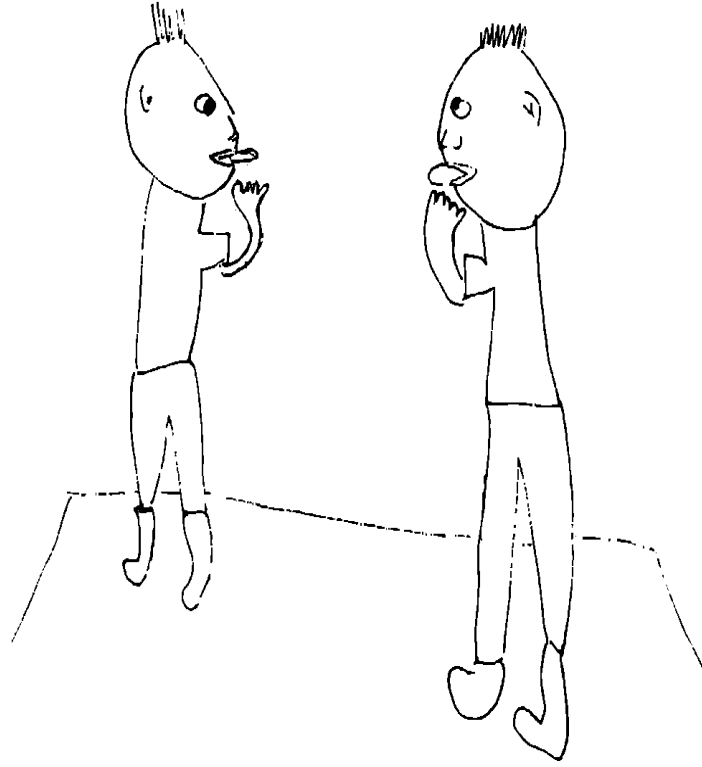
٢٤٩



# لعبة "أضحكنى"

إنه لأمر ممتع أن تجعل شخصًا آخر يضحك. يمكن أن تمارس الألعاب التالية عن طريق التفاف الجميع على شكل دائرة، أو جلوس شخصين فقط مقابلين لبعضهما:

- مرر الضحكة: أولاً يقول الشخص "ها" بوجه عادى، ثم يقول التالى "هاها" بوجه عادى. وتستمررون فى قول "ها" حتى يضحك أحدكم، ومن ثم يخرج هذا الشخص من اللعبة.
- مرر حركة الوجه: وفى هذه اللعبة نكوّن أشكالاً مضحكة بالترتيب حتى يضحك أحد الأشخاص.
- أقم مباراة التحديق: حيث يحدق كل منكم إلى الآخر دون أدنى تعبير حتى يبدأ أحدكم فى الضحك.



# تمثيل العبارات التافهة

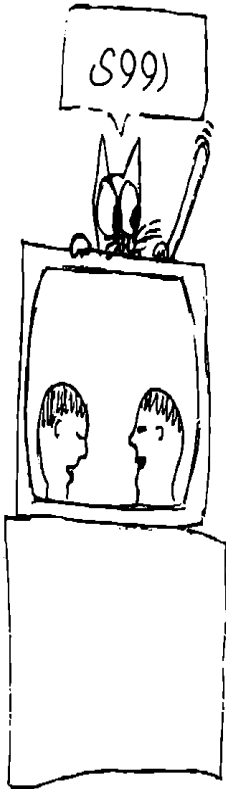
إذا كانت أسرتك تحب المسرح، فأليك مسرحية فكاهية من أجلكم. أولاً، اكتب، في بطاقة مفهرسة، عشرين عبارة كما يلي:

انظر، قفزت قطة من الشباك!

يجب أن أذهب إلى الحمام.

هل يمكنك أن تصدق ما فعلته "ألين"؟

ذاك كان يوم الزلزال.

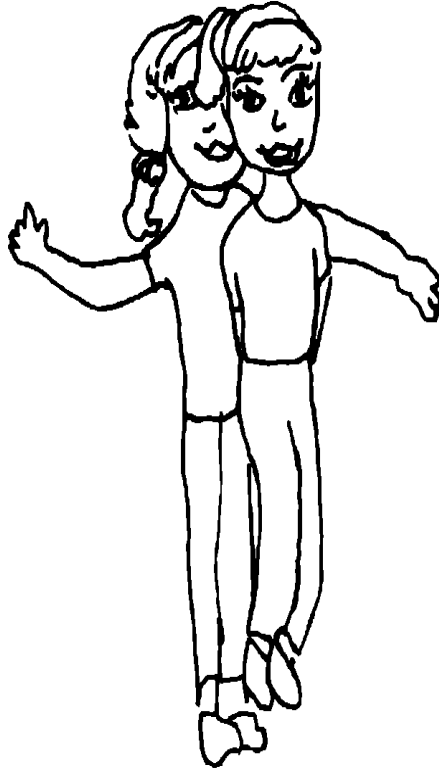


ثم، اتفقوا معاً على مشهد تقومون بتمثيله، مثل الذهاب إلى حديقة الحيوان. أو ركوب الخيل. أو المرور باختبار في المدرسة، أو حضور إحدى حفلات أعياد الميلاد. قم بوضع جميع العبارات مقلوبة على الأرض حيث تقومون بتمثيل المشهد. ابدأ في تمثيل المسرحية، ومتى أعجبت أحدكم، يمكنه أن يختار إحدى البطاقات ويقرأ ما بها. وستكون العبارات مضحكة دائماً لأنها خارج الموضوع تماماً! قم بوضع عبارات أكثر واستمر في اللعبة. وربما يكون من الممتع تسجيل هذا النشاط على شريط فيديو.

٢٥١

# الأيدى التى تضحك

تحتاج إلى شخصين للقيام بهذا النشاط، يقف أحدهما أو يجلس أمام الآخر مباشرة مخبئاً يديه وراء ظهره. حاول ألا تظهر ذراعى الشخص الأمامى، ثم يمد الشخص الخلفى ذراعيه ليَطوق الشخص الأمامى ويقوم بكل حركات اليد. ويقوم الشخص الأمامى بتكوين أشكال على الوجه أو إصدار بعض الكلمات. ويمكن للجمهور أن يصيح لهما ببعض المشاهد لكي يقوموا بتمثيلها مما قد يستلزم العديد من حركات اليد: تناول الطعام فى كافيتيريا المدرسة، غسل الوجه والأسنان، حلاقة الأب ذقنه، تكوين أشكال معاً، تلوين صورة، وهكذا. امنح جميع الأفراد فرصة إضحاك الأسرة.





## التقاليد

التقاليد هي ما تقوم به من أفعال داخل الأسرة، عاماً بعد عام، مما يخلق ذكريات تستمر في حياة الأجيال القادمة. وعندما يتناقل أفراد الأسرة التقاليد، فإنهم يبنون رابطة خاصة من التجارب المشتركة. وما يقع عليه اختيارنا من تقاليد يحدد طريقة الأسرة الفريدة لخوض الحياة معاً. ومن ثم تصبح التقاليد بمثابة الخريطة التي توضح طريق الرحلة التي تخوضها الأسرة.

"إن تذكر الماضي

يعد الحاضر بالقوة".

\_\_\_ فاي ميان نج





# ابتكر تقليدًا أسريًا

التقليد الأسرى هو طريقة معتادة للقيام بفعل ما يتم توارثه على مر الأزمان. وهو أمر يشعر جميع أفراد الأسرة بالمتعة كلما فعلوه مرارا وتكرارًا، أمر طبيعي يصبح خاصًا للغاية بالنسبة للأسرة. والتقاليد تقرب أفراد الأسرة من بعضهم. فكر فى الأمور التى تقومون بها معًا كأفراد أسرة واحدة، والتى ربما ترغب فى نقلها للأجيال القادمة. تذكر أن التقاليد لا ينبغى أن تكون قديمة للغاية، وإنما يمكن ابتكارها اليوم. واليك بعض الأفكار:

