

دور الأسرة في مواجهة السلوك السلبي وتعديله أثناء الأزمات

2020م - 1441هـ

المبادرة	الحلول	أثره	السلوك السلبي
بناء قدرات الأسرة وتوعيتها بأهمية الحوار الأسري يمكن الاطلاع على برامج الأسرة الأسبوعية من هنا https://almawaddah.org.sa/activities	<ul style="list-style-type: none"> النظر للإيجابيات في الاسرة والبعد عن السلبيات. تعزيز وتحفيز افراد الاسرة 	<ul style="list-style-type: none"> التفكك الاسري الانطوائية داخل الاسرة ضعف الثقة بالنفس لدى افراد الاسرة 	تصيد الاخطاء داخل الاسرة
حمل توعوية بأثار العنف اجتماعياً ونفسياً على مستقبل الأسرة وكذلك الترويج لخط العنف الأسري 1919 وتقديم خدمات استشارية أسرية ونفسية للمعنفين وذويهم عبر الخط 920001421 واستشارات قانونية عبر الخط 920001426 والتدريب على إدارة الانفعال داخل الأسرة	<ul style="list-style-type: none"> تشخيص المشكلة وتحديد المسبب للعنف. التدرج في حل المشكلة في ضوء واقع مظاهر الترابط الأسري. تشخيص الواقع النفسي للمُعنف وبناء برنامج علاجي مناسب في ضوء احتياجاته. وضع قوانين رادعه لمن يمارس العنف. تفهم الحقوق الشرعية لكل طرف تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة لدى بعض الرجال عن التربية -علاج المشكلات بالحوار والاقناع وضبط النفس وتجنب الانفعال الاستعانة بدور الحماية في وقت الحاجة . نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول مدى انتشاره ودوافعه وسبل التعامل مع مرتكبيه. توضيح كيفية ضبط الانفعالات وتجنب المثيرات النفسية. نشر ثقافة الحقوق والواجبات. 	<ul style="list-style-type: none"> التفكك الاسري . اضطراب العلاقة الزوجية، والاسرية . ضعف الوازع الديني. 	العنف الاسري
	<ul style="list-style-type: none"> القدوة وحسن التصرف في الأزمة .. البعد عن الكلمات النابية . الحوار والتواصل البناء . توزيع الادوار في الاسرة بعيدا عن العصبية. 	<ul style="list-style-type: none"> اضطرابات نفسية تقليد السلوكيات الخاطئة من قبل الاطفال . 	العنف اللفظي والانفعال الزائد داخل الاسرة
برامج وتطبيقات للترفيه الأسري تعزز الترابط الاجتماعي بين أفراد الأسرة	<ul style="list-style-type: none"> تنظيم الوقت دون افراط . ممارسة الأنشطة الحركية . دور القدوة داخل الاسرة . المتابعة المستمرة من قبل الوالدين للأبناء . وضع جدول زمني لأداء أعمال محددة خلال اليوم وضع برنامج تعليمي ترفيهي 	<ul style="list-style-type: none"> الادمان الالكتروني . الانطوائية . ضعف مهارات التواصل لدى الاطفال ضعف تحمل المسؤولية . ضعف المشاركة في أنشطة الاسرة حدوث مشكلات صحية. حدوث مشكلات تربوية. 	الافراط في الالعاب الالكترونية لدى الأطفال وقضاءهم وقت طويل في مشاهدة التلفزيون

		<ul style="list-style-type: none"> ● التأثر بمواد إعلامية وثقافية غير مرغوبة. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● تقوية رابط الاسرة بوضع اجتماعات بينهم ● ممارسة الأنشطة والهوايات والمشاركة فيها . ● تبصير الاسرة بالآثار السلبية (الاجتماعية – الصحية – النفسية) ● لوسائل التواصل . ● أتران الوالدين في استخدام وسائل التواصل . ● وضع سن محددة لاستخدام وسائل التواصل وامتلاك الأجهزة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● التفكك الاسري ● الانحراف السلوكي ● ضعف التواصل بين الزوجين وبين أفراد الأسرة. ● الانفصال العاطفي ● بروز مشكلات في العلاقة الزوجية. ● إهمال كبار السن داخل البيت. ● ضياع كثير من الوقت. 	إدمان وسائل التواصل الاجتماعي
التوعية بأضرار السهر وعدم الانتظام بالنوم	<ul style="list-style-type: none"> ● الحوار والتشجيع على تنظيم الوقت والاستفادة منه . ● ممارسة أنشطة جماعية للأسرة . ● الالتحاق ببعض الدورات او لايين المجانية للاستفادة . ● الاستفادة من منظومة التعليم 	<ul style="list-style-type: none"> ● كثرة الافكار السلبية. ● عدم الاستفادة من الوقت . ● التأثير على الصحة . ● ضعف المسؤولية الاسرية . ● تقويت أوقات الصلوات. ● ضياع كثير من الوقت. 	عدم تنظيم النوم من بعض أفراد الأسرة، وخاصة المراهقين.
أدلة توعية للأسر	<ul style="list-style-type: none"> ● تنمية وتقوية الابناء داخليا وجعل معدل القلق طبيعي بل غرس عادات جيدة داخلة. ● التحفيز المستمر لتعديل سلوك الابن ويصبح أكثر حرصا ووعيا بالنظافة ليكون الطفل ايجابياً. ● التوازن في حثه على النظافة حتى لا يصل الى مرحلة الوسواس . 	<ul style="list-style-type: none"> ● التوتر والقلق من الاصابة ● الوسواس وقد يسبب اضطرابات نفسية ● التفكير الدائم في المشكلة . 	قلق النظافة بسبب الفايروس
الرياضة المنزلية سر السعادة الاسرية	<ul style="list-style-type: none"> ● ممارسة الأنشطة المنزلية . ● المشاركة مع افراد الاسرة في بعض الأنشطة المنزلية . ● الاستفادة من بعض التمارين البسيطة خلال الجلوس بالمنزل . ● توزيع الادوار بين افراد الاسرة والتقليل في الاكل 	<ul style="list-style-type: none"> ● السمنة المفرطة ● ظهور بعض اضطرابات النوم . ● ضعف اللياقة والشعور بالملل والكسل . 	الاكل وعدم الحركة
مهارات الحوار الاسري	<ul style="list-style-type: none"> ● تجنب النقد واللوم ● تعلم مهارات الحوار الفعال ● ضرورة التقارب وحل أي مشكلة تسبب بعد الزوجين عن بعضهما ● الاعتدال في استخدام وسائل التقنية ومنح الطرف الاخر وقتا للحوار ● تغيير الروتين اليومي ● اختيار الوقت المناسب للحوار 	<ul style="list-style-type: none"> ● النقد واللوم بين الزوجين. ● عدم مراعاة اختلاف الاهتمامات. ● التفكك الأسري . ● الفتور بين الزوجين (الملل) 	ضعف الحوار الاسري