

مذكرة تفاعلية للأهل والمراهقين/ات



إرشادات خاصة بالأهل ومقدمي الرعاية حول كيفية استخدام المذكرة التفاعلية مع الأولاد المراهقين:



هذه المذكرة التفاعلية مخصصة للأهل والمراهقين/ات الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٦ عامًا، مع بعض الأنشطة المحددة لمن هم فوق ١٦ عامًا

هذه المذكرة تحتوي على نشاطات تقوم بها العائلة سوياً. في كل قسم، مساحة لمناقشة المواضيع المهمة والقيام بنشاطات متعلقة بها، بهدف التعلّم والاستفادة منها.

تتيح هذه المذكرة التفاعلية فرصة لمشاركة لحظات حياة ثمينة مع أولادك المراهقين بطريقة مرحة وتفاعلية.

ليس من الضروري القيام بالنشاطات دفعة واحدة، بل يمكنك اختيار الفقرة التي تناسب المرحلة التي تعيشها مع أولادك.

من الأفضل الكتابة على المذكرة عند القيام بكل نشاط، إذ أنها تسمح لك بالتعبير عن أفكارك ومشاعرك بشكل أوضح، بالإضافة إلى توثيق هذه اللحظات لمراجعتها ومواكبة تطورك وتطور أولادك المراهقين.

توضح فقرة "الهدف" من كل قسم، ما يمكنك تعلمه عند القيام بالنشاط.

تتناول المذكرة موضوعات مهمة مثل أهمية الاهتمام بالنفس، مشاركة المشاعر والهموم، إدارة الغضب وتطوير مهارات التواصل بالإضافة إلى كيفية إدارة الوقت، تحديد الأهداف والاستعداد للمقابلات واللحظات المهمة.

ستساعدك هذه المذكرة كمقدم رعاية، في توجيه أولادك المراهقين، ليتعاملوا بشكل أفضل مع جوانب حياتهم المختلفة.

إنّ تطوير المهارات بالنسبة
للمراهقين/ات بمشاركة
أهلهم مهم جداً ومن شأنه
أن يصنع اختلافاً جذرياً في
حياة المراهق/ة

أسماؤنا الأهل

المراهق/ة

أعمارنا

الأهل

المراهق/ة



ألواننا المفضّلة

الأهل

المراهق/ة

الهدف:

هذا النشاط المشترك يوطد علاقتنا كعائلة

مساحة للأهل والشباب لرسم صورة عائلية



ولا تنسوا إضافة توقيعكم

تعبير عن المشاعر

تسجيل

مساحة للأهل:

أرسل رسالة صوتية الى
ابنك/ابنتك، تعبّر فيها عن
مشاعرك تجاهها/ها واذكر
فيها صفاته/ها الحسنة.

مساحة للشباب:
أرسل رسالة صوتية الى
والديك، تعبّر فيها عن
مشاعرك تجاههما واذكر
فيها صفاتهما الحسنة.

تسجيل

الهدف:

التعبير عن المشاعر مهمّ ويسمح لنا أن
نفهم بعضنا بشكل أفضل، ويذكرنا
بصفات أحبائنا الحسنة.

حوار حول تحقيق الأهداف:

تكلّم مع أبنائك/بناتك عن ألامهم،
وأهدافهم وشجعهم على وضع مخطط
زمني لتحقيق هذه الأهداف.



إذا كنت مستعدًا لتحقيق أهدافك ،
فإليك كيفية إنشاء خطة.