تناول الفطائر المحلاة صباح يوم الأحد

الخروج فى نزهة شهرية عند اكتمال القمر

الذهاب إلى مدرسة معينة

تناول الشاي بعد الظهر

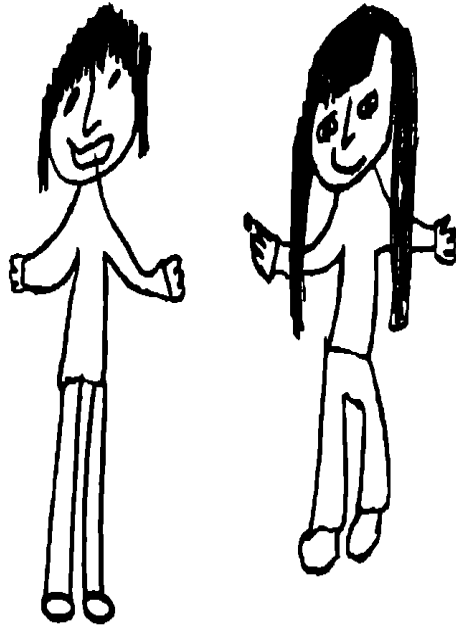
تجاذب أطراف الحديث بعد تناول وجبة العشاء

والاحتمالات لا حصر لها. فكر فى أحد التقاليد التى يرغب أفراد أسرتك فى اتباعها اليوم، وابدأوا فى تنفيذه.



# الأمنيات الطيبة

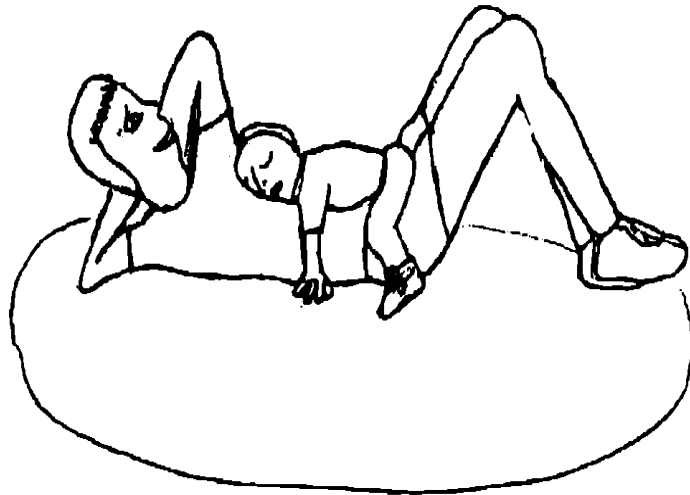
"اعثر على عملة نقدية، التقطها، وسوف تحظى بحظ سعيد على مدار اليوم!" لقد أصبحت العملة على مر العصور رمزاً للحظ السعيد. إن تمنى أمنية ما على عملة نقدية ثم تقديمها لأحد أفراد الأسرة من شأنه أن يظهر اهتمامك به. املاً إناءً زجاجياً بالعملات النقدية؛ وسوف يصبح ذلك بنك الأمنيات الخاص بك. ابدأ في تطبيق هذا التقليد في مناسبة خاصة مثل عيد الميلاد، يوم التخرج، أول يوم أو آخر يوم في المدرسة، تحقيق إنجاز أو الحصول على جائزة خاصة، وظيفة جديدة، حفل خطوبة، أو حفل زفاف. عندما يحين موعد تمنى الأمنيات على العملة النقدية، يأخذ كل من له أمنية طيبة عملة نقدية من بنك الأمنيات ويقدمها وهو يصرح بأمنيته الخاصة. وربما تقدم أمنيات العملة أيضاً بشكل فردي، لشخص مريض أو حزين أو خائف أو بحاجة إلى الدعم. وإذا كان أحد أفراد الأسرة يعيش بعيداً، فلم لا ترسل إليه أمنية العملة عن طريق البريد؟



٢٥٣

# إنه أمر معنوى

عندما يحل موعد عطلة تقديم الهدايا المقبلة، فكر فى البدء فى اتباع تقليد تقديم الهدايا المعنوية. تحدثوا، كأفراد أسرة واحدة، عن الهدايا المعنوية التى قدمت إليكم خلال العام الماضى: ضحكة صديق، مد يد العون، كلمات تشجيعية خاصة، حضور شخص ما أحد الأحداث أو الحفلات، لمسة حنونة، كتف تحتضنك أثناء بكائك، نصيحة معينة، الاستماع إليك، تجربة سعيدة، أو صديق متفاهم. ثم يختار الجميع فى خصوصية هدية معنوية ليقدمها إلى من يجب. اكتب اسم الهدية أو قم برسمها، وضعها فى ظرف، ثم قدمها ببهجة!



