

اللقاء 1

الأوقات المشتركة والاهتمام



نظرة عامة عن كوميث

يتألف كوميث من 10 لقاءات جماعية واجتماع واحد فردي.

اللقاءات 1 - 3 **المجاسة الايجابية.** إن أساس تقليل وقوع الشجارات والنقيق هو زيادة المجالسات الايجابية والاهتمام. نتمرن على ذلك خلال أول اللقاءات وعلى أن نكون واضحين في دورنا كأولياء الأمر.

اللقاءات 4 - 6 **الأمور التي تسير على مايرام.** نتساعد سويا على الأشياء التي تحفز طفلك وتسير على ما يرام بالنسبة لطفلك بالذات. اللقاء 6 هو لقاء فردي يمكن أن تدعو خلاله على سبيل المثال مستخدمين من المدرسة أو أي شخص آخر يعني الكثير بالنسبة لطفلك. خلال اللقاءات الفردية يمكن أن نتحدث أيضا عن شيء له اهتمام خاص لديك ولدى طفلك.

اللقاءات 7 - 9 **أخفض حدة الصوت.** نتناقش عن أي نزاعات يجب أن تتجنب الدخول فيها وما هي النزاعات التي تحتاج أن تدخل فيها وكيف تعمل ذلك. سنتعلم كيف تصبح مفهوما وكيف تكون تصرفات متوقعة بالنسبة لطفلك.

اللقاء 10 **حل المشكلة سويا.** نراجع سويا كيف يمكن أن تتفق مع طفلك على حل للمشكلة.

اللقاء 11 **مخططات المستقبل.** يركز هذا اللقاء الختامي على ما هي الأشياء التي تعلمتها وستأخذها معك بعد انتهاء كوميث.



الخطوط الدليلية للمشاركة في كوميث

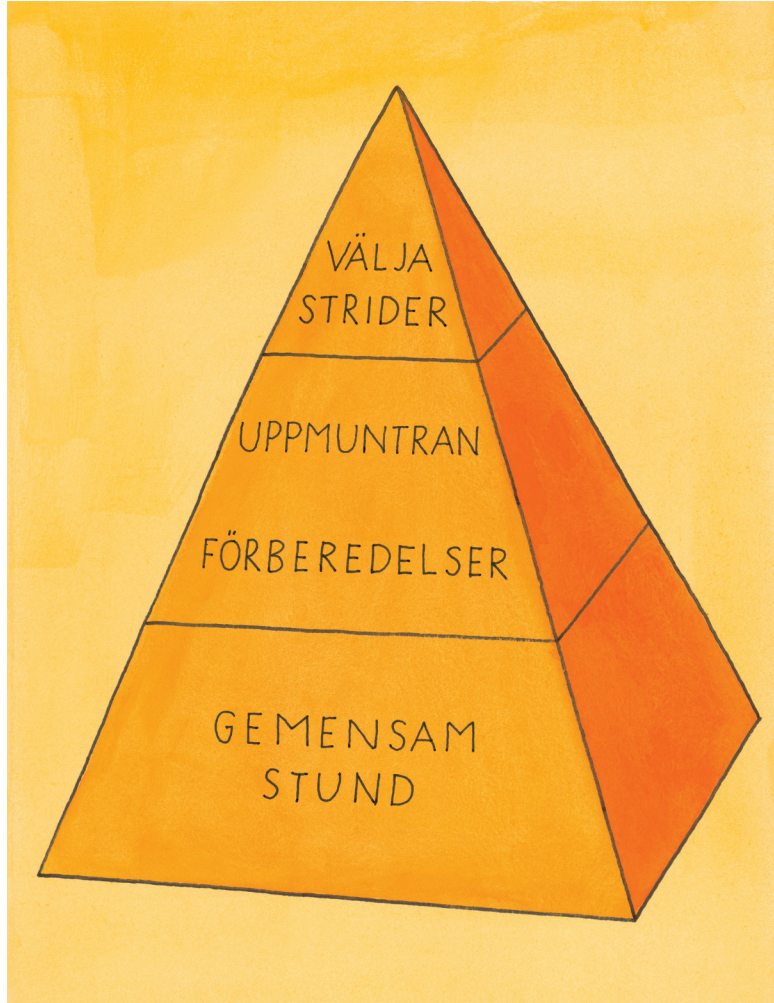
- دع شخصا واحدا يتكلم كل مرة
- يجب الإصغاء للآخرين وأن نحترم بعضنا البعض
- لاحظ الأمور الجيدة التي تقوم بها مع الآخرين ضمن المجموعة بصورة جيدة. أعطوا تعليقات إيجابية والتناء لبعضكم البعض.
- بلغ بوقت كاف إذا كنت ستتأخر عن الحضور أو إذا كان هناك عائق يحول دون حضورك.
- وعد كتمان الأسرار. إن ما يقوله أي شخص آخر يبقى ضمن المجموعة

.....

