

نشاطات منزلية خاصة ببرنامج D.A.R.E. حافظ على واقعتها - حديث الأسرة

معلومات لأولياء أمور طلبة برنامج D.A.R.E.

نشاطات حديث الأسرة لبرنامج D.A.R.E. مصصمة لتشجيع مشاركة أولياء الأمور في تنمية قدرات ومهارات أطفالهم لمقاومة الإنخراط في إستخدام المخدرات المحظورة. هذا النشاطات المنزلية تساعد في تعزيز الدروس المقدمة من برنامج D.A.R.E. بحيث يكون الهدف هو قيام كل طالب "بتعليم" عائلاتهم عن الأشياء التي تعلموها.

تقوم كل فعالية تتعلق بحديث الأسرة بتعزيز موضوع (أو مواضيع) درس معين من D.A.R.E. وفق الترتيب التالي. برجاء الإستفسار من طفلك عن الدرس الذي تم تدريسه وإستخدام تمرين حديث العائلة المناسب له.

الدرس رقم 1 = مدخل إلى D.A.R.E.، الدرس رقم 2 = الأضرار الصحية لإستخدام الكحول والتدخين
الدرس رقم 3 = المخاطر والعواقب، الدرس رقم 4 = ضغط الأقران، الدرس رقم 5 = التعامل مع الضغط
الدرس رقم 6 = أساسيات التواصل، الدرس رقم 7 = تواصل غير كلامي
الدرس رقم 8 = التتمر، الدرس رقم 9 = مساعدة الآخرين، الدرس رقم 10 = الحصول على المساعدة من الآخرين/مراجعة

الترتيب المقترح:

حديث العائلة

درس

بدر بمناقشة حديث العائلة رقم 1	بعد الدرس رقم 1
بدر بمناقشة حديث العائلة رقم 2 (يشمل الدرسين رقم 2 و 3)	بعد الدرس رقم 3
بدر بمناقشة حديث العائلة رقم 3 (يشمل الدرسين رقم 4 و 5)	بعد الدرس رقم 5
بدر بمناقشة حديث العائلة رقم 4 (يشمل الدرسين رقم 6 و 7)	بعد الدرس رقم 7
بدر بمناقشة حديث العائلة رقم 5 (يشمل الدرسين رقم 8 و 9)	بعد الدرس رقم 9

نشاطات حديث العائلة لبرنامج D.A.R.E. توفر للأطفال فرصة تأمل معلومات جديدة وتبادل الأمور التي إفتهموها مع شخص بالغ. وتعتبر هذه فرصة مناسبة للعائلات في مناقشة معتقداتهم وقوانين الأسرة حول تجنب إستخدام المخدرات وسوء إستخدام الكحول وكذلك تعزيز الهدف الحقيقي لكي يكون الشخص (أماً ومسئولاً).

ليست هناك حاجة إلى قيام الطلاب بإعادة صفحات حديث العائلة ولكن رغم ذلك، تم إعطاء الصلاحية للمدرسين والمدارس في تحديد الأفضل لمجتمعهم.

شكراً جزيلاً لمشاركتم في حديث العائلة لبرنامج D.A.R.E. برجاء زيارة www.darebc.com و www.dare.org للحصول على مزيد من المعلومات عن برنامج D.A.R.E. حافظ على واقعتها (D.A.R.E. Keepin it Real).

حديث العائلة لبرنامج D.A.R.E. رقم 1

مرحباً بكم في برنامج ID.A.R.E! ينضم طفلك إلى الملايين من الناشئة الآخرين الذين إستفادوا من برنامج D.A.R.E. يحتوي برنامج **D.A.R.E. حافظ على واقعيتها (D.A.R.E. keepin' it REAL)** على أنشطة جديدة مبنية على البحوث والعلوم والهدف من هذا البرامج هو في تعليم الناشئة مهارات تساعدهم على عيش حياة أمنة ومسئولة وخالية من المخدرات.

