

# الانضباط

إشراف:

دهام بن عبد الرحمن الحارثي

دليل المدرب



- إن سلوك الإنسان يرتبط ارتباطًا وثيقًا بفكره وعقيدته، فالسلوك لا ينفصل عن دائرة الفكر والاعتقاد، والسلوك إذا دخل دائرة التكرار والاعتياد وصار ملازمًا لصاحبه؛ أصبح تربية وسميًا وهيئة.
- ومن أخلاق المسلم الملتزم الانضباط، بل هو من أهم أخلاقه، والانضباط خلقٌ من أخلاق الإسلام العظيم، وهو خلق يتناول حياة المسلم كافة وكل ما يقوم به من عمل، ولكننا نتناول هنا نوعًا واحدًا من الانضباط، ألا وهو انضباط المسلم في مواعيده وعمله المنوط به.



**اسم البرنامج:**

قيمة الانضباط.

**الهدف العام:**

تعزيز و تنمية مهارات المشاركين في إدراك أهمية الانضباط.

**الأهداف التفصيلية:**

**يُتوقع من المشاركين في نهاية البرنامج التدريبي أن:**

- يحدد مفهوم الانضباط.
- يبرز الانضباط الذاتي أو قوّة الإرادة، أو الضمير الحيّ.
- يدرك الانضباط الذاتي في الإسلام.
- يتعلم علامات تدل على الانضباط الذاتي.
- يوضح الافتقار إلى الانضباط.
- يفهم نتيجة الانضباط.
- يبين تعليم مهارات الانضباط الذاتي.
- يستنتج ما هو الانضباط المدرسي.
- يعي أهمية الانضباط المدرسي على الطلاب.
- يبرز فوائد الانضباط المدرسي.
- يتعرف على أسباب عدم الانضباط المدرسي.
- يقدم نصائح عن الانضباط المدرسي.
- يذكر وسائل هامة لفرض الانضباط على الأبناء.



## طريقة استخدام الدليل

- اقرأ دليلي التدريب (دليل المتدرب - دليل المدرب) جيدًا قبل أن تصل إلى التدريب، وعليك أن تضع -في ضوء الخطة الزمنية لتنفيذ البرنامج - سيناريو كاملًا للتدريب بالاستعانة بدليل المدرب، فهو الدليل المايسترو في هذه الحقيبة التدريبية.
- تعرّف على المرشحين قبل أن تذهب إلى التدريب-إذا كان ذلك ممكنًا- وذلك من خلال معرفة شركاتهم، ووظائفهم، ومؤهلاتهم لتهيئ نفسك للتفاعل معهم .
- ابدأ البرنامج بالترحيب بالمشاركين، ثم قدّم نفسك .
- يُنصَح بكسر الحاجز النفسي مع المشاركين، وبين بعضهم البعض، كأن تطلب من كل منهم أن يقدم نفسه للزملاء الآخرين، وذلك من خلال نبذة عن نفسه وشركته (أو المنظمة التي ينتمي إليها) وأية معلومات أخرى يرى إضافتها، وذلك في عجالة، ثم ابدأ بشفافة أهداف البرنامج، واطلب من الحاضرين إبداء توقعاتهم من البرنامج.
- شجع المشاركين على طرح أفكارهم، وقوم بتدوين الأفكار التي يطرحونها على اللوحة الورقية، واطلب منهم دائمًا استخدام أمثلة من الواقع العملي لأفكارهم المطروحة .
- قوم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل على أساس طبيعة الشركات التي ينتمون إليها، أو حسب ما تراه مناسبًا لطبيعة الظروف والأحوال، وشجع الأفراد على العمل داخل المجموعات عند مناقشة حالات عملية واطلب منهم اختيار ممثل للمجموعة لعرض وجهة نظره .
- شجع النقاش المستمر وضع حدًا للجدل، واحرص على أن يكون النقاش داخل إطار موضوعات البرامج.
- استمع إلى الآراء كلها بنفس الاهتمام، ولكن في إطار الوقت المخصص لكل موضوع .
- اسمح بالأسئلة والاستفسارات، ولا تنتقل من موضوع إلى آخر إلا بعد أن تتأكد من استيعاب المشاركين جميعهم للموضوع.

### ملحوظة

إذا ما ذكر بعض المشاركين توقعات أو احتياجات أخرى لا يتضمنها الإطار العام للبرنامج يجب على المدرب تقرير ما إذا كان هناك وقت لإدراجها ضمن البرنامج، وفي أي يوم، أم أنه سيقوم بالرد عليه في غير أوقات العمل بالبرنامج التدريبي، ثم تقوم بالربط بين توقعات المشاركين وأهداف ومحتويات البرنامج التدريبي.

عزيزي المدرب:

إن قراءة الحقيبة قراءة متمنَّنة ستساعدك على معرفة آلية استخدام الحقيبة التدريبية بجميع أجزائها وموادها التدريبية، كما ستيسر لك دورة تدريبية ناجحة ومتسلسلة في قاعة التدريب بإذن الله.

وحتى تتحقق أهداف البرنامج نأمل منك:

- الاطلاع على هذا الدليل بأقسامه الأربعة، وذلك من خلال قراءة سريعة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً.
- الاطلاع على الأدوات والتجهيزات المقترحة، حيث إن لكل منها أهميته واستخدامه أثناء العملية التدريبية.
- وضع السيناريو الخاص بك للتدريب وذلك حسب وجهة نظرك.
- الحضور قبل موعد التدريب بفترة كافية للتأكد من توفر جميع التجهيزات وجاهزيتها للبدء السليم بالتدريب.
- المراعاة الدقيقة للزمن أثناء التنفيذ، واستثمار الوقت وفق الخطة المرسومة حرصاً على تغطية جميع المحاور وفق ما خطط له.
- توزيع المشاركين إلى مجموعات متساوية عشوائياً؛ مما يسهم في زيادة التفاعل.
- الحرص على التناوب بين المجموعات في عرض إجاباتهم للأنشطة التدريبية.
- الحرص على التقويم التكويني المستمر أثناء عملية التدريب؛ مما يسهم في بلوغ الأهداف وفق المخطط.
- الحرص على الوصول في كل جلسة تدريبية إلى تحديد خلاصة للتعلم المتحقق؛ مما يسهم في تأكيد التعلم.