١- حدد الهدف أو الأهداف التي تريد
أن تحققها

٢- ضع الخطوات اللازمة لتحقيق كل
هدف

٣- قُدّر المهلة الزمنية المخصصة لكل
خطوة

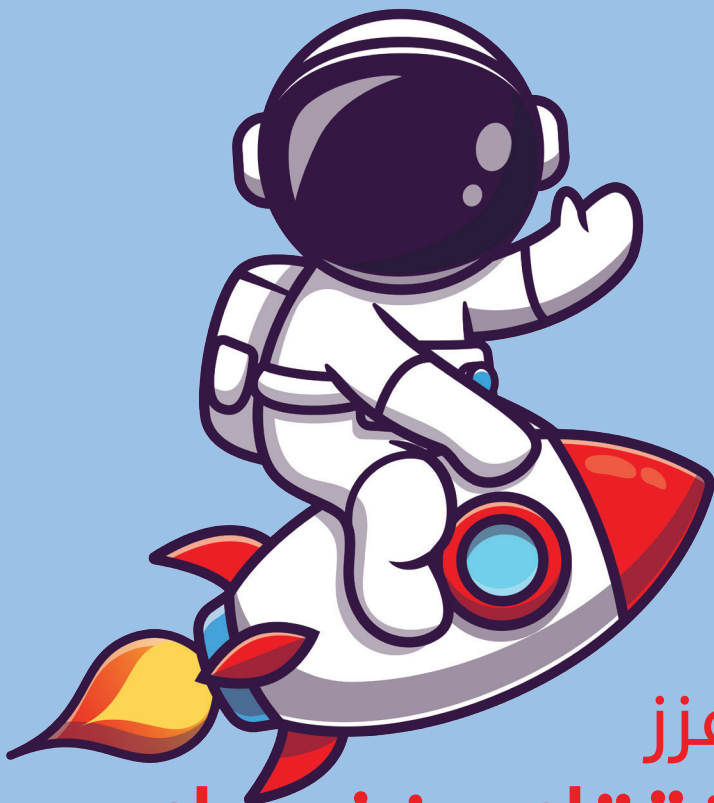
٤- ابدأ بانجاز الخطوات واحدة تلو
الأخرى

٥- تابع انجاز أهدافك بشكل دوري

الهدف:

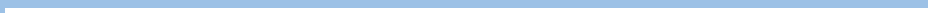
التركيز على أهمية التخطيط، ودورنا
كأهل في إرشاد أولادنا من خلال
النقاش لتحديد الأهداف، وضع التخطيط
ودعمهم في تحقيق أهدافهم.

تحقيق الأهداف: نشاط مشترك



عزز
ثقتك بنفسك

حدد لنفسك هدفاً،
وحققه



كيف نضع الهدف الناجح؟

الأهداف

يكون الهدف واضحًا، ضمن فترة زمنية معيّنة وقابل للتطبيق والقياس.

فقرة للشباب:

فقرة للأهل:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

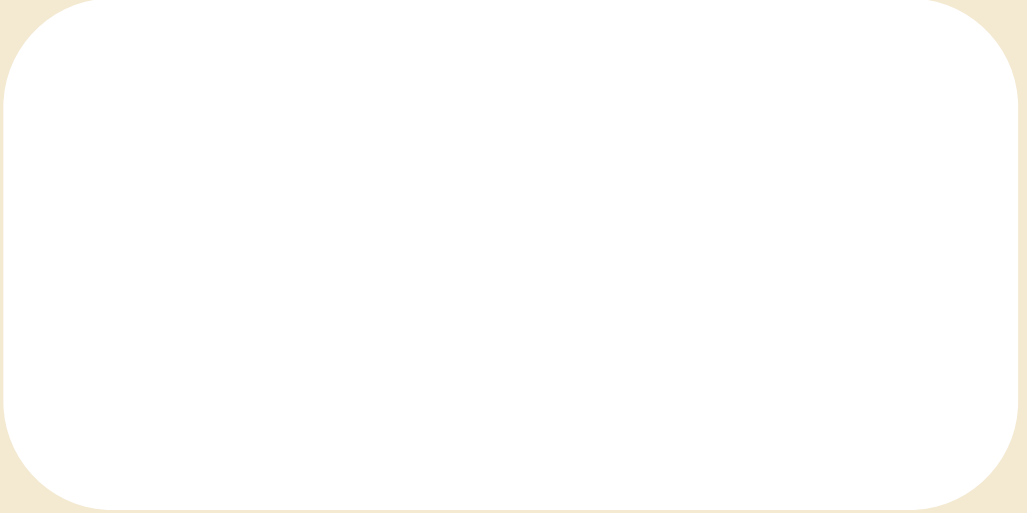
الهدف:

تحديد الأهداف
يساعدنا في
تحقيقها وقياس
مدى نجاح أعمالنا



نشاط مشترك: ارسم أو اكتب مقومات الحياة السعيدة بالنسبة لك

للأهل: ارسم أو اكتب هنا



للشباب: ارسم أو اكتب هنا



للأهل والشباب:

لندمج المقومات المشتركة في مساحة واحدة

الهدف:

