



كراسة المشارك علاقة أقوى مع أبنائك.. دليلك العملي لتطبيق منهجية DISC في التربية.

2025-1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مؤسسة علي بن حسين بن حمران الأهلية

BIN HOMRAN NGOS FOUNDATION



الرسالة

مؤسسة خيرية، تساند كيانات القطاع غير الربحي في المملكة بدعم برامجها ومشاريعها التنموية، بمهنية وشفافية، وتبني مبادرات تحقق طموحات المؤسسين.



الرؤية

الإسهام الإيجابي والمؤثر في مساندة القطاع غير الربحي.



القيم

1. المؤسساتية
2. المهنية
3. المبادرة
4. الشفافية



الأهداف

1. تقديم الدعم المالي للمشاريع التي تهدف إلى تطوير القطاع غير الربحي وتمكينه
2. تقديم الدعم المالي للمبادرات والمشاريع التنموية.
3. تقديم الدعم المالي والعيني للأسر والأفراد والحالات المحتاجة بالتنسيق مع الجهات المرخص لها بذلك.

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله .. وعلى آله وصحبه ومن والاه .

تُقدِّم مؤسسة علي بن حسين بن حمران الأهلية هذه الحقيبة التدريبية ضمن مشروعها النوعي (ألفة)، وهو أحد المبادرات الاستباقية التي تُعنى بخدمة المجتمع من خلال تمكين الأسرة وتعزيز تماسكها، في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها المجتمع في بعده الاجتماعي والتقني.

ويأتي مشروع (ألفة) انطلاقاً من رؤية المؤسسة في دعم استقرار الأسرة وبناء جيل متوازن، حيث يُركِّز المشروع على تأهيل الآباء والأمهات بمهارات التواصل الفعّال مع الأبناء، وفهم احتياجاتهم النفسية والسلوكية، واستيعاب التحديات التي تواجههم في زمن التسارع الرقمي والانفتاح العالمي.

وقد صُمِّمت سلسلة من الحقايب التدريبية المتخصصة، من قبَل نخبة من المختصين التربويين والاجتماعيين، لتلبي احتياجات المستفيدين، وتُقدِّم بأساليب تعليمية حديثة تراعي تنوُّع المتدربين وخصوصية الأدوار الوالدية.

إننا نؤمن بأن بناء أسرة واعية و متماسكة هو حجر الأساس في نهضة المجتمعات، وإن هذه الحقايب ما هي إلا خطوة عملية لتحقيق هذا الهدف السامي، سائلين الله أن يبارك في الجهود ويجعل الأثر ممتداً وعميقاً في حياة الأسر وأبنائها.

مؤسسة علي بن حسين بن حمران الأهلية
BIN HOMRAN NGOS FOUNDATION

بن حمران

المقدمة

هل تساءلت يوماً لماذا يختلف أبنائك في ردود أفعالهم، أو لماذا تجد نفسك أحياناً قريباً من أحدهم بينما تحتاج جهداً مضاعفاً لفهم الآخر؟ ربما مررت بموقف صباحي بسيط: أحد أبنائك ينهض بحماس لبدأ يومه، بينما الآخر يحتاج دفعة لطيفة وكلمة تشجيع. أو ربما وجدت نفسك في حيرة أمام عناد طفل صغير يريد تنفيذ فكرته فوراً، في حين يفضل شقيقه أن يراقب بهدوء قبل أن يشارك.

في كل بيت، تتكرر هذه التفاصيل الصغيرة، وتتشابك المشاعر والأسئلة: كيف أشعر أبنائي بالأمان والثقة؟

كيف أساعدهم على التعبير عن أنفسهم؟

ما سرّ اختلافهم في طريقة التفكير والتواصل؟

هذه الكراسة كتبت خصيصاً لك، لتكون دليلك العملي في رحلة اكتشاف ذاتك كوالد أو والدة، وفهم أبنائك بعمق جديد.

ستراقبك في خطوات تفاعلية، وتجارب واقعية، ونماذج عملية مستمدة من الحياة الأسرية، بعيداً عن التنظير أو الحلول الجاهزة.

في هذا البرنامج، سنعتمد على منهجية DISC العالمية لفهم أنماط السلوك، ليس بهدف التصنيف، بل لنكتشف معاً:

كيف يمكن أن يكون الحزم مفتاحاً مع ابن، بينما يكون الاستماع والتعاطف هو الجسر مع آخر.

كيف تتحول الخلافات اليومية إلى فرص لبناء جسور من الفهم والاحترام.

كيف نصنع لغة تواصل تناسب كل شخصية في البيت، ونخلق بيئة أسرية أكثر دفئاً وتماسكاً.

ماذا ستجد في هذه الكراسة؟

تمارين تطبيقية واقعية تساعدك على فهم دوافعك ودوافع أبنائك.

أنشطة تفاعلية تتيح لك تجربة أنماط التواصل المختلفة واكتشاف ما يناسب كل فرد في أسرتك.

نماذج وأدوات عملية لتطوير ممارساتك التربوية، وتحويل المعرفة النظرية إلى خطوات يومية ملموسة.

هذه الكراسة ليست اختباراً ولا كتاب تعليمات، بل هي مساحة آمنة للتجربة والتعلم والنمو، حيث يمكنك أن تخطئ وتعيد المحاولة، وتكتشف في كل مرة شيئاً جديداً عن نفسك وعن أبنائك.



الهدف العام

تمكين أولياء الأمور من فهم وتطبيق مفهوم الأنماط الشخصية وفق نموذج DISC لتعزيز جودة العلاقة الوالدية، وتطوير ممارسات تربية متناسبة مع نمط ولي الأمر واحتياجات نمط شخصية الابن، بما يحقق تواصلًا فعالاً وتفهماً أعمق بين الطرفين.

الأهداف التفصيلية

الأهداف العملية:

1. يصبح ولي الأمر قادراً على تحليل سلوكه وسلوك ابنه/ابنته بناءً على أنماط الشخصية.
2. يطبق ولي الأمر ممارسات تربية متناسبة مع نمطه الشخصي واحتياجات نمط شخصية الابن/الابنة.
3. يتمكن من تحسين التواصل وإدارة الخلافات مع أبنائه بشكل فعال مع مراعاة اختلاف الأنماط الشخصية.
4. يطبق إحدى استراتيجيات التعامل لتعزيز العلاقة الوالدية أو حل خلاف مع الابن/الابنة.

الأهداف المعرفية:

1. يتعرف ولي الأمر على مفهوم أنماط الشخصية وفق نموذج DISC
2. يدرك الخصائص الرئيسية لكل نمط من أنماط الشخصية وكيفية تأثيرها على السلوك والتواصل.
3. يفهم ولي الأمر كيفية تحديد نمطه الشخصي ونمط ابنه/ابنته.
4. يتعرف على استراتيجيات فعالة للتعامل مع الأبناء وفق اختلاف الأنماط الشخصية.

إرشادات للمشارك في البرنامج

تعامل مع البرنامج كمساحة آمنة للتجربة والتعلم:

01 جئنا هنا لتتعلم معًا، لا يوجد صواب أو خطأ مطلق، بل فرص لاكتشاف الذات وفهم الأبناء بعمق جديد.

02 كن منفتحًا على التجربة:

جرب الأنشطة والتمارين حتى لو بدت غير مألوفة، فكل تجربة جديدة قد تفتح لك نافذة لفهم أبنائك أو نفسك بشكل أفضل.

03 شارك تجاربك وأسئلتك:

لا تتردد في مشاركة موافقك اليومية أو تساؤلاتك، فكل قصة ترويها قد تساعد غيرك وتثري النقاش الجماعي.

04 احترم خصوصية الجميع:

ما يُقال في الجلسة يبقى فيها. التزم بسرية المشاركات، وكن داعمًا ومحترمًا لآراء وخبرات الآخرين.

05 استمع بعمق قبل أن تحكم:

استمع إلى وجهات النظر المختلفة حتى لو خالفت قناعاتك، فقد تكتشف من خلالها طرقًا جديدة للتعامل مع أبنائك.

06 تقبل الاختلافات بين المشاركين:

كل أسرة لها ظروفها، وكل ولي أمر له أسلوبه، فلا تقارن نفسك بالآخرين بل ركز على تطوير ذاتك وعلاقتك بأبنائك.

07 طبق ما تتعلمه تدريجيًا:

لا تشعر أنك مضطر لتغيير كل شيء دفعة واحدة، اختر فكرة أو ممارسة واحدة من كل لقاء وابدأ بتجربتها في بيتك.

08 دوّن ملاحظاتك وأفكارك:

استخدم الكراسة لتسجيل ما تتعلمه، وما تلاحظه من تغيرات في نفسك أو أبنائك، فهذا يساعدك على متابعة تقدمك.

09 كن صبورًا مع نفسك وأبنائك:

التغيير يحتاج إلى وقت وتجربة، وكل محاولة للتطوير—even لو لم تنجح في البداية—هي خطوة للأمام.

10 استمتع بالرحلة:

اجعل من البرنامج فرصة للاستمتاع بتجربة التعلم الجماعي، والتعرف على قصص وتجارب أسرية تشبهك وتلهمك.

01

الأنشطة التدريبية

النشاط الأول

النشاط الأول

المادة المعرفية للقراءة

ما هي دوافع السلوك؟

في سياق فهم السلوك الإنساني، هناك مفهومين أساسيين للدوافع هما:

1. دوافع الحاجات:

- تمثل هذه الدوافع الاحتياجات الأساسية للإنسان، مثل الحاجة إلى الطعام والشراب والمأوى والأمان والحب والانتماء وتقدير الذات وتحقيق الذات. وتؤثر هذه الحاجات بشكل كبير على سلوك الفرد، حيث يسعى إلى إشباعها وتحقيقها.

