



## *School Age Basic Program*

### **HANDOUTS ONLY (Arabic Version)**

#### **NOTE:**

*These handouts may be photocopied for your Incredible Years® parent groups. They are set up such that the Arabic version of the handout displays first, and the English version comes directly after it, in order to assist group leaders who may not speak/read Arabic.*

النشرات ومُلصقات الثلاجة  
إهتمام الأهل والوقت الخاص

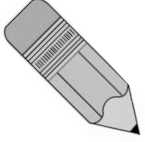
***Handouts & Refrigerator Notes***  
***Parental Attention and Special Time***





نشاطات بيئية

## ورقة التسجيل: الوقت الخاص



سجل الأوقات التي تقضيها مع طفلك، ماذا فعلت، وأية ردود فعل لاحظتها لك ولطفلك

ردود فعل الأهل	تجاوب الطفل	النشاط	الوقت الذي قضيته	التاريخ

Home Activities



**RECORD SHEET: SPECIAL TIMES**

Record times you spent with your child, what you did, and any reaction you noticed in yourself or your child.

Date	Time Spent	Activity	Child's Response	Parent's Reaction



### ملاحظات الثلاجة

نقاط نتذكرها حول الوقت الخاص مع طفلك

- اتبع اقتراحات طفلك.
- لا تضع الكثير من الطلبات.
- لا تتنافس مع طفلك.
- شجّع وامدح أفكار طفلك وإبداعاته؛ لا تنتقد.
- كُن مُنتبهاً ومُقدراً في حضورك.
- لاحظ إنجازات طفلك وساعدتهم ليشعروا بالأهمية.
- اكبح رغبتك في تقديم الكثير من المساعدة؛ شجّع حلّ المشاكل عند طفلك
- اظهر الحماس للوقت الخاص الذي تقضيه مع طفلك.
- أضحك وامرح.



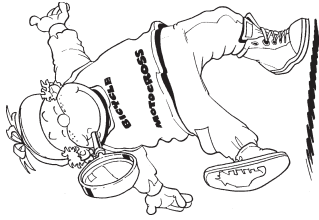
### ملاحظات الثلاجة

نقاط نتذكرها حول الوقت الخاص مع طفلك

- اتبع اقتراحات طفلك.
- لا تضع الكثير من الطلبات.
- لا تتنافس مع طفلك.
- شجّع وامدح أفكار طفلك وإبداعاته؛ لا تنتقد.
- كُن مُنتبهاً ومُقدراً في حضورك.
- لاحظ إنجازات طفلك وساعدتهم ليشعروا بالأهمية.
- اكبح رغبتك في تقديم الكثير من المساعدة؛ شجّع حلّ المشاكل عند طفلك
- اظهر الحماس للوقت الخاص الذي تقضيه مع طفلك.
- أضحك وامرح.

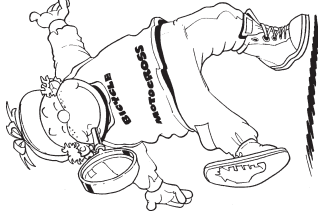


**REFRIGERATOR NOTES**  
**POINTS TO REMEMBER ABOUT**  
**SPECIAL TIME WITH YOUR CHILD**



- Follow your child's suggestion and interests for activity.
- Don't make too many demands.
- Don't compete with your child.
- Praise and encourage your child's ideas and creativity; don't criticize.
- Be an attentive and appreciative audience.
- Notice your child's accomplishments and help them feel important.
- Curb your desire to give too much help; encourage your child's problem-solving.
- Show enthusiasm for the special time you spend with your child.
- Laugh and have fun.

**REFRIGERATOR NOTES**  
**POINTS TO REMEMBER ABOUT**  
**SPECIAL TIME WITH YOUR CHILD**



- Follow your child's suggestion and interests for activity.
- Don't make too many demands.
- Don't compete with your child.
- Praise and encourage your child's ideas and creativity; don't criticize.
- Be an attentive and appreciative audience.
- Notice your child's accomplishments and help them feel important.
- Curb your desire to give too much help; encourage your child's problem-solving.
- Show enthusiasm for the special time you spend with your child.
- Laugh and have fun.

## نشاطات بيتية للأسبوع



### للعمل:



- القيام بالوقت الخاص (مثل: إقرأ، إلعب لعبة، الطبخ معاً، القيام بحل لُغز... الخ) مع طفلك لمدة لا تقل عن ١٠ إلى ١٥ دقيقة يومياً. تابع هذه الأوقات على ورقة التسجيل: نشرات الوقت الخاص.
- اقرأ النشرات.

### للقراءة:



- النشرات والفصل الأول - كيف تلعب مع طفلك في "سنوات مُذهلة"

### دلائل عامة

يجد بعض البالغين أنه يُساعد كثيراً القيام بالوقت الخاص في نفس الموعد يومياً. إحدى الاستراتيجيات المهمة الأخرى هي فصل سلك الهاتف حتى يعرف الأطفال أن الوقت الذي تقضونه معاً مهم.



## *Home Activities for the Week*



### **To Do:**

- **DO SPECIAL TIME** ( e.g., read, play a game, cook together, do a puzzle etc.) with your child for a minimum of 10 to 15 minutes every day. Keep track of these times on the Record Sheet: Special Times handout.
- **READ** the handouts.



### **To Read:**

- Handouts and Chapter 1 – *How to Play With Your Child* in *The Incredible Years*.

### **General Guidelines**

Some adults find it helpful to do their special time at the same time every day. Another useful strategy is to take the phone off the hook so children know that the time you are spending together is important.

## نشاطات بيتية للأسبوع

### للعمل:



- القيام بالوقت الخاص (مثل: إقرأ، إلعب لعبة، الطبخ معاً، القيام بحل لغز... الخ) مع طفلك لمدة لا تقل عن ١٠ إلى ١٥ دقيقة يومياً. تابع هذه الأوقات على ورقة التسجيل: النشرات الوقت الخاص.
- خطط لمشروع طويل المدى مع طفلك.
- إقرأ النشرات.

### للقراءة:



- النشرات والفصل الأول - كيف تلعب مع طفلك في "سنوات مُذهلة"

### دلائل عامة

يجد بعض البالغين أنه يُساعد كثيراً القيام بالوقت الخاص في نفس الموعد يومياً. إحدى الاستراتيجيات المهمة الأخرى هي فصل سلك الهاتف حتى يعرف الأطفال أن الوقت الذي تقضونه معاً مهم.



## *Home Activities for the Week*



### **To Do:**

- **DO SPECIAL TIME** ( e.g., read, play a game, cook together, do a puzzle etc.) with your child for a minimum of 10 to 15 minutes every day. Keep track of these times on the Record Sheet: Special Times handout.
- **PLAN** a longer term project with your child
- **READ** the handouts.

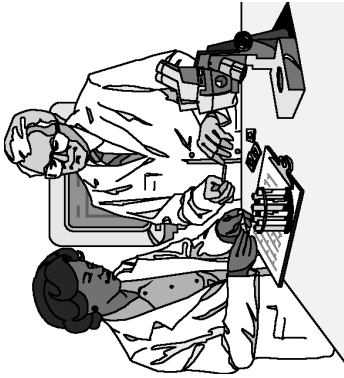


### **To Read:**

- Handouts and Chapter 1 – *How to Play With Your Child in The Incredible Years*.

### **General Guidelines**

Some adults find it helpful to do their special time at the same time every day. Another useful strategy is to take the phone off the hook so children know that the time you are spending together is important.



الأهل يفكرون مثل العلماء

المشاكل

نقاط القوة عند الطفل

الأهداف

# Parents Thinking Like Scientists



**Problems**



**Goals**

**Child Strengths**





## قائمة التقييم تفاعلات الوقت الخاص

١- عندما تتفاعل مع طفلك، كم مرة تشجّع طفلك على:

تقريباً	تقريباً
ولا مرّة	دائماً
أحياناً	

١- محاولة لحل المشاكل؟

٢- التفكير باستقلالية؟

٣- أن تكون خلاقاً ومُبدِعاً؟

٤- تُعبّر عن مشاعرك وأفكارك؟

٥- الاصرار مع عمل مُحيط؟

٦- طلب المساعدة؟

ب- عند قيامك بالوقت الخاص مع طفلك، كم مرة تقوم بـ:

١- توجيهه أو هيكلية النشاط؟

٢- صَغَ قوانين النشاط؟

٣- تنتقد وتُصحّح أخطاء طفلك؟

٤- تُجبر طفلك على إنهاء المشروع؟

٥- تُصاب بالإحباط لقلة انتباه طفلك واندفاعه؟

٦- تشعر بعدم الراحة لاصطلاحات طفلك عن الخوف أو عجزه؟

٧- التناؤس مع طفلك؟





## CHECKLIST FOR EVALUATING SPECIAL TIME INTERACTIONS

### A. When you interact with your child, how often do you encourage your child to:

	<b>Almost Always</b>	<b>Sometimes</b>	<b>Almost Never</b>
1. Attempt to solve problems?	_____	_____	_____
2. Think independently?	_____	_____	_____
3. Be creative and inventive?	_____	_____	_____
4. Express feelings and ideas?	_____	_____	_____
5. Persist with a frustrating task?	_____	_____	_____
6. Ask for help?	_____	_____	_____

### B. When you do special time with your child, how often do you:

1. Direct or structure the activity?	_____	_____	_____
2. Create the rules of the activity?	_____	_____	_____
3. Criticize and correct your child's mistake?	_____	_____	_____
4. Force your child to finish the project?	_____	_____	_____
5. Get frustrated with your child's inattention and impulsivity?	_____	_____	_____
6. Feel uncomfortable with your child's expression of fear or helplessness?	_____	_____	_____
7. Compete with your child?	_____	_____	_____

## قائمة التقييم تفاعلات الوقت الخاص ٢

تقريباً	تقريباً
ولا مرة	دائماً
أحياناً	

٨- غارقٌ في أفكارك الخاصة وتتجاهل أفكار طفلك؟

٩- تسأل الكثير من الأسئلة؟

١٠- تفرض أفكارك الخاصة؟

١١- تقدّم الكثير من المساعدة؟

١٢- تمنع الأفكار الخلاقّة؟

١٣- تُطالب بالكمال؟

١٤- تقوم بالتركيز على النتائج النهائي للعب بدلاً من الجهد؟

ج- ما الذي يقف أمام قدرتك على التفاعل مع طفلك؟  
كم مرة تتحدث مع طفلك بمفرده؟  
هل تشعر بأن هذا الوقت الخاص قيّم؟

تقييم إجاباتك للبنود المذكورة في القائمة سوف تُسلط الضوء على طُرقٍ تستطيع من خلالها تحسين تفاعلك مع طفلك؟ مثال، إذا اخترت “تقريباً ولا مرة” على بعض النقاط في البند ( أ )، فيجب عليك القيام بمجهود متعمّد لتشجيع هذه السلوكيات في المُستقبل. إذا اخترت “تقريباً دائماً” أو “أحياناً” على بعض النقاط في البند ( ب )، فيجب عليك المحاولة للتخلّص من هذه السلوكيات. إجاباتك على القسم ( ج ) قد تدلّ أنك بحاجة لجدولة وقت لعب أكثر مع طفلك، أو أنك بحاجة لتغيير بعض الظروف أو المواقف التي تتدخل في قدرتك على المشاركة في نشاطات الوقت الخاص.