# احتفل بالخبرات الأولى

حياة الفرد مليئة بالأحداث التي تعد ضمن "الخبرات الأولى". اتفقوا معاً على طرق تقليدية تنتقل إلى كل طفل داخل الأسرة للاحتفال بهذه الأوليات: تحمل نفقات حدث ما من اختيار طفلك، أقم حفلة أسرية، قدم إليه قطعة من الحلوى كهدية. وخلال هذا الوقت، استمع للطفل جيداً بينما يتحدث عن الحدث الحياتي الخاص به الذي يجري الاحتفال به. اروه خبراتك الحياتية تجاه الخبرة "الأولى" تلك نفسها. دع أطفالك يدركوا مدى شعورك بالفخر تجاههم.



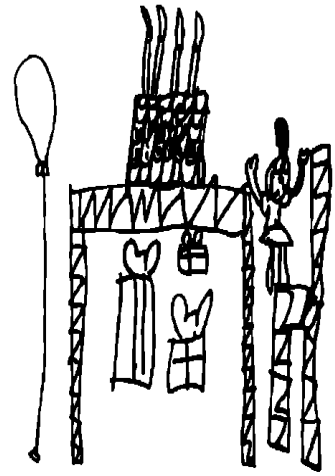
٢٥٢

# التقاليد المتعلقة بأعياد الميلاد

من الممتع ابتكار تقاليد جديدة بخصوص أعياد الميلاد. فلم لا تحاول تنفيذ إحدى الأفكار التالية أثناء الاحتفال بعيد الميلاد القادم لأحد أفراد الأسرة؟

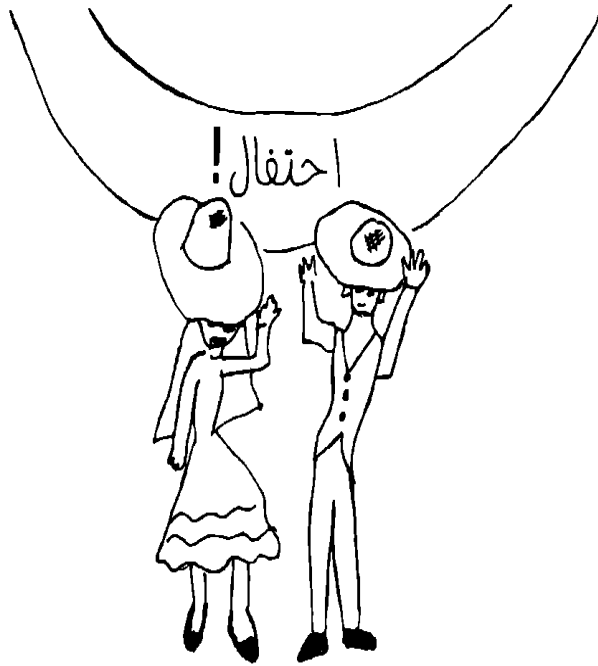
دفتر أعياد الميلاد – باستخدام دفتر فارغ كبير، ابدأ فى ابتكار كتاب أسرى يختص بحفلات أعياد الميلاد. ومن الآن فصاعداً، يجب أن يرتبط عيد الميلاد بالكلمات والصور والتعبيرات والقصص والرسومات والشعر، المقدم من قبل جميع أفراد الأسرة. وحتى أصغر طفل يمكن أن تكون له بصمة فى هذه الصفحات. ومع مرور السنوات، من الممتع أن ترجع بالذاكرة إلى الوراء وتقرأ ما يتعلق باليوم الخاص لدى كل فرد.

مفرش الرسائل – قم بشراء مفرش أبيض كبير لكى تستخدم كغطاء للطاولة أثناء إقامة حفل عيد الميلاد. لا تنس أن تضع غطاءً بلاستيكيًا تحته. ضع أقلام القماش على الطاولة حتى تتسنى للجميع كتابة رسالة لصاحب عيد الميلاد. لا تنس أن تضع تاريخ الرسالة لأن المفرش سوف يستخدم كل عام عند قدوم يوم ميلاد هذا الشخص. ربما تحتاج للانتظار حتى بعد العشاء لكى تضع المفرش على الطاولة حتى لا تملأه بقع الطعام!