2. دوافع القيم:

- ترتبط هذه الدوافع بالقيم والمعتقدات التي يتبناها الفرد، والتي توجه سلوكه وتصرفاته. وتشمل هذه القيم الصدق والأمانة والعدل والاحترام والمسؤولية وغيرها، وتلعب هذه القيم دورًا هامًا في تحديد أهداف الفرد واتخاذ القرارات.
- يرتبط مفهوم دوافع الحاجات ارتباطًا وثيقًا بمنهجية DISC، حيث يسعى الأفراد إلى إشباع هذه الحاجات وتحقيقها، مما يؤثر بشكل كبير على سلوكهم وتفاعلهم مع الآخرين، بما في ذلك في الحياة الأسرية. وتساعد منهجية ديسك على فهم كيفية تأثير هذه الدوافع على سلوك الأبناء، وتوفير إطار لفهم وتفسير هذه السلوكيات.

خطوات النشاط الأول: خريطة دوافع الأسرة – اكتشف ما يحرك ويحرك أبنائك

لماذا هذا النشاط؟

- في كل بيت، هناك لحظات نتساءل فيها: لماذا تصر على هذا القرار؟ لماذا يختلف أبنائي في ردود أفعالهم؟
- هذا النشاط يساعدك كولي أمر على اكتشاف الدوافع الخفية وراء سلوكك وسلوك أبنائك، ويمنحك أداة عملية لفهم أعمق لعلاقتك بهم.

استعد للتأمل:

- فكر في موقف أسري حديث أثار فيك أو في أحد أبنائك. ما الذي دفعك أو دفع ابنك للتصرف بهذه الطريقة؟

تعرف على دوافعك ودوافع أبنائك:

- ستستخدم ورقة عمل عليها دائرتان متداخلتان:
- الدائرة الأولى (دوافع الحاجات):
- اكتب فيها أهم 3 حاجات تشعر أنها تحركك كولي أمر (مثال: الأمان، التقدير، الحب).

- الدائرة الثانية (دوافع القيم):
- اكتب أهم 3 قيم توجه سلوكك (مثال: الصدق، المسؤولية، العدل).

اربط الدوافع بالسلوك:

- دون في مساحة خاصة من الورقة موقفًا أسريًا حديثًا، وحدد هل كان دافعك أو دافع ابنك في ذلك الموقف حاجة أم قيمة؟
- مثال: "لاحظت أن ابني يصر على تنفيذ أمر بنفسه ويرفض المساعدة."
- قد يكون الدافع: الحاجة للاستقلالية (حاجة)، أو قيمة تحمل المسؤولية (قيمة).

شارك وتعلم:

- ستنضم لمجموعة صغيرة من أولياء الأمور. شاركهم خريبتك، واستمع لتجاربيهم.
- ناقشوا معًا: كيف تتقاطع دوافع الحاجات مع القيم في مواقفكم الأسرية؟ كيف يمكن ربطها بأنماط السلوك المختلفة؟

اكتب التزامك:

- بعد النقاش، اكتب التزامًا عمليًا صغيرًا:
- "ما الذي ستغيره أو تجربته هذا الأسبوع في تواصلك مع أبنائك بناءً على فهمك لدوافعك ودوافعهم؟"

أدوات النشاط

- ورقة عمل "خريطة دوافع الأسرة" (دائرتان متداخلتان)
- أقلام ملونة أو عادية

أمثلة لمساعدتك

- دوافع الحاجات: الأمان، الحب والانتماء، التقدير، تحقيق الذات، النجاح والإنجاز
- دوافع القيم: الصدق، الأمانة، العدل، الاحترام، المسؤولية

تذكر:

"حين نفهم دوافعنا ودوافع أبنائنا، نصبح أكثر قدرة على بناء جسور من الفهم والاحتواء في بيوتنا."

ابدأ الآن، ودون أول خريطة لدوافع أسرتك!

02

الأنشطة التدريبية

النشاط الثاني

النشاط الثاني

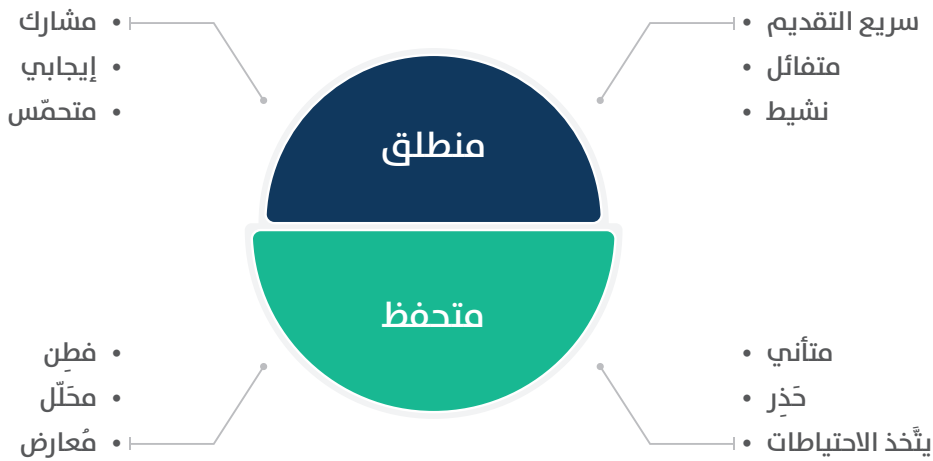
المادة المعرفية للقراءة

ما هي منهجية DISC؟

- منهجية DISC، التي طورها عالم النفس ويليام مولتون مارستون، هي أداة فعّالة لفهم وتحليل السلوك البشري.
- تقوم هذه المنهجية على مبدأ أن كل فرد يمتلك نمطًا سلوكيًا فريدًا يتجلى في تفاعله مع البيئة المحيطة به.

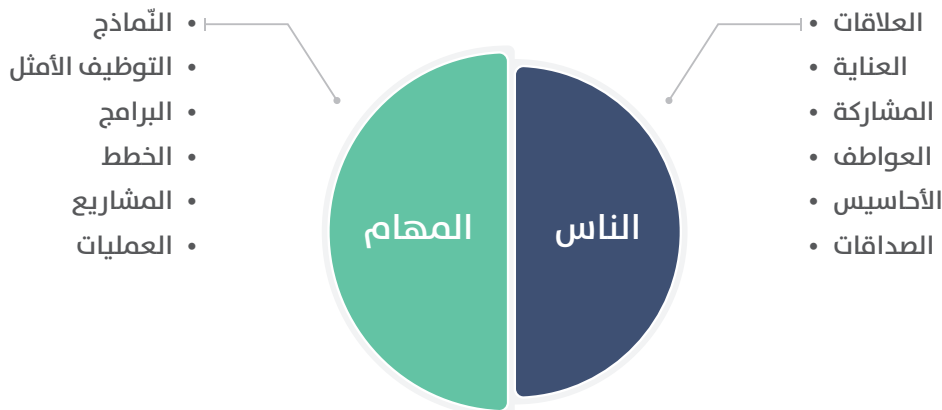
ما الفرضية التي تقوم عليها منهجية DISC؟

- لقد قسمت الأنماط الأربعة للشخصية بناء على متغيرين هما:
- المتغير الأول: السرعة أو التحفظ :
 - فمن الناس من يميل إلى السرعة والانطلاق، وهناك من يميل إلى التحفظ والتأني



ما الفرضية التي تقوم عليها منهجية DISC؟

- المتغير الثاني: الأولويات (الناس أم المهام):
- الأولويات تكون عند التعارض، فبعض الناس تميل إلى مراعاة العلاقات والناس، والبعض يميل إلى تقديم المهام والأعمال على حساب العلاقات.



خطوات النشاط الثاني: مزاد الأنماط – اكتشف أسلوبك الأسري

لماذا هذا النشاط؟

- هل فكرت يوماً لماذا تنجذب أحياناً لإنجاز المهام بسرعة، أو تفضل أحياناً بناء العلاقات والتواصل، أو ربما تميل للتأني والتخطيط؟
- هذا النشاط سيكشف لك كيف تختلف أولويات وسرعة كل شخص في اتخاذ القرار والتفاعل مع الأسرة، ويساعدك على اكتشاف أسلوبك الطبيعي في تربية أبنائك.

استعد للمزاد:

- تخيل أن لديك 100 نقطة فقط، وعليك أن توزعها بين أربع صفات تعبر عنك في أسلوبك مع أبنائك:
1. سرعة في الإنجاز (تحب الحسم وسرعة اتخاذ القرار)
 2. سرعة في بناء العلاقات (تستمتع بالتواصل والمرح)
 3. تأني مع الناس (تفضل الاستماع والتأمل قبل التصرف)
 4. تأني مع المهام (تهتم بالتخطيط والتفاصيل قبل التنفيذ)

وزع نقاطك:

- ستستلم نقاطاً رمزية (ورقية أو عملات بلاستيكية). وزعها على الصفات الأربع بحسب ما تشعر أنه يمثل أسلوبك أكثر.
- **مثال:** إذا كنت سريع الحسم وتحب النتائج، ضع نقاطاً أكثر على "سرعة الإنجاز". إذا كنت تستمتع بالأنشطة الاجتماعية، ضع نقاطاً أكثر على "سرعة بناء العلاقات".