# الأساليب التدريبية

سيتم تقديم البرامج التدريبي باستخدام الأساليب المتنوعة في مجال التدريب ومنها:

مناقشات  
جماعية

حالات  
عملية

المحاضرة

وذلك للوصول إلى إتمام عملية نقل  
المعلومات المطلوبة والاستفادة الكبرى  
من حضور البرنامج التدريبي.

فيديوهات  
توضيحية

لعب  
الأدوار

عصف  
ذهني

## الوسائل التدريبية:

- 1- تسخير التقنيات الحديثة أثناء العرض.
- 2- تجهيز الأقلام الملونة والشفافيات والصحائف الورقية.
- 3- الحاسب الآلي ومستلزماته.



## المحتويات الفنية للبرنامج

الوحدة الاولى	
١	فيديو تدريبي.
٢	مفهوم الانضباط.
٣	الانضباط الذاتي أو قوّة الإرادة، أو الضمير الحي.
٤	الانضباط الذاتي في الإسلام.
٥	نشاط.
الوحدة الثانية	
١	علامات تدل على الانضباط الذاتي.
٢	الافتقار إلى الانضباط.
٣	نتيجة الانضباط.
٤	تعليم مهارات الانضباط الذاتي.
٥	نشاط.

الوحدة الثالثة	
١	فيديو تدريبي.
٢	الانضباط المدرسي.
٣	أهمية الانضباط المدرسي على الطلاب.
٤	فوائد الانضباط المدرسي.
٥	نشاط.
الوحدة الرابعة	
١	أسباب عدم الانضباط المدرسي.
٢	نصائح عن الانضباط المدرسي.
٣	سبع وسائل هامة لفرض الانضباط على الأبناء.
٤	نشاط.

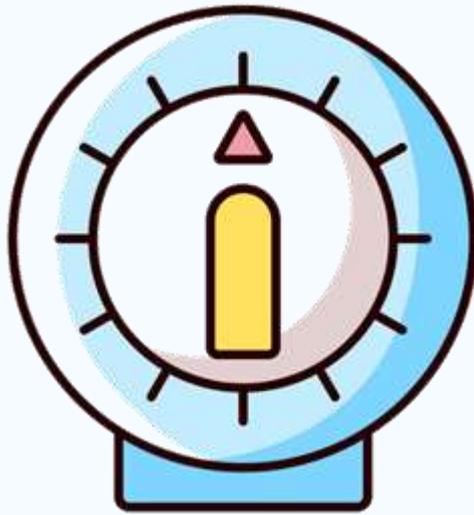
# الوحدة الأولى



## قيمة الانضباط

### محتويات الوحدة التدريبية

موضوعات الجلسة	م
فيديو تدريبي.	١
مفهوم الانضباط.	٢
الانضباط الذاتي أو قوّة الإرادة، أو الضمير الحيّ.	٣
الانضباط الذاتي في الإسلام.	٤
نشاط.	٥



اشتقت كلمة الانضباط من الضبط، وهي تعني مسك الأمر أو الشيء والمحاولة في السيطرة عليه، وإخضاعه ضمن القوانين الملزمة والمطلوب الالتزام بها، أما المقصود بكلمة الانضباط تربويًا فهي تعني: التزام الفئات والأشخاص بالقواعد والقوانين والقرارات والضوابط التي يضعها المدير بشأن موظفيه، أو يضعها الأستاذ بشأن طلابه، وولي الأمر بشأن أطفاله، وهو مجموعة من الأحكام والقواعد والقوانين التي يُلزم على الفرد التحلي بها، وذلك تجنبًا للمشكلات المتوقعة حدوثها، وهذه القوانين لا بد من العلم أنها قد وُضعت بعد دراسة ودراية من أصحابها، وأنّ الالتزام بها يجلب الراحة والطمأنينة الدائمة للفرد، ويُسبب الخروج عنها النزاعات والمشكلات التي تزعزع العلاقة بين الأفراد والمجموعات.



## الانضباط الذاتي أو قوّة الإرادة، أو الضمير الحيّ

• هو واحد من أهم ست مهارات يفترض أن يتعلمها كلّ طفل، لأنّه عندما يتعلم الطفل الانضباط الذاتي يصبح قادراً على تنظيم نفسه، والتعامل مع مشاعره الخاصة، والتخطيط للمستقبل، إضافة إلى تمكنه من مقاومة الانحرافات، عندما يطوّر الطفل عادات انضباط جيّدة، تتعزز قدرته في مجال معالجة المشكلات والتقليل من القلق والاضطراب على مدى سنوات عمره، إنّ مجرد أن يكون الطفل حسن التصرف لا يعني بالضرورة أنّه قادر على ضبط نفسه، إنّ الطفل القادر على ضبط الذات يميل إلى التصرف بمسؤولية حتى عندما يكون بعيداً عن نظر الأم، وقد يتخلى هذا الطفل عن تحقيق الرضا الفوري، ويمكن أن يكون قادراً على اتخاذ القرار الجيّد من دون تدخل مباشر من قبل الأم.

### معنى الانضباط الذاتي:

• إنّ الطفل القادر على ضبط النفس، يمتلك القدرة على السيطرة على عواطفه؛ لأنّه سبق أن تعلم مهارات التعامل مع الغضب والقدرة على السيطرة على السلوك المتهور، ويمكن أن يتقبل نقد وتوجيهات البالغين بحترام شديد، كما يمكن أن يتحمل مسؤولية تصرفه، وتعلم أيضاً اتخاذ القرارات السليمة بنفسه، وبالاستناد إلى النتائج السلبية والإيجابية لخياراته، بدلاً من الاكتفاء بالقول: "يجب تنفيذ هذا العمل لأن أمي طلبت منّي ذلك". يستطيع الطفل القادر على ضبط النفس، اتخاذ القرارات السليمة في مجالات المهمات الروتينية والواجب المدرسي والمال وضغط الأنداد والاعتناء بالذات. إنّ تعليم الطفل مهارات الانضباط الذاتي، في سن مبكرة، يساعد على مضيه قدماً بسهولة في حياته المستقبلية، فالأشخاص الذين لا يتعلمون الانضباط الذاتي إطلاقاً يميلون إلى بذل الكثير من الجهد للحفاظ على العادات الصحية، حتى في مرحلة البلوغ. إنّ النجاح في مجال الدراسة والعمل وإدارة الشؤون المالية والمسؤوليات العائلية يتطلب القدرة على ضبط النفس، وافتقار البالغ إلى الانضباط الذاتي يجعله يعاني مشكلات على صعيد إدارة الوقت والمال.