## CHECKLIST FOR EVALUATING SPECIAL TIME INTERACTIONS, Page 2

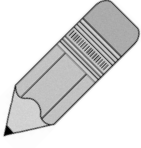
	<b>Almost Always</b>	<b>Sometimes</b>	<b>Almost Never</b>
8. Become engrossed with your own ideas, and ignore your child's ideas?	_____	_____	_____
9. Ask a lot of questions?	_____	_____	_____
10. Impose your own ideas?	_____	_____	_____
11. Give too much help?	_____	_____	_____
12. Prohibit creative ideas?	_____	_____	_____
13. Demand perfection?	_____	_____	_____
14. Place emphasis on the ultimate product of play rather than effort?	_____	_____	_____

### **C. What interferes with your ability to interact with your child?**

**How often do you talk with your child alone?**

**Do you feel this special time is valuable?**

Evaluating your responses to the items on this checklist will highlight some of the ways you can improve your interactions with your child. For example, if you checked "Almost Never" on some of the items in Part A, you should make a deliberate effort to encourage these behaviors in the future. If you checked "Almost Always" or "Sometimes" on some of the items in Part B, you should try to eliminate these behaviors. Your responses in Part C may indicate that you need to schedule more play time with your child, or that you need to change some of the circumstances or attitudes that are interfering with your ability to participate in special time activities.



## عصف ذهني

### أفكار خاصة حول اللعب والوقت الخاص

قبل المتابعة، فكّر في هذين السؤالين:

١- ما هي الفوائد المُحتملة لطفلك عندما تلعب أو تقضي وقت خاص معه/ها؟

٢- ما الذي يعترض قيامك بالوقت الخاص مع طفلك؟

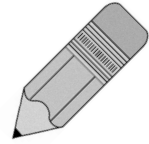
أكتب فوائد اللعب وقضاء الوقت الخاص مع طفلك وكذلك الصعوبات لعمل ذلك. إنظ إذا استطعت أن تجد حلولاً للأشياء التي تُعيق اللعب مع طفلك.

الصعوبات في عمل ذلك	فوائد لعبي وقضائي الوقت الخاص مع طفلي
<p><b>الهدف:</b> سوف ألتزم باللعب أو قضاء وقت خاص مع طفلي _____ مرات هذا الأسبوع ولمدة _____ دقيقة.</p>	



# Brainstorm

## Personal Thoughts About Play and Special Time



Before continuing, think about these two questions:

1. What are the potential benefits for your child when you play or have special time with him/her?
2. What gets in the way of doing special time with your child?

Write down the benefits of playing and having special time with your child and your difficulties in doing it. See if you can find any solutions to your barriers to playing with your child.

<b>Benefits of My Playing and Spending Time With My Child</b>	<b>Difficulties in Doing This</b>
<p><b>Goal:</b></p> <p>I will commit to playing or having special time with my child _____ times this week for _____ minutes.</p>	

# النشرات ومُلصقات التلاجة

# *Handouts & Refrigerator Notes*







## تسهيل التعليم العاطفي للأطفال الأهل كـ “مدرين عاطفين”



وصف شعور الأولاد هو طريقة قوية لإثراء أَللغوه العاطفية. عندما يكون لدى الأولاد لغة عاطفية، يصبحون أفضل في تنظيم مشاعرهم الخاصة لاستطاعتهم إخبارك بما يشعرون.

التالي قائمة من المشاعر والتي يمكنك التعليق عليها عند قضاء الوقت الخاص مع طفلك. استعمل هذه القائمة للتدرب على وصف مشاعر طفلك أيضا مشاعرك الخاصة.

أمثلة	المشاعر / العواطف الإمام
“هذا محبط، وأنت تبقى هادئ وتجرب مرة أخرى لجلها”.	سعيد _____ هادئ _____
“أنت تظهر فخور بهذه الرسمة.”	فخور _____ متحمس _____
“أنت واثق من المخطط وشخصيات القصة.”	مهم _____ حزين _____
“أنت صبور جداً. حتى ولو أنها تبقى تسقط، أنت تبقى تحاول لترى كيف يمكنك أن تعملها أكثر تعقيداً. بالتأكيد أنت تشعر بالسرور من نفسك لكونك صبور.”	مساعد _____ غيور _____ شجاع _____
“تبدو انك تستمتع في الوقت مع صديقك، يبدو عليه الإستمتاع بعمل ذلك معك.”	محب _____ خجول _____
“أنت مثابر جداً. أنت تجرب كل الطرق الممكنة لتنتج.”	خائف _____ قلق _____
“أنت متسامح مع صديقك لأنك تعرف أنها كانت غلطة.”	غاضب _____ مجنون _____
“أنت شديد الفضول وتسال أسئلة جيدة.”	مسرحي _____

### نموذج مشاعر التكلم ومشاركة المشاعر

“إننا فخور بك لأنك حللت المشكلة.”

“إننا حقيقةً استمتع بوقتي معك.”

“أنا كنت قلقاً عليك عندما كنت تعرض، لكن أنت كنت صبور وواثق، وعرضك كان جيداً.”

“أنا حزين على هذا الآن، ولكن سوف اشعر أفضل بعد قليل.”

# Facilitating Children's Emotion Learning: Parents as "Emotion Coaches"



Describing children's feelings is a powerful way to strengthen a child's emotional literacy. Once children have emotion language, they will be able to better regulate their own emotions because they can tell you how they feel. The following is a list of emotions that can be commented upon when spending special time with your child. Use this checklist to practice describing your child's emotions as well as your own.

Feelings/Emotional Literacy		Examples
<input type="checkbox"/> happy <input type="checkbox"/> calm <input type="checkbox"/> proud <input type="checkbox"/> excited <input type="checkbox"/> sad <input type="checkbox"/> helpful <input type="checkbox"/> jealous <input type="checkbox"/> brave <input type="checkbox"/> loving <input type="checkbox"/> shy <input type="checkbox"/> afraid <input type="checkbox"/> anxious <input type="checkbox"/> angry <input type="checkbox"/> mad	<input type="checkbox"/> forgiving <input type="checkbox"/> caring <input type="checkbox"/> curious <input type="checkbox"/> interested <input type="checkbox"/> embarrassed <input type="checkbox"/> disappointed <input type="checkbox"/> courageous <input type="checkbox"/> persistent <input type="checkbox"/> having fun <input type="checkbox"/> confident <input type="checkbox"/> frustrated <input type="checkbox"/> worried <input type="checkbox"/> patient <input type="checkbox"/> pleased	<p>"That is frustrating, and you are staying calm and trying again to figure it out."</p> <p>"You seem proud of that drawing."</p> <p>"You are confident of the plot and characters of that story."</p> <p>"You are so patient. Even though it keeps falling apart, you just keep trying to see how you can make it more complex. You must feel pleased with yourself for being so patient."</p> <p>"You look like you are having fun spending time with your friend, and he looks like he enjoys doing this with you."</p> <p>"You are so persistent. You are trying out every way you can to make it work out."</p> <p>"You are forgiving of your friend because you know it was a mistake."</p> <p>"You are so curious and asking good questions."</p>

## Modeling Feeling Talk and Sharing Feelings

"I am proud of you for solving that problem."

"I am really enjoying being with you."

"I was nervous for you when you presented, but you were patient and confident, and your presentation went well."

".I'm sad about that now, but I'll feel better in a while"

## تسهيل التعلم الاجتماعي عند الأطفال

### الأهل كـ "مدرين للمهارات الاجتماعية"



تحقيق وتعزيز السلوك اللطيف عند الأطفال هي طريقة فعّالة لتقوية المهارات الاجتماعية عند الطفل. المهارات الاجتماعية هي الخطوات الأولى لعمل صداقات دائمة. التالي قائمة من المهارات الاجتماعية التي يمكن التعليق عليها عند قضاء الأوقات الخاصة مع طفلك أو مع عدة أطفال. استعمل هذه القائمة للتدرب على المهارات الاجتماعية.

أمثلة	مهارات الصداقة / الاجتماعية
“هذا لطيف جداً. أنت شاركت هذا مع صديقك وتنتظر دورك.” “انتم الإثنين تعملون مع بعض وتساعدون أحدهم الآخر كفريق.”	_____ مساعدة _____ مشاركة _____ العمل كفريق _____ يستعمل صوت لطيف (هادئ، مؤدب)
“أنت استمعت لطاب صديقك وتبعت اقتراحاته. هذا لطيف جداً.” “أنت انتظرت وسألت أولاً إذ كان بإمكانك إستعمال ذلك. صديقك استمع لك وشارك معك.” أنت تأخذ الأدوار. هذا ما يفعله الأصدقاء الجيدون لبعض.”	_____ يستمع لما يقوله الصديق _____ يأخذ الدور _____ يطلب _____ يبادل _____ ينتظر
“أنت عملت اقتراح لطيف وصديقك وافق معك. هذه هي الصداقة.” “أنت تساعد صديقك في بناء نموذج.” “أنت متعاون من خلال المشاركة والمساعدة.” “انتما مع الإثنين حللتما المشكلة معاً. كان حل جيد.” “أنت حقيقة فكرت بمشاعر صديقك وكنت كريم.”	_____ يوافق مع اقتراحات الصديق _____ يعمل اقتراح _____ يعطي إطراء _____ يستعمل لمسة ناعمة رقيقة _____ يطلب الإذن ليستعمل شيء لصديقه _____ يحل المشاكل _____ التعاون _____ كريم _____ يدمج الآخرين _____ الاعتذار

ملاحظة: الكبار يمكن أن يشعروا بالإحراج من هذه التعليقات عندما تعطى أمام أصدقائهم. إذا كانت هذه القضية، يمكن أن تذكرهم بنشاطاتهم الودية لاحقاً، أو مدح أصدقائهم أيضاً للسلوك الودي وهذا سيزيل الضغط عن طفلك.

### نموذج السلوك الودي

الأهل يمكن أن يكونوا نموذجاً للإنتظار، أخذ الأدوار، مساعدون، ويقومون بالإطراء، والتي تعلم الأطفال هذه المهارات الاجتماعية.

“أنا سأكون مساعد وسوف أشارك جهاز الكمبيوتر معك.”

“انه دورك لتختار برنامج التليفزيون الليلة لأن الليلة الفائزة كان دوري.”

# Facilitating Children's Social Learning: Parents as "Social Skills Coaches"



Prompting and encouraging children's friendly behaviors is a powerful way to strengthen children's social skills. Social skills are the first steps to making lasting friendships. The following is a list of social skills that you can comment on when spending special times with your child or with several children. Use this checklist to practice your social skills coaching.

Social/Friendship Skills	Examples
<input type="checkbox"/> helping <input type="checkbox"/> sharing <input type="checkbox"/> teamwork <input type="checkbox"/> using a friendly voice (quiet, polite)	<p>"That's so kind. You shared that with your friend and waited your turn."</p> <p>"You are both working together and helping each other like a team."</p>
<input type="checkbox"/> listening to what a friend says <input type="checkbox"/> taking turns <input type="checkbox"/> asking <input type="checkbox"/> trading <input type="checkbox"/> waiting	<p>"You listened to your friend's request and followed his suggestion. That is very friendly."</p> <p>"You waited and asked first if you could use that. Your friend listened to you and shared with you."</p> <p>"You are taking turns. That's what good friends do for each other."</p>
<input type="checkbox"/> agreeing with a friend's suggestion <input type="checkbox"/> making a suggestion <input type="checkbox"/> giving a compliment <input type="checkbox"/> using soft, gentle touch <input type="checkbox"/> asking permission to use something a friend has <input type="checkbox"/> problem solving <input type="checkbox"/> cooperating <input type="checkbox"/> being generous <input type="checkbox"/> including others <input type="checkbox"/> apologizing	<p>"You made a friendly suggestion and your friend agreed with you. That is so friendly."</p> <p>"You are helping your friend build his model."</p> <p>"You are being cooperative by sharing and helping."</p> <p>"You both solved that problem together. That was a great solution."</p> <p>"You really thought about your friend's feelings and were generous."</p>

**Note:** Older children can sometimes be embarrassed by these comments when given in front of their friends. If this is the case, you can remind them of their friendly activities later, or praise their friend as well for friendly behavior as this will take the pressure off your own child.