شارك في المزاد:

- بعد توزيع النقاط، ستتعرف على النمط الغالب لديك بناءً على أين وضعت معظم نقاطك.
- ستنضم إلى مجموعة مع من يشبهونك في توزيع النقاط.

تفاعل مع موقف أسري:

- ستحصل مجموعتك على موقف أسري (مثال: تنظيم رحلة عائلية أو التعامل مع مشكلة دراسية لأحد الأبناء).
- **ناقشوا معاً:** كيف سيتصرف كل منكم في هذا الموقف؟ ما الذي يميز أسلوبكم؟
 - **مثلاً:** هل تفضل الحسم السريع أم النقاش الجماعي؟ هل تهتم بالتفاصيل أم تركز على الجو العام؟

مثلوا المشهد:

- اختاروا مشهداً قصيراً لتمثيله أمام بقية المشاركين، يوضح كيف يتصرف كل نمط في الموقف نفسه.

تلخيص وتدوين:

- بعد التمثيل، ناقشوا مع بقية المشاركين:
- ما الذي تعلمتموه عن اختلاف الأساليب؟

- كيف يمكن أن يساعدك وعيك بأسلوبك في تربية أبنائك أو تواصلك الأسري؟
- دون فكرة عملية أو التزام ستجربه في بيتك هذا الأسبوع.

أدوات النشاط

- نقاط رمزية (ورق أو عملات بلاستيكية)
- بطاقات صفات الأنماط الأربعة
- بطاقات مواقف أسرية واقعية
- أوراق وأقلام للتدوين

أمثلة لمساعدتك

- سرعة في الإنجاز: تحب اتخاذ القرار بسرعة، تفضل النتائج الواضحة.
- سرعة في بناء العلاقات: تركز على التواصل والمرح، تحب الأنشطة الجماعية.
- تأني مع الناس: تستمع كثيرًا، تفضل التمهّل في اتخاذ القرار.
- تأني مع المهام: تهتم بالتخطيط، تحب التفاصيل والترتيب.

مواقف أسرية:

- تنظيم رحلة عائلية مفاجئة.
- التعامل مع مشكلة دراسية لأحد الأبناء.
- اتخاذ قرار بشأن نشاط أسري جديد.

تذكّر:

“كل أسلوب له قيمته، ومعرفة أسلوبك تساعدك على التواصل والتربية بوعي وفعالية.”
ابدأ المزداد، واكتشف أين تضع نقاطك، وتعلم كيف ينعكس ذلك في حياتك الأسرية!

03

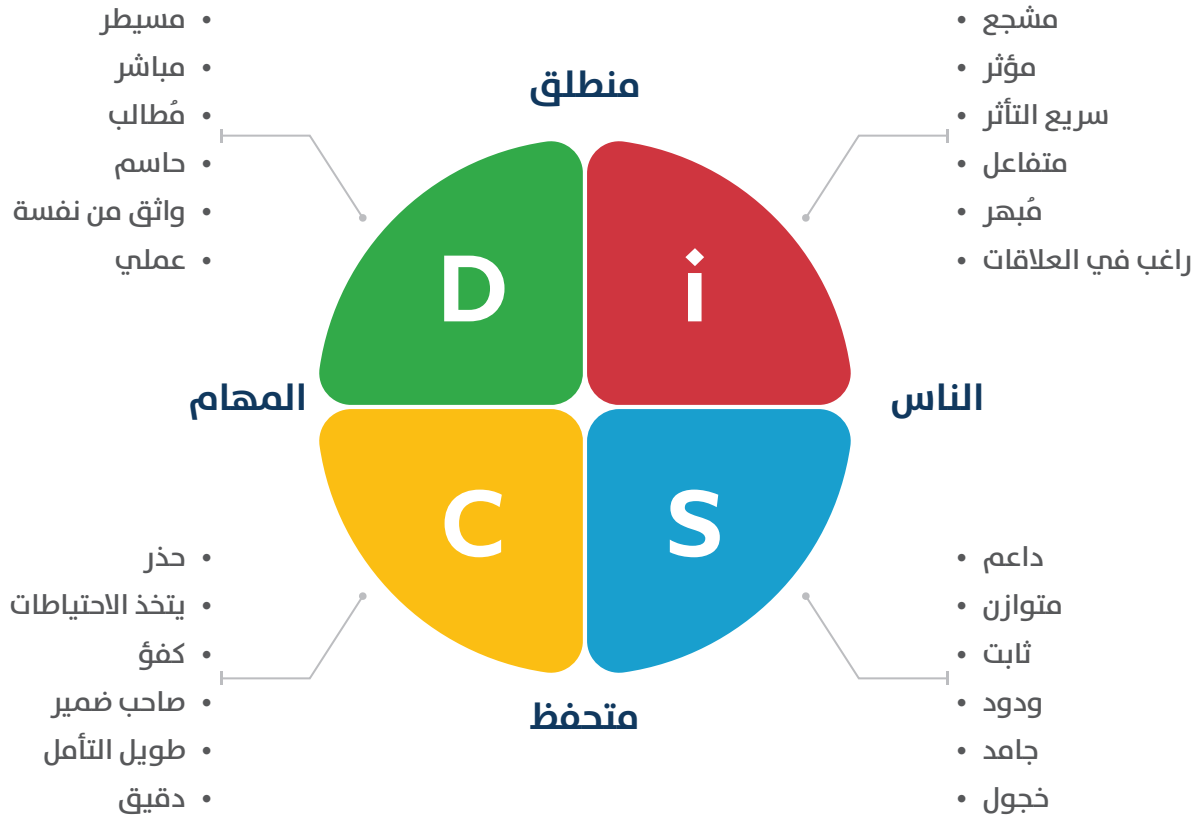
الأنشطة التدريبية

النشاط الثالث

النشاط الثالث

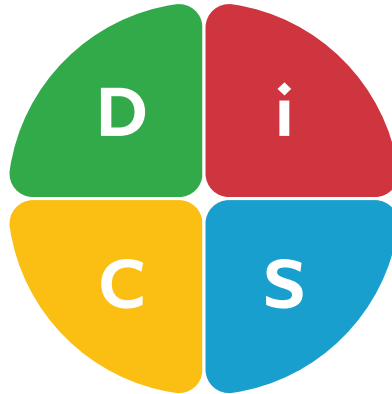
المادة المعرفية للقراءة

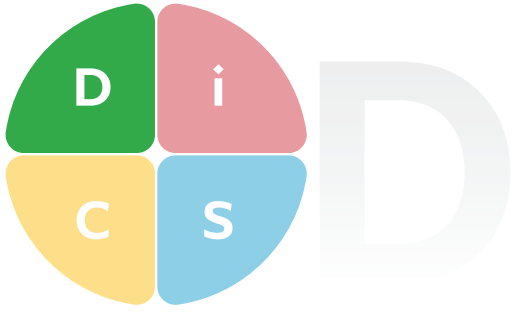
- بناء على المتغيرين أعلاه في النشاط الثاني نتج عنهما أربعة أنماط، وهي على النحو الآتي :



ما هي الأنماط الأربعة؟ وما هي خصائصها؟

تقسم المنهجية السلوك البشري إلى أربعة أنماط شخصية أساسية موجودة لدى جميع البشر، وهي أربعة أساسية، يرمز لها بالحروف D، i، S، C:





النمط الأول مسيطر Dominant

الاحتياجات

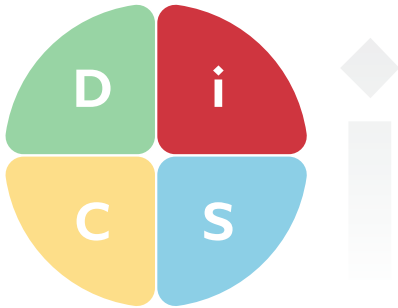
- التحدي
- الخيارات
- التحكم

نسبتهم في الناس

10%

موجّه
عنيد
طموح
مجتهد
حركي
جريء

مسيطر
مطالب
مباشر
واثق من نفسه
حاسم
عملي



النمط الثاني مهم Influencing

الاحتياجات

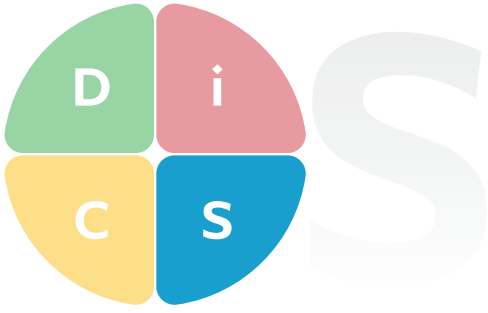
- التشجيع
- الظهور

نسبتهم في الناس

30%-10%

مهم
متغير
راغب في العلاقات
واسع الخيال
مندفع
غير منطقي

مشجّع
مؤثر
مبدع
مبهر
جذاب
سريع التأثير



النمط الثالث اجتماعي Social

الاحتياجات

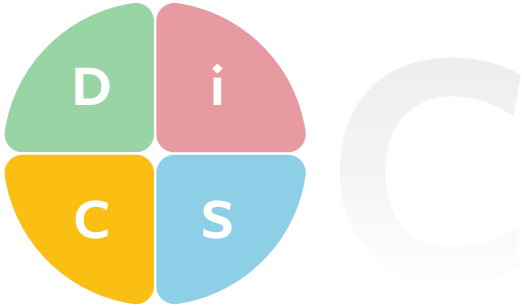
- الأمان
- التقدير

خجول
حساس
مدّخر
رتيب
ضد التغيير
إنقيادي

داعم
هادئ
موثوق
خدوم
ثابت
محبوب

نسبتهم في الناس

35% - 30%



النمط الرابع متحفّظ Conservative

الاحتياجات

- إجابات مقنعة
- حسن إصنات

منقاد
صاحب ضمير
منضبط
متأمّل
ثابت
بارد المظهر

حذر
كفؤ
فطن
دقيق
محاسب
محلّ

نسبتهم في الناس

25% - 20%

خطوات النشاط الثالث: مسرح الأنماط – مشهد من الحياة الأسرية

لماذا هذا النشاط؟

- هل لاحظت أن كل شخص في العائلة يتصرف بطريقة مختلفة في المواقف اليومية؟
- قد تجد أحد أبنائك حاسماً وسريع القرار، بينما آخر يفضل النقاش والحوار، وثالث يميل للهدوء والتأمل، ورابع يهتم بالتفاصيل الصغيرة.
- هذا النشاط يساعدك على اكتشاف خصائص الأنماط الأربعة للسلوك، ويفتح عينيك على كيف تظهر هذه الأنماط في مواقف الحياة الأسرية.