## الانضباط الذاتي في الإسلام

- عبر الإسلام عن معنى الانضباط الذاتي للمسلم بمفهوم "الاستقامة"، وجعل لمن استقام مكانة وأجرًا عظيمًا لقوله تعالى: **(إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ).**
- فالإيمان والاستقامة بينهما ترابط، كل منهما يقوى ويزيد من التحصين الذاتي، ولكن بشرط توافر الإيمان أولاً، فإذا ضعف الإيمان ضعفت الاستقامة، وبالتالي ضعف التحصين، فالمطلوب هو الإيمان الصحيح الصادق الذي يظهر أثراً في الاستقامة، علماً وعملاً، وهذه الاستقامة تؤثر على التحصين قوةً وضعفاً.
- ومن الأحاديث ما جاء عن سفيان بن عبد الله الثقفي -رضي الله عنه- **قال: (قلت: يا رسول الله، قل لي في الإسلام قولاً لا أسأل عنه أحداً بعدك، وفي حديثٍ أي أسامة غيرك، قال: قل: آمنتُ بالله، ثم استقيم).**



# نشاط تدريبي



## إلقاء العملات

### سنحتاج إلى:

- عملات معدنية.
- أكواب شرب بلاستيكية.

### كيفية اللعب

- نضع كوب على كرسي على الطاولة أمام الأطفال .
- ثم نعطي كل طفل ٥ عملات معدنية .
- ونطلب من الطفل أن يبتعد بضع خطوات عن الكوب.
- يجب أن يرمي الطفل بالقطع النقدية، واحدة كل مرة في الكوب.
- والشخص الذي يجمع أكثر عملات معدنية داخل الكوب يفوز.



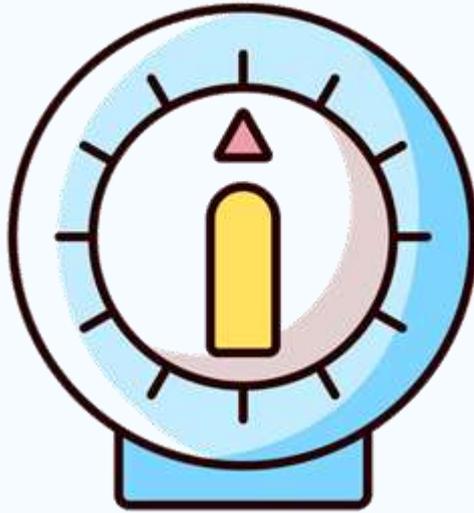
# الوحدة الثانية



## قيمة الانضباط

### محتويات الوحدة التدريبية

موضوعات الجلسة	م
علامات تدل على الانضباط الذاتي.	١
الافتقار إلى الانضباط.	٢
نتيجة الانضباط.	٣
تعليم مهارات الانضباط الذاتي.	٤
نشاط.	٥



## علامات تدل على الانضباط الذاتي

إنّ الإنسان المستقيم على طريق الله -عز وجل- المؤتمر بأوامره والمنتهي بنواحيه هو إنسان منضبط ذاتياً؛ لأنه استطاع التحكّم بنفسه وفق ما أراده الشارع الحكيم، وبدافع ذاتي منه وبإرادته الحرة دون إجبار أو إكراه، فمن أراد أن يعلم إن كان منضبطاً بتصرفاته وفق المفهوم الإسلامي لهذا المصطلح فإن هناك علامات تظهر في شخصية وسلوك الإنسان تدل على أنه متحكم بذاته ومسيطر عليها، **ومن هذه العلامات ما يأتي:**

### الاستقامة على العقيدة الصحيحة:

قال تعالى: (اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ)، إذ لا بدّ لمن هو منضبط ذاتياً من الاستقامة على العقيدة الصحيحة، والعقيدة الصحيحة هي: إيمان بالله عز وجل، وتوحيد له بجميع أنواع التوحيد توحيد الربوبية والألوهية والأسماء والصفات، والاستقامة على العقيدة تعني أن الإيمان قول وعمل، وليس هو تلفظ باللسان فقط.

### الالتزام والإصرار:

الانضباط هو الاستمرارية والمداومة على الفعل بالالتزام به والإصرار عليه، فإن أحب الأعمال إلى الله أدومها، حيث جاء في الحديث عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوَمُهَا، وَإِنْ قَلَّ. قَالَ: وَكَانَتْ عَائِشَةُ إِذَا عَمِلَتْ الْعَمَلَ لَزِمَتْهُ). والانضباط يزيد الإصرار قوة، والإصرار يزيد الالتزام قوة، فهم كالإخوة الثلاثة: فالالتزام والإصرار والانضباط يجعلون الإنسان لا يترك هدفه مهما كانت الظروف، ولا يترك رؤيته مهما كانت التحديات، وسيبقى ملتزماً ومصراً عليه ومنضبطاً فيه.

### عدم التسويف:

التسويف جزء من عدم الحزم، والإنسان المنضبط لا يسوّف ولا يؤجل عمل اليوم إلى الغد، لما فيه من تراكم للأعمال عليه، الأمر الذي سيجعلها ثقيلة في أدائها مما قد لا يمكنه من إنجازها أو أنه سينجزها دون أن يعطيها حقها من الأداء فيكون مقصراً؛ ولهذا كان السلف يحذرون من التسويف، فقد قيل لعمر بن عبد العزيز وقد أعياه الإرهاق من كثرة العمل: أحر هذا العمل، قال: "لقد أعياني عمل يوم واحد، فكيف إذا اجتمع عليّ عمل يومين". وقيل لرجل من عبد القيس: أوصنا. قال: "احذروا سوف، سوف من جند إبليس".

