

برنامج بناء العلاقة مع الأبناء



إعداد:
دينا أشرف جمال



من يجب أن يقي أبناءه من الأمراض النفسية
فليتبع هذه الخطوات الملخصة من كتاب "أسرار
تربية الأبناء وبناء الثقة"؛ وسترى النتيجة...

١- عشرون دقيقة يومياً حوار مع الأبناء
باعتبارهم أصدقاء (بدون نصح ولا حديث عن
المدرسة ولا توجيه) .

٢- التعبير عن مشاعر الود والحب من الآباء
للأبناء من ٥ - ١٠ مرات يومياً .

٣- مدح الأبناء يومياً خمس مرات على سلوك
إيجابي فعلوه .

٤- مدح الأبناء يومياً خمس مرات على الشكل
الخارجي (ابتسامته - شعره - عينيه - أى شيء
فيه) .

٥- مرتان أسبوعياً مشاركة الابن نشاطاً
خارج البيت حتى لو استغرق خمس دقائق
(مشى - رياضة - تمشية - لفه بالسيارة) .

٦- ثلاث دقائق يومياً لتثبيت القيم قبل النوم:
-كنت سعيداً عندما رأيتك اليوم تفعل كذا .
- مساعدتك لأختك الصغيرة كان جميلاً
منك .

- وفاؤك بالاتفاق جميل .
٧- مرتان أسبوعياً عشاء مع العائلة في البيت
أو خارجه يكون وقته طويلاً حتى يتم الحديث
والتحاور مع العائلة بوقت أكثر .

٨- من (١-٣) دقائق يومياً (كلى أذان
صاغية) وتنفذ على النحو التالي:

-الجلوس مع الابن في مكان هادئ واطلب
منه أن يقول كل ما يريد بلا قيود ولا نقاش ولا
أرد عليه ولا أقاطعه ولا تعقيد وحينما تنتهى ٣

- في الخد "الشوق"

وأربع ضمات احتضان متفرقة خلال اليوم .
أخيراً : ابن علاقة مع ابنك حتى يصبح
بين يديك محباً مطيعاً وخلوقاً وباراً، فبهذا
البرنامج تبني شخصيته وتتعرف على ذاته
وتقوى محبته وتصبح الأب النموذج الأمثل في
نظره

وتتلاشى كل المدمرات للعلاقة التي كنت
تمارسها من قبل أو كانت سبباً في اضطراب
شخصيته أو عناده أو عنفه أو مراهقته المزعجة
أو انحرافه أو سبباً للأمراض الناتجة من
السلوك السابق.

قل لابنك أو ابنتك: شكراً أنك موجود في
حياتي..

دقائق انتهت الجلسة.

٩- عبّر عن حبك لابنك من خلال السلوكيات
اليومية:

(خمس لمسات يومياً):

- اللمس على نهاية رأس الابن

وتعنى "الرأفة والرحمة"

- وضع اليد على الرأس "الفخر"

- وضع اليد على الجبين "التهدئة"

- وضع اليد على الوجنتين "الشوق"

- مسكة اليد "تقوية العلاقة والحب"

- إذا كان غضبان أو وجود مشاعر سلبية

"امسح بيدك على صدره"

أربع قبلات يومياً:

- في الجبين "الاستقبال"

- في الرأس "فخر واعتزاز"

الآباء النصائح والتوجيهات المناسبة،
ويكونوا قدوة حسنة لأبنائهم في
التصرفات والأخلاق.

٤. الانضباط: وضع حدود وقواعد
واضحة ومتابعة تنفيذها يساعد الأطفال
على فهم الصواب والخطأ وتمتية حس
المسؤولية.

٥. الاستماع والحوار: الحوار المفتوح
والاستماع الجيد لرغبات ومشكلات
الأطفال يعزز من قدرتهم على التعبير عن

تربية الأبناء تحتاج إلى العديد من
العناصر الأساسية لضمان نموهم وتطورهم
بشكل سليم. من بين هذه العناصر:

١. الصبر: التعامل مع الأطفال يتطلب
صبراً كبيراً، حيث يمكن أن يواجه الآباء
تحديات مختلفة في مراحل النمو.