لكلّ منّا وجهة نظر مختلفة، ولكن يمكننا أن
نجتمع على وجهة نظر مشتركة بمساحة جميلة

الاستعداد الفعّال للحظات المهمّة

من عمر ١٠-١٤ سنة:

ساعد ابنك/ ابنتك على الاستعداد
للامتحانات المدرسية

للأهل: قم بمراجعة دروس ابنك/ ابنتك
قبل موعد الامتحانات



حافظ على بيئة داعمة
وهادئة لنجاح ابنك/ ابنتك
في الامتحانات

للمراهقين:



كن واثقًا بنفسك
وبمعلوماتك

أسأل عن المواضيع
التي تجدها صعبة أو لم
تفهمها قبل الامتحان

احصل على قسطًا كافيًا من النوم
قبل الامتحان.

في اليوم الذي يسبق الامتحان،
جهّز أغراضك المدرسية وتأكد من
توفر جميع المتطلبات.

توقف عن مراجعة دروسك قبل
الامتحان بفترة زمنية محددة مثلًا
ساعتين.



الهدف:

الاستعداد الفعّال ودعمنا كأهل يشكل فارقاً
في نجاح أولادنا وثقتهم بأنفسهم

الاستعداد الفعّال للحظات المهمّة

من عمر ١٤ - ١٨ سنة:

ساعد ابنك / ابنتك على الاستعداد للمقابلة
في المدرسة / الجامعة / العمل وتأكد من
قيامه/ها بالأمر التالي:

◆ أجر بحثاً عن
الموضوع/الوظيفة قبل
المقابلة.



◆ حضر المواد ذات الصلة.

مرّن
أولادك/ بناتك
على إجراء
المقابلات



◆ ثق بنفسك وبقدراتك.

◆ تعرف على نقاط القوة
ونقاط الضعف لديك او
النقاط التي تحتاج للتحسين.



اختر ملابسك مسبقاً.

الهدف:

الاستعداد الفعّال والتوجيه المهني ودعمنا كأهل
يشكل فارقا في نجاح أولادنا وثقتهم في أنفسهم.

معنى النجاح للأهل:

موضوع للنقاش:

ماذا يعني
لك النجاح؟



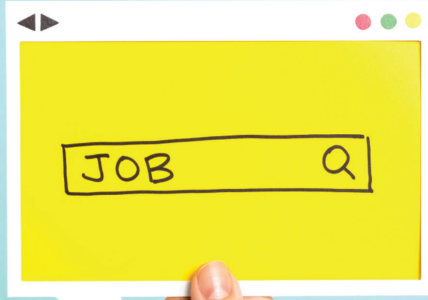
معنى النجاح للشباب:

الهدف:

أن نفهم من خلال النقاش أن النجاح أمر نسبيّ، ولا يعني فقط المثالية والتفوق، بل يقاس لكل مرحلة بنسبة تحقيق الأهداف الخاصّة.



نقاش عائلي حول النصائح المهنية العملية للشباب والمراهقين/المراهقات:



- حضر لائحة بالاختصاصات/ المهن التي ترغب بها والتي
تشعر بأنك قد تنجح فيها

- استكشف المهن/الاختصاصات المختلفة واسأل عن
الإيجابيات والسلبيات لكل مهنة، حسناتها ومخاطرها.

- كن طموحًا دائمًا ومنفتحًا على جميع الفرص المتوفرة

- ضع أهدافك واعمل على تحقيقها
وتنمية مهاراتك في سبيل النجاح

- احصل على أكبر قدر ممكن من
الوظائف الصيفية، التدريب، التطوُّع
والعمل المجتمعي، كي تكتسب
خبرة وتطوّر مهاراتك

- استفد من خبرة أقرانك الناجحة من دون الخضوع
للضغوطات

- وسع معارفك بشكل مستمر من خلال القراءة،
البحث عبر الانترنت والحديث مع أصحاب الاختصاص

- فتش عما تحب وتبرع به وعن المهنة التي
تتناسب مع قدراتك العلمية والذهنية والجسدية

