



دليل الأم الذكية في القصة العلاجية

“من التحدي إلى النقطة القوية بخمس خطوات قصصية”

@deemakhalil

دليل الأم الذكية

“القوة النفسية لا تُبنى بالكلام، بل بالمواقف التي تُرشد الطفل خلالها بقصة ودفء”



هذا الدليل العملي خطوة بخطوة مصمم لمساعدتك كأم في تحويل كل موقف تحدّ يومي يمر به طفلك (من رفض إنهاء نشاط، إلى الخوف من الجديد أو التجربة) إلى فرصة حقيقية لبناء شخصيته القوية وصحته العاطفية.

كل موقف مقسّم حسب النتيجة المطلوبة، ليعرفك بالضبط ما عليك فعله:

1. الوضع الحالي: وصف موجز للموقف السلوكي

2. التدخل العاطفي: اختيار القصة المناسبة وقراءتها بعد تهدئة الطفل

3. مهمة التطبيق: تحدّ مصغر لتعزيز التعلم

4. النصيحة الذهبية: أداة إضافية لتعميق التأثير

أساسيات العلاج بالقصة

قبل البدء بكل موقف:

- فكّري في حالة طفلك قبل القراءة، وحدّدي المكان والوقت المناسبين.
- حضّري الأدوات البصرية (بطاقات المشاعر، لعبة دمية) قبل الجلسة.

1. ما هو العلاج بالقصة؟

○ استخدام القصص كأداة تعبير ورعاية عاطفية.

○ القصة تعكس المشكلة وتفتح باب الحوار.

2. فوائد العلاج بالقصة:

- تطوير مهارات التعبير وفهم المشاعر.
 - بناء الثقة في النفس والقدرة على التغلب على المخاوف الداخلية.
- ## 3. خطوات الجلسة القصصية :

- تهيئة: اختيار وقت هادئ.
- قراءة القصة: بنبرة هادئة ومشوقة.
- نقاش: أسئلة تفاعلية عن مشاعر الطفل.
- تطبيق: نشاط مصغر لتعزيز الدرس.

بعد تعرفك على الأساسيات:

- جهزي دفترًا لتدوين ملاحظات واستجابات طفلك لكل موقف.
- حددي وقتًا ثابتًا يوميًا للقراءة القصصية لتعزيز الروتين.

الموقف الأول

1. الطفل يرفض إنهاء نشاطه (لعبة/رسم/تلفاز/لعب خارج المنزل)

1. الوضع الحالي

عندما تطلبين من طفلك (6 سنوات) ترك لعبته أو إنهاء نشاطه، يبدأ بالصراخ أو البكاء.

احفظي الموقف في ذاكرتك جيداً، اختاري وقت مناسب لطفلك هادئ به، اختاري له قصة علاجية عاطفية تناسب الموقف الذي مرّ به، ويركّز فيها البطل على مشاعره وأولوياته وإدارة غضبه.

بعد هذا الموقف:

- لاحظي توقيت بداية النشاط ومستوى اندماج الطفل فيه.
- حضّري قصة تعالج موضوع التخلي المنطقي والهدوء.

2. التدخل العاطفي

- القصة المناسبة: "هون عليك".
- كيفية القراءة: بعد تهدئة الطفل، اختاري لحظات هادئة واقري القصة بنبرة هادئة.

3. مهمة التطبيق

1. تحدّ: تعلّم تمرين التنفس العميق أثناء اللعب.
2. الشرح: أوضحي له كيف يساعد التنفس على الهدوء والتركيز.

4. نصيحة ذهبية من ديماء:

احضري شمعة وعلميه ان ينفخ عليها بهدوء دون أن تنطفئ ليتعلم الزفير المريح وكذلك وردة ليشمها باستمتاع ليتعلم الشهيق المريح

بعد تطبيق هذا الموقف:

- راقبي مدى تحسّن استجابة الطفل بعد أسبوع.
- سجّلي التغيرات في دفتر الملاحظات.

مساحة لتدوين ملاحظات تجربة الطفل:

الموقف الثاني

2. الطفل ينهار أمام الإخوة أو الأصدقاء

الوصف:

يصرخ أو يبكي أمام إخوته أو أصدقائه عندما لا يحصل على ما يريد، وتشعرين بالإحراج والرغبة في إسكات الموقف.

بعد هذا الموقف:

- حدّدي المواقف التي يشعر فيها الطفل بالخجل أو الغضب أمام الآخرين.
- حضّري "بطاقات المشاعر" مع رموز بسيطة.

الخطوتان العمليتان:

1. التدخل العاطفي (قراءة القصة بعد الهدوء):

بعد أن يهدأ الطفل، شاركه قصة عن طفل تعرض لموقف مشابه وتعلم التعبير عن غضبه بهدوء.

مثال: قصة "عندما تغضب"

2. مهارة الانقطاع القصصي:

عند أول علامات الانفعال، اطلبي منه شو ممكن تفعل الان؟ تتنفس؟ تغسل؟ أم لديك رأي آخر؟

نصيحة ذهبية من ديماء: اصنعي “بطاقات مشاعر” برسومات بسيطة ليختار منها الطفل شعوره أثناء القصة.