## Modeling Friendly Behavior

Parents can model waiting, taking turns, helping, and complimenting, which also teach children these social skills.

- "I'm going to be helpful and share the computer with you."
- ".It's your turn to choose the TV program tonight because last night we watched my choice"

## تسهيل التعلم الأكاديمي عند الأطفال أهل ك “مدربين أكاديميين ومثابرين”



الأطفال الأكاديمية والقدرة على البقاء في المهمات الصعبة. التالي قائمه من المفاهيم الأكاديمية والسلوكيات التي يمكن التعليق عليها عند القيام بنشاطات ذات علاقة بالمدرسة مع الطفل. استعمل هذه القائمة للتدرب على وصف المفاهيم الأكاديمية.

أمثلة	المهارات الأكاديمية
“أنت تعمل بجد على هذا المشروع وتفكر في كيفية تنظيمه.” “أنت صبور جدا وتستمر في المحاولة.” “أنت مُحبط لن تركيبها صعب ولكنك تبقى هادئاً جداً” “أنت بالفعل مخطط جيد وفكرت بجميع الأمور التي تحتاج للمشروع.”	____ العمل بجد ____ التركيز ____ استمرارية، صبر ____ التخطيط
“أنت تفكر بجد حول كيفية حل المشكلة وتخرج بحل جيد لهذه المشكلة.” “أنت تدبرت كل هذا بمفردك.” “أنت تعمل بصبر مع صديقك بحيث تستطيعاً معاً اكتشاف كيفية عمل ذلك” “أنت تعمل بجد لتخرج بأحسن خط على الورقة.” “أنت لا تعرف هذه الكلمة لذلك بحثت عنها في القاموس.”	____ يتبع تعليمات المعلم ____ حل المشاكل ____ المحاولة مرة أخرى ____ مهارات التفكير ____ الإستماع ____ يعمل بجد/أفضل عمل ____ الإستقلالية

# Facilitating Children's Academic Learning: Parents as "Academic and Persistence Coaches"



"Coaching" is a powerful way to strengthen children's academic skills and ability to stick with a difficult task. The following is a list of academic concepts and behaviors that can be commented upon when doing school-related activities with your child. Use this checklist to practice describing academic concepts.

Academic Skills	Examples
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ working hard</li> <li>_____ concentrating, focusing</li> <li>_____ persistence, patience</li> <li>_____ planning</li> </ul>	<p>"You are working so hard on that project and thinking about how to organize it."</p> <p>"You are so patient and just keep trying all different ways to figure it out."</p> <p>"You are frustrated because it is difficult to assemble, but you are staying so calm"</p> <p>"You really planned well and thought of everything you needed for that project."</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ following teacher's directions</li> <li>_____ problem solving</li> <li>_____ trying again</li> <li>_____ thinking skills</li> <li>_____ listening</li> <li>_____ working hard/best work</li> <li>_____ independence</li> </ul>	<p>"You are thinking hard about how to solve the problem and coming up with a great solution to that problem."</p> <p>"You have figured that out all by yourself."</p> <p>"You are really working patiently with your friend so together you can figure out how that works."</p> <p>"You worked hard to have your best handwriting on that paper."</p> <p>"You didn't know that word so you looked it up in the dictionary."</p>

## نشاطات بيتية للأسبوع



### للعمل:



• استمر في الوقت الخاص وتدرّب على التدريب الاجتماعي العاطفي المستمر مع طفلك على الأقل ١٠ إلى ١٥ دقيقة كل يوم. استمر في متابعة هذه الأوقات على صفحة التسجيل: نشرة الوقت الخاص.

• اقرأ النشرات.

• استمر في المتابعة لمدة ٣٠ (ثلاثون) دقيقة مرتين خلال الأسبوع وراقب استعمالك للمديح. أكتب الكلمات التي تستعملها عند المديح وكم عدد المرات التي مدحت بها على ورقة المديح.  
• اتصل بصديقك لتسأل عن اللعب والأوقات الخاصة.  
• عمل قائمة بالسلوكيات التي ترغب أن تراها أكثر عند أطفالك على ورقة التسجيل واحضرها إلى الجلسة القادمة.

### للقراءة:



• نشرات الفصل الثاني - المديح في كتاب "سنوات مُذهلة" وإذا سمح الوقت، الفصل العاشر - "تعليم الأطفال مهارات الصداقة".





## *Home Activities for the Week*



### **To Do:**

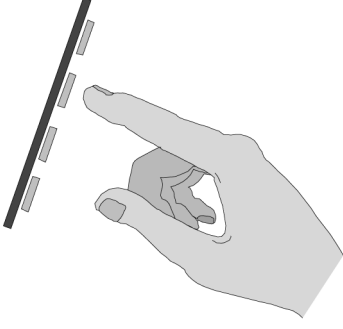
- **CONTINUE SPECIAL TIME AND PRACTICE SOCIAL, EMOTION AND PERSISTENCE COACHING** with your child for a minimum of 10 to 15 minutes every day. Keep track of these times on the Record Sheet: Special Times handout.
- **READ** the handouts.
- **KEEP TRACK** For two 30-minute periods during the week, observe your own use of praise. Write down the words you use when you praise and how often you praise on the Praise Record Sheet.
- **CALL** your buddy to ask about play and special times.
- **MAKE** a list of behaviors you want to see more of in your child on the Record Sheet and bring to next session.



### **To Read:**

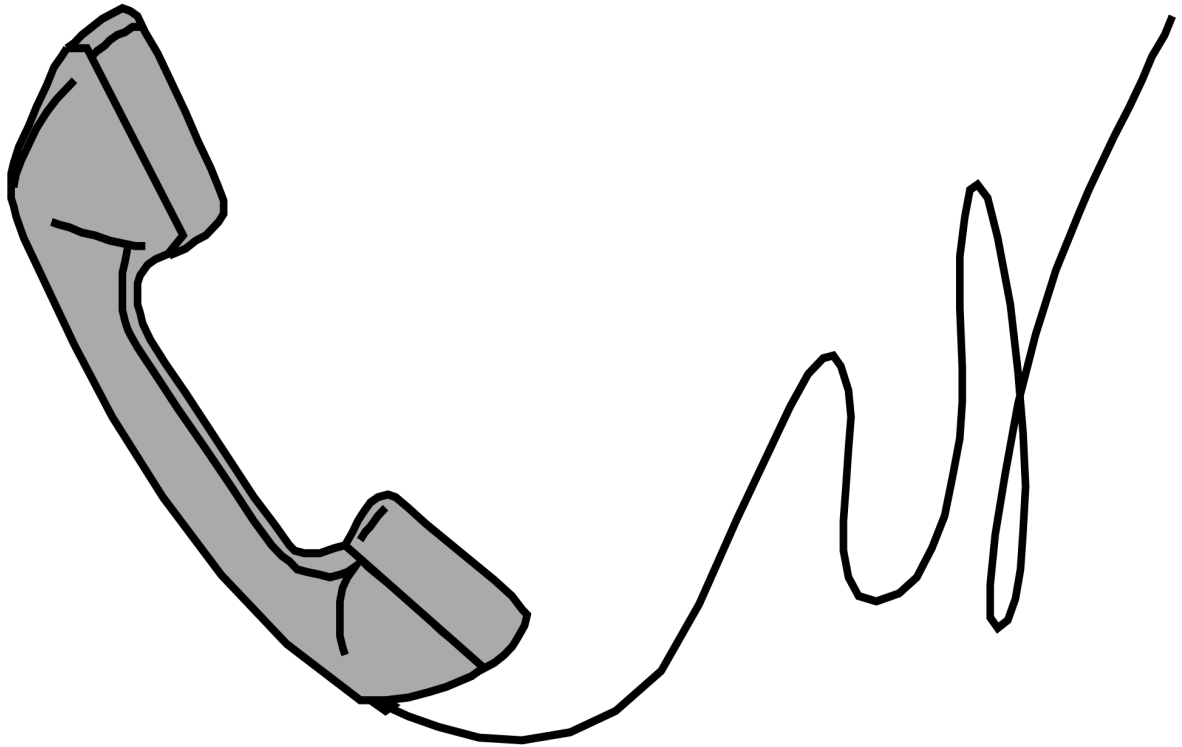
- Handouts and Chapter 2 – *Praise in The Incredible Years* and if time, Chapter 10 – *Teaching Children Friendship Skills*.

## الاتصال بصديقك

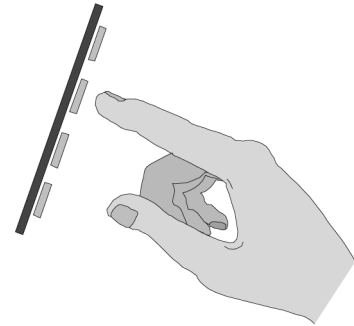


عدة مرات خلال دورة الأهل سيطلب منك أن تتصل بشخص من مجموعتك-يفضل شخص مختلف في كل مرة. غاية هذه الاتصالات هي مشاركة أفكار و"نصائح ساخنة" حول نشاطات المنزل مثل ماذا عملت للوقت الخاص، كيف وضعت نظام الملصقات، أي مكافآت استعملت، أو عواقب وجدتها فعالة عند التعامل مع مشكلة تصرف معين.

هذه المكالمات لا تحتاج أن تستمر أكثر من خمس دقائق ويمكن أن تجدول من قبلك وقبل الصديق وبما يتلاءم معكم.

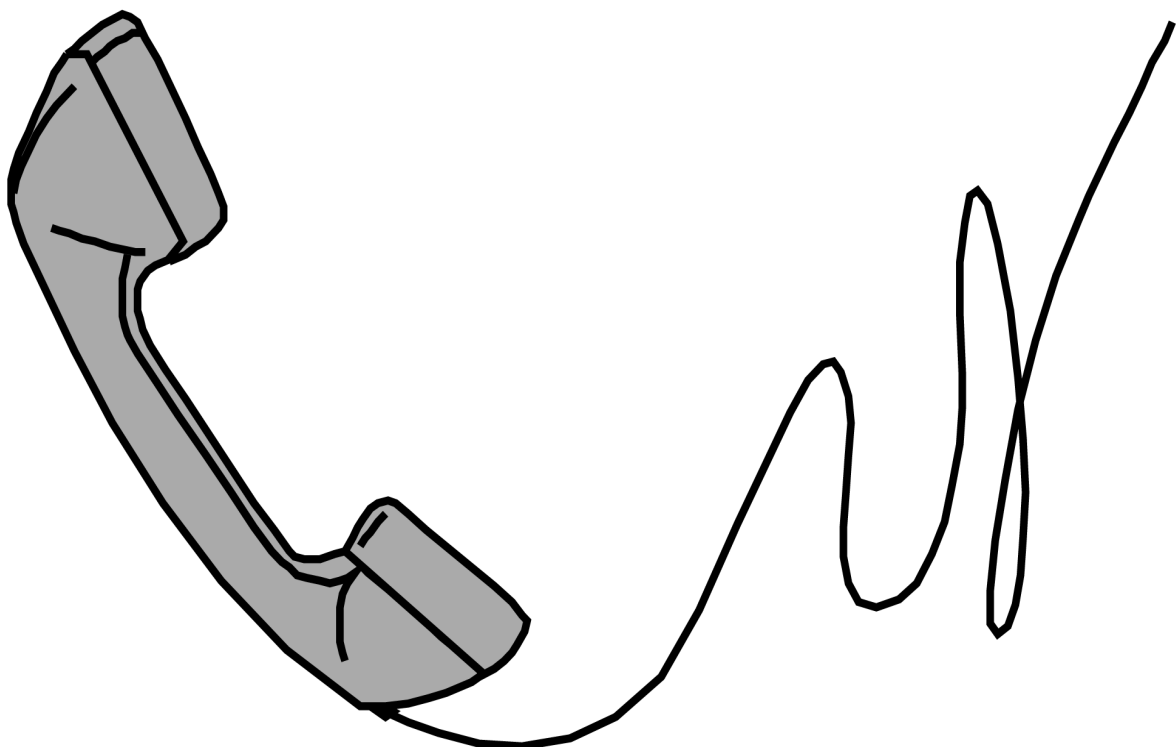


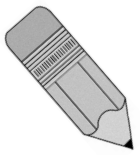
## *Calling Your Buddy*



Several times during the Parenting Course you will be asked to call a person from your group—preferably a different person each time. The purpose of these calls is to share ideas and “hot tips” about the home activities, such as what you did for special time, how you set up your sticker system, what rewards you used, or consequences you found effective when handling a particular problem behavior.

