



parenting on the move

-الأبوة والأمومة على الحركة-

برنامج تعزيز وتشجيع تنمية  
الكفاءات لدى والدي الأطفال  
في الفئة العمرية تحت 12 سنة،  
في ظروف الهجرة واللجوء

«الأبوة والأمومة على الحركة» دفتر للذهاب

أعزائي الآباء و الأمهات، شكراً لكم على المشاركة في برنامج الأبوة والأمومة على الحركة.

نأمل أن يكون هذا الدفتر الصغير بمثابة تذكير بالوقت المشترك الذي قضيناه معاً ودعماً لمواصلة:

- تعزيز نقاط قوتكم الشخصية والعائلية، من أجل التغلب على التحديات التي تواجهونها؛
- تطوير كفاءات الوالدين من أجل التعرف على احتياجات الأطفال والاستجابة لها بشكل أفضل؛
- المساهمة في رفاية الأطفال، ودعم تعلمهم وتعليمهم وتربيتهم دون عقاب؛
- فهم و قبول الأنماط الثقافية وقواعد السلوك للأسر والشعوب و البلدان المختلفة.



## الروتين اليومي وحماية صحة و سلامة الأطفال

حاولوا إنشاء إيقاع منظم ومستقر ولكنه مرن أيضاً للأنشطة اليومية. يجب أن يناسب الجدول اليومي احتياجات الأطفال والكبار وأن يمكن من تنسيق الالتزامات وغيرها من الأنشطة. يوفر الروتين المستقر في ظروف الحياة المتغيرة سلامة للأطفال، كما يساعدهم على التكيف بشكل أسرع و يجعل الحياة أكثر بساطة ويسهم في تناسق الأسرة بشكل أفضل.

اعتنوا بصحة الأطفال العقلية والبدنية، تذكروا أن الصحة ليست فقط غياب المرض. تعرّفوا على كيفية ضبط التغذية والملابس و النظافة و التصرف بشكل وقائي للحفاظ على الصحة و مساعدة الطفل لما يمرض أو يصاب إلى أن تحصلوا على مساعدة مهنية.

احرصوا على سلامة الأطفال البدنية و سلامتهم على الإنترنت. راقبوا طفلكم و اشتركوا في حياته. تعرفوا على من يقضي معه الوقت في العالمين الحقيقي و الافتراضي.

اسألوا في كل بلدان تقيمون فيها عن الحقوق التي هي لديكم فيما يتعلق بالسلامة و الحماية الصحية و ما هي التزاماتكم ومن الذي يمكنكم الاتصال به عند الحاجة.







## الرفاه النفسي الاجتماعي و المرونة

احفظوا بصورة إيجابية عن أنفسكم و ثقة بالنفس و احترام للذات. احترموا الآخرين و اطلبوا منهم احترام فرديتكم و الصفات و القدرات و المعرفة و المهارات الخاصة بكم . ثقوا بأنفسكم و نقاط قوتكم.

ركزوا على منطقة التأثير الشخصي، على ما يمكنكم التأثير عليه: الأفكار و المشاعر و القيم و الأبوة و الأمومة و السلوك... فكروا دائماً في ما يمكنكم القيام به بأنفسكم مع أفراد أسرتمكم، مع الآباء الآخرين، مع ممثلي المنظمات. لا تضيع وقتكم و طاقتكم على ما هو بعيد عن متناول أيديكم لأنه يسحب طاقتكم.

فكروا في نقاط القوة في عائلتكم و تحدثوا مع أطفالكم حولها و اجعلوها مصدر إلهام لكم. تعتمد نقاط القوة العائلية على الأصل و التقاليد و هي خاصة بكل عائلة. إنها تشكلنا كأشخاص و أولياء أمور و تساعدنا في لحظات صعبة. جذورنا عميقة بداخلنا و حتي عندما نعيش في بلد آخر و نحن نقبل عادات جديدة. في أوقات التغيير و التطور التكنولوجي، من المهم إيجاد توازن بين التقاليد و الحديث، بين الجانب الإنساني و الشخصي و العائلي.

