



# أبطال العائلة

الأمهات والآباء

آلاء شهير شحادة



# أبطال العائلة (1)

## الأمهات والآباء

آلاء شهير شحادة



الطبعة الأولى

2022

## المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة عن البرنامج .....	9
فلسفة البرنامج .....	9
من المستفيد من هذا الكتاب .....	9
الأهداف العامة للبرنامج .....	10
الأهداف الاجرائية للبرنامج .....	10
أسلوب البرنامج التدريبي والأنشطة والفنيات المستخدمة لتحقيق الأهداف .....	12
الافتراضات الأساسية للبرنامج .....	13
الجلسة (1): مقدمة عن برنامج ابطال العائلة .....	15
الجلسة (2): بناء الثقة والتعريف بالبرنامج .....	19
الجلسة (3): الاثار النفسية للجوء -الضغط العميق .....	25
الجلسة (4): استراتيجيات التأقلم والتعامل مع التوتر 1 .....	30
الجلسة (5): استراتيجيات التأقلم والتعامل مع التوتر 2 .....	38
الجلسة (6): المراحل النمائية للطفل وحاجاته .....	44
الجلسة (7): انواع السلوك المعنف على الطفل .....	50
الجلسة (8): الحديث الذاتي وأثره - الأفكار اللاعقلانية .....	54

الموضوع	الصفحة
الجلسة (9): السلوك المعنف - الأفكار والمشاعر والسلوك .....	61
الجلسة (10): تنفيذ الافكار اللاعقلانية المرتبطة بالسلوك المعنف...	65
الجلسة (11): آثار السلوك المعنف على الطفل .....	69
الجلسة (12): التواصل مع الطفل - 1 .....	74
الجلسة (13): التواصل مع الطفل - 2 .....	81
الجلسة (14): أساليب غير عنيفة بالتربية - 1 .....	86
الجلسة (15): اساليب غير عنيفة بالتربية - 2 .....	92
الجلسة (16): تعزيز مدى التزام الام تجاه نفسها وأطفالها .....	100
الجلسة (17): التقييم وختام جلسات البرنامج .....	105
الملاحق .....	108

## **مقدمة عن البرنامج:**

البرنامج تم تطبيقه في منظمة ميرسي كور منذ عام 2017 وحتى تاريخ إصدار هذا الكتاب، هذا البرنامج حقق نتائج نجاح وتغيير جذري في سلوكيات المشاركين في البرنامج لا تقل عن نسبة 90% خلال الاعوام الثلاثة الماضية والتي تم تطبيق البرنامج بها، تم عمل دراسة تجريبية منشورة في المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس التابعة لجامعة البحرين لدراسة اثر هذا البرنامج على عينة من الأمهات اللاجئات في مخيم الزعتري وأظهرت نتائج هذه الدراسة ان هذا البرنامج خفف من السلوكيات المعنفة لدى الأمهات المشاركات بالبرنامج بنسبة لا تقل عن 90% .

## **فلسفة البرنامج:**

البرنامج مستند الى نظرية اليس النظرية الانفعالية المعرفية السلوكية لتخفيض السلوك المعنف لدى اولياء الامور تم تطبيقه على عينة تجريبية من الأمهات في مخيم الزعتري للاجئين السوريين قبل تطبيقه منذ عام 2016 ولغاية وقتنا الحالي تم تطبيقه في مخيمي الازرق والزعتري، حيث يتكون البرنامج من 17 جلسة.

## **من المستفيد من هذا الكتاب:**

- العاملين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي وتقديم الخدمات النفسية والإرشادية لأولياء الامور.

- المنظمات والجمعيات العاملة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي.
- الآباء والأمهات الذين يرغبون بأن يصبحوا آباء وأمهات خارقين وأن يصبحوا أبطال عائلتهم وقادة لأبنائهم.

### **الاهداف العامة للبرنامج:**

التخفيف من اللجوء للسلوك المعنف لدى الأمهات في مخيم الزعتري وإبدال هذه السلوكيات العنيفة بالتربية بأخرى ايجابية وغير عنيفة عن طريق تدريب الأمهات على التعامل مع الضغوطات والوعي بالأفكار اللاعقلانية وإدراك علاقتها باللجوء الى السلوك المعنف، وأن يكونوا قادرين على استبدال هذه الافكار بأفكار أكثر عقلانية وموضوعية وتعديل استجاباتهم نحو المواقف الضاغطة وسلوكيات ابنائهن المختلفة، الذي يساهم في تحسين علاقة الأمهات بأطفالهن واستبدال اساليب التربية العنيفة بأخرى ايجابية وخالية من العنف.

### **الاهداف الاجرائية للبرنامج:**

- 1- بناء علاقة ارشادية مع المجموعة ووضع قواعد المجموعة (جلستين).
- 2- التعرف على الآثار النفسية للجوء والتعرف على الضغط العميق الناتج عن اللجوء ومعايشة الاحداث الدامية والصراع.
- 3- تخليص أولياء الأمور من آثار الضغوط والتوترات من خلال تعليم الأمهات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوتر مثل الاسترخاء

والتنفس التأمل والكتابة والتحدث وعمل رزمة راحة خاصة وغيرها  
(جلستين).

4- مساعدة أولياء الأمور بالتعرف على المراحل النمائية للطفل والحاجات المقترنة  
بهذه المراحل (جلسة).

5- التعرف على أشكال السلوك المعنف وتعريفها لأولياء الأمور (جلسة).

6- التعرف على الأفكار اللاعقلانية واثـر الحديث الذاتي واستخدام نموذج اليس  
لتفنيد الأفكار اللاعقلانية (ثلاث جلسات).

7- تنمية الجانب المعرفي والانفعالي لأولياء الأمور من خلال تعريفهم بالآثار  
النفسية والاجتماعية للسلوك المعنف على الأطفال (جلسة).

8- تنمية الجانب الانفعالي لدى أولياء الأمور من خلال زيادة التعاطف والتناغم مع  
الطفل وتعليمهم طرق التواصل مع ابنائهم (جلستين).

9- تنمية الجانب السلوكي لأولياء الأمور من خلال تعليمهم طرق تربية  
إيجابية غير معنفة لاستبدال الأساليب المعنفة والأفكار المقترنة بها  
(جلستين).

10- تعزيز التزام أولياء الأمور بما تعلموه وعدم العودة للسلوكيات المعنفة بالتربية  
والتحـرر من الأفكار اللاعقلانية (جلسة).