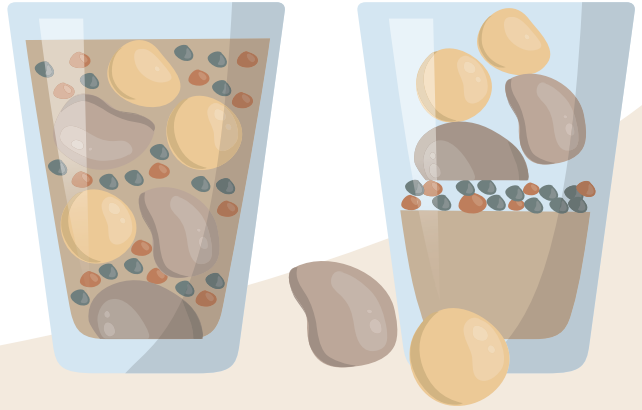
الهدف:

مشاركة الشباب في إتخاذ
القرارات واختيار المهنة
المناسبة لقدراتهم يساهم
في نجاحهم المهني.

ساعد ابنك/ابنتك في إدارة الوقت بشكل أفضل من خلال نشاط تطبيقي:

تعلم أهمية إدارة الوقت من خلال لعبة الحصى والرمل والمرطبان

الحجارة الكبيرة =
الأولويات والواجبات
الأساسية
الحجارة المتوسطة =
النشاطات الأقل أهمية
ولكنها ضرورية
الحجارة الصغيرة =
النشاطات غير المهمة
وغير الضرورية



١- ابدأ بوضع الحجارة الكبيرة حتى يمتلئ الكوب. أسأل نفسك: هل الكوب ممتلئ؟

٢- ضع الحصى الصغيرة، ستري أنها انزلقت في المسافات بين الحجارة الكبيرة.
أسأل نفسك الان مرة أخرى: هل الكوب ممتلئ؟

٣- اسكب الرمل ستجده انزلق في الفراغات الدقيقة بين الحصى الصغيرة والكبيرة.

الهدف:

نتعلم أهمية ترتيب الأولويات، أن نسعى لتحقيق الطموحات والأمنيات الكبيرة أولاً، ولا ندع الأمور الصغيرة تشغل كوب "حياتنا".

شارك ابنك/ابنتك في إدارة الوقت بشكل أفضل من خلال النصائح التالية:

- حضر لائحة بمهامك مثلاً:
الواجبات المدرسية، العمل،
قضاء وقت مع العائلة...

- صنف هذه المهام بحسب
الأولوية بالتعاون مع أفراد
العائلة

- يمكنك الاستعانة بلعبة
الحصى والرمل لتحديد
أهمية كل مهمة.

الهدف:

إدارة الوقت بشكل صحيح
تساعد أولادنا في تحقيق
أهدافهم، مما يؤدي إلى
نتائج أفضل في المدرسة،
الجامعة والعمل.



إدارة الوقت

تعتبر إدارة الوقت من المهارات الأساسية التي يجب أن يكتسبها شبابنا، لقيادة حياتهم بفعالية أكبر.

تساعد مصفوفة "آيزينهاور" على تنظيم المهام بحسب الأولوية مما يسمح لنا بإدارة الوقت بشكل أفضل وتحقيق إنتاجية.



مصفوفة "آيزينهاور" لإدارة المهام

غير طارئ	طارئ	
جدوله ضع له وقتاً محدداً للتنفيذ مثل ممارسة الرياضة أو المطالعة...	أفعله افعل ذلك الآن مثل حل الواجبات المدرسية أو التواصل مع الوالدين...	مهم
اتركه انس امره مثل متابعة مواقع التواصل الاجتماعي أو مشاهدة التلفاز...	فوّضه فوّضه لمن يمكنه ذلك مثل استقبال المكالمات أو تحضير الوجبات الخفيفة...	غير مهم

نشاط مشترك



تحدّث مع أولادك المراهقين عن المهام التي يجب القيام بها في وقت محدد (مثلاً يوم أو أسبوع).

ساعد أولادك على تنظيم هذه المهام بحسب مصفوفة "آيزينهاور".

غير عاجل	عاجل	هام
جدوله	أفعله	
أتركه	فوّضه	غير هام

الهدف:

نتعلّم ترتيب المهام بحسب الأولوية، والقيام فوراً بما هو هام وعاجل لتحقيق الإنجازات في الحياة وإدارة وقتنا بشكل أفضل.

حقة نقاش:

طرق

لتحسين مهارات التواصل



الهدف:

نستخدم طرق فعّالة لتحسين مهارات التواصل.