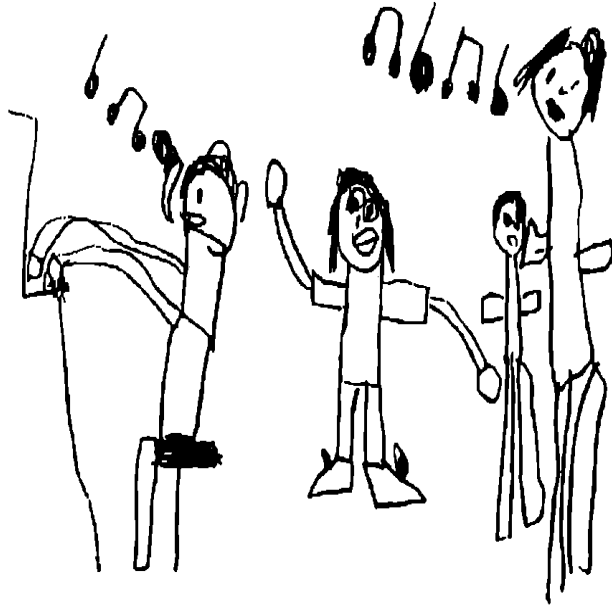
# التقاليد الثقافية الخاصة بك

إذا صعب عليك ابتكار تقاليد جديدة للأسرة من شأنها إبهاج الجميع، فلم لا ترجع إلى الماضي. ما موروثك الثقافي؟ قوموا معاً بزيارة للمكتبة من أجل الحصول على معلومات بشأن التقاليد الثقافية الخاصة بك، أو ابحث على شبكة الإنترنت عن أحد المواقع التي تعرض وصفات الطعام أو العادات الثقافية. يمكن أن يكون ذلك مشروعاً أسرياً. انظر على وجه الخصوص إلى صور العادات وأوصافها. وبعد الانتهاء من جمع المعلومات، حدد موعداً للحديث بشأنها؛ ثم حدد يوماً ما لتجربة أحد التقاليد الثقافية. وإذا أعجب الجميع، فاحتفظ به؛ والا، فحاول أن تجرب تقليداً آخر.



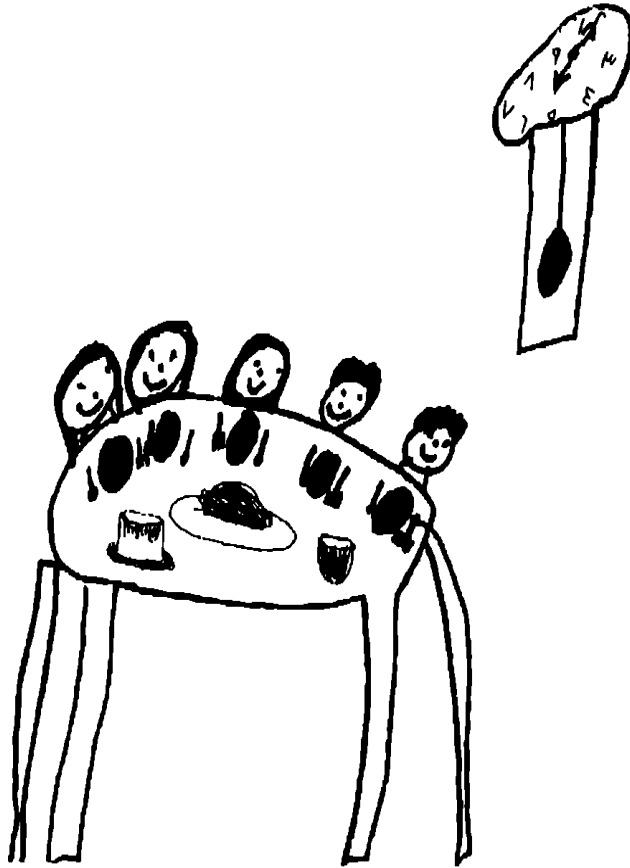
# الأغنية الشخصية

اقض بعض الوقت فى كتابة أغنية تتعلق بكل فرد من أفراد أسرته. ويجب أن تتم كتابة الأغنية بنغمة يعرفها الجميع، مثل أغنية النوم المفضلة لدى الشخص أثناء الطفولة. وقد تكون الكلمات عبارة عن ترديد اسم الشخص مراراً، أو ترديد أمنية طيبة (سأحبك دائماً؛ أنت دائماً بيبالى؛ قلبى يفتنى من أجلك)، أو تقدير لإحدى صفاته الخاصة (تصرفك المتفائل، روحك الطيبة، لمستك الحنون، حديثك الهادئ)، أو نشاط مفضل (أنت أفضل سباح، أكثر عامل مجد، فنان ذو موهبة عظيمة). قم بكتابة الكلمات حتى يمكن ترديد الأغنية مراراً على مدار حياة الشخص.