الرفاه النفسي الاجتماعي هو حالة من الصحة الكاملة و يشمل الجانب الجسدي و المعرفي و العاطفي و الاجتماعي و الروحي لشخصيتنا. يشير الرفاه إلى فهم أنفسنا و العلاقات مع الآخرين و البيئة و اتخاذ الإجراءات اللازمة. اما الرفاهية بالنسبة للطفل فهي بمعنى معرفة و احترام النفس و الشعور بالحب و التعاطف و الشعور بالصحة، و توفير الأمكانية لتعبير عن نفسه/نفسها بطريقة إبداعية كما هي وجود موقف إيجابي تجاه الحياة و النجاح في التعلم و الشعور كعضو في مجموعة و المجتمع.

تعرفوا على ما يسبب الإجهاد عندكم و كيف تتفاعلون معه وتعلموا استراتيجيات للوقاية من الإجهاد وإدارته. الإجهاد هو رد فعلنا على المواقف والأحداث الصعبة والأشخاص من حولنا. أنتم تواجهون في طريقكم العديد من المشاكل والعقبات بصفتكم الوالدين، فأنتم تتحملون مسؤولية ليس فقط عن أنفسكم، ولكن عن أطفالكم أيضاً لمحاربة الإجهاد بفعالية حتى لا يتعرض أداءكم و صحتكم للخطر .

تعرفوا على إجهاد طفلكم و ساعده في التغلب عليه. راقبوا سلوك الطفل بعناية لاحظوا التغييرات، حاولوا فهم مع ماذا وكيف يتفاعل و تحدثوا إليه/إليها. قوموا بتدريس استراتيجيات الوقاية من الإجهاد وإدارته و ممارسة الأنشطة بانتظام التي تريحكم و تسليكم (الرياضة و الرقص و الاستماع إلى الموسيقى و تمارين التنفس و الاسترخاء و الرسم..).

يعد التربية الأسرية و التعليم و التواصل و البالغون كنماذج و الموقف العام تجاه الطفل أهم عوامل في تهيئة الظروف لرفاه الطفل والحفاظ عليها وتطوير القدرة على الصمود وإدارة الإجهاد، خاصة في ظروف المعيشة غير المواتية.









## الانضباط الإيجابي

احترموا حقوق طفلكم واطلبوا من الأفراد والمؤسسات الأخرى أن تفعل الشيء نفسه. اقرأوا "اتفاقية حقوق الطفل" و استعلموا ما يجب أن تفعلونه أنتم كوالدين لاحترام تلك الحقوق، وما هي الحقوق و المؤسسات التي تحمي حقوق الطفل في البلد الذي تقيمون فيه.

يحتاج الأطفال إلى الدفء و الحب و الدعم، ولكن إلى قواعد واضحة أيضاً. يمكن إظهار الحب والدعم بالكلمات والأفعال، بطريقة تتناسب مع سن واحتياجات الأطفال وهي قريبة منكم شخصياً وتقليدياً. تهدف قواعد السلوك إلى إعلام وتوجيه الأطفال. ليس من السهل التوازن بين شعور الطفل بالسلامة والأمان و بين توفير له، في نفس الوقت، أدلة واضحة على السلوك المرغوب فيه . يواجه الطفل الذي ليس له حدود نفس المشاكل التي يواجهها الطفل الذي لا يجوز له فعل أي شيء . و ليس أي من هذين النهجين جيداً للطفل ولعائلته وللبيئة المحيطة به.

تعرف على أهدافكم قصيرة الأجل وطويلة الأجل، لأنها تؤثر على تربية الطفل وتعلمه ونموه. بينما تربيون طفلكم اليوم، يجب أن تفكروا في كيفية تأثيره عليه/ عليها في المستقبل.

