



## بطاقات إرشادية

# آليات الحوار والنقاش بين الأبناء والأبناء

اعداد: فريال أبو العمل  
المرشدة الاجتماعية

## مدخل:

الأهالي الكرام يعطيكم العافية،

▶ نطل عليكم ببطاقات ارشادية بهدف مساعدتكم في التعامل مع ابنائكم في هذه الفترة .

▶ كثير من الأمهات تواصلن معي بشكل فردي خلال الفترة السابقة وتلقين استشارات حول احتياجاتهن، وكانت معظم التوجهات متشابهة من حيث المضمون.

▶ وهنا ارتأيت ان أضع بين ايديكم مع اطلالة كل أسبوع بطاقة تتحدث عن موضوع ارشادي محدد.

من خلال التوجهات الفردية لمست الفكرة العالقة في الأذهان حاليا  
هي حرية الخروج من البيت والعودة لروتين الحياة، وعندما فرض  
البقاء في البيوت أصبح الجميع كمن اضاع درب بيته وكأنها وقعت  
كارثة .

الطلاب بلا مدارس والآباء بلا عمل والأمهات العاملات وغير  
العاملات اصبحن متابعات للتعليم عن بعد إضافة لمهامهن كربات  
بيوت يعملن طوال اليوم ولكن عمل بلا انجاز .

► اعمال البيت لا تتوقف ، طلبات الأبناء لا تتوقف ، المشاجرات بين الأولاد لا تتوقف، هذا وضع سائد في معظم البيوت حيث الفوضى والارتباك والارتجال في التعامل.

► وهنا عليكم ان تتقوا حازمين لوضع حد لهذه الفوضى واهدار الوقت والجهد، والعمل على انفسكم كأهالي للتعامل مع الوضع الطارئ المستجد لتساعدوا اولادكم على التأقلم مع الوضع القائم.

## رسالة للوالدين :

► نعلم ان وجودكم بالبيت دون عمل ولا خروج يشكل وضعا ضاغطا ، وخاصة ان لديكم مسؤوليات الأولاد وتلبية احتياجات البيت ، نلمس ظهور مهام ومتطلبات جديدة .

► وهنا تتبع الحاجة ليفكر (الاب والام) فيما بينهما في كيفية التعامل ووضع برامج لتنفيذها وما هو دور كل واحد منهم حيث لا يترك الامر كله على عاتق الأمهات، مع مراعاة اشراك الأولاد بفعاليات تتلائم مع قدراتهم.

## وضحوا لأبنائكم أهمية البقاء في البيت :

▶ لصالح صحتهم وحياتهم وأمنهم وسلامتهم.

▶ معنى كبير أن تبقىوا في بيوتكم وبين عائلاتكم وتعيشوا بسلام وبدون متاعب او قلق حتى يزول الوضع الصحي السائد.

▶ البيت سيريح أنفسكم وأرواحكم.

## ساعدوا أولادكم على التأقلم مع الواقع الذي فرض عليهم ببناء روتين حياتي جديد:

تنظيم يومكم بتحديد ساعات النهار وان يكون هناك برنامج واضح  
للأبناء، يوضح لهم ما هو مطلوب منهم عمله، وهذا يشعرهم  
بالأمان والطمأنينة، ويسهم باستثمار الإجازة بشكل منظم بعيدا  
عن العشوائية والتخبط ، مع مراعاة تحديد المهام المطلوب القيام  
بها والوقت المحدد بالضبط .

► تحديد ساعات النظام اليومي للأسرة (النوم والاستيقاظ ، تناول الطعام ، العناية بالنظافة الشخصية ، اللعب، الدراسة ، الأعمال المنزلية)

► تحديد الأعمال وتواريخ إنجازها والمهام التي يجب إنجازها قبل الأخرى، فالأمور الثانوية يمكن تأجيلها لبعء انجاز الرئيسية.



► عدم تأجيل الأمور التي تم تحديدها فلا أحد يعرف ما قد يحدث في اللحظة التالية أو اليوم التالي، فيجب اتباع الجدول اليومي ومحاولة عدم تغيير شيء.

► ترتيب الأوقات بشكل جيد كالقيام بجميع الأعمال المتشابهة في نفس الوقت، وعدم المماطلة والتأجيل في القيام بالأعمال.

► تخصيص فترة من النهار تسمى ( لمة العائلة ) وتكون جلسة عائلية هادئة تهدف الى مشاركة (الاب والام والأولاد) تكون جلسة على شكل دائرة والأفضل أن تكون على الأرض دون وجود اي عوائق من طاولة او كراسي وتخلو من جميع وسائل التواصل الإلكترونية.

► وتقتصر على القرب من ابنائكم والجلوس بينهم والنظر اليهم والاستماع لما يدور بدواخلهم, لمخاوفهم, آرائهم, أفكارهم, معرفتهم حول ما يحدث حولهم؟؟؟ الاسئلة المتكررة متى نعود للمدرسة؟ ماذا سيحصل بالعام الدراسي الحالي؟؟؟ومتى سنخرج من البيت؟؟؟ وكل الاسئلة المحتملة بالمجالات المختلفة ، حاولوا أن تستمعوا لهم.

## ملاحظة:

البطاقات الإرشادية القادمة ستركز على المضامين والفعاليات التي ستساعدكم في كيفية إدارة هذه الحوار والنقاش مع ابنائكم.

من يرغم بالتواصل معي بشكل خاص باستطاعته  
التواصل معي من خلال الماسنجر

Fiṛyāl Āmāl

دستم بخیر