تؤكد الأبحاث على أهمية المناقشات العائلية والإرشاد العائلي فيما يتعلق بالمواقف التي يواجهها الطلاب في حياتهم اليومية أو التي قد يواجهونها في المستقبل مثل إدمان المخدرات. نطلب منك المشاركة في نشاطات **حديث العائلة (Family Talk)** التي تربط بين ما تم تعليمه في الصف وتقدم أساساً يمكن إستخدامه في المنزل للتحدث عن هذه المواضيع المهمة.

تم تقديم **نموذج D.A.R.E. لإتخاذ القرارات** في الصف اليوم وسيتم إستخدامه على مدار الدروس المقدمة لممارسة كيفية التفكير في هذه المواقف وإتخاذ قرارات أمنة ومسئولة وخلق مواطنين صالحين.

خطوات نموذج D.A.R.E. لإتخاذ القرارات هي:

D - عَرَف بادر بتعريف المشكلة أو التحدي أو الفرصة.

A - قِيم ما هي خياراتك؟

R - رَد بادر بإتخاذ القرار. إستخدم الحقائق والمعلومات التي جمعتها.

E - ثَمَن بادر بمراجعة قراراتك. هل إتخذت القرار الصحيح؟

تحدثنا عن أهمية أن يكون الشخص في موضع المسؤولية.

تحدث مع طفلك معنى أن يكون الشخص موضع المسؤولية في المنزل وفي المدرسة. إعط أمثلة عن هذه المسؤوليات.

المدرسة

المنزل

المسئوليات:

حديث العائلة لبرنامج D.A.R.E. رقم 2

في الصف، ناقشنا أهمية المحافظة على السلامة والمسؤولية عند عمل خيارات تتعلق بالصحة وناقشنا كذلك مخاطر وعواقب هذه الخيارات. تساعدنا الحقائق والمعلومات في معرفة التأثيرات الصحية المحتملة **للمخدرات** على أجسامنا.

يستفسر من طفلك عن إحدى أو اثنتين من **الحقائق**، شئ يمكن برهانه على أنه صحيح، والتي قد تعلمها حول الكحول والتدخين. وكذلك، واحدة أو اثنتين من **الأضرار الصحية** المحتملة على الجسم، ما يحدث نتيجة تعاطي المخدرات. بادر بإضافة أية حقائق أو أضرار صحية تعتقد أنه من الضروري ذكرها.

الكحول:

الحقائق:

_____ الأضرار الصحية:

التبغ:

الحقائق:

_____ الأضرار الصحية:

تحدثنا أيضاً عن **مخاطر وعواقب** ناجمة عن هذه الخيارات، في الوقت الذي نتعلم فيه إتخاذ قرارات آمنة ومسئولة. أطلب من طفلك أن يتبادل معك الأشياء التي تعلمها عن القيام بالمخاطر والعواقب المحتملة سواء كانت إيجابية أو سلبية.

أذكر موقفين أو مثالين يؤكدان أنه قد يمكنك الإستفادة من إستخدام **نموذج D.A.R.E. لإتخاذ القرارات** في المنزل والمدرسة. فكّر في كيفية قيامك بإختيارات موقّعة.

حديث العائلة لبرنامج D.A.R.E. رقم 3

في بعض الأحيان يشعر الأطفال بضغط من أقرانهم عندما يتعلق الأمر بالقرارات التي يتخذونها.
ضغط الأقران قد يكون إيجابياً أو سلبياً.

1. إطلب من طفلك أن يعطيك مثلاً عن وقت شعر فيه بضغط من شخص آخر يماثله في العمر وكيف كانت إستجابته.
2. بادر بمشاركته من خلال التحدث عن وقت تعرضت فيه أنت أو شخص آخر تعرفه إلى ضغط للقيام بشئ يعتبر مخاطرة وماذا حدث نتيجة إتخاذ ذلك القرار.

عند التعرض لضغوط، من المهم أن يتفكر الشخص في طرق **إيجابية** للرد وإتخاذ قرارات **آمنة** و**مسئولة**.