.....

الهرم

يظهر الهرم كيفية بناء هيكلية كوميت. شكله قاعدة الهرم التي تتعلق ببناء أساس راسخ للعلاقة بينك وبين طفلك أهم جزء من كوميت. عن طريق مزيد من الاهتمام الايجابي وجلسات جيدة سويا تخلق الثقة الاطمئنان. إن هذا هو شرط أساسي لتقليل الشجار والنزاعات.



اختيار المعارك
التشجيع
التهيئة
اللقاءات المشتركة

نموذج السبب

هناك تعليقات كثيرة حول السبب الذي يؤدي إلى نشوب الشجارات بين ولي الأمر والطفل. ينطلق كوميت من نموذج يضم أربعة اسباب: خواص الطفل، خواص الوالدين، الوضع الحياتي للعائلة وطريقة مقابلة الوالدين للطفل.

النموذج يضم أربعة أشكال مختلفة من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى المشكلات التي تتضمن الشجار والعناد. خواص الطفل، خواص الوالدين، الوضع الحياتي للعائلة وطريقة مقابلة الوالدين للطفل. إن المقابلة هي الشيء الأسرع والأسهل تغييرا. لذلك فإن المقابلة هي الشيء الذي نركز عليه أكثر شيء خلال الدورة الدراسية. ستقوم بصفتهك ولي أمر بتنفيذ الجزء الأكبر من العمل بين اللقاءات عن طريق التمرن على طريقة جديدة لمقابلة طفلك.