٢. الحب والاهتمام: يجب على الآباء
إظهار الحب والاهتمام الدائم بأطفالهم،
مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويشعرهم بالأمان.
٣. التوجيه والإرشاد: من المهم أن يقدم

أساسيات
في التربية

أعراض صعوبات التعلم



قد يكون الطفل يعاني من صعوبات التعلم في حالة امتلاكه للعلامات التالية:
الصعوبة في تذكر الأمور التي قيلت له منذ فترة قصيرة.

- الصعوبة في فهم التعليمات، والالتزام بها.
- فقدان الواجبات المنزلية، والكتب المدرسية، والأشياء الأخرى بسهولة، بالإضافة إلى وضعها بالأماكن الخاطئة.

- ضعف التنسيق أثناء ممارسة التمارين الرياضية، أو المشي، أو بعض المهارات كحمل القلم.

- مواجهة الصعوبة في فهم مفهوم الوقت.
- عدم التمكن من إتمام الواجبات المنزلية دون الحصول على المساعدة بشكل متكرر، أو محاولة مقاومة إنجاز الواجبات المدرسية، أو الأنشطة التي تتطلب القراءة، والكتابة، وإجراء العمليات الحسابية.

- إظهار المقاومة، والعدوانية، وردّات الفعل ذات المشاعر المفرطة في المدرسة، أو عند إنجاز الأنشطة الأكاديمية كالواجبات المنزلية، والقراءة.

أسباب صعوبات التعلم

يوجد بعض الفرضيات الموضوعية من قبل الباحثين عن الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بصعوبات التعلم؛ على الرغم من أنه لا يوجد أسباب أكيدة حتى الآن، وما يلي هذه الفرضيات: تأثيرات جينية: يعتقد الباحثون أن العوامل الوراثية قد تلعب دوراً بصعوبات التعلم؛ حيث لاحظوا بأنها تميل للانتشار في العائلات، إلا أن انتقالها عبر الجينات لا يزال على طاولة نقاش الباحثين؛ وذلك لأنه لا يمكن الحتم ما إذا كانت

في مراحل الحياة اللاحقة، بالإضافة لمساهمة الرصاص الموجود في المنازل القديمة، وأنياب المياه أحياناً في مشكلة صعوبات التعلم.

تأثير صعوبات التعلم

تعتبر صعوبات التعلم من مشاكل المعالجة العصبية؛ وقد تتقاطع المهارات الأساسية كالقراءة، والكتابة، والعمليات الحسابية مع مشاكل المعالجة، بالإضافة لاحتماليته تقاطعها مع المهارات العليا كالترتيب، وتنظيم الوقت، والذاكرة طويلة وقصيرة المدى، والانتباه، والتفكير المجرد، كما تؤثر صعوبات التعلم على الحياة الشخصية، والعلاقات مع العائلة، والأصدقاء، والعمل؛ وليس على الحياة الأكاديمية فقط.

جينية بالفعل، أو أن الأطفال يقلدون، ويتعلمون من الآباء، والأمهات.

- تطوّر الدماغ: يرى بعض الباحثين ارتباط صعوبات التعلم بتطوّر الدماغ قبل وبعد الولادة، ولذلك فقد يكون لبعض المشاكل كنقص الأكسجين، وانخفاض الوزن عند الولادة، والولادة المبكرة دور في صعوبات التعلم، بالإضافة لاحتمالية تطوّر صعوبات التعلم عند الأطفال الصغار الذين تعرّضوا لإصابات على الرأس.

- التأثيرات البيئية: يتأثر حديثو الولادة، والأطفال الصغار بالسموم البيئية، فعلى سبيل المثال قد يساهم سوء التغذية في المراحل الأولى من حياة الطفل بتطوّر صعوبات التعلم



مشاعرهم ويساعد على بناء علاقة قوية مع الوالدين.

٦. التشجيع والتحفيز: تشجيع الأطفال على تحقيق أهدافهم وتحفيزهم على المحاولة والابتكار ينمي لديهم الثقة بالنفس والشجاعة لمواجهة التحديات.

٧. التعليم المستمر: التعلم لا يقتصر على المدارس فقط؛ ينبغي أن يتعلم الطفل من تجارب الحياة اليومية وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة بطريقة إيجابية.