أختر شخص من العائلة لتقييمك

١ . تدرب على الإصغاء قبل البدء بالكلام



٢ . أعرف من هم المستمعين إليك للتواصل معهم بالطريقة الصحيحة (أطفال، شباب، كبار في السن..)



٣ . اختصر، شارك معلومات فعلية



٤ . تأكد من أن رسالتك واضحة ومفهومة



٥ . استخدم لغة الجسد المناسبة



نشاط مشترك:

اختاروا موضوعاً يهم العائلة، وعبروا عن مشاعرهم الايجابية تجاهه.

عبروا عن مشاعرهم هنا

هنا



هنا



وهنا



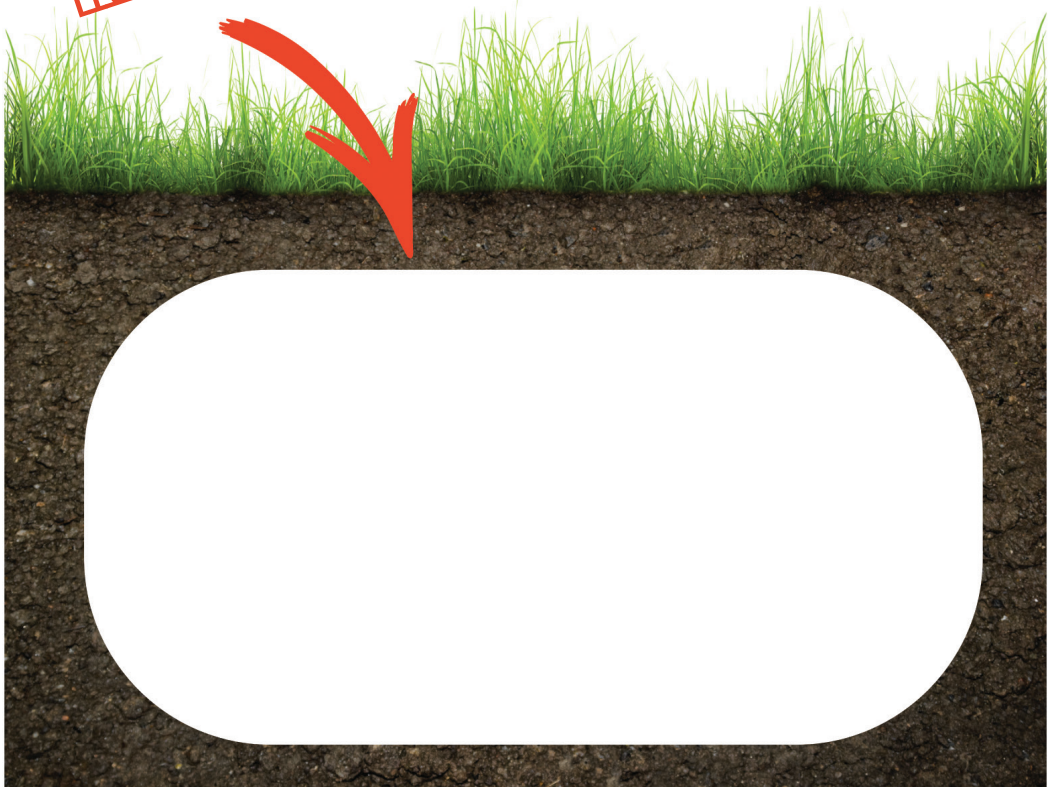
الهدف:

ندرك أن التفكير الإيجابي يؤثر على الواقع بطريقة إيجابية.

هذه حديقة الأفكار الايجابية

يُقال: "إذا زرعت البذور (الأفكار) في التربة
فإنها ستنمو وتصبح حقيقة في عالم
الواقع".

