البرنامج التطويري بحلقة (ثعلوب والفأر والحاسوب)

حان الوقت لفن إدارة الوقت!

اسم المسلسل : الغابة السعيدة اسم الحلقة : ثعلوب والفأر والحاسوب القيمة التي تتبناها الحلقة : إدارة الوقت

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **مجال الشخصية** | المجال السلوكي والأخلاقي | **القيمة الكلية** | الآداب العامة | **القيمة الجزئية** | إدارة الوقت |

تعتبر قيمة "إدارة الوقت"من القيم الهامة في حياة أطفالنا، ولكي يسهل التوجيه التربوي من جميع الآباء فقد جعلنا هذا البرنامج قائماً على الإثراء السلوكي، الذي يهدف إلى تدريب الطفل على أداء بعض السلوكيات التي تمثل هذه القيمة، ويمكننا أن نعتبر الطفل اكتسب القيمة إذا نجح في أداء هذه السلوكيات:

* بشكل دوري وليس مرة أو مرتين وحسب!
* على فترات متقاربة نسبيا.
* بشكل اختياري غير ناشئ عن ترغيب أو ترهيب.

**وفي الجدول التالي نقدم مجموعة من السلوكيات التي تعبر عن قيمة "إدارة الوقت"، ونقدم معها الوسائل المناسبة لكي يبدأ الطفل في اكتساب هذه السلوكيات:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **م** | **المظاهر السلوكية للقيمة** | **الوسائل المقترحة لغرس القيمة** | **السلوك المطلوب أدائه** |
| 1 | **تحديد وقت مسبق لمشاهدة الشاشات والألعاب الإلكترونية** | **\*القصة:**  اعرض لطفلك حلقة " ثعلوب والفأر والحاسوب " من مسلسل الغابة السعيدة وناقشه في تصرف الثعلب والفأر وكيف أثر السهر على صحتهم ونشاطهم  **\* الممارسة:**  - اترك لطفلك يستمتع بتطبيق جيل ولكن بمدة محددة، واستخدم المنبه لينبهه بانتهاء الوقت الذي حدده سلفاً للمشاهدة.  **\*المناقشة والحوار:**  - ناقش مع طفلك ضرورة الاهتمام بالوقت، وعدم الاسهاب في مشاهدة التلفزيون والأضرار التي قد تلحق به نتيجة ذلك، بالإضافة إلي فقده لوقته وعدم استثماره بالشكل المناسب. | يزداد وعيه بالوقت وفيما يقضيه |
| 2 | **تحديد الأوقات التي تستغرقها أنشطته والأعمال التي يقوم بها.** | **\*الممارسة:**  -اعطي لطفلك مهمة وليكن ترتيب حجرته واجعله يقدر الوقت الذي يحتاجه لذلك واضبط له ساعة الإيقاف، وبعد الانتهاء منها المهمة يقارن بين الوقت الذي حدده والوقت الفعلي الذي استغرقه، ويتم تكرار ذلك باختلاف المهمات. | يقدر بدقة الوقت الذي يستغرقه في أداء المهام. |
| 3 | **كتابة قائمة بالأعمال التي ينبغي عليه إنجازها في بداية اليوم.** | **\*تبادل الأدوار:**  -تبادل الأدوار مع طفلك، وقم بدوره ليصبح هو الوالد، وساعده في عمل جدول يومي لتحديد وكتابة المهام والأنشطة المطلوبة لإنجازها خلالها اليوم، وليشارك بدوره التمثيلي كأب في تذكيرك بالمهام التي عليك تنفيذها كأبن. وفي نهاية اليوم تم مراجعة هذه المهام سوياً.  يكرر النشاط باستخدام جدول أسبوعي وشهري. | ينظم وقته اليومي، والأسبوعي، والشهري من خلال جدول محدد ومكتوب. |
| 4 | **التدريب علي تناسب الوقت مع المهام المطلوب إنجازها بحيث لا يصيبه الإحباط.** | **\*المحاكاة:**  - حدد مهمة تقوم بها وليكن إعداد وجبة الفطور لنفسك وكذلك الوقت الذي ستسغرقه، واطلب من طفلك تقليدك في عمل نفس الخطوات لإعداد وجبته بحيث ينتهي من ذلك في نفس الوقت الذي استغرقته. | يربط العمل الذي يقوم به بالوقت الذي يستغرقه فيه |
| 5 | **استخدام الأدوات المناسبة التي تساعده علي ضبط وقته (ساعة /منبه/التقويم).** | **\* القصة:**  **-** اعرض لطفلك حلقة "وقت الشاشة" من مسلسل "عالم صغير" ليشاهدها أكثر من مرة بعدها امنحه الفرصة لإعادة سرد أحداث القصة وناقشه في السلوكيات الإيجابية والسلبية التي قام بها شخصيات الحلقة الخاصة بتنظيمهم للوقت وطرق استثمارهم له.  **\*المشروع:**  شارك طفلك في عمل ساعة أو منبه باستخدام الورق ودربه علي كيفية تحديد الساعة والدقائق والثواني عليها. | يحدد الوقت الحالي باستخدام الساعة. |

* **قبل بدء تطبيق البرنامج عليك القيام بـ:**
* طباعة الجداول التالية على أكبر ورقة طباعة ممكنة وتعليقها في مكان بارز بغرفة الطفل.
* اتفق مع طفلك على تنفيذ خطة تربوية وفقا لهذا الجدول المطبوع.
* اتفق مع طفلك على العلامة التي ستضعونها في الجدول كل مرة ينجح في أداء السلوك (مثلا: نجمة – صح – ملصق ملون -... إلخ).
* اتفق مع الطفل على الهدية التي سينالها في حالة نجاحه في أداء الخطة بنسبة 70% أو أكثر.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مخرجات السلوك | الشهر الأول | | | | الشهر الثاني | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| يحدد الوقت الحالي باستخدام الساعة. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| يزداد وعيه بالوقت وفيما يقضيه. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ينظم وقته الشهري من خلال جدول محدد ومكتوب. |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مخرجات السلوك | الأسبوع الأول | | | | | | | الأسبوع الثاني | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| يقدر بدقة الوقت الذي يستغرقه في أداء المهام. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ينظم وقته اليومي، والأسبوعي من خلال جدول محدد ومكتوب. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| يربط العمل الذي يقوم به بالوقت الذي يستغرقه فيه |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |