



دليل عملي للأمهات: تدريب الطفل على تحمّل المسؤولية

♦ أولاً: تجهيز البيئة لتعليم المسؤولية

هذه أدوات أساسية تساعد الطفل يتعلّم بدون صراخ:

(1) ركن المسؤوليات

جهزي مكان صغير فيه:

- صندوق لعب
- شماعة للشنطة
- سلة ملابس
- جدول مهام ملون

الهدف: الطفل يعرف فين يروح بكل حاجة بدون أسئلة أو أوامر.

♦ ثانيًا: أدوات عملية تساعد الطفل

(1) القوائم البصرية (Visual Charts)

اعملي لوحة فيها صور:

- ترتيب السرير
- تنظيف الأسنان
- جمع اللعب
- تحضير الملابس

ليه؟ لأن الطفل يشوف قبل ما يسمع.

(2) بطاقات الخطوات (Task Cards)

لكل مهمة، بطاقة فيها خطوات بسيطة. مثال: جمع اللعب

1. المكعبات
2. العرييات
3. الدمى
4. الكتب

تساعد: الطفل ما يضيعش... وما يقولش "مش عارف أبدأ إزاي".

(3) دفتر الإنجاز الأسبوعي

دفتر صغير، كل يوم تكتب الأم:

- المهمة اللي التزم بيها
- محاولة/نجاح
- ملاحظة إيجابية

هذا يحفز الطفل بشكل كبير لأنه يرى تطوره.

◆ ثالثاً: طرق تدريب عملية خطوة بخطوة

(1) طريقة (Show - Tell - Help - Release)

أريه - اشرحي - ساعدي - اتركه يعمل وحده
مثال: ترتيب السرير

- تشوفيه أول مرة
- تشرحي
- تعملي وإيده معاك
- تسيبيه يحاول
- تعودى بعد أسبوع للمراجعة

(2) قاعدة "دقيقة واحدة"

لما الطفل يرفض:

- قولي: "جرب دقيقة واحدة بس... وبعدها نكمل سوا".

80% من الأطفال يبدأون لما يعرفوا إن المهمة قصيرة.

(3) قاعدة "الاختيارين"

بدل أمر: "رتب لعبك" ✗
أسأليه: "تحب تبدأ بالعريبات ولا المكعبات؟" ✓

الاختيار يساوي مسؤولية.

(4) سلم المسؤوليات (Responsibility Ladder)

اعرضي للطفل سلم فيه 5 درجات. كل درجة تعني مستوى أعلى من المسؤولية.
مثال:

1. يحفظ أغراضه
2. يلتزم بروتين الصباح
3. يشارك في مهمة منزلية
4. ينهي واجباته بدون تذكير
5. يدير وقت فراغه

◆ رابعًا: أدوات مساعدة للأم

(1) جملة بديلة لكل مرة كنتِ هتزعجي

بدل: "أنت عمّال تنسى"
قولي: "إيه الخطة اللي هتساعدك تفتكر المرة الجاية؟" ✓

بدل: "أنت مش قادر تعمل حاجة لوحدةك"
قولي: "خلينا نقسمها مع بعض." ✓

(2) دفتر "خطي أنا" للأم

يساعد الأم تتابع بدون ضغط:
فيه صفحات:

- ماذا أريد لطفلي هذا الأسبوع؟
- ما المهارات اللي هدربه عليها؟
- ماذا نجح؟
- ماذا يحتاج تعديلًا؟

◆ خامسًا: برنامج تدريبي جاهز لمدة 14 يوم

الأسبوع الأول — بناء العادة

- اليوم 1-2: جمع اللعب
- اليوم 3-4: ترتيب السرير
- اليوم 5-6: تحضير الملابس
- اليوم 7: مراجعة

الأسبوع الثاني — زيادة المسؤولية

- اليوم 8-9: وضع الطبق بالحوض
- اليوم 10-11: مسؤولية دراسية بسيطة
- اليوم 12-13: عمل منزلي صغير
- اليوم 14: تقييم + احتفال 🎉

◆ سادسًا: مشكلات شائعة وحلول جاهزة

◆ في حالة الرفض

- ✓ استخدم 3 اختيارات
- ✓ تقسيم المهمة
- ✓ البدء بدقيقة واحدة
- ✓ مشاركة الأم في أول دقيقتين فقط

♦ في حالة النسيان

- ✓ منبه
- ✓ صورة على الباب
- ✓ بطاقة "قبل الخروج"

♦ في حالة الفوضى

- ✓ سلال مرتبة
- ✓ تقسيم المناطق: منطقة لعب - منطقة شنطة

جدول متابعة أسبوعي:

اليوم	المهام / الأنشطة	المدة	عدد مرات التنفيذ في الأسبوع	تم ✓	ملاحظات
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة	راحة / نشاط عائلي	—	—	—	—