These calls need last no more than 5 minutes and can be scheduled at your own and your buddy’s convenience.





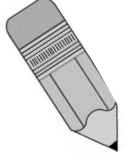
## نشاطات بيتية

### ورقة التسجيل: الوقت الخاص

سجل الأوقات التي تقضيها مع ابنك، ماذا عملت، وأي رد فعل لاحظت في نفسك أو في طفلك.

رد فعل الأهل	إستجابة الطفل	النشاط	الوقت الذي قضيته	التاريخ

Home Activities



**RECORD SHEET: SPECIAL TIMES**

Record times you spent with your child, what you did, and any reaction you noticed in yourself or your child.

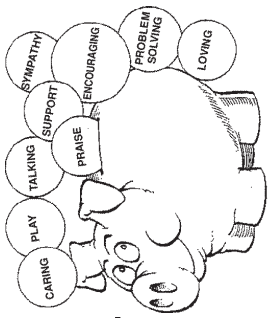
Date	Time Spent	Activity	Child's Response	Parent's Reaction

## نشاطات بيتية

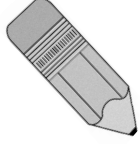
### ورقة التسجيل: المديح



إستجابة الطفل	أنواع سلوكيات طفلك التي مدحتها	عدد مرات المديح وأمثلة على عبارات المديح	الوقت	التاريخ



Home Activities



**RECORD SHEET: PRAISE**

Date	Time	Number of Praises and Examples of Praise Statements	Types of Child Behaviors	Child's Response Praised

# نشرة سجل السلوك

سلوكيات أرغب في رؤيتها أكثر

\_\_\_\_\_ ١

\_\_\_\_\_ ٢

\_\_\_\_\_ ٣

\_\_\_\_\_ ٤

\_\_\_\_\_ ٥

\_\_\_\_\_ ٦

\_\_\_\_\_ ٧



*Handout*  
**BEHAVIOR RECORD**

*Behaviors I want to see more of:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## تدريب الأطفال من خلال اللعب التعاوني مع الزملاء

انضم إلي الأطفال وأصدقائهم و "دربهم" على مجهودهم التعاوني.  
مثلاً:

عمل اقتراحات: "واو، كان هذا اقتراح مساعد لصديقك."

التعبير عن المشاعر الإيجابية: "هذه طريقة ودية لإظهار مشاعرك."

الانتظار: "هائل! أنت انتظرت دورك جعلته يبدأ أولاً، حتى عندما أردت أن تكون في الأول."

طلب الإذن: "هذا مؤدب جداً أن تطلب منه إذا أراد أن يقوم بذلك أولاً"

الإطراء: "يا لهذا الإطراء الرائع. أستطيع ان أرى إنها شعرت شعوراً جيداً."

اخذ الأدوار: "جعلتها تأخذ دورك - كم هو مساعد."

المشاركة: "أنتما الاثنان تعملان ذلك معاً. أنا أرى أنكما لاعبي فريق."

الاتفاق: "أنت وافقت مع اقتراحها - إنه لأمر ودي أن تقوم بذلك."

كُن حَذِراً: "أنت تكون حذراً مع دراجته. هذا تفكير عميق."

طلب المساعدة: "واو! أنت تطلب منه أن يساعدك-هذا ما يعمله الأصدقاء الجيدون لبعضهم."

الرعاية: "أنا أرى انك حقيقة تهتم حول أفكارها ووجهة نظرها. أنت شخص لطيف."

حل المشاكل: " لقد حللتما المشكلة معاً بطريقة هادئة. يبدو أنه شعور جيد لكلاكما."

كُن مهذباً: " لقد كُنت مؤدباً جداً بالطريقة التي طلبت منه/منها أن تنتظر. هذا ودي جداً."

## Coaching Children in Cooperative Play With Peers

Join children and their friends and “coach” them in their cooperative efforts. For example:

**Making Suggestions:** “Wow, that was a helpful suggestion to your friend.”

**Expressing Positive Feelings:** “That’s a friendly way to show how you are feeling.”

**Waiting:** “Super! You waited your turn and let him go first, even when you wanted to be first.”

**Asking Permission:** “That’s very polite to ask him if he wants to do that first.”

**Complimenting:** “What a great compliment. I can see she feels good about that.”

**Taking Turns:** “You let her take a turn—how very helpful.”

**Sharing:** “You are both doing it together. I can see you are team players.”

**Agreement:** “You agreed with her suggestion—what a friendly thing to do.”

**Being Careful:** “You are being very careful with his bike. That is very thoughtful.”

**Asking for Help:** “Wow! You asked him to help you—that is what good friends do for each other.”

**Caring:** “I can see you really care about her ideas and point of view. You’re a kind person.”

**Problem-Solving:** “You both worked out that problem in a calm way. It looks like it feels good for both of you.”

**Being Polite:** “You were so respectful in the way you asked her to wait—that’s very friendly.”

# نشرات وملصقات الثلاجة

# *Handouts & Refrigerator Notes*







## عصف ذهني

عصف ذهني لكلمات تستخدمها لمديح طفلك. أكتبها في الأسفل.

### كلمات تستخدمها للمديح

أحب ذلك عندما ...  
واو، يا له من عملٍ رائعٍ قمت به بتنظيف غرفة الأهل.



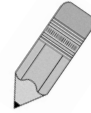
### الهدف:

سوف ألتزم بزيادة عدد الكلمات التي أمدح بها ابني/ابنتي إلى \_\_\_\_\_ في الساعة. السلوكيات التي يشملها المديح: (مثلاً: المشاركة)



# Brainstorm

Brainstorm words you use to praise your child. Write them below.



## *Praise words to use*

*I like it when you...*

*Wow! What a wonderful job you've done of cleaning up the family room!*



## **Goal:**

I will commit to increasing the number of praises I give my child to \_\_\_\_\_  
per hour. The behaviors I will praise include: (e.g., sharing) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## عصف ذهني



عصف ذهني لعبارات ذاتية مُحتملة تستطيع استخدامها لتشجيع نفسك كأب / أم. أكتب هذه العبارات لوحة الملاحظات.

### عبارات ذاتية إيجابية

أستطيع أن أبقى هادئ... هو فقط يختبرني.

أنا أعمل بجهد كأب/أم.



### الهدف:

سوف ألتزم بوقف النقد الذاتي والنظر لشيء قمت به كل يوم بإتقان كأب/أم.



# Brainstorm

Brainstorm possible positive self-statements you can use to encourage yourself as a parent. Write these statements on your notepad.



## Positive Self-Statements

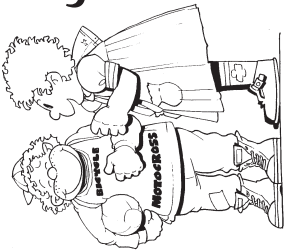
*I can stay calm...he's just testing*

*I am working hard as a parent...*



## Goal:

I will commit to stopping my self-criticism and looking at something I did well each day as a parent.



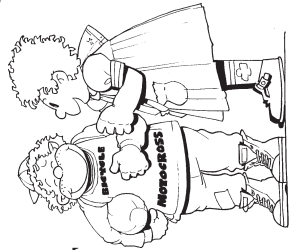
## مُلصقات الثلاثة لمدح طفلك

- أمسك طفلك يقوم بعمل جيد؛ لا تؤخر المديح للسلوك الكامل.
- لا تقلق من تدليل طفلك بسبب المديح.
- زيادة المديح للأطفال الصغين.
- أن تكون نموذج في المدح.
- أعط مديحاً مصنفاً ومحدداً.
- يجعل المديح مقرون بالسلوك.
- المديح مع الإبتسامة، التواصل بالعينين وبحماس.
- أعط مديحاً إيجابياً.
- إمدح على الفور.
- أن تقوم بالتربيت والعناق والتقبيل جنباً إلى جنب مع المدح.
- أستخدم المديح باستمرار.
- إمدح أمام الآخرين.
- إمدح وشجّع "طريقة" تعلم الأطفال، وليس فقط النتيجة.
- عزّز إدراك طفلك في التغيير والتقدم.
- بيّن شعور طفلك حول الإنجازات الشخصية.



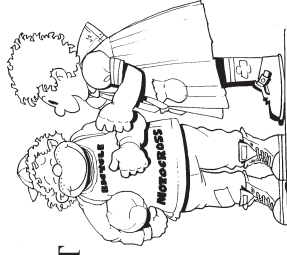
## مُلصقات الثلاثة لمدح طفلك

- أمسك طفلك يقوم بعمل جيد؛ لا تؤخر المديح للسلوك الكامل.
- لا تقلق من تدليل طفلك بسبب المديح.
- زيادة المديح للأطفال الصغين.
- أن تكون نموذج في المدح.
- أعط مديحاً مصنفاً ومحدداً.
- يجعل المديح مقرون بالسلوك.
- المديح مع الإبتسامة، التواصل بالعينين وبحماس.
- أعط مديحاً إيجابياً.
- إمدح على الفور.
- أن تقوم بالتربيت والعناق والتقبيل جنباً إلى جنب مع المدح.
- أستخدم المديح باستمرار.
- إمدح أمام الآخرين.
- إمدح وشجّع "طريقة" تعلم الأطفال، وليس فقط النتيجة.
- عزّز إدراك طفلك في التغيير والتقدم.
- بيّن شعور طفلك حول الإنجازات الشخصية.