### الاستقامة في السلوك والأخلاق معاً:

الاستقامة تكون في جانب السلوك والأخلاق جنباً إلى جنب، حيث لا بدّ أن يكون سلوك الإنسان مستقيماً، وكذلك لا بدّ أن تكون أخلاقه مستقيمة، فلا يتلبس بشيء من سفاسف الأمور أو الأخلاق السيئة، دون أن يقتصر في انضباطه على جانب واحد فقط منهما، فالأخلاق في معاملته مع العباد أمر أساسي، واستقامته في سلوكه الديني مطلب شرعي وباجتماعهما عند المسلم يكونان معنى الاستقامة.

### الاعتزان في الزهد والإقبال على الدنيا:

من مفهوم الانضباط الذاتي عند المسلم ألا يكون مقبلاً على الدنيا متناسياً أمر الآخرة، وألا يكون مسرفاً بإنفاق المال على الكماليات دون أن يؤدّي حق الله -تعالى- وعباده فيما آتاه الله من فضله، وإثماً الأصل أن يكون المسلم منضبطاً متحكماً بنفسه، فالاعتدال والوسطية مطلب إسلامي في كل شيء، دون أن يكون فيه إفراط ولا تفريط، قال -تعالى-: (وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ تَصِيبًا مِنَ الدُّنْيَا).

## الافتقار إلى الانضباط

فيما يلي بعض الأمثلة عما يمكن أن يحصل في حال كان الطفل يفتقر إلى الانضباط الذاتي:

- يمكن أن يقاطع طفل في الرابعة الحديث بين البالغين مرات عدة؛ لأنه لا يستطيع انتظار دوره في الكلام.
- يمكن أن يغادر طفل في السادسة سريرته باستمرار؛ لأنه لا يستطيع تحمل البقاء وحده في الغرفة إلى أن يغفو.
- يمكن أن ينتهز طفل في الثامنة فرصة انشغال الأم، ويتناول خلسة وجبة طعام سريعة ومشروبات غازية.
- يمكن أن يلجأ طفل في العاشرة إلى تضييع وقته في الحديث مع صاحبه على التلفون بدلاً من أداء واجبه المدرسي.
- يمكن أن يعرب طفل في الثانية عشرة عن رغبته في تعلم العزف على آلة موسيقية معينة، لكنّه لا يخصص وقتاً للتدريب.
- يمكن أن يقبل طفل بالغ في الرابعة عشرة تحدي صاحبه، ويحاول سرقة لوح شوكولاتة من المتجر.
- يمكن ألا يستطيع طفل بالغ في السادسة عشرة، مقاومة إغراء الرد على رسالة أثناء قيادته السيارة.
- يمكن أن يختار بالغ في الثامنة عشرة، أن يضيع وقته مع أصدقائه بدلاً من تنفيذ العمل الذي كلف به من قبل أستاذه في الكلية.



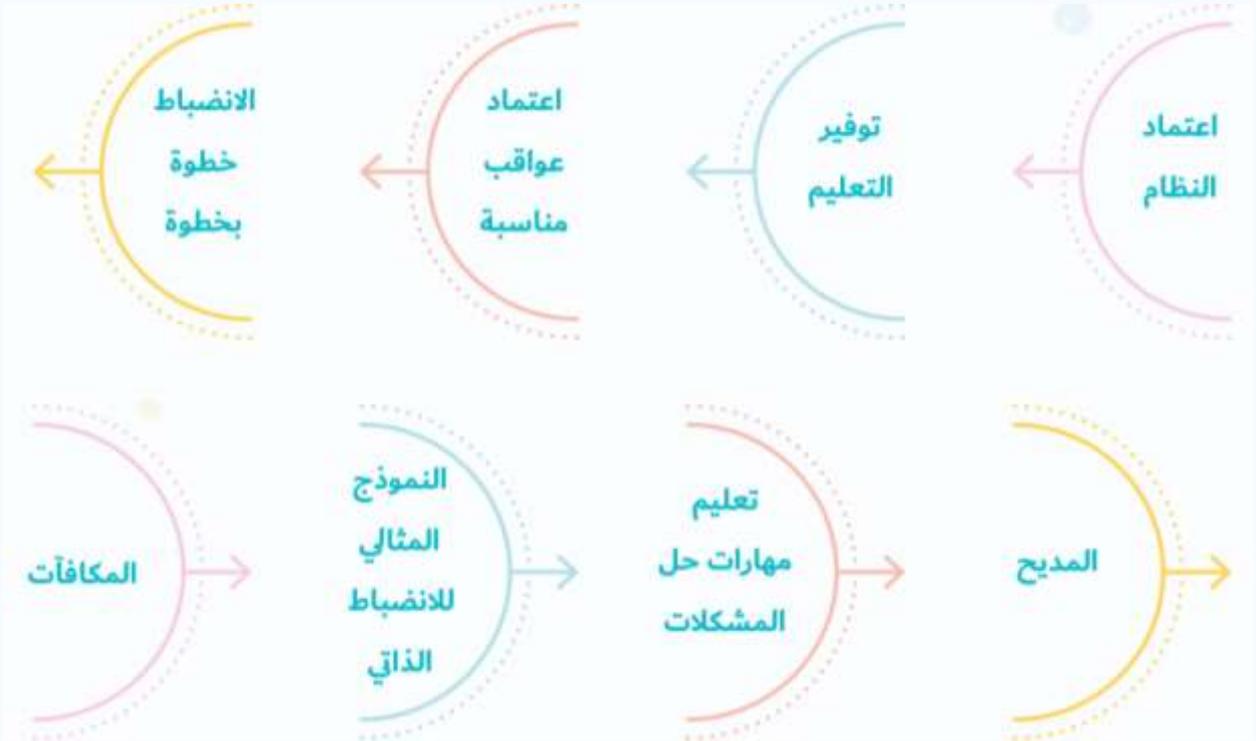
وفيما يلي، ثمة أمثلة عما يمكن أن يحصل في حال تعلم الطفل الانضباط الذاتي:

- يمكن أن يلجأ طفل في الرابعة إلى طلب المساعدة من بالغ عندما يخطف طفل آخر لعبته من يده بدلا من أن يلجأ إلى الضرب.
- يمكن أن يقوم طفل في السادسة بارتداء ملابسه وحده مباشرة بعد تناوله إفطاره من دون الحاجة إلى التذكير.
- يمكن أن يختار طفل في الثامنة عدم مشاركة زميله اللعب بالكرة أثناء وجودهما في حافلة المدرسة.
- يمكن أن يباشر طفل في العاشرة أداء واجباته المدرسية مباشرة بعد عودته من المدرسة وتناوله وجبة خفيفة.
- يمكن أن يعتذر بالغ في الرابعة عشرة عن زيارة صديقه؛ بسبب انشغاله بالإعداد للامتحان.
- يمكن أن يرفض بالغ في السادسة عشرة الانضمام إلى حفل، خوفاً من وجود أشخاص سلوكهم سيئ.
- يمكن أن يختار بالغ في الثامنة عشرة ألا يغش في الامتحان، على الرغم من محاولة البعض إعطائه ورقة بالإجابات الصحيحة.



## تعليم مهارات الانضباط الذاتي

- يمكن أن تدوم عملية تعلم الانضباط الذاتي مدى الحياة، وحتى تساعد الأم طفلها في تعلم الانضباط الذاتي وممارسته، منذ سن الطفولة إلى سن البلوغ، يمكنها تزويده بالأدوات المناسبة التي تتلاءم مع عمره، هناك طُرُق عدة لتعليم مهارات الانضباط الذاتي. وفي إمكان الأم اتباع استراتيجيات مختلفة لمساعدة طفلها ليصبح أكثر مسؤولية. **من هذه الاستراتيجيات:**



### اعتماد النظام

يحتاج الطفل إلى نظام وروتين حتى يصبح قادراً على ضبط الذات، على الأم اعتماد قوانين واضحة في المنزل والتمسك بالعواقب في حال خرق القوانين. فالروتين يساعد الطفل على توقع ما يمكن أن يحصل، يزوده بأفضل الأدوات لاتخاذ القرارات السليمة، على الأم اعتماد جدول صباحي يومي؛ لأنّ الطفل في حاجة إلى روتين صباحي يتضمن: موعد تناول وجبة الإفطار، الاغتسال وتنظيف الأسنان، وارتداء الملابس. كما يجب أن تعتمد روتين لما بعد المدرسة يعلم الطفل توزيع وقته بين اللعب والدراسة والأنشطة الأخرى، من المهم اعتماد روتين لوقت النوم أيضاً؛ لأنه يعلم الطفل أن هناك وقتاً للراحة.



إنّ الطفل الصغير في حاجة إلى معرفة اتخاذ القرارات السليمة، إن من أفضل أساليب تعليم الطفل اتخاذ القرارات السليمة هو أسلوب المقاربة الحازمة؛ لأنّه يساعد الطفل على فهم الهدف من القوانين. مثلاً، بدلاً من القول للطفل: "عليك أداء الواجب المدرسي بمجرد دخولك المنزل"، على الأم أن تشرح لطفلها أسباب اعتمادها هذه القاعدة، يمكنها القول مثلاً: "من الأفضل أداء الواجب المدرسي أولاً ثمّ اللعب، لأنّه بهذه الطريقة يصبح لديك وقت طويل للعب". بذلك، يفهم الطفل أسباب أداء الواجب أولاً، بدلاً من الاعتقاد أنّه يؤدي الواجب، لأنّ أمّه طلبت منه تأديته، يمكن أن يكون اللعب وسيلة فعالة لتعليم الطفل الانضباط الذاتي. مثلاً: يمكن أن تتباحث الأم مع طفلها حول مشكلات محددة من المحتمل أن يواجهها أثناء اللعب مع أطفال آخرين، وتبيّن له طرق معالجتها، إذا كان الطفل صغيراً في السن، يمكنها أن تلعب معه دور الطفل الذي يخطف اللعبة من يده أو ينعته بصفات سيئة أو يدفعه؛ لتري رد فعله، ثمّ تعلمه كيف يتصرف

في مثل هذه الحالات، أما إذا كان الطفل أكبر سنّاً، فيمكنها أن تلعب معه دور الطفل الذي يقاوم ضغط الأنداد، أو الذي يقوم بما يجب القيام به في الحالات الصعبة أو غير الآمنة، إنّ اللعب عن طريق اتحال شخصيات أخرى، يساعد الطفل على الشعور بأنّه يمتلك القدرة لمواجهة الظروف الصعبة، وقد يساعده على تجنب ردود الفعل المتهورة.

### اعتماد عواقب مناسبة

من الضروري أن تتلاءم العواقب مع أخطاء الطفل. ففي بعض الأحيان، يجب أن ينال الطفل العقاب الطبيعي.

مثلاً، إنَّ الطفل الذي ينسى واجبه المدرسي في المنزل كلَّ صباح، لن يتعلم أن عليه وضع كلِّ أغراضه في حقيبة المدرسة ليلاً قبل الذهاب إلى النوم، إذا كانت الأم تسارع إلى توصيل الواجب إلى المدرسة في كلِّ مرّة. في هذه الحالة، يجب ترك الطفل ينال عقابه الطبيعي من المعلمة، حتى يتعلم ألا ينسى واجبه مرة أخرى وفي أحيان أخرى، يجب أن ينال العقاب المنطقي.

**مثلاً:** إذا عبث الطفل بمحتويات كمبيوتر الأمّ، يجب حرمانه من ألعاب التسلية الموجودة على الكمبيوتر، أو إذا كان الطفل يتأخر في النوم صباحاً، يجب وضعه في السرير قبل الوقت المحدد للنوم ليلاً.

فعندما تركز الأم على تعليم طفلها الانضباط الذاتي، عليها أن تتجنّب الدخول معه في صراع حول السلطة، يجب ألا تحاول أن تفرض عليه أداء عمل ما بالقوة، لأنّ الإلزام لا يعلم الطفل الانضباط اذاتي. بدلاً من ذلك، عليها أن تبين له العواقب السلبية لأخطائه وتتركه يقرر بنفسه، الطفل في حاجة إلى أن يتعلّم كيف يتخذ القرارات السليمة بنفسه من خلال تقييم العواقب.