خصائص الطفل

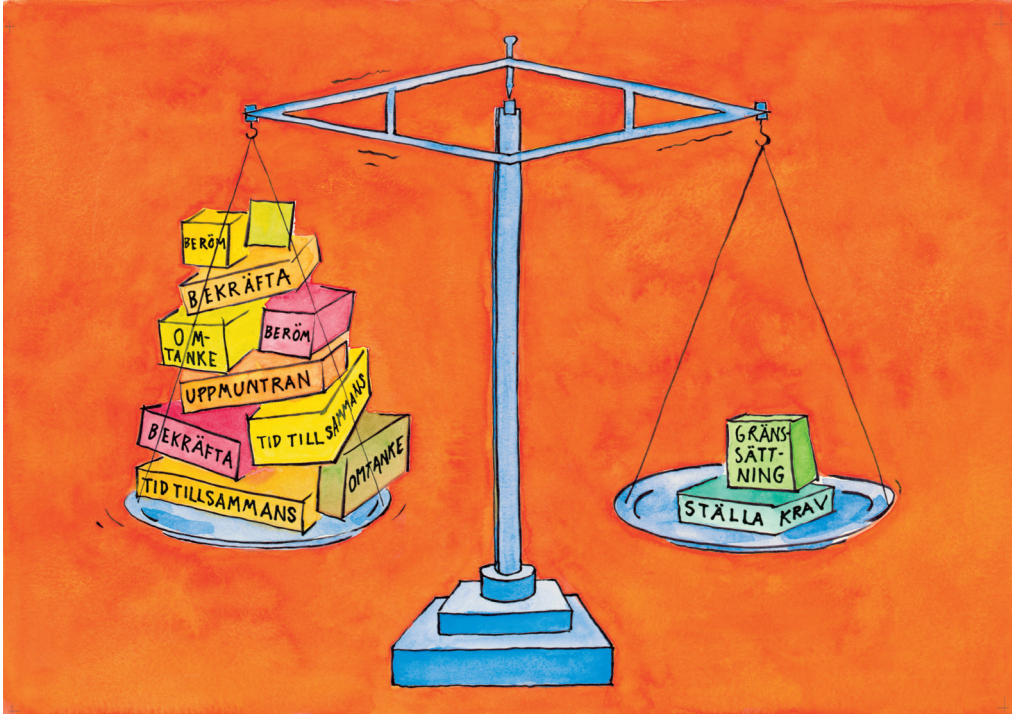
خصائص الوالدين

الأوضاع الحياتية

المقابلة

القاعدة 5 - 1

أظهرت الأبحاث أن الأمر يتطلب خمسة أضعاف جهود الحفز والمجالسة الايجابية أكثر من فرض الشروط والنهر وذلك لكي تسير العلاقة على ما يرام. إن تكرار وقوع النزاعات ضمن العائلة يمكن أن يكون مؤشرا على أن المرء بحاجة إلى الملء بمزيد من المجالسة الايجابية والاهتمام.



الثناء
التأكيد
الحرص
الحفز
وقت سويا

وضع الحدود
فرض الشروط

قاعدة الانتباه

يتعلم الطفل بسرعة ما هو الشيء الذي يحتاج أن يعمل لكي يحصل على انتباه الوالدين. أثبتت الأبحاث أن التصرفات التي تجذب الانتباه تتراد. يسمى هذا الشيء قاعدة الانتباه.



إن الشيء الذي يحصل الطفل على الانتباه عنه سيستمر في عمله

إذا حصل الطفل على الانتباه للتصرفات الجيدة البسيطة فإنه سيستمر بها أو سيزداد تطبيقها. تتعلق قاعدة الانتباه بنقل البؤرة من الشيء الذي لا يسير على ما يرام بالشيء الفاعل. في كل مرة تنقّ فيها على طفلك قم بالتفكير بصورة عميقة فيما إذا كان هناك تصرف ايجابي يمكن أن تحفزه به بدلا من ذلك.

البؤرة الايجابية

يمكن أن تحفزه عندما

.....
.....
.....

بدلا من النقّ على الطفل...

... عندما يرمى المعطف على الأرض
... عندما يحشر نفسه قبل الآخرين
... عندما ينشاجر مع أحد الأصدقاء

يجب التفكير بما يلي: من المهم أن تظهر التقدير للشيء الذي ليس عليه علاقة بالأداء، مثلا أنكما تتمتعان بالوقت سويا أو أن الطفل يخبرك أي شيء ما بصورة عفوية.

قاعدة المحاكاة

إن المحاكاة (التقليد) هي أسلوب فعّال للغاية لتعلم مختلف الأشياء. عندما يتوجب على الطفل حلّ مشكلة ما فإنه يحاول في أغلب الأحيان محاكاة كيف يعتاد شخص آخر من المهمين بالنسبة له في محيطه أن يعمل. إن كون المرء دائما قدوة حسنة بالنسبة لأطفاله يعتبر تحديا بالنسبة له. لأنها مناشدة أن يكون المرء دائما قدوة حسنة لأطفاله ومن جهة أخرى يمكن القول إن هناك فرص جديدة تنجم كل يوم.



قاعدة المحاكاة

أشياء يجب التفكير بها قبيل الوقت المشترك

- **فترة قصيرة كل يوم.** حدد وقت معين، حوالي 10 - 15 دقيقة كل يوم، للوقت المشترك. يقرر بعض أولياء الأمور الوقت سويا مع أطفالهم بحيث يعرف الطفل «حان الآن موعد وقتنا المشترك». وكلما ازداد تكرار الأوقات المشتركة كلما كان ذلك أفضل. إن الهدف هو أن تصبح الفترات المشتركة أمرا روتينيا.
 - **وقت الطفل.** اختر وقتا لا تشعر خلاله بالضغط النفسي. إنه الوقت الذي يتم خلاله إعطاء الطفل انتباهك الكامل طيلة الوقت. إذا كان يوجد لديك عدد من الأطفال فيإمكانك إما أن تعطيهم أوقات خاصة بهم أو أن تلعب معهم سويا إذا أمكن ذلك. من المهم أن يحصل كل طفل على جزء من انتباهك
 - **دع الطفل يختار النشاط.** خلال فترة الوقت المشترك يحق للطفل اختيار الشيء الذي ستفعلونه. إن اللعب هو نشاط مناسب للوقت المشترك. كما أن ألعاب الفيديو والكمبيوتر يمكن أن تكون حلا بديلا يمكن ممارسته. على سبيل المثال يمكن أن يظهر الطفل كيف تمارس الألعاب.
 - **التهيئة للانتهاء.** إذا لم يكن الطفل يريد انهاء الوقت المشترك فيمكن أن يكون حل تجنب النزاع عن طريق تهيئة الطفل بأن الوقت سينتهي عما قريب. قل للطفل قبل بضع دقائق من انتهاء الوقت المشترك، مثلا «يجب أن أنهي اللعب بعد فتر قصيرة». كما يمكن أيضا استخدام ساعة سلق البيض التي تحدد وقت اللعب.
- إذا احتج الطفل بالرغم من ذلك عندما يحين وقت الانتهاء فقل له بهدوء «لقد حان الأوان بالنسبة لي للتوقف عن اللعب وأنا استمتعت كثيرا باللعب معك وأريد أن أفعل ذلك مرات متكررة». اترك اللعب بدون جدال. سيتعلم الطفل بعد حين أنك تقصد ما تقول عندما تخبره أن الأوان قد حان لإنهاء اللعب وأنه سيكون هناك المزيد من الأوقات المشتركة الجديدة فيما بعد.



الأوقات المشتركة

- **أنظر.** أنظر باسترخاء الشيء الذي فعله طفلك خلال فترة قصيرة. ابدأ بالمشاركة عندما ترى أنه من المناسب أن تفعل ذلك.
- **دع الطفل يسيطر على اللعب - تجنب الأسئلة والارشادات.** تجنب طرح الكثير من الأسئلة والاقتراحات خلال اللعب. بدلا من ذلك دع الطفل يسيطر على اللعب. لا تحتاج إلى استخدام الأوقات المشتركة لتعليم طفلك أشياء جديدة. إنه الوقت المخصص لطفلك للاسترخاء والتمتع بمجالستك والحصول على انتباهك.
- **أذكر اسم الشيء الذي يلعبه الطفل.** قل بصوت مسموع ماذا يفعل الطفل. يؤدي هذا إلى أنك تظهر للطفل أنك ترى ما يفعل وأنت تعتبر أنه شيء مهم. تجنب تفسير ما يفعل الطفل أو التشكيك بذلك. يمكن أن تفعل مثل المعلق الرياضي الذي يعلق بصورة متحمسة على مباراة كرة القدم. لا يفوتك أن تغيّر نبرة صوتك. من المعتاد أن يحب الأطفال الصغار هذا الشيء. إذا كان الطفل أكبر سنا فبإمكانك الاستمرار في التعليق على اللعب ولكن ليس بتكرار ذلك كثيرا.
- **أظهر الحماس.** أظهر الحماس عندما تلعب مع الطفل. تجنب تقييم طريقة أداء الطفل. حاول أن تحفز الطفل على المشاركة والتجربة - وليس أنه «سينجح».



اقتراحات حول كيفية الحفز والإعجاب عن الحماس

- عن طريق الحركات الجسدية
- أحضن الطفل
 - ربت على شعره بلطف
 - لف ذراعك حول الطفل
 - ابتسم
 - اغمز
 - إشارة النجاح بالإبهام
 - قبّل الطفل

- عن طريق العبارات
- «أشعر بالفرح عندما ألعب معك»
 - «لقد فعلت ذلك بصورة رائعة»
 - «أشعر أن تمضية الوقت معك لطيفة للغاية»
 - «لقد فعلت كل ذلك بنفسك»
 - «أحب عندما تقوم ...»
 - «شيء رائع»
 - «أشعر بالسعادة عندما تقوم ...»
 - «يا لها من فكرة ممتازة أن ...»

واجب منزلي – اللقاء 1

الأوقات المشتركة. اقترح الأنشطة والمواعيد.

.....
.....

أهدافي

هذه هي الأشياء التي أرغب عمل المزيد منها بعد كوميديت... مثلا التحدث مع أطفالتي، استخدام المزيد من الأطر الروتينية، الضحك سويا.

.....
.....

هذا هو الشيء الذي سأعمله بصورة أقل بعد كوميديت.... مثلا التقييق والصراخ بصورة أقل.

.....
.....

قبيل اللقاء 2

الأوقات المشتركة. ماذا فعلتم؟

عدد المرات.....

.....
.....
.....
.....