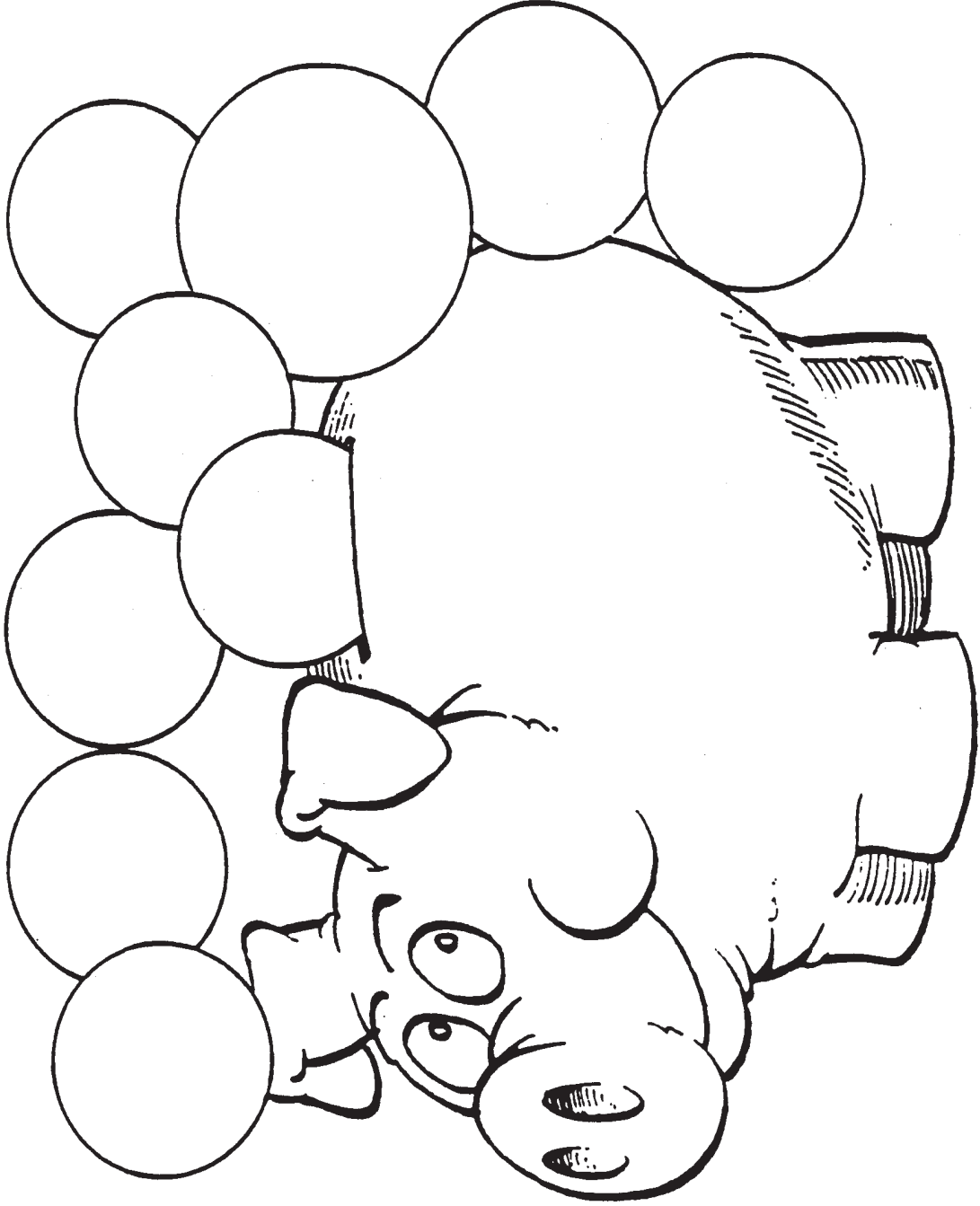
## REFRIGERATOR NOTES ABOUT PRAISING YOUR CHILD

- Catch your child being good—don't save praise for perfect behavior.
- Don't worry about spoiling your children with praise.
- Increase praise for difficult children.
- Model self-praise.
- Give labeled and specific praise.
- Make praise contingent on behavior.
- Praise with smiles, eye contact, and enthusiasm.
- Give positive praise.
- Praise immediately.
- Give pats and hugs and kisses along with praise.
- Use praise consistently.
- Praise in front of other people.
- Praise and encourage the "process" of children's learning, not just the finished product.
- Promote your child's recognition of change and progress.
- Label child's feelings about personal accomplishments.

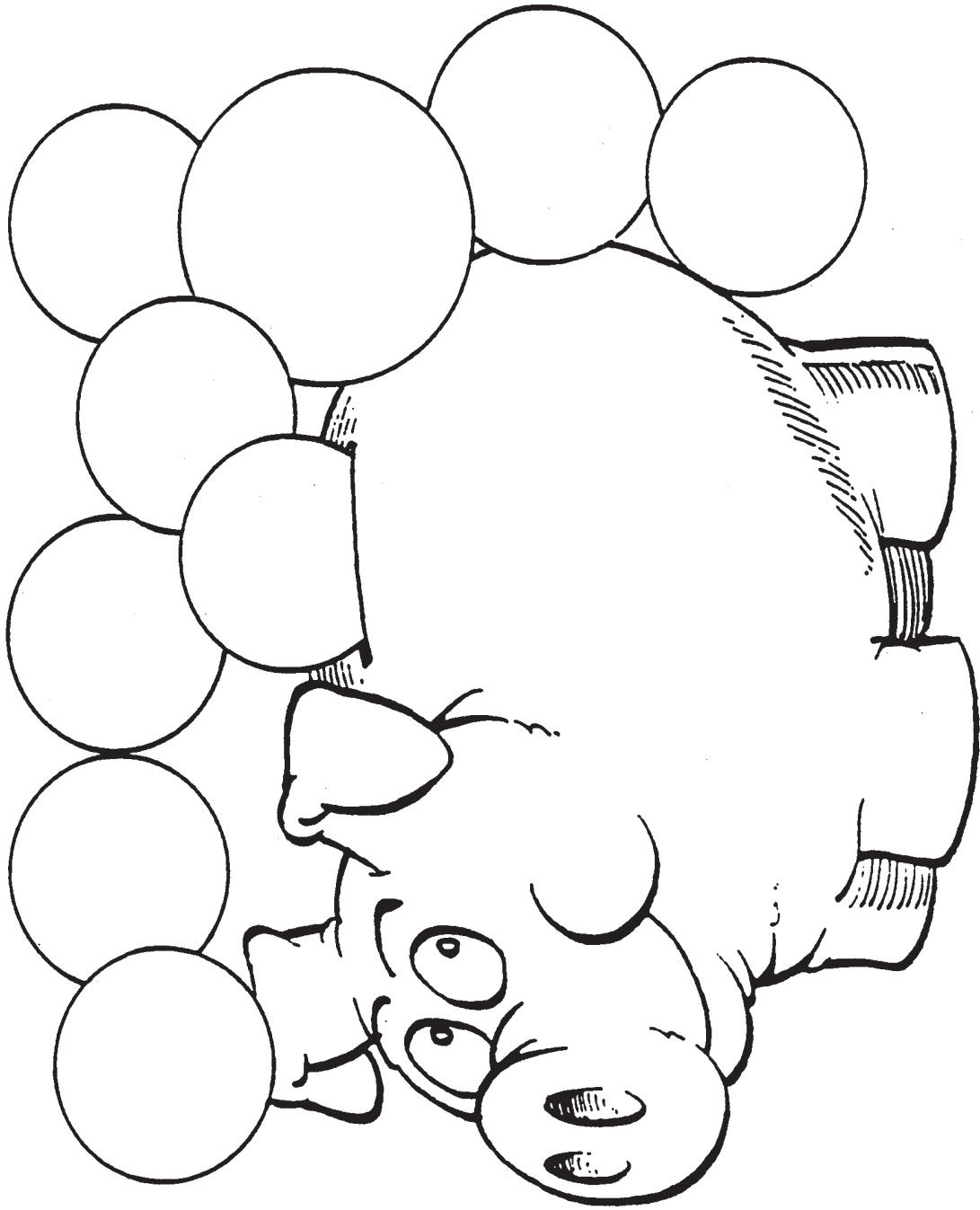


## REFRIGERATOR NOTES ABOUT PRAISING YOUR CHILD

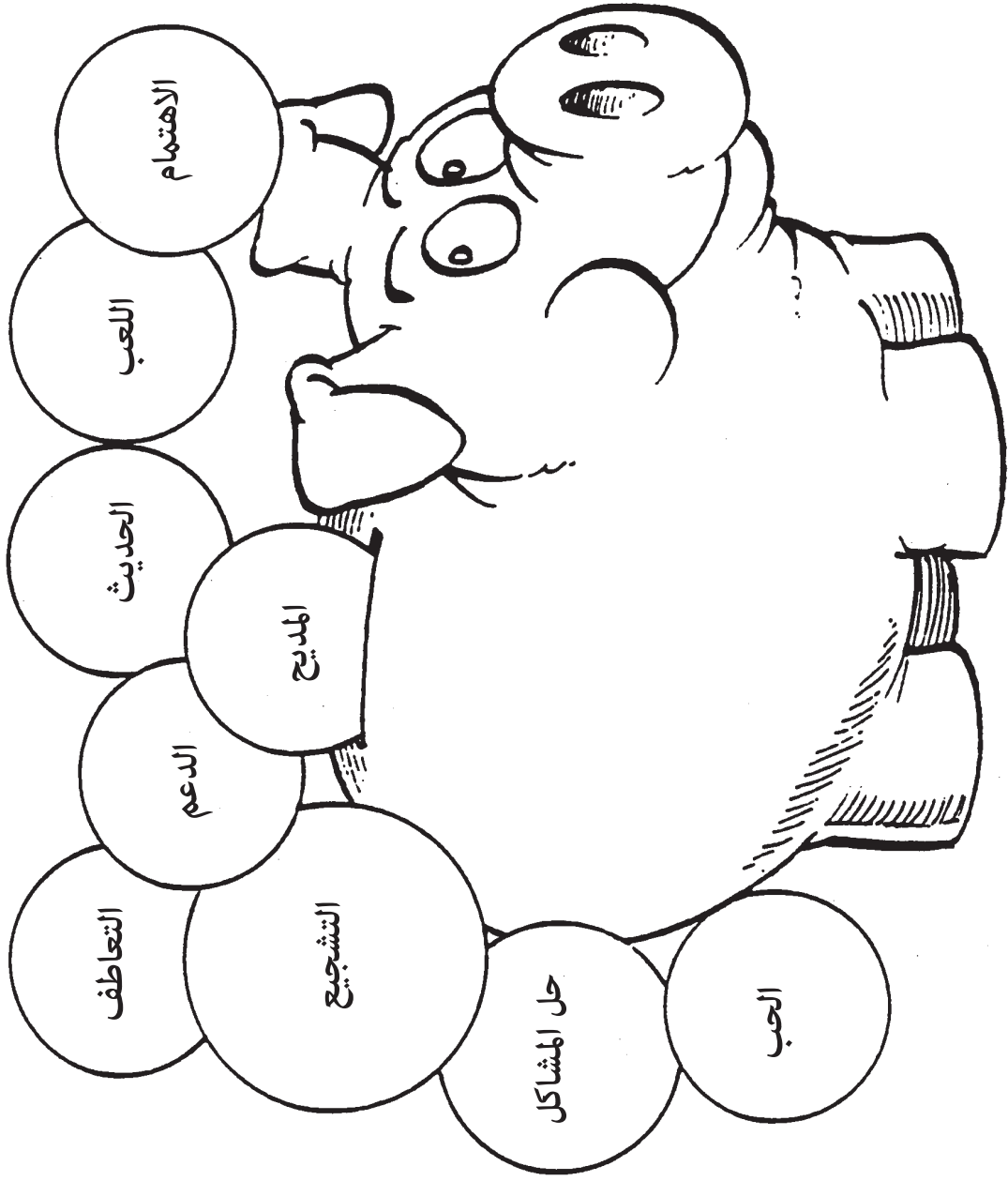
- Catch your child being good—don't save praise for perfect behavior.
- Don't worry about spoiling your children with praise.
- Increase praise for difficult children.
- Model self-praise.
- Give labeled and specific praise.
- Make praise contingent on behavior.
- Praise with smiles, eye contact, and enthusiasm.
- Give positive praise.
- Praise immediately.
- Give pats and hugs and kisses along with praise.
- Use praise consistently.
- Praise in front of other people.
- Praise and encourage the "process" of children's learning, not just the finished product.
- Promote your child's recognition of change and progress.
- Label child's feelings about personal accomplishments.