ازرعوا أفكاركم الايجابية هنا



شارك مع ابنك/ابنتك الطرق السليمة لإدارة الغضب من خلال
النصائح التالية:

١٠ أفكار لإدارة الغضب

ضع علامة صح على الخيارات التي كنت
تستخدمها لإدارة غضبك في الماضي



- ١- فكر قبل أن تتحدث وقبل أن تأخذ أي قرار
- ٢- انتظر حتى تهدأ، ثم عبر عن رأيك وانزعاجك
- ٣- قم ببعض التمارين الرياضية
- ٤- خذ وقتاً مستقطعاً، خذ استراحة قصيرة عندما يشد التوتر
- ٥- استخدم التفكير النقدي وابتحث عن الحلول الممكنة قبل اتخاذ أي قرار
- ٦- التزم بعبارات تحتوي على "أنا" لتجنب الانتقاد أو إلقاء اللوم، وليكن حديثك لائقاً وواضحاً
- ٧- لا تحمل الضغينة التسامح أداة قوية لشفاء النفس.
- ٨- استخدم الفكاهة للتخلص من التوتر الأجواء المرحة قد تخفف من حدة التوتر.
- ٩- مارس مهارات الاسترخاء
- ١٠- اعرف متى تطلب المساعدة من الشخص المناسب

ناقش مع ابنك/ابنتك تجربتك الشخصية
في إدارة الغضب، وماذا تعلمت من
خبرتك الخاصة؟



الهدف:

هذا النشاط يساعدنا على إدارة غضبنا بطريقة أفضل، من خلال النصائح ومشاركة الخبرات.

حديث حول الصداقة والعلاقات المبنية على الاحترام

الصداقات والعلاقات الصحية تعني أن نتعلم التصرف مع بعضنا البعض بكل احترام وثقة. ويجب أن نحترم الناس رغم اختلافهم. قد يختلف الناس في الرأي والانتماء والثقافات، ولكن عند وجود الاحترام والثقة، يمكنهم التحدث عن مشاعرهم والعمل على حل الخلافات.

ما هي
الصداقة؟



نشاط مشترك:

اكتب اسم فرد عائلتك
المقرّب منك

اكتب اسم صديقك
المفضل



اكتب اسم حافظ
أسرارك

الهدف:

هذا النشاط يذكرنا بأهمية احترام الغير
رغم اختلافهم، وبناء علاقات صادقة.

موضوع للنقاش:

لماذا يجب علينا ممارسة الامتنان؟

الامتنان هو الشعور بالاكتماء والرضا والتعبير عن الشكر، ليصبح نمط حياة



فقرة للأهل والشباب: عدّدوا ما لديكم من نِعَمٍ مشتركة

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

الهدف:

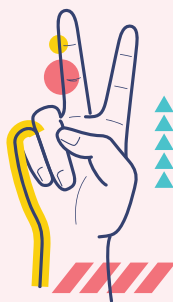
تعزيز التفكير الإيجابي والتركيز على النعم والمحسن التي نملكها، فالشعور بالامتنان يحقق السعادة والرضى.

شارك مع ابنك/ابنتك الطرق السليمة للاهتمام بأنفسهم من خلال الخطوات التالية

اتباع نظام
غذائي صحي



الحصول على قسط كافٍ من
الراحة والنوم



ممارسة
الرياضة بانتظام

الإبتعاد عن
المخدرات
والكحول



الإهتمام
بالنظافة
الشخصية



تعزيز التفكير الإيجابي

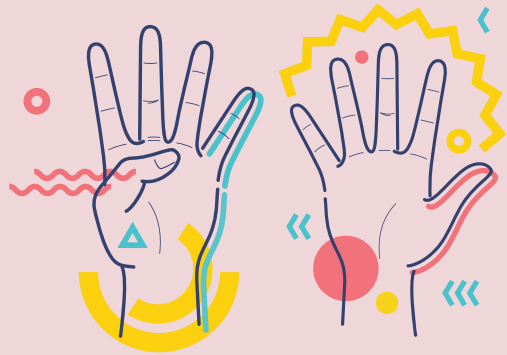


عدم التردد في الحديث عما
يسبب القلق وطلب
المساعدة



قضاء الوقت مع
الأصدقاء لتعزيز
الشعور بالانتماء

ممارسة نشاط تحبه
بشكل يومي



الهدف:

إن إتباع نمط حياة صحي وسليم في
سن مبكر يساعد على الإهتمام
بأنفسنا ويستمر في مرحلة الرشد.