# تقديم الشكر للعام

اختر أحد الأيام لكل فرد من أفراد الأسرة لكي يصرح بما هو شاكر له من العام الماضي؛ عيد الأم أو يوم رأس السنة أو عيد الحب جميعها أمثلة جيدة على ذلك. كل ما عليك فعله هو وصف الأمور التي حدثت في حياتك وتشعر بالامتنان نحوها. لا تنس الأمور البسيطة مثل امتلاك منزل للسكنى، أو حصولك على ما يكفيك من الطعام، أو عيشك في بلد آمن، أو وسط عائلة تهتم بأمرك. ويمنح كل شخص فرصة التحدث، ويجب على الجميع الاستماع دونما تعليق.

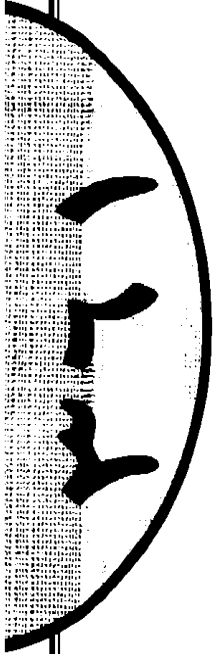
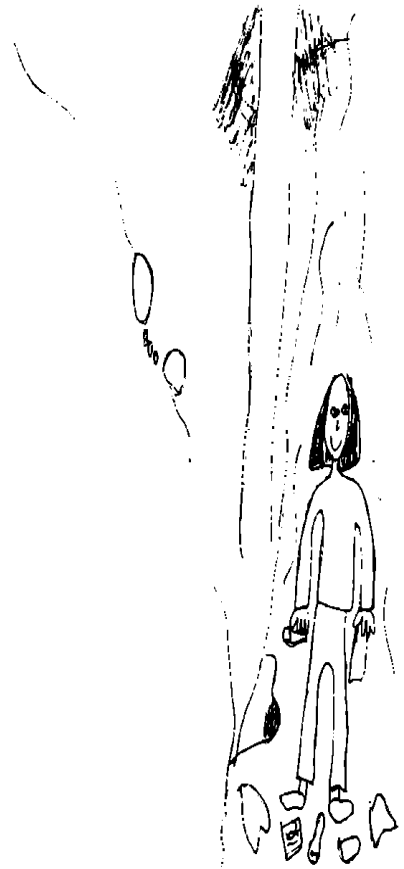


١٢٠



# التنظيف التقليدي

يمكن لأي شخص أن يبدأ شيئاً ما، بل ربما يصبح تقليداً إذا تكرر بشكل كاف. ويمكن لأسرتك أن تخصص يوماً سنوياً لتنظيف المجتمع، عن طريق جمع القمامة من الطرق والحدائق ومجاري الأنهار وغيرها من الأماكن العامة. لا تكن محبطاً، فالأمر أبسط مما تتخيل. انفقوا على تاريخ وموقع لتقوموا بالتنظيف فيه. واختر المكان والزمان اللذين يوافق عليهما الجميع. ويجب على أفراد الأسرة أن يتعاونوا على صنع نشرة إعلانية. تتضمن المعلومات التالية: تاريخ التنظيف ووقته ومكانه، ما تقومون بفعله، اقتراحات من أجل إحضار الأشخاص الحقائب لجمع القمامة، سواء كانوا سيحضرون معهم المشروبات والمأكولات الخفيفة أم لا، وكتابة اسمك ورقم الهاتف الخاص بك في حالة الاستفسار. دع الأطفال يساعدوا في توزيع النشرات الإعلانية على أصدقائهم، وجيرانهم، وزملائهم، والشركات المحلية. وكل ما يجب عليكم فعله هو إظهار الشعور الاجتماعي بالعمل معاً والاستمتاع به. إذا كنت تفعل ما تؤمن به، فسوف تشعر بالسعادة سواء قل عدد المشاركين أو أكثر. ويجب أن يبدأ كل تقليد في مكان ما.