تخيل المشهد:

- فكر في موقف أسري معتاد مثل: اتخاذ قرار عاجل للسفر، حل خلاف بين طفلين، تنظيم احتفال عائلي، أو استقبال ضيف غير متوقع.

انضم إلى مجموعة:

- ستنضم إلى مجموعة مع بعض المشاركين، وكل مجموعة ستمثل أحد الأنماط الأربعة (الحازم، المؤثر، الداعم، الحذر).

اكتب سيناريو قصير:

- مع مجموعتك، اكتبوا سيناريو قصير (3 دقائق) يوضح كيف يتصرف أصحاب هذا النمط في الموقف المختار.
- ركزوا على:
- طريقة اتخاذ القرار
- أسلوب التواصل
- رد الفعل عند التحديات أو المفاجآت

مثلوا المشهد:

- قوموا بتمثيل السيناريو أمام بقية المشاركين.
- لا تخشوا الإبداع أو المبالغة في إبراز السمات المميزة للنمط!

ناقش وتعلّم:

- بعد كل عرض، سيناقش الجميع:
- ما السمات التي ظهرت بوضوح في هذا النمط؟
- كيف اختلفت ردود الأفعال بين الأنماط؟
- كيف يمكن أن نستفيد من هذه الاختلافات في حياتنا الأسرية؟

دوّن فكرة ملهمة:

اختر سمة أعجبتك في أحد الأنماط واكتب كيف يمكنك الاستفادة منها في تواصلك مع أبنائك.

.....

.....

.....

.....

أدوات النشاط

- بطاقات مواقف واقعية (مثل: سفر مفاجئ، خلاف بين طفلين، تنظيم احتفال، استقبال ضيف)
- أوراق وأقلام لكتابة السيناريو
- بطاقات تعريفية مختصرة لكل نمط (حازم، مؤثر، داعم، حذر)

أمثلة لمساعدتك

- الحازم: مباشر، حاسم، يقرر بسرعة، يركز على النتائج.
- المؤثر: اجتماعي، متفائل، يحب الحوار والمرح.
- الداعم: هادئ، متعاون، يفضل الاستقرار والعمل الجماعي.
- الحذر: دقيق، منظم، يحب التفاصيل والتخطيط.

مواقف مقترحة:

- "اتخاذ قرار عاجل بشأن سفر عائلي مفاجئ."
- "حل خلاف بين طفلين في الأسرة."
- "تنظيم احتفال عائلي صغير."
- "استقبال ضيف غير متوقع في المنزل."

تذكّر:

"كل نمط في العائلة هو نقطة قوة إذا فهمناه وأحسننا توظيفه. اختلافنا سرّ تآلفنا."

04

الأنشطة التدريبية

النشاط الرابع

النشاط الرابع

المادة المعرفية للقراءة

ما هي منهجية DISC؟

- يعتبر من المقاييس الشخصية التي كان لها انتشار ونجاح واسع لدى الأفراد والمنظمات وهو نتاج أبحاث قام بها مجموعة من علماء الإدارة وعلماء النفس، وهو تقييم لأنماط السلوك وليس الشخصية كما يظن الكثير من الناس.

هل هناك نمط سائد للإنسان أم له عدة أنماط؟

- الإنسان مزيج من هذه الأنماط الأربعة، فكل فرد لديه مزيج من المكونات الأربعة.
- إلا أن هناك نمطاً في الغالب أو نمطين بالكثير يكونان مسيطران على طبيعة الإنسان وعلى سلوكه.

خطوات النشاط الرابع: لوحة الأنماط الحية – من التقرير إلى الواقع

لماذا هذا النشاط؟

- كل واحد منا يحمل في داخله مزيجاً فريداً من الصفات والسلوكيات. أحياناً نشعر أننا حازمون في موقف، ومرنون في موقف آخر، أو نحب التفاصيل في بعض الأمور ونميل للمرح في أخرى.
- هذا النشاط يساعدك على قراءة تقريرك الشخصي (أو نموذج تقرير DISC)، وفهم كيف ينعكس هذا المزيج من الأنماط في حياتك اليومية مع أبنائك.

اقرأ تقريرك:

- ستستلم ملخصاً لتقرير DISC الخاص بك (أو نموذج تقرير). اقرأ النتائج ولاحظ أعلى نمطين لديك.

اختر ألوانك:

- ستجد أمامك بطاقات ألوان تمثل الأنماط الأربعة (أحمر = حازم، أصفر = مؤثر، أخضر = داعم، أزرق = حذر).
- اختر لونين يعبران عن أعلى نسب ظهرت في تقريرك، واحتفظ بهما معك.

شارك في لوحة الأنماط الحية:

- عندما يُطلب منك، قف في المساحة المخصصة واحمل اللونين المختارين.
- صف نفسك بجملة قصيرة تعكس هذين النمطين (مثال: "أنا أحب الإنجاز السريع وأهتم بالتفاصيل" أو "أبحث عن الانسجام وأهتم بالتقدير").

تفاعل مع المجموعة:

- سي طرح عليك بقية المشاركين أو الميسر أسئلة مثل:
- كيف يظهر هذا المزيج في تعاملك مع أبنائك؟
- هل لاحظت أنك أحياناً تتصرف بنمط ثالث في مواقف معينة؟

دوّن نقاط قوتك وتحدياتك:

- بعد مشاركتك، اكتب في كراستك نقطة قوة ظهرت في تقريرك، وتحدياً ترغب في تطويره في تعاملك الأسري.

اكتب تعهدك العملي:

- في نهاية النشاط، دوّن تعهداً صغيراً:
- "ما الخطوة العملية التي ستقوم بها هذا الأسبوع لتحسين تواصلك أو علاقتك مع أبنائك بناءً على وعيك بأنماطك؟"

أدوات النشاط

- ملخص تقرير DISC أو نموذج تقرير مختصر
- بطاقات ألوان (أحمر، أصفر، أخضر، أزرق)
- أوراق وأقلام للتدوين

أمثلة لمساعدتك

- جملة تعريفية: "أنا سريع في اتخاذ القرار وأحب النظام."
- نقطة قوة: "أتميز بالوضوح والحسم في المواقف الصعبة."
- تحدٍ: "أحتاج إلى تطوير مهارات الاستماع لمشاعر أبنائي."
- تعهد عملي: "سأخصص وقتًا للاستماع لكل ابن دون مقاطعة هذا الأسبوع."

تذكّر:

"كل واحد منا مزيج فريد من الأنماط، والفهم العميق لهذا المزيج هو الخطوة الأولى لبناء علاقة أسرية أكثر وعيًا ودفئًا."



05

الأنشطة التدريبية
النشاط (الخامس – السادس)

النشاط (الخامس - السادس)

المادة المعرفية للقراءة

كيف تظهر الأنماط الشخصية الأربعة لدى الوالدين؟

أولاً: النمط المسيطر (D)

السمات الرئيسية

- حازم، مباشر، قيادي بالفطرة، يركز على النتائج، جريء، حاسم، سريع البديهة، مستقل، تنافسي، يفضل السيطرة، طموح، يميل للمخاطرة، ينجذب للتحديات.

السمات التربوية

- قيادي وحازم في اتخاذ القرارات التربوية.
- يضع قواعد واضحة وحدود صارمة للأطفال.
- يركز على الإنجاز وتحقيق النتائج في سلوك الأبناء.
- يشجع الأبناء على الاستقلالية وتحمل المسؤولية.
- سريع في معالجة المشكلات ولا يتردد في الحسم.
- يوفر الحماية والدعم، ويهتم بتطوير قدرات الأبناء.

مفاتيح التواصل

- استخدم لغة مباشرة وواضحة، وادخل في صلب الموضوع دون مقدمات مطولة.
- احترم رغبتهم في الإنجاز السريع، وقدم لهم معلومات مركزة ونتائج ملموسة.
- تجنب التفاصيل المملة أو النقاشات المطولة حول المشاعر، وركز على الحلول العملية.
- أعطهم مساحة لاتخاذ القرار، واشرح لهم كيف يمكن لأفكارك أو اقتراحاتك أن تحقق نتائج سريعة.

أهم الاحتياجات

- الحاجة للشعور بالتحكم في الأمور الأسرية.
- تحقيق الإنجازات الأسرية (مثل تنظيم المنزل، نجاح الأبناء، حل المشكلات بسرعة).
- التحدي وتجاوز العقبات، والشعور بأنهم يقودون الأسرة نحو النجاح.
- الاستقلالية في اتخاذ القرار وعدم الشعور بأنهم مقيدون أو مراقبون باستمرار.