مساحة لتدوين ملاحظات تجربة الطفل:

الموقف الثالث:

3. الخوف من الانتقال لمكان جديد (مدرسة/حفلة)

يخاف الطفل من الذهاب لروضة جديدة أو حضور حفلة مع أشخاص لا يعرفهم.

بعد هذا الموقف:

- تحدثي مع الطفل عن التغيير وأخبره بما سيحدث.
- حضّري دمية "الشجاعة" أو دمية صغيرة.
-

بعد تطبيق هذا الموقف:

- قيّمي مدى استعداد الطفل لليوم الأول بعد تجربة الدمية.
- سجّلي أي تعليق إيجابي أو سؤال طرحه الطفل.

الخطوتان العمليتان:

1. قراءة القصة بوقت الهدوء:

بعد هدوئه، قُصّي عليه قصة قصيرة لطفل انتقل لمكان جديد ونجح بفضل

الصداقة والدعم.

مثال: قصة "اليوم الأول في المدرسة"

2. تخيل المشهد من وجهة نظر بطل القصة:

اطلبي منه أن يصف شعور بطلة القصة ويخبرك بما تود قوله للأصدقاء الجدد.

نصيحة ذهبية من ديما: اصنعي مع لطفل دمية "الشجاعة" يختارها أو يصنعها، يسميها ويحتضنها ويهمس لها بمخاوفه عندما يشعر بالحاجة لذلك ليستمد القوة.

مساحة لتدوين ملاحظات تجربة الطفل:

الموقف الرابع

4. مواجهة خطأ ارتكبه الطفل (تحطيم لعبة/كسر شيء)

الوصف: عندما يفسد طفلك لعبة أو يكسر شيئاً في المنزل، تشعرين بالغضب وترغبين بتوبيخه.
بعد هذا الموقف:

- حضري الدمى أو الرسومات لتمثيل القصة.
- حدّدي الخطأ المراد معالجته (كسرت لعبة/سكب ماء).

الخطوتان العمليتان:

- قراءة القصة بعد الهدوء:
بعد زوال التوتر، قصي عليه حكاية عن بطل ارتكب خطأ كبيراً لكنه تعلّم درساً واعتذر.
مثال: قصة “سنبوب والحليب المسكوب”
- تمثيل القصة مع الطفل:
استخدمي دمى أو رسومات، ودعيه يمثل دور البطل ويجعل البطل يقدّم الاعتذار في النهاية.

نصيحة ذهبية من ديماء: امنحي طفلك فرصة لتصحيح الخطأ بنفسه — كأن يعيد تركيب أو ترتيب اللعبة بنفسه مع دعم هادئ وتشجيع، ليشعر بالمسؤولية ويكتسب ثقة بالتعويض.

مساحة لتدوين ملاحظات تجربة الطفل:

الموقف الخامس

5. الطفل يرفض محاولة جديدة (رياضة/نشاط بدني/ركوب خيل/سباحة)

الوصف: خوفه من الفشل يمنعه من تجربة ركوب الدراجة أو كرة القدم.

بعد هذا الموقف:

- تحدّثي عن قيمة المحاولة والخطأ.
- جهزي خريطة خطوات مرسومة.

الخطوتان العمليتان:

- **قراءة القصة بعد الهدوء:**
بعد أن يهدأ، احكي له قصة عن بطل حاول وفشل في البداية لكنه استمر حتى نجح.
مثال: قصة “دراجتي الجديدة” او قصة “هون عليك” او قصة “أثق بنفسي ولا أغار”
- **تمثيل رحلة القصة:** استخدمي اللعب التمثيلي واجعلي البطل يخاف من التجربة لكنه لا يستسلم وشجعي طفلك ان يمثل دور البطل نصيحة ذهبية من ديماء: ارسمي على ورقة مراحل المحاولة (فصل لكل خطوة)، ودعيه يضع علامة ✓ عند كل إنجاز.

مساحة لتدوين ملاحظات تجربة الطفل:

راقبي طفلك ودوني ملاحظاتك كل اسبوع ، قيمي التطور العاطفي والسلوكي.

1. خريطة الطريق:

- اولاً: قراءة قصة علاجية.
- يومياً: تكرار القصة اسبوع قراءة قصصية
- أسبوعياً: تقييم تقدّم الطفل.
- شاركي تجربتك في مجموعتنا على واتساب.

إذا كنتِ جديّة في تعلّم استراتيجيات القراءة العلاجية بالقصة وتريدين اتخاذ خطوة عملية في أسرع وقت،

احجزي مقعدك الآن في

تحدي "أول خطواتك في العلاج بالقصة"

من 25 إلى 27 مايو، الساعة 8 مساءً بتوقيت القدس،

مع أخصائية التدعيم العاطفي دينا خليل. المقاعد محدودة.

[انضمي من هنا](#) 

الآن وابدئي في بناء شخصية طفلك القوية عبر قوة القصة العلاجية

* القصص المقترحة وروابطها للطلاب الفوري، متوفرة في كراوس لايف للطلاب أونلاين:

www.crouselife.com

1. هون عليك

2. عندما تغضب

3. جود ودراجتها الجديدة

4. سَنجُوب و الحَايِب المَسْكُوب

5. أول يوم مدرسة