اقبلوا أنه من الممكن تربية الطفل دون عقاب و تعلموا كيفية القيام بذلك. حاولوا فهم احتياجات الطفل وما تريدونه أنتم أيضاً. تخيلوا ما تريدونه أن يكون طفلكم كشخص بالغ. قيموا ما إذا كان القيام بما تفعلونه يسهم لتحقيق ما تريدونه لطفلكم أم لا .

فكروا في القواعد التي يمكن وضعها والترتيبات التي تم إجراؤها مسبقاً لهداية الطفل إلى تطوير السلوك الذي تريده. ما هي العواقب التي قد يتعرض لها الطفل عند خرق صفة وقاعدة ، دون عقاب.

يمكن تطوير مهارات الأبوة الإيجابية ، ولكن يحتاج إلى التفاني. تشمل  
الطفل وجميع أفراد الأسرة و التحدث و البحث عن حلول مشتركة.  
لا تعاقبوا الطفل بالكلمات أو العقاب الجسدي أو الإنكار.  
عليكم تربيته بالحب والتفاهم والصبر والاتساق.





## دعم الأطفال في التعلم والتعليم



راقبوا الطفل لفهم كيف ومتى يتعلم أفضل. يتعلم الجميع بطريقته الخاصة وسرعته الخاصة. يتعلم شخص ما أثناء الاستماع للآخرين ، شخص ما عندما ينظر إلى الصور أو يقرأ النص ، شخص ما من خلال النشاط البدني

انظروا في دوركم وكيف يمكنكم دعم الطفل في التعلم. من الضروري تشجيع الفضول وتوفير الظروف للتعلم (الفضاء والوقت والكتب والإنترنت) ودعم الطفل لتطبيق المعرفة المكتسبة ، لأنه عندئذٍ فقط سيتم تبنيه على أنه دائم.

تتعلق الكفاءات بالمعرفة والمهارات والمواقف اللازمة للشخص لتحقيق الشخصية والتنمية و الاندماج في المجتمع والتوظيف . في وقت تطور العلم والتغير التكنولوجي ، لا يكون التعلم مجرد اكتساب معلومات معينة. تتغير المعلومات بسرعة ، والأهم من ذلك هو أن الطفل يطور كفاءات للتعلم مدى الحياة ، مثل التواصل بلغة الأم و التواصل بلغات أجنبية و الكفاءات الرياضية و الكفاءات الأساسية في العلوم والتكنولوجيا و الكفاءة الرقمية و الكفاءة في التعلم و الكفاءات الاجتماعية والمدنية و المبادرة و ريادة الأعمال والوعي الثقافي والتعبير.

من المهم للغاية أن يشارك الطفل في النظام التعليمي للبلد الذي يقيم فيه. بالإضافة إلى اكتساب معرفة جديدة ، والاتصال مع الأقران ، والالتحاق بالمدرسة يوفر هكذا للأطفال شعور بالاستقرار والأمن.

تعرفوا على فرص ومسؤوليات تعليم الطفل في البلد الذي تقيمون فيه و تعرفوا على نوع الدعم الذي يمكنكم الحصول عليه و ممن فيما يتعلق بتعليم الطفل. قابلوا موظفي المدرسة و ساعدوا الطفل على فهم الالتزامات و الالتقاء بأقرانه والتعلم بانتظام.









## الورش العائلية

### معنى الأسم الشخصي

تعتبر تسمية الوليد من اللحظات مهمة بالنسبة للوالدين و للعائلة وأحياناً بالنسبة للجماعة كلها. لبعض الناس اسم واحد و لبعض أكثر من اسم. فقد سمي البعض على اسم اجدادهم أو على اسماء متعلقة بتاريخ الولادة أو على الأحداث المهمة في حياة الآباء...