# ما الطقوس؟

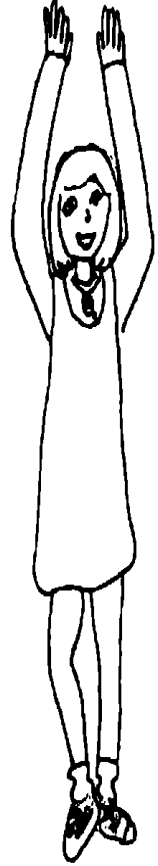
تكسب الطقوس الأمور العادية معنى. والطقوس هي فعل تقوم به الأسرة لكي تحول مهمة عادية إلى خاصة، كما أنها تقرب جميع الأشخاص من بعضهم لاشتراكهم في معنى معين. اجمع أفراد الأسرة معاً وانظر إذا ما كانت هناك أفكار لديهم بشأن بعض الطرق لتحويل الأمور العادية مثل: وقت الطعام، وقت النوم، السفر، الوصول، الأيام الممطرة، تنظيف المنزل، الاحتفالات، وما إلى ذلك، إلى أمور أكثر خصوصية من خلال اتباع الطقوس. وإليك بعض الأفكار لذلك: أوقد شمعة قبل العشاء وقل جملة معينة؛ ليحتضن كل منكم الآخر قبل النوم؛ اخرجوا معاً أثناء هطول المطر عند قدوم أول يوم ممطر في الموسم؛ قوموا بقطف أول وردة ربيع ترونها في فناء منزلكم، وعلى كل شخص أن يصطحب معه زهرة إلى المدرسة أو العمل؛ اربو الأحلام الطيبة للجميع قبل النوم. والاحتمالات لا حصر لها. وسوف تكون النتيجة أن تعين أسرتك لحظات خاصة. إن الذكريات المشتركة من شأنها أن تدعم الشعور بالأمان والانتماء.



# اشتركوا فى شىء ما

ابتكروا طقساً يتعلق بالمشاركة. إذا أراد أحد أفراد الأسرة المشاركة فى شىء ما، يمكنه وضعه فى منتصف مائدة العشاء، ومن ثم يمكن للجميع معرفة أن هناك شيئاً ما ستتم المشاركة فيه أثناء تناول وجبة العشاء أو بعدها. وقد يكون هذا الشىء تقريراً مدرسياً، تقرير عمل، دعوة لحضور حفل ما، عملاً فنياً، إلقاء بيان، صورة للحيوان الذى يرغب فى الحصول عليه. وإذا كان هذا الشىء تجربة يشترك فيها الجميع، يقوم الشخص بكتابة اسمها ببساطة على ورقة صغيرة ويضعها فى منتصف المائدة. وإذا كان أفراد الأسرة لا يتناولون وجبة العشاء معاً، فحدد موعداً فى المساء لكى يجتمع الأشخاص على المائدة إذا ما كان عليها شىء يحتاج للمشاركة.

هل  
يعجبك  
فستانى  
الجديد؟



# شمعة

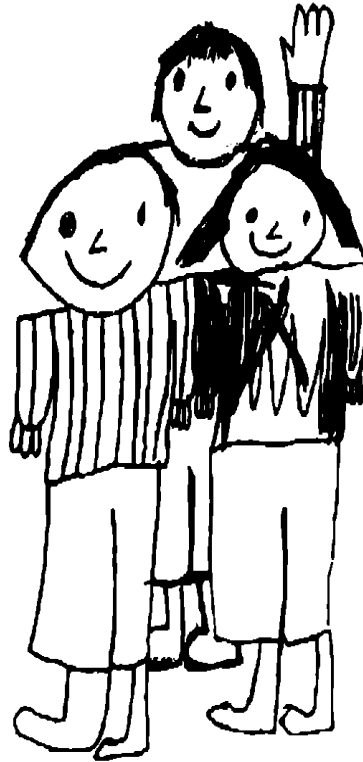
إن إضاءة شمعة لا تملك معنى خاصاً بطبيعة الحال؛ ومع ذلك يمكنها أن تصبح ذات معنى خاص، إذا قمت بربط الضوء بإحدى الأفكار المشتركة الخاصة. أثناء تواجد أفراد الأسرة معاً، أوقد شمعة من أجل هدف خاص يتفق الجميع عليه. وربما يكون الهدف من إيقاد الشمعة هو تقديم الدعم لشخص ما، أو تشجيع إنجاز معين، أو حزنًا على فقدان شيء ما، أو احتفالاً بنصر ما، أو تعبيراً عن الشكر، أو تأكيداً لبعض القرارات أو الالتزامات، أو طلباً للمساعدة. إن المشاركة في الأفكار والأهداف من شأنها أن تخلق تقليدها الخاص.