خمسة طرق تحدثنا عنها في الصف هي:

- تجنب الموقف
- القوة في العدد
- مغادرة المكان
- قول لا وإعطاء سبب أو عذر لذلك
- تغيير الموضوع

ما هي بعض الطرق أو الأمثلة المتعلقة بكيفية إستخدامها في مواقف حياتية حقيقية في المستقبل؟

قد يتعرض الأطفال والكبار أيضاً إلى مواقف أو أحداث تولد لديهم شعور بالقلق أو عدم الراحة. ناقش مع طفلك طرق **إيجابية محتملة** للتعامل مع هذا **الشعور** للمحافظة على سلامتهم وأمنهم.

حديث العائلة لبرنامج D.A.R.E. رقم 4

أثناء دروس برنامج D.A.R.E. قمنا بالتحدث عن أهمية **التواصل** في حياتنا اليومية.

ناقشنا أن **التواصل بثقة** معناه التعبير عن أفكارنا ومشاعرنا مع بعضنا البعض من خلال إيصال آرائنا في الوقت الذي نبدي فيه الاحترام للآخرين.

تعلمنا أيضاً عن **التواصل الغير كلامي** والإصغاء بانتباه لما يقوله الآخرون.

- إسأل طفلك في أن يعطيك مثلاً عن موقف قد يحتاج فيه إلى استخدام التواصل بثقة.
- أطلب منه أن يوضح لك الطريقة التي سيرد فيها وناقش معه كيف أنك عرفت بأنه كان يمارس مهارات جيدة في التواصل.
- كيف أظهرت له بأنك كنت تصغي بانتباه لما يقوله؟ ما هي بعض الطرق التي تتواصل فيها وتظهر فيها مشاعرك دون استخدام الكلمات؟

فكّر في وقت أو موقف تعرف فيه أنه باستخدام نموذج D.A.R.E. لإتخاذ القرارات سيساعدك على حل مشكلة أو تنمية طرق التواصل.

شخص، قيم، رد وثمن

D - شخص بادر بتشخيص المشكلة

A - قيم بادر بتقييم خياراتك

R - رد إتخذ قراراً. استخدم الحقائق والمعلومات التي قمت بجمعها.

E - ثمن راجع قرارك.

كعائلة، بادر بطرح عدة طرق يمكن من خلالها ممارسة مهارات التواصل الجيد في مواقف يومية في المنزل وفي المدرسة.

حديث العائلة لبرنامج D.A.R.E. رقم 5

في دروس برنامج D.A.R.E. قمنا بالتحدث عن **التنمر، مساعدة الآخرين، أن يكون الشخص مواطناً صالحاً** ومعرفة الأماكن التي يمكن اللجوء إليها عندما نحتاج إلى المساعدة.

إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها أن نكون مواطنين صالحين هو في المساعدة في وقف التنمر. في الصف، تعلمنا عن الأسئلة الخمسة المتعلقة بالإبلاغ الآمن عن التنمر.

إن التكرار في التحدث مع طفلك سيساعده على تعلم طرق آمنة ومسئولة عن كيفية التعامل مع المواقف التي يواجهها في حياته اليومية. ستساعده الأسئلة التالية في بدء الحديث عن الطرق التي يمكنها المساعدة في وقف التنمر.

1. **ما** هي الطريقتان اللتان تعرف من خلالها أن شخصاً ما يتعرض للتنمر؟
2. **من** هم الأشخاص الذي "يقفون مكتوفي الأيدي" ولا يعملون شيئاً عند ملاحظتهم موقف تنمر؟
3. **متى** يجب عليك أخذ موقف وماذا يجب عليك فعله إذا شاهدت موقف يحصل فيه التنمر أو تعرضت فيه إلى التنمر؟
4. **أين** أو كيف يمكن الإبلاغ عن التنمر بأمان؟
5. **لماذا** يعتبر ضرورياً الإبلاغ عن التنمر إلى **شخص بالغ تثق به**؟
6. أذكر اسم شخص يمكنك الإتصال به عندما تحتاج إلى مساعدة أو مشورة أو حماية أو إرشاد.

أولياء الأمور: شكراً لمشاركتم في حديث الأسرة الخاص ببرنامج D.A.R.E. حافظ على واقعيتها (D.A.R.E.)
!(keepin' it REAL Family Talk