### الانضباط خطوة بخطوة

يحتاج الطفل إلى سنوات وسنوات من التعليم والتدريب حتى تصبح لديه القدرة على ضبط ذاته، على الأم اتباع سياسة الخطوة خطوة واستخدام استراتيجيات تتلاءم مع سن الطفل عند تعليمه الانضباط، يفترض ألا تتوقع الأم أن يتمكن طفلها البالغ ست سنوات من العمر، تنفيذ المهام الروتينية الصباحية وحده من دون تذكيره بها، عليها حتى يصل طفلها إلى هذه الدرجة من الانضباط، أن تعلق لوحاً على الحائط بالقرب من سرير طفلها يتضمن صوراً لأشخاص يغسلون وجوههم وينظفون أسنانهم ويرتدون ملابسهم، أو أن تقوم بتصوير طفلها أثناء قيامه بهذه المهام وتعليق صورته على الحائط، ليراها عند قيامه من السرير كل صباح.

## المدح

على الأم أن تولي طفلها الكثير من الاهتمام وتمتدحه عندما يكون سلوكه منضبطاً، فإذا طلب منها طفلها المساعدة في حل الإشكال بينه وبين شقيقه بدلا من أن يضربه، عليها القول له مثلا: "أحسنت، كان خيارك في طلب المساعدة جيدا". إن مدح الطفل عند اتخاذ اختيارات سليمة يزيد من احتمالات تكرار السلوك نفسه الجيد، يجب أن تثني الأم على الطفل عند فعل شيء من دون تذكيره به، أن تقول له مثلا: "عظيم، لقد أديت واجبك المدرسي حتى قبل أن أطلب منك ذلك". أو: "أنا فخورة بك جداً لأنك قمت بتنظيف غرفتك وحدك". إن مدح الطفل حتى على الأشياء البسيطة والبدئية، يشجعه على السلوك المنضبط.

## تعليم مهارات حل المشكلات

على الأم أن تعلم طفلها حل المشكلات التي يمكن أن يواجهها، وأن تتعاون معه من أجل قضايا محددة تتعلق بالانضباط الذاتي، في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي سؤال الطفل عن رأيه في كيفية التعامل مع مشكلة محددة، إلى توصله إلى حل خلاق للمشكلة. أحيانا يمكن التوصل إلى حل للمشكلات بسهولة، خاصة إذا كانت بسيطة، مثلا: إذا كان الطفل يجد صعوبة في الانتهاء من ارتداء ملابسه في الوقت المناسب استعداداً للذهاب إلى المدرسة، يمكن أن يسهل عليه الأمر إذا حُصِر ثيابه ليلاً قبل الذهاب إلى النوم، لكن المشكلات المعقدة تحتاج إلى سلسلة من المعالجات لحين التوصل إلى الحل المناسب. مثلا: يمكن أن يحتاج المراهق الذي يتقاعس في أداء واجبه المدرسي إلى إجراء بضعة تغييرات في القوانين إلى أن يتعلم أداء واجبه المدرسي من تلقاء نفسه.

## النموذج المثالي للانضباط الذاتي

يتعلم الطفل الكثير من خلال مراقبة الأم، فإذا رأى الطفل أمه تماطل في أعمال المنزل، أو تجلس أمام شاشة التلفزيون بدلا من غسل الأطباق، سوف يقلدها في عاداتها هذه، يجب أن تكون الأم المثال الجيد بتصرفاتها: تأدية واجباتها المنزلية من دون توان أو تردد، اتخاذ القرارات السليمة، ضبط الأعصاب والسيطرة على الغضب.. إلخ.

### المكافآت

يمكن أن تستخدم الأم نظام المكافأة لحل مشكلات محددة تتعلق بالانضباط الذاتي، إنَّ الطفل الصغير في السن والذي يرفض النوم في سريره الخاص ليلاً، قد ينفع معه أسلوب تعليق ملصق على صدره يحمل صورة للشخص المفضل لديه، لاعب كرة أو "باسكت بول" أو ممثل أو مطرب.. إلخ. أمَّا الطفل الأكبر سنًا، والذي لا يؤدي واجبه المدرسي في الوقت المحدد، فقد ينفع معه أسلوب إعطائه مبلغاً رمزياً من المال، ينبغي اعتماد نظام المكافآت لفترة قصيرة فقط، إذ يجب أن تتوقف الأم عن تقديم مكافآت لطفلها حال ما يبدأ الأخير في إتقان مهارات الانضباط الذاتي. هناك الكثير من المكافآت التي لا تكلف مالا وتستطيع الأم استخدامها، مثل: تخصيص وقت لاستخدام الوسائل الإلكترونية، للمساعدة في تحفيز الطفل على التصرف بمسؤولية.



# نشاط تدريبي



## سنحتاج إلى:

- سبورة
- قلم تحديد
- مع تحضير عدد من الأسئلة

## كيفية اللعب:

- اطرح سؤالاً على الطفل ثم ارسم على السبورة فراغات صغيرة لربطها بعدد الحروف في الإجابة.
- اسمح للطفل بمساحة كافية بين الكلمات إذا كانت الجملة تتضمن أكثر من كلمة لتسهيل تخمين الإجابة.
- ومن ثم اطلب من الطفل تخمين حرف تلو الآخر في الإجابة حتى يصل إلى جميع احرفها.
- يسمح له بسبع تخمينات خاطئة.

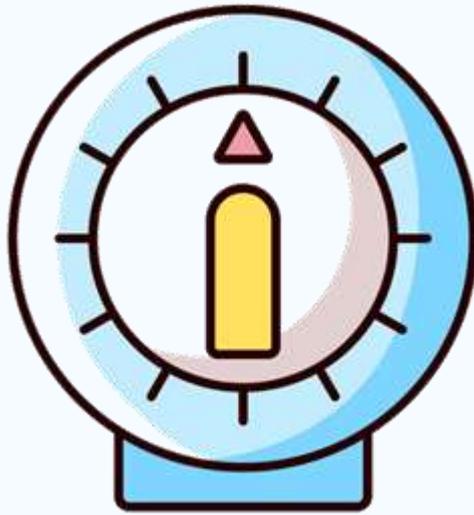


# الوحدة الثالثة



محتويات  
الوحدة  
التدريبية

م	موضوعات الجلسة
١	فيديو.
٢	الانضباط المدرسي.
٣	أهمية الانضباط المدرسي على الطلاب.
٤	فوائد الانضباط المدرسي.
٥	نشاط.



الانضباط المدرسي بشكل عام هو التزام الطالب بنظام وقواعد المدرسة، كما يعتبر الانضباط المدرسي هو التزام الطلاب بمواعيد الانصراف والحضور، وهو سبب رئيسي في التفوق الرئيسي للطلاب وتأصيل سمات الالتزام واحترام المواعيد لديه؛ لذلك يعد الانضباط المدرسي الحجر الأساسي في بناء شخصية الطالب المستقبلية كما أن الانضباط يُعد من الأساسيات التي تقوم عليها العملية التعليمية.



## أهمية الانضباط المدرسي على الطلاب

- تتمثل في كونها عملية مستمرة لتعليم الطلاب التفاهم والتنظيم والتحكم بأمر حياتهم، مما يساعدهم على النجاح المستقبلي.

### وتعود بالنفع عليه من خلال:

- عدم التغيب عن اليوم الدراسي يعلم الطالب الاحترام والتقدير للمعلم.
- تعود أهمية الانضباط المدرسي على الطلاب بكسب الثقة بالنفس والآخرين وتوطيد العلاقة بينه وبين زملائه.
- يعلم الانضباط المدرسي الطلاب الحرص على التزام الدروس والحفاظ على الأدوات الموجودة بالمدرسة، وضرورة الحفاظ على نظافة مدرستهم، ونظافتهم الشخصية.
- تعطي قدرة الطالب على التحكم والتنظيم في حياتهم الدراسية وحياتهم اليومية.
- ترجع أهمية الانضباط المدرسي على الطالب بتحمل المسؤولية، في الحفاظ على المدرسة وعدم إلقاء المهمات، والحفاظ على ارتداء الزي المدرسي، ويساعد في تهذيب الروح والشخصية لدى الطالب.
- تقويم سلوك الطلاب وتعليمهم حسن الاستماع والانتباه للمعلم والآخرين.



## فوائد الانضباط المدرسي

إن التزام الطالب بالانضباط وحضور كافة الدروس والحصص يمكنه من تحقيق صورة أفضل للنجاح والاستعداد للامتحان.

**فوائد الانضباط المدرسي كثيرة منها:**

التقدير  
والحصول  
على  
الجوائز

اكتساب  
حب  
المعلمين  
والوالدين  
معًا

زيادة ثقة  
الطالب  
بنفسه

تقوية  
القدرات  
العقلية لدى  
الطالب



### تقوية القدرات العقلية لدى الطالب:

حيث تعمل على تعزيز الذكاء والانتباه والاستفادة من معلميه، وعدم التغييب يمكن الطالب من النقاش وفهم جميع المواد وتنمية شخصية الطالب وقدرته على التعامل والتواصل مع كافة المراحل العمرية، وتكوين قدوة ومثال يحتذى الطالب من خلال حضوره للمدرسة وفهمه لسبل التواصل مع معلميه.

### زيادة ثقة الطالب بنفسه:

من فوائد الانضباط المدرسي على الطلاب بأنها تمكنه من التعامل مع فئات عمرية مختلفة أثناء يومه الدراسي، مما يساعده على تكوين شخصية اجتماعية غير انطوائية، وارتفاع تقديراته حتى يكسب إعجاب المعلمين وزملائه بالصف مما يجعله واثقاً من نفسه ومن قدراته على النجاح.

### اكتساب حب المعلمين والوالدين معاً:

جميع الآباء يتمنون التفوق والنجاح لأبنائهم في حياتهم ودراساتهم؛ لذلك من فوائد الانضباط المدرسي أنها تعزز ثقة وحب الآباء لأولادهم وتشجيعهم مما يجعل الطفل أو الطالب سويًا نفسيًا وساعياً للتفوق الدائم لكي يكسب ود معلميه وحب والديه.

### التقدير والحصول على الجوائز:

كلما زاد انضباط الطالب زاد معه نيل الإعجاب من معلميه والآخرين؛ وبالتالي يزيد تفوقه وارتفاع درجاته والتي تعود بالنفع عليه من تقديم المدرسة له عدة شهادات تقديرية له أو جوائز رمزية تشجعه على التفوق.

# نشاط تدريبي



## صندوق اللمس

### ستحتاجون إلى:

- صندوق أحذية.
- أشياء مختلفة.

### كيفية اللعب

- يقطع ثقب في صندوق الأحذية يكون كبيراً بما يكفي لكي يدخل الطفل يده به.
- توضع عناصر مختلفة في الصندوق
- يطلب من الطفل أن يحضر شيئاً محدداً من الصندوق والتعرف عليها عن طريق اللمس وحده ثم يخرجها.



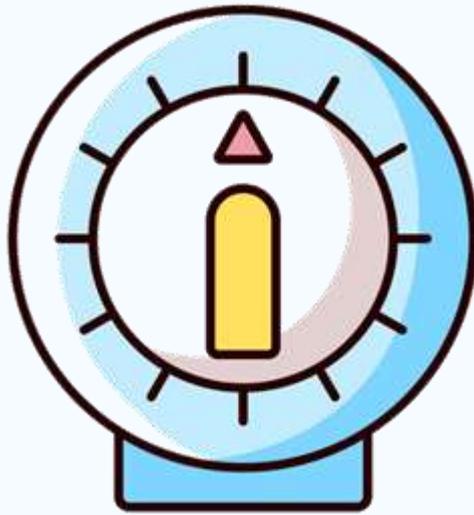
# الوحدة الرابعة



## قيمة الانضباط

### محتويات الوحدة التدريبية

موضوعات الجلسة	م
أسباب عدم الانضباط المدرسي.	١
نصائح عن الانضباط المدرسي.	٢
سبع وسائل هامة لفرض الانضباط على الأبناء.	٣
نشاط.	٤