نقاط القوة عند ممارسة التربية

- القدرة على وضع قواعد واضحة وحدود صارمة للأطفال.
- حسم المواقف التربوية وعدم التردد في اتخاذ القرارات.
- تحفيز الأبناء على الإنجاز والطموح، وغرس روح التحدي لديهم.
- القدرة على حماية الأبناء وتوفير بيئة آمنة من خلال الحزم والوضوح.

التحديات عند ممارسة التربية

- قد يميلون إلى الصرامة الزائدة أو تجاهل مشاعر الأبناء في سبيل تحقيق النتائج.
- قد يواجهون صعوبة في الاستماع الفعال لمشكلات الأبناء أو احتياجاتهم العاطفية.
- قد يبدون متطلبين أو ناقدين إذا لم تتحقق الأهداف بسرعة.
- أحياناً يفتقرون إلى الصبر مع الأبناء الذين يحتاجون وقتاً أطول للتعلم أو التكيف.

حلول مقترحة لتطوير الممارسات التربوية

1. تخصيص وقت للاستماع للأبناء دون مقاطعة، وإظهار الاهتمام بمشاعرهم وليس فقط بنتائجهم.
2. ممارسة المرونة في بعض المواقف، والسماح للأبناء بالمشاركة في اتخاذ القرار.
3. تقدير الجهود الصغيرة للأبناء، وعدم التركيز فقط على النتائج النهائية.
4. تعلم التعبير عن التقدير والحب بشكل لفظي وعملي، حتى لو لم يكن ذلك طبيعيًا في شخصيتهم.
5. البحث عن فرص لإشراك الأبناء في تحديات مناسبة لأعمارهم، مع تقديم الدعم والتشجيع وليس فقط التوجيه.

ثانياً: النمط الملهم (أ)

السمات الرئيسية

- اجتماعي، متفائل، حماسي، ودود، لبق، يحب التواصل مع الآخرين، مبدع، عفوي، سريع التأثر، يركز على بناء العلاقات والمرح، يميل للتنوع والتجديد، يحب لفت الانتباه والإشادة به، يجذب للأجواء الإيجابية والأنشطة الجماعية.

السمات التربوية

- يجلب جواً من المرح والطاقة إلى الأسرة، يحرص على خلق ذكريات سعيدة مع الأبناء، يعبر عن مشاعره بسهولة، يشجع على الحوار والانفتاح، يفضل الأنشطة المشتركة، ويحفز الأبناء على المشاركة والتجربة.
- يميل إلى التشجيع والتحفيز اللفظي، ويستخدم القصص والمواقف الإيجابية في التربية.

مفاتيح التواصل

- استخدم لغة ودية ومليئة بالحماس والتقدير.
- أظهر الاهتمام بمشاعرهم وأفكارهم، وشاركهم التجارب والقصص.
- تجنب النقد المباشر أو التجاهل، وركز على الإيجابيات في الحوار.
- شاركهم الأنشطة الاجتماعية أو الجماعية، وامنحهم فرصة للتعبير عن أنفسهم بحرية.

أهم الاحتياجات

- الحاجة إلى التقدير والثناء المستمر من الأبناء والمحيطين.
- الحاجة إلى التواصل الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة العائلية.
- الحاجة إلى الشعور بأنهم محبوبون ومؤثرون في حياة أبنائهم.
- الحاجة إلى التنوع والتجديد في الروتين الأسري لتجنب الملل.

نقاط القوة عند ممارسة التربية

- خلق أجواء إيجابية وممتعة في المنزل.
- تشجيع الأبناء على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم.
- سهولة بناء علاقات قوية مع الأبناء وتحفيزهم على المشاركة.
- القدرة على حل النزاعات بروح مرحة وتخفيف التوترات الأسرية.

التحديات عند ممارسة التربية

- قد يميلون إلى قلة التنظيم أو إهمال التفاصيل الهامة في التربية.
- أحياناً يواجهون صعوبة في وضع حدود واضحة أو متابعة القواعد باستمرار.
- قد يركزون على الجانب الاجتماعي أو الترفيهي على حساب الجدية أو الانضباط.
- قد يتأثرون بسرعة بمشاعرهم أو بمشاعر أبنائهم، ما يجعلهم متقلبين في قراراتهم.

حلول مقترحة لتطوير الممارسات التربوية

1. وضع روتين بسيط وواضح يساعدهم على تنظيم الأنشطة الأسرية دون فقدان روح المرح.
2. تخصيص وقت منتظم للاستماع للأبناء ومتابعة احتياجاتهم الفردية.
3. الاستفادة من طاقتهم الإيجابية في تحفيز الأبناء، مع الحرص على تحقيق التوازن بين التشجيع والالتزام بالقواعد.
4. طلب دعم من الشريك أو أحد أفراد الأسرة في متابعة التفاصيل أو الأمور التنظيمية.
5. التعلم من التجارب السابقة وتدوين النجاحات والتحديات لمراجعتها وتطوير الأداء التربوي.

ثالثاً: النمط الداعم (S)

السمات الرئيسية

- هادئ، متعاون، صبور، مخلص، مستمتع جيد، متعاطف، يركز على الاستقرار والانسجام، يحب الروتين، يفضل العمل الجماعي، يتجنب الصراعات، ثابت ويمكن الاعتماد عليه.
- يميل إلى تقديم الدعم للآخرين والحرص على مشاعرهم، ويظهر ولاءً وتفانيًا في علاقاته.

السمات التربوية

- يوفر بيئة أسرية دافئة ومستقرة، ويحرص على بناء علاقة متينة قائمة على الثقة والدعم المتبادل.
- يفضل التربية القائمة على التعاون، ويشجع الأبناء على التعبير عن مشاعرهم، ويحل المشكلات بطرق سلمية وتعاونية.
- يميل إلى الاستماع الجيد للأبناء ومراعاة احتياجاتهم، ويمنحهم الأمان العاطفي.

مفاتيح التواصل

- استخدم لغة هادئة وداعمة، واطهر التقدير والامتنان لمساهماتهم.
- امنحهم الوقت الكافي للتعبير عن آرائهم دون استعجال أو ضغط.
- تجنب المواجهة أو النقد الحاد، وركز على التشجيع والتطمين.
- احترم رغبتهم في الروتين والاستقرار، ووضح أي تغييرات مسبقاً لتقليل القلق.

أهم الاحتياجات

- الحاجة إلى الأمان والاستقرار في الأسرة.
- الحاجة إلى التقدير والاعتراف بجهودهم.
- الحاجة إلى الانتماء والشعور بأنهم جزء مهم من حياة أبنائهم.
- الحاجة إلى التعاون والدعم المتبادل داخل الأسرة.

نقاط القوة عند ممارسة التربية

- يوفر بيئة أسرية مستقرة وآمنة عاطفياً.
- مخلصون في دعم الأبناء ويظهرون تفانيًا في رعايتهم.
- يميلون إلى حل النزاعات بطرق سلمية، ويشجعون التعاون والعمل الجماعي.
- مستمعون جيدون ويظهرون تعاطفًا وفهمًا لمشاعر الأبناء.

التحديات عند ممارسة التربية

- قد يواجهون صعوبة في وضع الحدود أو اتخاذ قرارات حازمة عند الحاجة.
- يميلون إلى تجنب المواجهات حتى لو كانت ضرورية، ما قد يؤدي لتراكم المشكلات.
- أحياناً يضحون باحتياجاتهم الخاصة من أجل راحة الآخرين، ما قد يسبب لهم الإرهاق أو الإحباط.
- مقاومة التغيير أو التردد في التعامل مع المواقف الجديدة أو غير المتوقعة.

حلول مقترحة لتطوير الممارسات التربوية

1. تعلم مهارات الحزم والتعبير عن الاحتياجات الشخصية بوضوح دون الشعور بالذنب.
2. وضع حدود واضحة للأبناء مع الحفاظ على أسلوب داعم ومحترم.
3. التخطيط المسبق للتغييرات وإشراك الأسرة في اتخاذ القرارات لتقليل التوتر.
4. تخصيص وقت للرعاية الذاتية وتقدير الجهود الشخصية، مع طلب الدعم عند الحاجة.
5. تدريب النفس على تقبل التغيير التدريجي، وتجربة أنشطة جديدة مع الأبناء لتعزيز المرونة الأسرية.

رابعاً: النمط الحذر (C)

السمات الرئيسية

- دقيق، تحليلي، منظم، منهجي، يميل للكمال، موضوعي، يركز على الجودة والتفاصيل، مفكر منطقي، متحفظ في التعبير عن المشاعر، يفضل العمل وفق أنظمة واضحة، يتخذ القرارات بعد بحث وتدقيق، يقدر الحقائق والأرقام، يحرص على الاستقرار ويخشى الوقوع في الخطأ.

السمات التربوية

- يحرص على تربية أبنائه وفق معايير عالية من النظام والدقة.
- يضع قواعد واضحة ويشرح الأسباب والمنطق وراء كل قرار تربوي.
- يفضل التخطيط المسبق لكل ما يتعلق بالأبناء، ويهتم بمتابعة التفاصيل الصغيرة في سلوكهم ودراستهم.
- يميل إلى تقييم الأداء بشكل موضوعي، ويشجع الأبناء على التفكير المنطقي وحل المشكلات بأنفسهم.