تحدثوا مع أفراد عائلتكم عن أسمائهم، كيف أطلقت عليهم أسماءهم، من قرر ذلك وكيف، ما معنى هذه الأسماء، ما كانت أسماء أسلافنا و ما هي العادات في تسمية الطفل و إلخ... ابحثوا على الإنترنت المعلومات عن أصل و معنى الأسماء المثيرة لاهتمامكم. تحدثوا عن الألقاب. يمكنكم رواية قصص ممتعة عن أصل الألقاب بعض أفراد أسرنتكم أو اختراع قصص جديدة عن ذلك.

### قصة عائلتنا

رتبوا مواعيد لقضاء الوقت مع أفراد عائلتكم و لقصص عائلية. يمكنكم إخبار عن الأحداث الجميلة و الممتعة من طفولتكم أو قصص حكيتها لكم أبائكم أو جدات أو أجدادكم... بإمكانكم على هذا النمط تعريف أطفالكم على بعض عناصر الثقافة، تقاليد، عادات قديمة و في نفس الحين تعزيز هوية العائلة.

### أنماط منطقتنا

يمثل الإبداع التقليدي التجارب المكتسبة للأجيال السابقة و يربطنا مع أجدادنا و لذلك من المهم جداً نقله إلى أطفالكم أيضاً.

تحدثوا مع الأطفال عن أنماط تقليدية مختلفة تستخدم في تزيين الثياب والمجوهرات و أماكن المعيشة و الأدوات المنزلية. إذا كان من الممكن، تريهم زخارفكم التقليدية المفضلة (جدوها على الإنترنت) أخبروهم بقصة عائلية ممتعة متعلقة بهذا الموضوع. اسألوهم ما الذي يعجبهم و لماذا. قوموا برسم زخارفكم المفضلة على الورقة. يمكنكم تزيين محل معيشتكم بها.

## الاحتفال بالأعياد

يذكرنا احتفال الأعياد أو التواريخ المهمة أن نبتعد للحظة عن الأنشطة اليومية لكي نتذكر و نسترخي، نرتي أو نفرح و نشارك...

حاولوا قدر الإمكان احتفال الأعياد و التواريخ الشخصية و العائلية لأن تجمعكم مع العائلة و الأصدقاء و القيام بطقوسكم معاً يكتسي بأهمية كبيرة. تحدثوا مع أسر أخرى عن العادات و احتفال الأعياد لكي تتعلموا عن ثقافات أخرى و تتيحوا الفرصة للآخرين لتعلم عن ثقافتكم. استعلموا عن الأعياد و الاحتفالات في البلد الذي تقيمون فيه.

## التواصل الاجتماعي عن طريق الموسيقى و الرقص

لكل شعب رقصات و موسيقى تقليدية يمثل و يعبر من خلالها ثقافته و قيمه و تاريخه و اعتقاداته. فهو يحتفل بالأحداث الهامة (الأعياد الدينية و المراسم وغيرها...) الرقصات التقليدية هي صلة الوصل بين الناس و هي تؤثر علي تكوين الهوية و حفاظ الثقافة الشعبية. أنواع الموسيقى و الرقص المختلفة تعطي القوة و هي منبع الفرح و المتعة و تزيل الضغط و التوتر و تهدئ أو تساعد في لحظات الحزن. حسب الإمكانيات، استمعوا إلى الموسيقى مع أطفالكم، ارقصوا و غنوا، تعلموا كلمات الأغاني و ابتكروا خطوات الرقص الجديدة.

## رحلتنا

قد تكون الرحلات طويلة و متعبة و غير مؤكدة ولكنها على أي حال فرصة للتعلم. اغتنموا الفرصة لتسألوا و تتعلموا عن البلدان و الناس و ثقافتهم، عاداتهم و عن

الطعام وكلمات اللغات المختلفة... تبادلوا المعلومات والتجارب الجديدة و الممتعة مع أفراد عائلتكم و تتعلموا معاً و بعضكم من البعض. يمكنكم كتابة أو رسم بعض المعلومات المعينة مع الأطفال. يمكنكم المسابقات – فكروا في الأسئلة و اكتبوها على قطعات الورق، وضعوها داخل قبة أو شنطة أو وعاء (أو أي شيء متوفر عندكم) و من بعد تناوبوا على سحب الأسئلة و الإجابة عليها.