٢٢٤

# الوداع

حتى لو بعد أحد أفراد الأسرة عنا لفترة من الوقت أثناء تواجده في رحلة أو معسكر أو قضاء عطلة أو تواجده في المستشفى لتلقى العلاج أو في مهمة أو خدمة، فإننا نظل على اتصال به من خلال أفكارنا وخبراتنا الحياتية المشتركة. اصنعوا بعض الحقائق القماشية ذات الأحجام الكبيرة لحمل بعض الحلوى، وقوموا بربطها من الأعلى بخيط. ليكن أحد طقوس الأسرة عند مغادرة شخص لفترة من الوقت، أن يأخذ معه حقيبة المتعلقات البسيطة من كل شخص. وقد تضم هذه المتعلقات ريشة، ورقة شجر، حجراً، شكلاً ملصقاً صغيراً، قطعة حلوى، أو أى شيء من شأنه أن يذكر الشخص بهذا الفرد.

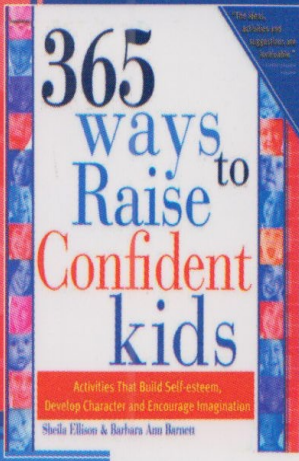




# نبذة عن المؤلفتين

شيلا إيسون أم مخصصة لأربعة من الأبناء، ومؤلفة مبدعة، وهى مؤسسة برامج شباب المجتمع وبرامج التوجيه، ومشهورة محلياً كمتحدثة عن التربية الناجحة. وقد حصلت شيلا إيسون على جائزة الأم المثالية لهذه الألفية. فقد ساعدت نصائحها أكثر من ٤٠٠,٠٠٠ أب وأم على إطعام أطفالهم واللعب معهم وتربيتهم بطرق إبداعية. وقد ابتكرت إيسون هذه السلسلة من كتب التربية وشاركت فى تأليفها، بما فى ذلك كتابا *365 Days of Creative Play* و *365 Foods Kids Love to Eat*.

باربرا آن بارنيت طبيبة نفسية معتمدة تعمل فى عيادة خاصة بها بمنطقة خليج سان فرانسيسكو، وهى أم لابن شاب. وأسمى أمانيتها أن يسهم هذا الكتاب فى تحسين الصحة النفسية لدى الأسر على مستوى العالم، وخاصة بالنسبة للأطفال.



# "طرق مبتكرة لتنشئة عائلات سعيدة تنعم بالصحة".

مجلة *Healthy Kids*

يساعدك هذا الكتاب الملهم على تحقيق ما يرغب فيه الآباء: ألا وهو تنمية احترام الذات وتطوير الشخصية وحث الأطفال على التخيل، ففي هذا الكتاب الهام، تجد الدليل الملموس القائم على ممارسة الأنشطة لبناء وتأسيس مهارات الحياة بداخل أطفالك، مما يصقل مهاراتهم ومهارات الأسرة بأكملها.

"إنه لمصدر رائع للآباء والمعلمين حيث يساعد الكتاب الأطفال على بناء شخصياتهم وتعزيز احترامهم لذواتهم بشكل إيجابي. ويقدم لك أفكاراً وأنشطة ومقترحات لا تقدر بثمن".

مجلة *Creative Classroom*

(ورشة العمل التليفزيونية للأطفال)

للأطفال من سن  
عامين فأكثر

ISBN 628-1072-07-143-1



6 281072 071431

282205237