أكتب عبارة مديح تستطيع استعمالها مع طفلك

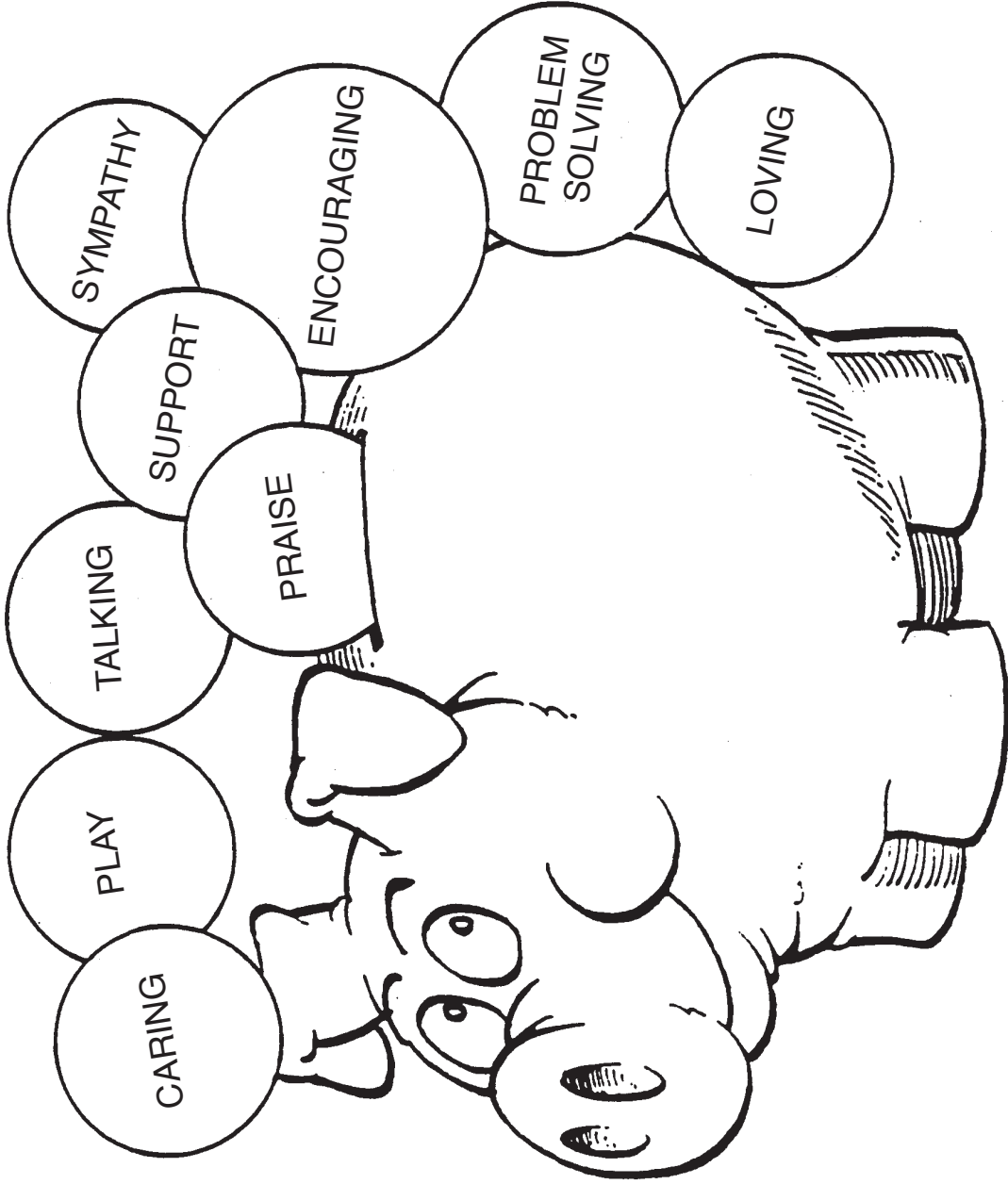


Write in praise statements you can use with your child



تذكر زيادة رصيد حسابك البنكي مع طفلك





Remember to Build Up Your Bank Account with Your Child



تذكر زيادة رصيد حسابك مع أفراد الأسرة الآخرين



Remember to Build Up Your Bank Account  
With Other Family Members

## نشاطات بيتية للأسبوع

### للعمل:

- اللعب أو القيام ببعض النشاطات الخاصة (مثل: القراءة معاً، الذهاب في نزهة أو ركوب الدراجة، إبدأ بنموذج أو مشروع) مع طفلك كل يوم لمدة لا تقل عن عشرة ( ١٠ ) دقائق. تدرّب على استعمال المديح الفعّال والمكافآت الإجتماعية خلال الوقت الخاص.
- اختيار سلوك واحد ترغب أن ينخرط طفلك به كثيراً، وتقوم بمدح هذا السلوك بانتظام كلما حدث ذلك في الأسبوع القادم؛ مثلاً: اللعب بهدوء، الذهاب للنوم عندما يُطلب منه ذلك، إلتقاط الألعاب والمشاركة مع الآخرين.
- ضاعف عدد مرات المديح التي تقوم بها عادةً ولاحظ تأثير ذلك على طفلك. تابع النتائج وسجلها على الورقة المرفقة: سجل المديح.
- قائمة بالسلوكيات التي ترغب أن تراها أكثر على سجل السلوك.
- إقرأ المُرَفقات عن “أمثلة لطرق تُستخدم لإعطاء المديح” و “أمثلة على السلوكيات مدحها وتشجيعها”.
- إتصل بصديقك واسأله عن المديح والوقت الخاص.

### للقراءة:

- المُرَفقات عن المديح، والسلوكيات التي يجب مدحها والفصل الثالث - المكافآت المادية - في كتاب “سنوات مُذهلة”



## *Home Activities for the Week*



### **To Do:**

- **PLAY** or do some special time activity ( e.g., read together, take a walk or bike ride, start a model or project) with your child every day for at least 10 minutes. Practice using effective praise and other social rewards during special time.
- **CHOOSE** one behavior you would like to see your child engage in more frequently, and systematically praise it every time it occurs during the following week; for example: playing quietly, going to bed when requested, picking up toys, and sharing with others.
- **DOUBLE** the number of praises you usually give and observe what effect this has on the child. Keep track of the results on the Record Sheet: Praises handout.
- **LIST** the behaviors you want to see more of on the Behavior Record handout.
- **READ** the handouts on examples of praise, and behaviors to praise.
- **CALL** your buddy to ask about praise & special time.



### **To Read:**

- Handouts on examples of praise, and behaviors to praise and Chapter 3 – *Tangible Rewards* – in *The Incredible Years* book.

## أمثلة لطرق تُستخدم لإعطاء المديح والتشجيع

- "أنت تقوم بعمل جيد في ... .."
- "لقد تحسّنت في ... .."
- "أحب ذلك عندما ... .."
- "هذا جيد لك عندما ... .."
- "فكرة جيدة أن ... .."
- "لقد قمت بعمل جيد ... .."
- "أنظر كيف \_\_\_\_\_ تحسّنت في ... .."
- "أنت تقوم بعمل جيد جداً"
- "أنظر عمله / عملها الجيد في ... .."
- "هذه طريقة ممتازة في / لـ ... .."
- "واو، ما أحسن العمل الذي قمت به ... .."
- "هذا صحيح، هذه الطريقة الأمثل لـ ... .."
- "أنا مسرور جداً لأنك ... .."
- "إنه يسرني جداً عندما ... .."
- "لقد قمت بعمل مميز عندما ... .."
- "جهود مثنوية للإعجاب في ... .."
- "شكراً لك لأنك ... .."
- "يا له من عمل جيد أن ... .."
- "يا هذا، أنت فعلاً دقيق؛ أنت ... .."
- "هذا عظيم، حقيقةً يشبه ... .."
- "لقد قمت بعمل ما طلبته منك بالضبط"
- "أنت استمعت جيداً"
- "هذا ... .." كان عميق التفكير (مدرس جيداً)"
- "أنا فخور بك لأنك ... .."
- "جميل! جيد! عظيم! هائل! رائع!"
- "كانت فكرة رصينة أن ... .."

## بعض المكافآت الملموسة

تربيت على الذراع أو الكتف.

عناق

أعطني خمسة

إبهامك للأعلى

إعطاء قبلة

## EXAMPLES OF WAYS TO GIVE PRAISE AND ENCOURAGEMENT

- “You do a good job of . . .”*  
*“You have improved in . . .”*  
*“I like it when you . . .”*  
*“Good for you for . . .”*  
*“Good idea for . . .”*  
*“You’ve done a good job of . . .”*  
*“See how \_\_\_\_\_ has improved in . . .”*  
*“You’re doing very well.”*  
*“Look how well he/she did . . .”*  
*“That’s a perfect way of . . .”*  
*“Wow, what a wonderful job you’ve done of . . .”*  
*“That’s correct, that’s the perfect way to . . .”*  
*“I’m so happy you . . .”*  
*“It really pleases me when you . . .”*  
*“You did a brilliant job of . . .”*  
*“Impressive effort on . . .”*  
*“Thank you for . . .”*  
*“What a nice job of . . .”*  
*“Hey, you are really sharp; you . . .”*  
*“That’s great, it really looks like . . .”*  
*“You did exactly what I asked you to do.”*  
*“My, you listened so well.”*  
*“My! That . . . was so thoughtful.”*  
*“I’m proud of you for . . .”*  
*“I’m very proud of you for . . .”*  
*“Beautiful! Fine! Great! Gorgeous! Tremendous!”*  
*“How thoughtful of you to . . .”*

### **Some Physical Rewards**

- A pat on the arm or shoulder
- A hug
- High Five
- Thumbs up
- Giving a

## أمثلة على السلوكيات مدحها وتشجيعها

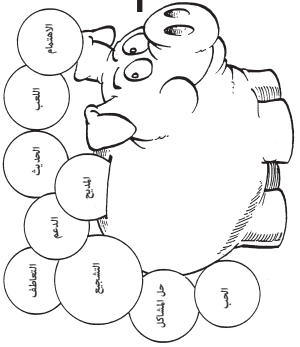
- المشاركة.
- الحديث بأدب واحترام.
- الاستجابة لما يُطلب منه / منها.
- آداب المائدة.
- الذهاب للنوم بحسب الوقت المتفق عليه.
- القيام بالواجبات (الفروض) قبل مشاهدة التلفاز.
- حلّ المشاكل.
- خَفِضَ صوت التلفاز أو الموسيقى.
- القيام بالأعمال المنزلية.
- أن يعود من المدرسة إلى البيت في الوقت المحدّد.
- النهوض بدون إبطاء في الصباح.
- وضع الدراجة في مكانها أو أن يلبس خوذة.
- ترتيب سريره.
- إلتقاط الملابس أو وضع الغسيل في السلة.
- وقت محدّد للعب على جهاز الحاسوب.
- البقاء هادئ عند شعوره بالإحباط.
- مساعدة أخ / أخت أصغر منه.
- أن يساعد بغسل الصحون بعد العشاء.
- القدرة على التفكير.
- القدرة على الصبر.
- أن يكون لطيفاً مع طفل آخر أو مع راشد.
- أن يُعلِّم الأهل مكان تواجده خارج البيت.
- مراجعة الأهل عند الإتفاق على تغيير في الخطط.