مساحة لمشاركة المشاكل الحالية بين الاهل والأبناء/ البنات

نشاط مشترك:
تكلّم مع أولادك
عن المشاكل وكيف
تتعاملون معها
وتعالجونها. ومن
ثم اكتبوا مشاكلكم
حسب الجدول



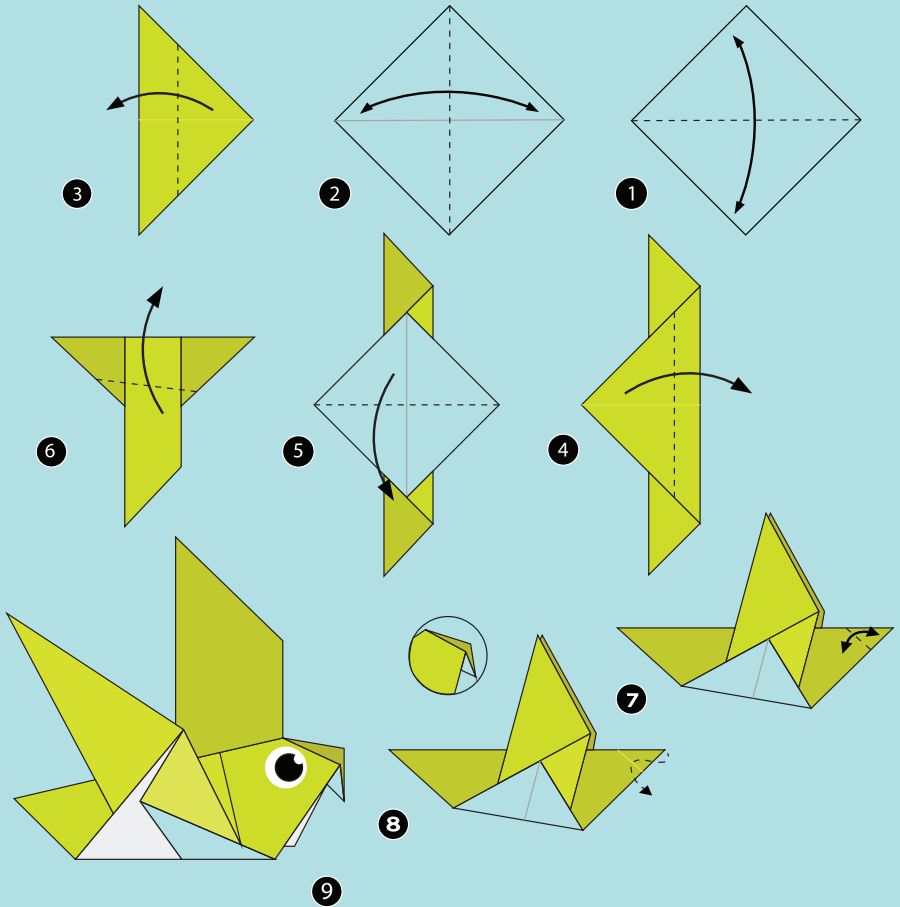
الهدف:

مشاركة مشاكلنا مع العائلة.
تجزئة المشاكل وتصنيفها
تساعدنا على معالجتها
بشكل أفضل.

لعبة مشتركة:

كُن حُرّاً كالطير

- ١- قصّ المربّع
- ٢- اتبع التعليمات
- ٣- اكتب عليه أمراً يقلقك او يشغل بالك
- ٤- أطلقه وتحرر منه





* يمكن استخدام أوراق
عادية لزيادة عائلة الطيور.

الهدف:

تساعدنا اللعبة على إيجاد دائما طريقة لتتخلص من همومنا.

سؤال وجواب:

في حال حصلت على فرصة وتملك القدرة لصنع تغيير في حياتك، ماذا تغير (على صعيد الحياة الشخصية، العلاقات العائلية، المهنية..)?

ولماذا؟



الهدف:

يمكننا دائماً التغيير نحو الأفضل

أنشر تعليقًا لطيفًا:

موجهة للأهل
والمراهقين/ات والشباب:

اطلب من الآخر أن يكتب
شيئًا لطيفًا عنك



هذا تعليق.

١- اكتب فكرة معينة

٢- قصّ التعليق

٣- اتركه في مكان عام | علّقه في المنزل.



الهدف:

نبني عائلة سليمة من خلال مشاركة الأفكار ورؤية الآخر بشكل لطيف.

دفتر ملاحظات

دفتر ملاحظات

تُمثّل ممارسة
التواصل الإيجابي
نهجًا سليمًا
في المنزل
وفي المجتمع