مفاتيح التواصل

- استخدم لغة واضحة ومنطقية، وادعم حديثك بالحقائق والأمثلة.
- تجنب المبالغة أو العبارات العامة، وكن محدداً في طلباتك أو نقاشاتك.
- احترم حاجتهم للوقت في التفكير قبل اتخاذ القرار أو الرد.
- كن صبوراً عند مناقشة المشاعر، واسمح لهم بالتعبير عنها بطريقتهم الخاصة دون ضغط.

أهم الاحتياجات

- الحاجة إلى الوضوح والأنظمة الثابتة في البيت والأسرة.
- الحاجة إلى الإجابات المقنعة والمنطقية حول كل ما يخص الأبناء.
- الحاجة إلى الشعور بالكفاءة والقدرة على التحكم في التفاصيل.
- الحاجة إلى الاحترام والتقدير لجهودهم في التنظيم والتحليل.

نقاط القوة عند ممارسة التربية

- القدرة على وضع أنظمة وقواعد واضحة تساعد الأبناء على الانضباط.
- دقة الملاحظة، والقدرة على اكتشاف المشكلات مبكراً ووضع حلول عملية لها.
- تشجيع الأبناء على التفكير النقدي وحل المشكلات بطريقة منهجية.
- الالتزام بالوعود والمهام، والحرص على الجودة في كل ما يتعلق بالأسرة.

التحديات عند ممارسة التربية

- الميل إلى النقد الزائد أو التركيز على السلبيات بدلاً من الإيجابيات.
- صعوبة التعبير عن المشاعر أو إظهار الدفء العاطفي للأبناء.
- التردد في اتخاذ قرارات سريعة، أو القلق من ارتكاب الأخطاء.
- مقاومة التغيير أو العفوية في الحياة الأسرية، ما قد يسبب جموداً أو روتيناً مفرطاً.

حلول مقترحة لتطوير الممارسات التربوية

1. تخصيص وقت للتعبير عن المشاعر مع الأبناء، حتى ولو بطرق بسيطة أو غير لفظية.
2. التركيز على تشجيع الأبناء والثناء على إنجازاتهم، وليس فقط تصحيح أخطائهم.
3. السماح بمساحة من العفوية والتجربة للأبناء، وعدم فرض الكمال في كل شيء.
4. تقبل أن الأبناء قد يخطئون أو يتعلمون بطرق مختلفة، وتقديم الدعم بدلاً من النقد.
5. العمل على تطوير المرونة في التعامل مع المواقف الجديدة أو غير المتوقعة، وتشجيع النقاش المفتوح حول التغيير.

خطوات النشاط الخامس: مشاعر الوالدين في صمت الأنماط

لماذا هذا النشاط؟

- هل فكرت يوماً كيف يعبر كل والد أو والدة عن مشاعره مع أبنائه؟
- هل لاحظت أن بعض الآباء يظهرن الفرح أو الغضب بطريقة مباشرة، بينما يفضل آخرون التعبير بهدوء أو حتى بالصمت؟
- هذا النشاط سيمنحك فرصة لاكتشاف كيف تختلف أنماط التعبير عن المشاعر بين الوالدين، وكيف يمكن أن يؤدي ذلك أحياناً إلى سوء فهم مع الأبناء.

تأمل في مشاعرك:

فكر في موقف مع أحد أبنائك شعرت فيه بفرح أو حزن أو غضب أو خوف أو مفاجأة. كيف عبّرت عن مشاعرك حينها؟ هل كان ذلك بالكلام، أم بتعابير الوجه، أم بالحركة، أم بالصمت؟

.....

.....

.....

.....

انضم إلى مجموعة:

- ستنضم إلى مجموعة مع مشاركين آخرين، كل مجموعة ستركز على نمط معين (الحازم، المؤثر، الداعم، الحذر).
- سيوزع عليكم بطاقة مشاعر (فرح، حزن، غضب، خوف، مفاجأة).

مثّل المشاعر بدون كلمات:

حاول مع مجموعتك تمثيل المشاعر المختلفة فقط باستخدام تعابير الوجه أو لغة الجسد، كما يعبر عنها النمط الذي تمثله مجموعتكم في موقف مع الأبناء.
فكر: كيف يُظهر النمط الحازم الغضب؟ كيف يُظهر النمط الداعم الفرح؟
أمثلة:

- **الحازم (D):** غضب = حركة يد حازمة، فرح = ابتسامة عريضة وواثقة.
- **المؤثر (I):** فرح = قفز أو تصفيق، حزن = دموع واضحة.
- **الداعم (S):** حزن = نظرة هادئة للأسفل، فرح = ابتسامة دافئة واحتضان.
- **الحذر (C):** خوف = تراجع للخلف، غضب = نظرة مركزة وصمت.

اعرضوا تمثيلكم:

- ستعرض كل مجموعة تمثيلها أمام الجميع، وسيحاول البقية تخمين النمط والمشاعر الممثلة.

نقاش جماعي:

- بعد كل عرض، ناقش مع المجموعة:
- كيف يمكن أن يؤدي اختلاف التعبير غير اللفظي للمشاعر إلى سوء فهم بين الوالدين والأبناء؟
- ما الحلول التي يمكن أن تساعد في تحسين الفهم والتواصل العاطفي في الأسرة؟

.....

.....

.....

.....

أدوات النشاط

- بطاقات مشاعر (فرح، حزن، غضب، خوف، مفاجأة)
- بطاقات تعريفية للأنماط الأربعة

تذكر:

“كل نمط يعبر عن مشاعره بطريقة مختلفة، وفهم هذه الطرق هو أول خطوة لبناء جسر من الفهم مع أبنائك.”



مؤسسة علي بن حسين بن حمران الأهلية

BIN HOMRAN NGOS FOUNDATION

خطوات النشاط السادس: تحدي المواقف التربوية حسب الأنماط

لماذا هذا النشاط؟

- في كل بيت، نواجه مواقف تربوية تحتاج إلى قرارات وتواصل فعال مع الأبناء. أحياناً نكتشف أن ما يناسب أحد الأبناء لا يناسب الآخر، وأن اختلاف الطباع قد يؤدي إلى صعوبة أو حتى خلاف.
- هذا النشاط يساعدك على تطبيق فهمك لأنماط الشخصية في التعامل مع مواقف حقيقية، واكتشاف كيف يتصرف كل نمط في مواجهة التحديات، وكيف يمكن الوصول لحلول تراعي الجميع.

تأمل في مواقفك الأسرية:

- فكر في موقف تربوي واجهته مؤخراً مع أبنائك، مثل التخطيط لنشاط عائلي، أو التعامل مع خطأ ارتكبه أحد الأبناء، أو تقسيم المهام المنزلية بينهم.

.....

.....

.....

.....

انضم إلى مجموعة متنوعة:

ستنضم إلى مجموعة تضم مشاركين يمثلون أنماطاً مختلفة من السلوك (الحازم، المؤثر، الداعم، الحذر).

حلل الموقف من زوايا مختلفة:

- ستحصل مجموعتك على بطاقة موقف تربوي (مثال: التخطيط لنشاط عائلي).
- ناقشوا معاً: كيف سيتصرف كل نمط في هذا الموقف؟
- ما نقاط القوة والتحديات لكل أسلوب؟
- كيف يمكن أن تتعارض أو تتكامل هذه الأساليب؟

اتفقوا على حل مشترك:

- بعد النقاش، حاولوا الوصول إلى حل عملي يراعي احتياجات جميع الأنماط في المجموعة، بحيث يشعر كل ابن أنه مفهوم ومقدر.

.....

.....

.....

.....

شاركوا نتائجكم:

- ستعرض مجموعتكم الموقف وحلها أمام الجميع.
- بعد العرض، ناقش مع بقية المشاركين:
- كيف ساعد فهم الأنماط في الوصول لحل يرضي الجميع؟
- ما الدروس التي يمكن تطبيقها في بيتك؟

دون فكرة عملية:

- في نهاية النشاط، اكتب خطوة عملية ستجربها في بيتك عند مواجهة موقف مشابه، مستفيدًا من فهمك لاختلاف أنماط أبنائك.

.....

.....

.....

.....

أدوات النشاط

- بطاقات مواقف تربوية (مثل: التخطيط لنشاط عائلي، مشكلة دراسية، تقسيم المهام المنزلية)
- أوراق وأقلام للتدوين

أمثلة لمساعدتك

التخطيط لنشاط عائلي:

- الحازم: يريد جدولاً محدداً
- المؤثر: يريد المرح والتجديد
- الداعم: يريد الجميع معاً
- الحذر: يريد التنظيم والدقة

مشكلة دراسية لأحد الأبناء:

- الحازم: يقترح حلاً فورياً
- المؤثر: يشجع الابن
- الداعم: يستمع بتعاطف
- الحذر: يبحث عن أسباب المشكلة بالتفصيل

تقسيم المهام المنزلية:

- الحازم: يوزع المهام بسرعة
- المؤثر: يقترح التناوب
- الداعم: يفضل التعاون
- الحذر: يضع قائمة تفصيلية

تذكر:

“كل نمط في الأسرة لديه احتياجات وتوقعات مختلفة. عندما نفهم هذه الفروق، نستطيع أن نصنع حلولاً ترضي الجميع وتبني تواصلاً أقوى مع أبنائنا.”