## أسباب عدم الانضباط المدرسي

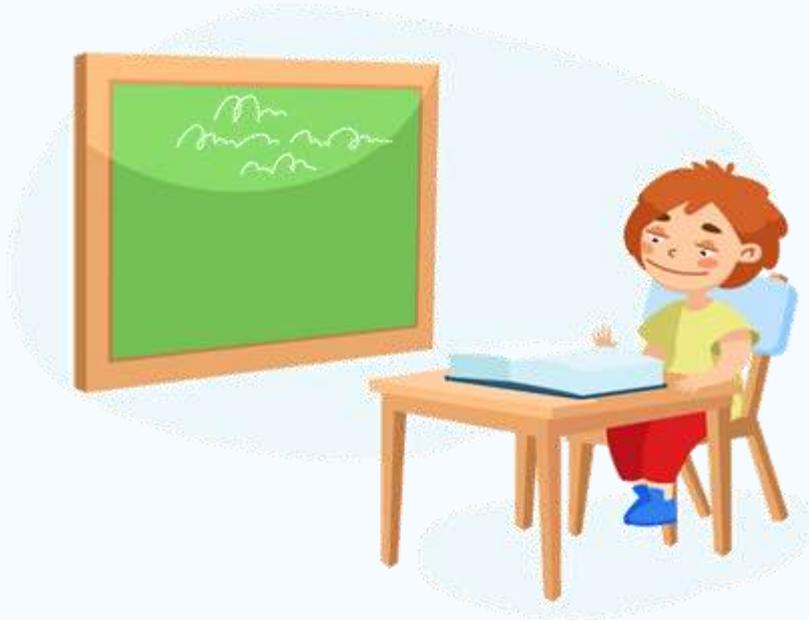
إن أسباب عدم الانضباط المدرسي كثيرة، تتراوح بين الاهتمام والشغف وبين الملل وفقدان الرغبة، ويسعى الكثير من الطلاب لجذب الانتباه عن طريق التغيب عن المدرسة، أو التغيب عن حضور الصف.

### ومن أسباب عدم الانضباط المدرسي ما يلي:

- رغبة الطالب في اللعب وتمضية الوقت في التسلية والمرح.
- تمرد الطالب على القوانين المدرسية والقواعد الموضوعية، حيث يسعى البعض منهم لفرض السيطرة.
- التنمر وتعرض الطالب للمضايقات سواء من المعلم أو زملائه بالصف.
- التعامل السيء للمعلمين مع الطلاب وتعنيفهم والسخرية منهم.
- المشكلات الأسرية في حياة الطالب تؤثر على عدم انضباطه المدرسي.
- تدخل إدارة المدرسة في خصوصية الطالب وعدم ترك مساحات شخصية لهم.
- عدم الرغبة في بذل مجهود في المدرسة.
- الخوف من الفشل، ومن العقاب، ومن جزاء عدم أداء الواجبات.



- وبذلك فإن أسباب عدم الانضباط المدرسي عديدة وترجع في أصلها إلى التنشئة الأسرية للطفل فهي سبب أساسي من أسباب عدم الانضباط الدراسي، حيث الطالب يتصرف وفق سلوكيات وتصرفات نشأ عليها داخل منزله تنعكس سواء بالسلب أو الإيجاب عليه في مدرسته.
- كما أن القوانين المدرسية والمعلمين أنفسهم من أسباب عدم الانضباط المدرسي للطلاب، في القوانين الصارمة والحاسمة تمنع الطالب من حضور الصف، وكذلك المعلم القاسي الموبخ للطلاب بشكل مستمر سبب من أسباب عدم الانضباط المدرسي.
- ولمواجهة التغيب وعدم الانضباط هناك عدة نصائح يجب على المدرسة والأسرة اتباعها لزيادة الرغبة لدى الطالب في حضور المدرسة.



## نصائح عن الانضباط المدرسي

- زيادة الوعي بأهمية المدرسة والانضباط من أهم نصائح الانضباط المدرسي.
- وضع القوانين الثابتة لمعاقبة المتغيبين وغير المنضبطين وتوضيح كافة القواعد والنظم تعد من نصائح الانضباط المدرسي المقدمة حتى تعمل على تنظيم الحضور بالمدرسة.
- الاهتمام بالأنشطة المدرسية، والرحلات الصيفية، والنشاطات الاجتماعية داخل المدرسة.
- اتباع أسلوب دراسي مبدع دون الأسلوب التعليمي المعتمد على الروتين.
- تطوير مهارات المعلمين وكيفية تعاملهم مع الطلاب بشكل يجعلهم مهتمين ومحبين للمدرسة دون نفور منها.



## سبع وسائل هامة لفرض الانضباط على الأبناء

- ضع قواعد أساسية للمنزل تفرض على جميع الأبناء خاصة في نفس المرحلة العمرية، فبال تأكيد امتيازات المرهق مختلفة عن امتيازات الصغير، ومن المهم أيضًا للقواعد وجود روتين بسيط، وذلك بأن تشرحي الأمر في جدول جميل علقه في غرفة الصغار كأن يتضمن روتين الصباح تناول وجبة الفطور، تمشيط الشعر، وتفريش الأسنان وهكذا.
- التعليم والصبر على التدريب يحتاج الأطفال بحاجة إلى معرفة كيفية اتخاذ القرارات السليمة وكيفية القيام ببعض الأمور، وكثيراً ما يحتاج الأمر لأكثر من مرة كي يصبح قاعدة أو عادة.
- كونا والدين قدوة في أي سلوك تريدان منه التعود عليه.
- اختيار العقاب المناسب للفعل؛ لذا عليك منح نفسك بعض الوقت للتفكير فيما يناسب الفعل وعدم تحديد العقاب في لحظة الغضب من سوء السلوك.
- لا تجبره بل أقتعه.
- كافئه وامدحه، ومن الجميل أن ترسم رسماً بيانياً لمستوى التزامه؛ ليرى كيف أصبح جيداً بمرور الوقت، أو جدولاً تضعون فيه نجمة لكل سلوك جيد، ودائرة لكل سلوك خاطئ وهكذا.
- لا تقارن بينه وبين إخوته ولا بينه وبين زملائه وأقاربه.

# فشاط تدريبي

التلوين



مركز حلول الطفولة للإستشارات التربوية

[www.cs.edu.sa](http://www.cs.edu.sa)

للتواصل: ٠٥٣٠٠٣٤٤٣٥