### مسابقتنا

نظموا المسابقات العائلية. فكروا في الأسئلة و المهام و رتبوا القواعد و انقسموا إلى فرق. يمكن أن تكون الأسئلة متنوعة المواضيع ( مثلاً إلى أية درجة تعرفون بعضكم البعض: الأفلام أو الألوان أو الكتب أو الأغاني... المفضلة؛ عاصمات دول العالم؛ تانغرام؛ يانصيب وإلخ.) ألعاب الذاكرة – استخدموا المواد الموجودة (يمكنكم رسم أشياء مختلفة على الورقة و تناوب على سحب الأوراق حتى تجدوا عليها نفس الرسم) مشاهدة الرسوم/ صور للحظة و رسمها على الورقة أو توصيفها من الذاكرة... بإمكانكم قطع رسوم أو صور إلى قطع و على فرد من أفراد أسرته أن يجمع الأجزاء مثل الأحجية. اختاروا شيئاً، فاكهة أو لعبة و ما شابه ذلك و أشيروا إليه بحركات الجسم أو الأيماء و بدون الكلام حتى يخمن أحدهم الإجابة الصحيحة.

### الألعاب المنطقية – الرياضية

ينبغي أن يكون التعلم فعالية يومية ممتعة تشارك فيه العائلة كلها. فإنما التفكير المنطقي – الرياضي ليس مهماً للتعليم فحسب، بل لفهم الذات و الآخرين و العالم حولنا. ما عدا الحساب يحتوي هذا الشكل من التفكير على التفكير النقبي و الإبداعي و التجريدي.

فكروا معاً في مهام مختلفة – مثلاً، يختار كل واحد من أفراد العائلة قصته أو حكايته المفضلة و يقولها. بعد ذلك يسأل أحدهم أو العائلة كلها الأسئلة المتعلقة بالقصة و يمكن لكل واحد الإجابة عليه، على سبيل المثال ما هو مغزي القصة و من هم شخصياتها؟ هل يمكن إضافة شيء إلى القصة و ما هو ( مثلاً شخصيات جديدة أو عرقله... )؟ هل يمكن أن تنتهي القصة بشكل آخر؟ اختاروا شيئاً لإظهاره و توصيفه

للآخرين. اسألوا افراد عائلتكم ماذا يشبه و عما يختلف. ما هي محتوياته، كيف يصنع وكيف يستخدم. لو كان بمقدورهم توفير هذا الشيء بقوة ما، كيف كانت هذه القوة أو استخدامه كشيء سحري. فكروا في مزيد من الأسئلة و شجعوا أفراد عائلتكم على الأمر نفسه.

## المصورون الأطفال

استخدموا هواتفكم المحمولة و تجهيزات أخرى لدراسة مشرّكة و بحث إبداعي. قوموا بتصوير أفلام قصيرة و من بعد رتبوا "أمسية سينمائية" تعرضوا فيها أفلامكم للعائلة. تحدثوا عن الفعاليات المصورة، و ما أهميتها لمن شارك في التصوير.

إذا لزم الأمر، استعلموا عن استخدام تكنولوجيات المعلومات والاتصال، عن المخاطر و طرق حماية المعلومات الشخصية.





الأبوة والأمومة تجلب الكثير من الفرح، ولكن الالتزامات والمسؤوليات أيضاً.

كون أحد الوالدين ليس سهلاً دائماً، يتساءل الجميع في بعض الأحيان عما إذا كانوا ناجحين و هل يمكن أن يكونوا أفضل.

جوابنا نعم! يمكننا دائماً أن نفعل ما هو أفضل ولكننا بحاجة إلى تكريس الوقت والطاقة لذلك.

نتمنى لكم السفر الآمن والوصول إلى الهدف المقصود.