06

الأنشطة التدريبية
النشاط (السابع - الثامن)

النشاط (السابع - الثامن)

المادة المعرفية للقراءة

كيف تظهر الأنماط الشخصية الأربعة لدى الأبناء في مرحلة الطفولة والشباب؟

أولاً: الأبناء من النمط المسيطر (D)

| المحور | مرحلة الطفولة | مرحلة الشباب |
|--|---|--|
| السمات الرئيسية | - نشيط، حازم، فضولي، يحب السيطرة على اللعب - يميل للمنافسة مع الأقران - سريع الغضب أحياناً، لكنه يحب التحدي | - مستقل، طموح، يسعى للقيادة - حاسم في قراراته - مباشر وصريح، يرفض التراجع بسهولة |
| مفاتيح التواصل | - استخدم لغة واضحة ومباشرة - امنحهم فرص التعبير عن آرائهم - كن حازماً لكن مع دعم عاطفي | - تحدث معهم بصراحة ووضوح - احترم رغبتهم في الاستقلالية - قدم تحديات عقلية وعملية |
| مفاتيح التحفيز | - التشجيع على الإنجاز والنجاح في اللعب والمهام - منحهم فرص المنافسة الإيجابية - الثناء على المبادرة | - منحهم فرص القيادة والمسؤولية - الاعتراف بإنجازاتهم ومكافأتهم - دعم طموحاتهم وتطلعاتهم |
| أهم الاحتياجات | - الحاجة للسيطرة والشعور بالقوة - الحاجة للتحدي والإنجاز - الحاجة للوضوح في القواعد والحدود | - الحاجة للاستقلالية واتخاذ القرار - الحاجة للتقدير والاحترام - الحاجة لبيئة تحفز النمو والتطور |
| نقاط القوة لدى الأبناء | - قدرة عالية على اتخاذ المبادرة - روح تنافسية وحماسية - سرعة في اتخاذ القرار | - قيادة طبيعية - عزيمة قوية - قدرة على تحمل المسؤولية والتحديات |
| التحديات التي يواجهها الأبناء | - قد يظهرون عناداً أو تحدياً للسلطة - صعوبة في تقبل الانتقادات - ميل للاندفاع أحياناً دون تفكير كافي | - ميل للسيطرة على الآخرين - صعوبة في التعامل مع الفشل أو الرفض - تحدي القواعد أحياناً |
| الاستراتيجيات التربوية في التعامل معهم | - وضع قواعد واضحة وثابتة مع شرح الأسباب - تشجيع التعبير عن المشاعر بطريقة بناءة - تقديم تحديات مناسبة لعمرهم - تعزيز مهارات الصبر والتعاون | - منحهم مساحة للاستقلال مع توجيه حكيم - تعزيز مهارات الاستماع والتفاوض - دعم تطوير التفكير الاستراتيجي - تعليمهم تقبل النقد واستخدامه للنمو |

ثانياً: الأبناء من النمط الملهم (أ)

| المحور | مرحلة الطفولة | مرحلة الشباب |
|--|---|--|
| السمات الرئيسية | - اجتماعي، ودود، محب للعب الجماعي - متحدث لبق، سريع التأثر - يحب لفت الانتباه - متفائل، يميل للمرح والتجديد | - نشيط اجتماعيًا، يكون صداقات بسهولة - يعبر عن مشاعره بحرية - يحب الأنشطة الجماعية - يميل للإبداع والتجديد |
| مفاتيح التواصل | - استخدم لغة مشجعة وودية - شاركه القصص والأنشطة - استمع لمشاعره وأفكاره - تجنب النقد المباشر | - تحدث معه بحماس وتقدير - امنحه مساحة للتعبير عن نفسه - شاركه في الأنشطة الاجتماعية - احترم حاجته للتقدير |
| مفاتيح التحفيز | - التشجيع المستمر والثناء - إدماجه في الألعاب الجماعية - إتاحة الفرص للابتكار والتعبير - الاحتفال بإنجازاته | - الاعتراف بإنجازاته أمام الآخرين - إشراكه في فعاليات أو مشاريع جماعية - منحه فرصًا للقيادة أو التقديم - تقدير أفكاره الجديدة |
| أهم الاحتياجات | - الحاجة للتقدير العلني - الحاجة للانتماء لمجموعة - الحاجة للمرح والتجديد - الحاجة للشعور بأنه محبوب | - الحاجة للاعتراف الاجتماعي - الحاجة للحرية في التعبير - الحاجة للتنوع والتغيير - الحاجة لدعم العلاقات الاجتماعية |
| نقاط القوة لدى الأبناء | - سهل التكيف مع الآخرين - يخلق أجواء إيجابية - مبدع في اللعب والتواصل - سريع في بناء الصداقات | - قائد اجتماعي بالفطرة - محفز للآخرين - لديه قدرة على الإقناع - يجيد حل النزاعات الاجتماعية |
| التحديات التي يواجهها الأبناء | - قلة التركيز على التفاصيل - صعوبة الالتزام بالقواعد لفترات طويلة - الحساسية للنقد أو الإهمال - الميل للعفوية الزائدة | - ضعف التنظيم أحيانًا - التأثر السريع بآراء الآخرين - صعوبة تحمل الملل أو الروتين - الميل للمبالغة في ردود الفعل |
| الاستراتيجيات التربوية في التعامل معهم | - وضع روتين مرن مع مساحة للمرح - استخدام التشجيع بدل التوبيخ - إشراكه في الأنشطة الجماعية - مساعدته على تنظيم وقته وأفكاره - تعزيز ثقته بنفسه وتقدير إنجازاته | - منحه مسؤوليات اجتماعية أو إبداعية - مساعدته على تحديد أولوياته وتنظيم وقته - تدريبه على تقبل النقد البناء - تشجيعه على الالتزام بالخطط مع الحفاظ على التنوع - دعم مهاراته في التواصل وحل المشكلات الاجتماعية |

ثالثاً: النمط الداعم (S)

| المحور | مرحلة الطفولة | مرحلة الشباب |
|--|--|--|
| السمات الرئيسية | - هادئ، متعاون، حساس، يحب الروتين - يميل للعب الجماعي - يكره الصراعات - يبحث عن الأمان | - مخلص، متزن، يفضل الاستقرار - يقدر الصداقات العميقة - يتجنب المواجهة - يفضل العمل الجماعي |
| مفاتيح التواصل | - استخدم لغة هادئة وداعمة - شجعه على التعبير عن مشاعره - امنحه وقتاً للتفكير - تجنب الضغط أو الاستعجال | - احترم حاجته للخصوصية - استمع له دون مقاطعة - طمئنه عند التغيير - شجعه على الحوار الهادئ |
| مفاتيح التحفيز | - التشجيع على التعاون - التقدير العلني - توفير بيئة آمنة - إشراكه في أنشطة جماعية | - الاعتراف بجهوده - منحه مسؤوليات في العمل الجماعي - دعم استقراره العاطفي - تقدير ولائه |
| أهم الاحتياجات | - الأمان والاستقرار - الروتين - الدعم العاطفي - الانتماء للأسرة أو المجموعة | - التقدير والاحترام - بيئة خالية من الصراعات - دعم العلاقات الوثيقة - وضوح التوقعات |
| نقاط القوة لدى الأبناء | - متعاون ولطيف مع الجميع - مستمع جيد - يحافظ على الانسجام - مخلص لأصدقائه وأسرته | - صبور وموثوق - يحل النزاعات بسلمية - يحافظ على العلاقات - يعمل بجد في الفريق |
| التحديات التي يواجهها الأبناء | - صعوبة في رفض الطلبات - تجنب المواجهة حتى لو كان متضرراً - مقاومة التغيير - ضعف في التعبير عن مشاعره | - التردد في اتخاذ القرارات - التضحية باحتياجاته لإرضاء الآخرين - صعوبة التأقلم مع التغييرات المفاجئة - ضعف الحزم في المواقف الصعبة |
| الاستراتيجيات التربوية في التعامل معهم | - طمئنه عند التغيير - علمه التعبير عن رأيه واحتياجاته - شجعه على تجربة أشياء جديدة تدريجياً - عزز ثقته بنفسه بالتشجيع المستمر | - دربه على الحزم وتحديد الحدود - ناقشه بلطف في أهمية التغيير أحياناً - ادعمه في اتخاذ قراراته - علمه الرعاية الذاتية وعدم التضحية المفرطة |

رابعاً: النمط الحذر (C)