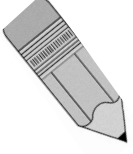
## EXAMPLES OF BEHAVIORS TO PRAISE AND ENCOURAGE

- Sharing
- Talking politely or respectfully
- Complying with requests
- Good eating manners at dinner
- Going to bed at agreed upon time
- Doing homework before watching TV
- Solving a problem
- Turning down the television or music
- Doing chores
- Coming home from school on time
- Getting up promptly in the morning
- Putting bike away or wearing helmet
- Making the bed
- Picking up clothes or putting laundry in basket
- Limiting time on computer games
- Staying calm when frustrated
- Helping a younger sibling
- Helping with dishes after supper
- Being thoughtful
- Being patient
- Being kind to another child or adult
- Let parent know where they are when out of home
- Check in with parents when agreed upon plans change

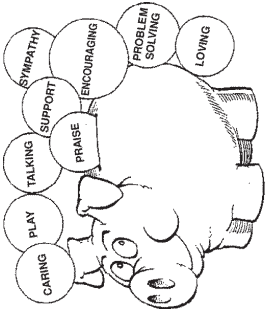


## نشاطات بيتية

### ورقة التسجيل: المديح



تجاوب الطفل	أنواع سلوكيات الطفل التي تمّ مدحها	عدد مرات المديح أمثلة على عبارات مديح	الوقت الذي قضيت	التاريخ



Remember to Build Up Your Bank Account

Home Activities



## RECORD SHEET: PRAISE

Date	Time	Number of Praises and Examples of Praise Statements	Types of Child Behaviors	Child's Response Praised

# نشرات سجل السلوك

سلوكيات أرغب أن أراها أكثر:

-١ \_\_\_\_\_

-٢ \_\_\_\_\_

-٣ \_\_\_\_\_

-٤ \_\_\_\_\_

-٥ \_\_\_\_\_

-٦ \_\_\_\_\_

-٧ \_\_\_\_\_

*Handout*  
**BEHAVIOR RECORD**

*Behaviors I want to see more of:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

# نشرات وملصقات الثلاجة

# *Handouts & Refrigerator Notes*









## عصف ذهني

أكتب في المكان المخصص أدناه بعض المكافآت غير المكلفة أو المفاجئة لاستخدامها مع طفلك.

### مكافآت مادية غير مُكلفة أو عفوية لاستخدامها مع طفلي

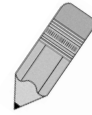
- لعب كرة القدم مع طفلي.
- لدى طفلي صديق ليلعب معه.
- يقرر الطفل ما نُعدُّ للنحلية
- لدى الأهل وقت إضافي للقراءة مع الطفل.
- الطفل لديه نصف ساعة إضافية لمشاهدة التلفاز.

### الهدف:

أنا سوف ألتزم بإعطاء مكافأة مفاجئة للسلوك التالي: \_\_\_\_\_

# Brainstorm

Write down in the space below some no-cost or surprise rewards to use with your child.



## ***No-cost or Spontaneous Tangible Rewards to Use With My Child***

*playing soccer with my child*

*child has a friend over to play*

*child decides what to have for dessert*

*parent has extra reading time with child*

*child has extra half hour of TV time*



## عصف ذهني مكافأة نفسك!



فكر في مكافأة نفسك. هل كنت تستخدم في أي وقت مضى نظام حوافز لمكافأة نفسك على إنجاز المهام الصعبة، مثل إكمال مشروع صعب، أو العمل بجهد كأهل؟ فكر في طرق تستطيع فيها مكافأة نفسك لعملك الشاق كأهل.

### حوافز جيدة لي.

المشي في الحديقة.  
شاي / قهوة مع صديق.  
حمام دافئ.  
أشترى لنفسني كتاباً جيداً.

### الهدف:

أنا ألتزم بعمل شيء إيجابي لنفسي هذا الأسبوع. هذا سوف يتضمن:



# ***Brainstorm***

***Reward yourself!***



Think about rewarding yourself. Have you ever used an incentive system to reward yourself for accomplishing difficult tasks, like completing a difficult project, or working hard as a parent? Think about ways you could reward yourself for your hard work as a parent.

## ***Good Incentives for Me***

*A walk in the park*

*Tea/coffee with a friend*

*Warm bubble bath*

*Buy myself a good book*

# برامج المكافآت المادية لتعليم طفلك سلوكيات جديدة ”تحفيز أطفالك“

## نشاطات بيتية للأسبوع

للعمل:



- مواصلة القيام بقضاء وقت خاص مع طفلك كل يوم لمدة عشرة (١٠) دقائق على الأقل، وقم بزيادة عدد مرات المديح التي تُعطى لطفلك.
- من قائمة السلوكيات التي ترغب في رؤيتها أكثر (نشرة سجل السلوك)، اختر سلوك واحد من السلوكيات للعمل عليه مع مُخطط أو نظام النقاط.
- اشرح نظام النجوم أو مُخطط النظام لطفلك للسلوك الذي تريد ان تشجيعه؛ اصنع المخطط معه وأحضر المُخطط في الإجتماع القادم معك.
- أَدْعُ أصدقاءك من المجموعة وتبادل الأفكار معهم حول المكافآت.
- إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في المدرسة، قم بإعداد برنامج يتضمن مكافآت ملموسة للسلوك الجيد” والملاحظات من المعلم. (تحدث مع معلم طفلك حول إرسال الملاحظات إلى البيت).
- شارك مع المعلمين ما هي الحوافز اللازمة لتحفيز طفلك.

للقراءة:



النشرات والفصل الرابع - وضع الحدود - من كتاب ”سنوات مُذهلة“

# Using Tangible Reward Programs to Teach Your Child New Behaviors

*“Motivating Your Children”*



## *Home Activities for the Week*



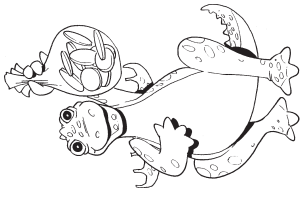
### **To Do:**

- **CONTINUE DOING SPECIAL TIME** with your child every day for at least 10 minutes, and **INCREASE THE NUMBER OF PRAISES** given to your child.
- From your list of behaviors you want to see more of (The Behavior Record Handout), **SELECT ONE BEHAVIOR TO WORK ON WITH A CHART OR POINT SYSTEM.**
- **EXPLAIN** the star or chart system to your child for the behavior you want to encourage; **MAKE** the chart together and **BRING** the chart to the next meeting.
- Call your buddy from the group and share your ideas about rewards.
- If your child is having problems at school, set up a program that includes tangibles for “good-behavior” notes from teachers. (Talk to your child’s teachers about sending these home.)
- Share with teachers what incentives motivate your child.



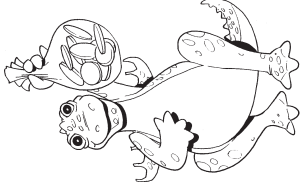
### **To Read:**

Handouts and Chapter 4 — *Limit Setting* — in the *Incredible Years* book.



## ملحوظات اللاجة حول المكافآت الملموسة

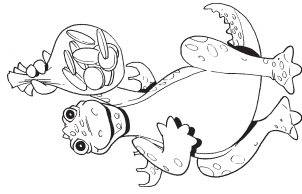
- تحديد سلوك الطفل بشكل واضح.
- اجعل الخطوات صغيرة.
- زيادة تدريجية في التحدي.
- لا تجعل البرامج معقدة للغاية - اختر واحد أو اثنان من السلوكيات للبدء بها.
- ركز على السلوكيات الإيجابية.
- اختر مكافآت غير مكلفة مادياً.
- اعطي مكافآت كل بضعة أيام.
- إشراك طفلك في اختيار المكافآت.
- احصل على السلوك المناسب أولاً، ثم المكافأة.
- مكافأة الإنجازات اليومية.
- استبدال المكافآت تدريجياً بأشياء إجتماعية مقبولة.
- كن واضحاً ومحددًا بالنسبة للمكافآت.
- امتلك قائمة متنوعة.
- أظهر لطفلك أنك تتوقع له النجاح.
- لا تخطط المكافآت بالعقاب.
- راقب برنامج المكافآت باستمرار.



## ملحوظات اللاجة حول المكافآت الملموسة

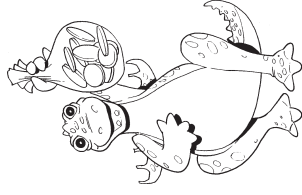
- تحديد سلوك الطفل بشكل واضح.
- اجعل الخطوات صغيرة.
- زيادة تدريجية في التحدي.
- لا تجعل البرامج معقدة للغاية - اختر واحد أو اثنان من السلوكيات للبدء بها.
- ركز على السلوكيات الإيجابية.
- اختر مكافآت غير مكلفة مادياً.
- اعطي مكافآت كل بضعة أيام.
- إشراك طفلك في اختيار المكافآت.
- احصل على السلوك المناسب أولاً، ثم المكافأة.
- مكافأة الإنجازات اليومية.
- استبدال المكافآت تدريجياً بأشياء إجتماعية مقبولة.
- كن واضحاً ومحددًا بالنسبة للمكافآت.
- امتلك قائمة متنوعة.
- أظهر لطفلك أنك تتوقع له النجاح.
- لا تخطط المكافآت بالعقاب.
- راقب برنامج المكافآت باستمرار.





## REFRIGERATOR NOTES ABOUT TANGIBLE REWARDS

- Define appropriate child behavior clearly.
- Make the steps small.
- Gradually increase the challenge.
- Don't make programs too complex — choose one or two behaviors to start.
- Focus on positive behaviors.
- Choose inexpensive rewards.
- Give rewards every few days.
- Involve your child in choosing rewards.
- Get the appropriate behavior first, *then* reward.
- Reward everyday achievements.
- Gradually replace rewards with social approval.
- Be clear and specific about rewards.
- Have a varied menu.
- Show your child you expect success.
- Don't mix rewards with punishment.
- Consistently monitor the reward program.



## REFRIGERATOR NOTES ABOUT TANGIBLE REWARDS

- Define appropriate child behavior clearly.
- Make the steps small.
- Gradually increase the challenge.
- Don't make programs too complex — choose one or two behaviors to start.
- Focus on positive behaviors.
- Choose inexpensive rewards.
- Give rewards every few days.
- Involve your child in choosing rewards.
- Get the appropriate behavior first, *then* reward.
- Reward everyday achievements.
- Gradually replace rewards with social approval.
- Be clear and specific about rewards.
- Have a varied menu.
- Show your child you expect success.
- Don't mix rewards with punishment.
- Consistently monitor the reward program.

## أمثلة على السلوكيات بالنقاط والملصقات

- الإستعداد في الوقت المحدد لدوام المدرسة
- الوصول إلى البيت من المدرسة في الوقت المحدد
- ترتيب السرير في الصباح
- أن يكون لطيفاً مع أخيه لساعة واحدة
- الذهاب إلى السرير بسرور
- الإمتثال للطلب
- المشاركة مع الآخرين
- حل الواجب البيتي قبل اللعب على الكمبيوتر
- القراءة لمدة ٣٠ دقيقة
- إيقاف تشغيل التلفاز أو الكمبيوتر بعد ساعة واحدة
- إعداد الطاولة
- المساعدة في تنظيف الغرفة العائلية
- القيام بالأعمال المنزلية
- الإتصال بالأهل ليعرفوا أين هم عند الخروج من المدرسة.