| المحور | مرحلة الطفولة | مرحلة الشباب |
|--|--|---|
| السمات الرئيسية | <ul style="list-style-type: none"> - دقيق في اللعب والمهام - يحب النظام والترتيب - يميل للهدوء والملاحظة - متحفظ في التعبير عن مشاعره - يفضل الألعاب الفردية أو الهادئة | <ul style="list-style-type: none"> - منظم في دراسته وحياته - يميل للتحليل والتفكير المنطقي - يركز على التفاصيل - يفضل العمل الفردي أو مع مجموعة صغيرة - متحفظ في العلاقات الاجتماعية |
| مفاتيح التواصل | <ul style="list-style-type: none"> - استخدم لغة واضحة ومحددة - اشرح له الأسباب والمنطق وراء الطلبات - امنحه وقتاً للتفكير قبل الإجابة - تجنب الضغط أو الاستعجال | <ul style="list-style-type: none"> - تحدث معه بهدوء ومنطق - احترم حاجته للتفاصيل - تجنب الانتقاد العلني - أعطه فرصة للتعبير عن آرائه وتحليلاته |
| مفاتيح التحفيز | <ul style="list-style-type: none"> - التشجيع على الإنجاز الدقيق - الثناء على التنظيم والاهتمام بالتفاصيل - منحه مهام تتطلب التفكير والتحليل - توفير بيئة هادئة للعمل | <ul style="list-style-type: none"> - الاعتراف بجهوده في التنظيم والجودة - منحه مسؤوليات تتطلب الدقة - تحفيزه عبر التحديات العلمية أو البحثية - تقدير إنجازاته الأكاديمية أو العملية |
| أهم الاحتياجات | <ul style="list-style-type: none"> - الحاجة للوضوح والنظام - الحاجة للروتين - الحاجة للإجابات المقنعة - الحاجة للشعور بالكفاءة | <ul style="list-style-type: none"> - الحاجة للاستقلالية - الحاجة للبيئة المنظمة - الحاجة للتقدير على الإنجاز النوعي - الحاجة لدعم التفكير المنطقي |
| نقاط القوة لدى الأبناء | <ul style="list-style-type: none"> - دقيق في تنفيذ المهام - يلتزم بالقواعد - يلاحظ التفاصيل الصغيرة - يفكر قبل أن يتكلم أو يتصرف | <ul style="list-style-type: none"> - منظم وملتزم - مفكر منطقي - قادر على حل المشكلات المعقدة - ينجز الأعمال بكفاءة عالية |
| التحديات التي يواجهها الأبناء | <ul style="list-style-type: none"> - صعوبة في التكيف مع التغيير المفاجئ - الحساسية للنقد - التردد في اتخاذ القرار - الميل للكمالية الزائدة | <ul style="list-style-type: none"> - مقاومة التغيير أو الأفكار الجديدة - صعوبة التعبير عن المشاعر - القلق من ارتكاب الأخطاء - الميل للعزلة أو الانسحاب الاجتماعي |
| الاستراتيجيات التربوية في التعامل معهم | <ul style="list-style-type: none"> - توفير روتين واضح ومستقر - شرح أسباب القواعد والقرارات - تشجيعه على تجربة أشياء جديدة تدريجيًا - تعزيز ثقته بنفسه والثناء على جهوده | <ul style="list-style-type: none"> - منحه مساحة للاستقلالية - دعمه في تطوير مهارات التواصل العاطفي - مساعدته على تقبل الأخطاء كجزء من التعلم - تشجيعه على المشاركة الاجتماعية تدريجيًا |

خطوات النشاط السابع: ورشة العبارات الملهمة حسب نمط أبنائي

لماذا هذا النشاط؟

- الكلمات التي نقولها لأبنائنا قد ترفع معنوياتهم أو تضعف ثقتهم بأنفسهم. أحياناً نستخدم عبارات اعتدنا عليها دون أن ننتبه لتأثيرها المختلف على كل ابن بحسب شخصيته ونمطه.
- في هذا النشاط، ستتعلم كيف تصيغ عبارات تحفيزية تناسب كل ابن، وتكتشف العبارات التي يجب تجنبها حتى لا تسبب مقاومة أو جرح مشاعر أبنائك.

تأمل في طفولتك:

- فكر في عبارة كنت تتمنى سماعها من والديك في طفولتك، وعبارة كنت تتمنى ألا تسمعها أبداً.

.....

.....

.....

.....

انضم إلى مجموعة حسب نمط أحد أبنائك:

- ستعمل مع مجموعة من أولياء الأمور لديهم أبناء يشبهون ابنك في النمط (الحازم، المؤثر، الداعم، الحذر).

ابتكر عبارات محفزة:

- اكتب مع مجموعتك 3 عبارات تحفيزية تناسب هذا النمط.

.....

.....

.....

- اكتب 3 عبارات يجب تجنبها مع هذا النمط.

.....

.....

.....

- حاولوا تحويل كل عبارة سلبية إلى بديل إيجابي مناسب.

شارك العبارات مع الجميع:

- ستعرض مجموعتكم العبارات التي توصلتم إليها أمام بقية المشاركين.
- بعد ذلك، اختر عبارة واحدة أعجبتك وتلتزم بتجربتها مع ابنك هذا الأسبوع.

نقاش ختامي:

- ناقش مع المجموعة: كيف يمكن أن تغير الكلمات البسيطة حياة أبنائنا؟
- ستجمع العبارات الإيجابية في " دليل العبارات الذهبية للتواصل مع الأبناء " ليستفيد منها الجميع.

أدوات النشاط

- أوراق عمل وأقلام
- بطاقات أمثلة لعبارات لكل نمط (للمساعدة والإلهام)

أمثلة لمساعدتك

النمط الحازم (D):

- محفزة: "أثق بقدرتك على الإنجاز."
- سلبية: "لماذا لم تفعلها بسرعة؟"
- بديل: "خذ وقتك، الأهم أن تنجز بإتقان."

النمط المؤثر (I):

- محفزة: "أحب حماسك وأفكارك."
- سلبية: "كف عن الكلام."
- بديل: "أحب سماع قصصك، فلنخصص وقتًا لها."

النمط الداعم (S):

- محفزة: "وجودك يمنحنا الأمان."
- سلبية: "أنت بطيء جدًا."
- بديل: "خذ وقتك، الأهم أن تشعر بالراحة."

النمط الحذر (C):

- محفزة: "أعجبنى دقتك في التفاصيل."
- سلبية: "لماذا أنت متردد دائمًا؟"
- بديل: "أقدر حرصك على اتخاذ القرار الصحيح."

تذكّر:

"الكلمة الطيبة قد تصنع فرقًا كبيرًا في حياة ابنك. اختر كلماتك بوعي، وراقب أثرها على قلبه وسلوكه."

خطوات النشاط الثامن: ميثاق التآلف الأسري – وثيقة عائلي الفريدة

لماذا هذا النشاط؟

- في نهاية رحلتك مع البرنامج، حان الوقت لتحويل كل ما تعلمته عن أنماط الشخصية واحتياجات أبنائك إلى وثيقة عملية تلخص رؤية أسرتك وتحدد أسس التفاهم والتكامل بين الجميع.
- هذه الوثيقة ستكون بمثابة "دستور عائلي" خاص بكم، يساعدك على تذكّر احتياجات كل ابن، ويمنحك خطة واضحة لتعزيز التآلف الأسري في البيت.

تخيل دستور عائلتك:

- ابدأ بالسؤال: "لو كان لعائلي دستور خاص، ما المبادئ أو القيم التي أريد أن تسود بيننا ليكون كل فرد سعيدًا ومتفهمًا؟"

.....

.....

.....

.....

اكتب رؤيتك الأسرية:

- في نموذج "وثيقة عائلي الفريدة" الذي ستستلمه، اكتب جملة تلخص حلمك أو رؤيتك لأسرتك (مثال: "أسرة متفاهمة تدعم كل فرد ليكون أفضل نسخة من نفسه").

.....

.....

.....

.....

- حدد أنماط أبنائك واحتياجاتهم:
- دون أسماء أبنائك وحدد نمط كل واحد منهم (يمكنك استخدام رموز أو ألوان أو أوصاف مختصرة).
- بجوار كل اسم، اكتب احتياجًا أساسيًا أو محفزًا له (مثال: التحدي، التقدير، الأمان، الوضوح).

.....

.....

.....

.....

اختر أسلوب التواصل المناسب لكل ابن:

- ما الطريقة أو العبارة أو الأسلوب التربوي الذي ستلتزم به مع كل ابن ليشعر بالاحتواء والتقدير؟

دوّن التزامك العملي:

- اكتب تعهدًا شخصيًا ستلتزم به لتعزيز التآلف في أسرتك (مثال: "سأخصص وقتًا أسبوعيًا للحديث الفردي مع كل ابن وبنات").

شارك فكرة ملهمة:

- بعد الانتهاء، شارك جملة أو فكرة ملهمة من وثيقتك مع المجموعة.
- ستعرض الوثائق في "معرض الموثائق الأسرية" ليستفيد الجميع من تجارب وأفكار بعضهم البعض.

تعهد الأسبوع:

- في نهاية النشاط، اختر خطوة عملية ستبدأ بها فورًا في بيتك، وسجلها في أسفل الوثيقة.

أدوات النشاط

- نموذج "وثيقة عائلي الفريدة" (ورقي أو إلكتروني)
- أقلام ملونة
- لاصق لتعليق الوثائق في المعرض

نموذج وثيقة عائلي الفريدة (للمساعدة)

رؤية الأسرة:

"أسرة متفاهمة تدعم كل فرد ليكون أفضل نسخة من نفسه."

الأبناء:

أحمد (يحب التحدي)، سلمى (تحتاج التقدير)، يوسف (يبحث عن الأمان)، ليان (تحتاج الوضوح)

أسلوب التواصل:

- أحمد: قرارات واضحة
- سلمى: تشجيع ومرح
- يوسف: دعم وطمأنينة
- ليان: شرح منطقي

تعهد ولي الأمر:

"سأخصص وقتًا أسبوعيًا للحديث الفردي مع كل ابن وبنيت."

تعهد الأسبوع:

"سأبدأ هذا الأسبوع بتجربة جلسة عائلية ناقش فيها مشاعرنا واحتياجاتنا."

تذكّر:

"كل أسرة عظيمة تبدأ برؤية واضحة واحتواء حقيقي لكل فرد فيها. وثيقتك اليوم هي أول خطوة نحو بيت أكثر دفئًا وتفاهمًا."



مُؤَسَّسَةُ عَلِيِّ بْنِ حُسَيْنِ بْنِ حُمُرَانَ الْأَهْلِيَّةِ

BIN HOMRAN NGOS FOUNDATION

مشارك وتقدر



مؤسسة علي بن حسين بن حمران الأهلية

BIN HOMRAN NGOS FOUNDATION

الحقوق الفكرية للحقيبة مدفوعة
لمؤسسة علي بن حسين بن حمران الأهلية
لا يجوز نشرها أو نسخها وتصويرها والتدريب عليها
إلا بإذن خطي من المؤسسة