**EXAMPLES OF BEHAVIORS TO REWARD  
WITH POINTS AND STICKERS:**

- Getting ready on time for school
- Arriving at home from school on time
- Making the bed in the morning
- Be kind to sibling for one hour
- Going to bed pleasantly
- Complying with a request
- Sharing with others
- Doing homework before playing computer games
- Reading for 30 minutes
- Turning off the TV or computer after one hour
- Setting the table
- Helping clean up the family room
- Doing chores
- Phoning parent to let them know where they are when out of school

# نشرة سجل السلوك

سلوكيات أريد أن أراها أكثر:

-١ \_\_\_\_\_

-٢ \_\_\_\_\_

-٣ \_\_\_\_\_

-٤ \_\_\_\_\_

-٥ \_\_\_\_\_

-٦ \_\_\_\_\_

-٧ \_\_\_\_\_

## Handout

### BEHAVIOR RECORD

**Behaviors I want to see more of:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

# وَمُلصقات الثلاجة

## قوانين، مسؤوليات وروتين

# ***Handouts & Refrigerator Notes***

## ***Rules, Responsibilities, & Routines***

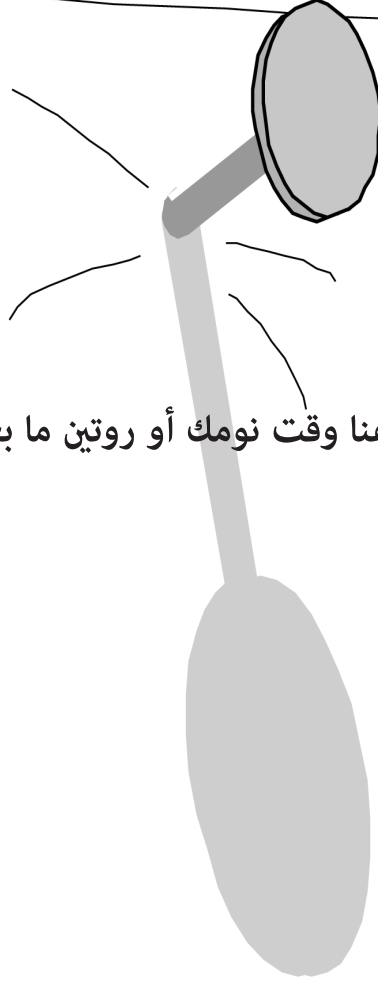








# روتين عائلتنا



أكتب هنا وقت نومك أو روتين ما بعد المدرسة.

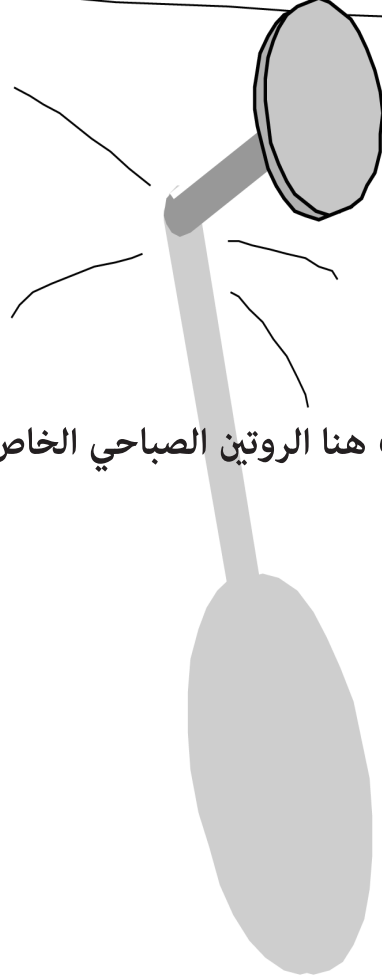
# ***OUR FAMILY ROUTINES***



***Write out your bedtime or after-school routine here.***

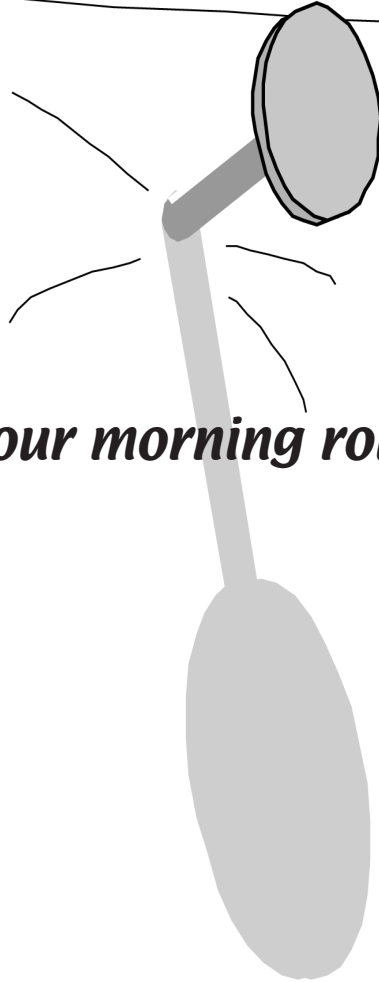


## روتين عائلتنا



أكتب هنا الروتين الصباحي الخاص بك

# ***OUR FAMILY ROUTINES***



***Write out your morning routine here.***

## قوانين، مسؤوليات وروتين

### نشاطات بيتية للأسبوع

#### للعمل:



- التحدث عن قوانين البيت مع أطفالك.
- استخدم نشرة قوانين البيت لتأسيس بعض القوانين المهمة فيما يتعلق بوقت التلفاز أو الكمبيوتر والواجبات البيتية. اكتب هذه الأشياء في نشرة قوانين البيت وأحضر القائمة في الإجتماع القادم.
- قم بإعداد الروتين العادي بعد المدرسة. أكتبها وناقشها مع أطفالك. ضعها في مكان يمكن للأطفال رؤيتها(أين، متى، ومع من سوف يتم عمل الواجب البيتي. أحضر معك الخطة في الجلسة التالية).
- تنفيذ الواجبات المنزلية مع أطفالك. اكتبها في نشرة الروتين وشرحها لطفلك.
- استدعاء عضو من المجموعة للتحدث عن قوانين البيت.

#### للقراءة:



- النشرات ومراجعة الفصل الرابع، تحديد الإعدادات، والفصل التاسع، مساعدة الأطفال على التعلم لتنظيم عواطفهم في "سنوات مُذهلة".

## Rules, Responsibilities, and Routines



### *Home Activities for the Week*



#### **To Do:**

- **TALK ABOUT** your household rules with your children.
- Use the Household Rules handout to establish some of the rules you think are most important regarding TV or computer time and homework. Write these down on the household rules handout and bring the list to the next meeting.
- **SET UP A REGULAR ROUTINE** after school. Write it down and discuss with your children. Post it where children can see it (where, when, and with whom homework will take place. Bring plan to next session.)
- Implement a household chore for your children. Write it down on the chore handout and explain to your child.
- Call a group member to talk about household rules.



#### **To Read:**

Handouts and review Chapter Four, *Limit Setting*, and Chapter Nine, *Helping Children Learn to Regulate their Emotions* in *The Incredible Years*

## قوانين البيت

بعض الأمثلة:

١. وقت النوم في الساعة ٩:٠٠ مساءً.
  ٢. الضرب غير مسموح.
  ٣. يجب ارتداء حزام الأمان في السيارة.
  ٤. خوذة الدراجة يجب أن ترتديها عند ركوب الدراجة.
  ٥. يجب الانتهاء من الواجب البيتي قبل مشاهدة التلفاز أو اللعب على الكمبيوتر.
  ٦. ساعة واحدة للتلفاز أو الكمبيوتر في اليوم.
  ٧. لا للتدخين، للكحول أو لتعاطي المخدرات.
  ٨. يخبرني طفلي عن مكان تواجده خارج ساعات الدوام المدرسي.
  ٩. إخبار الأهل أين أنت، مع من وماذا تفعل.
- قائمة القوانين المنزلية الخاصة بك:

- ١
- ٢
- ٣
- ٤

كل بيت يحتاج إلى عدد محدد من "قوانين البيت".  
إذا أصبحت القائمة طويلة، لا أحد سيتذكر القوانين.





## **HOUSEHOLD RULES**

### ***Some Examples:***

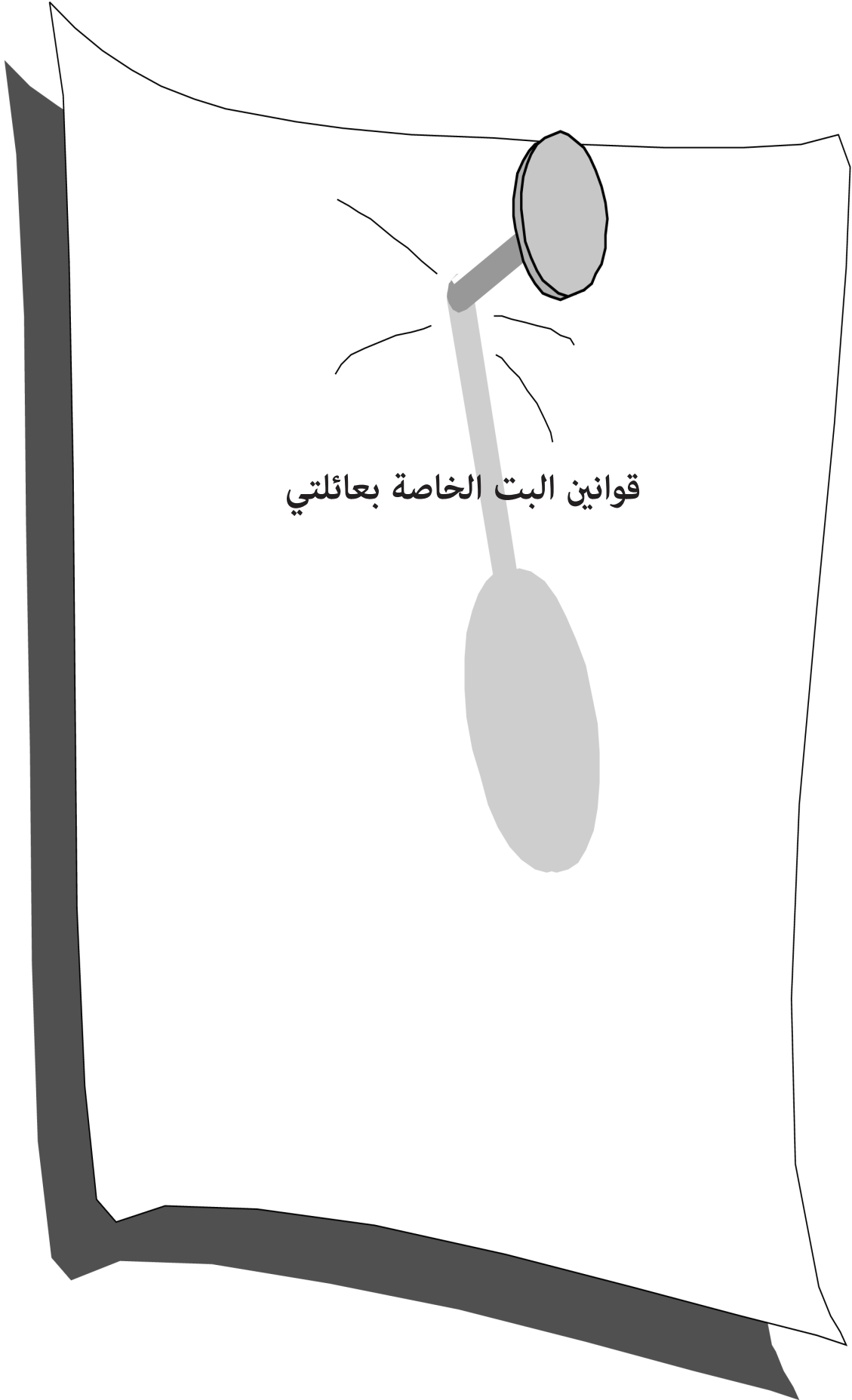
1. Bedtime is at 9:00 p.m.
2. No hitting allowed.
3. A seat belt must always be worn in the car.
4. Bicycle helmet must be worn when riding bike.
5. Homework must be finished before watching TV or playing computer games.
6. One hour of TV or computer per day.
7. No smoking, alcohol, or drug use.
8. Child lets me know where s/he is outside of school time.
9. Tell parent where you are, with whom and what you are doing.

### ***Your List of Household Rules:***

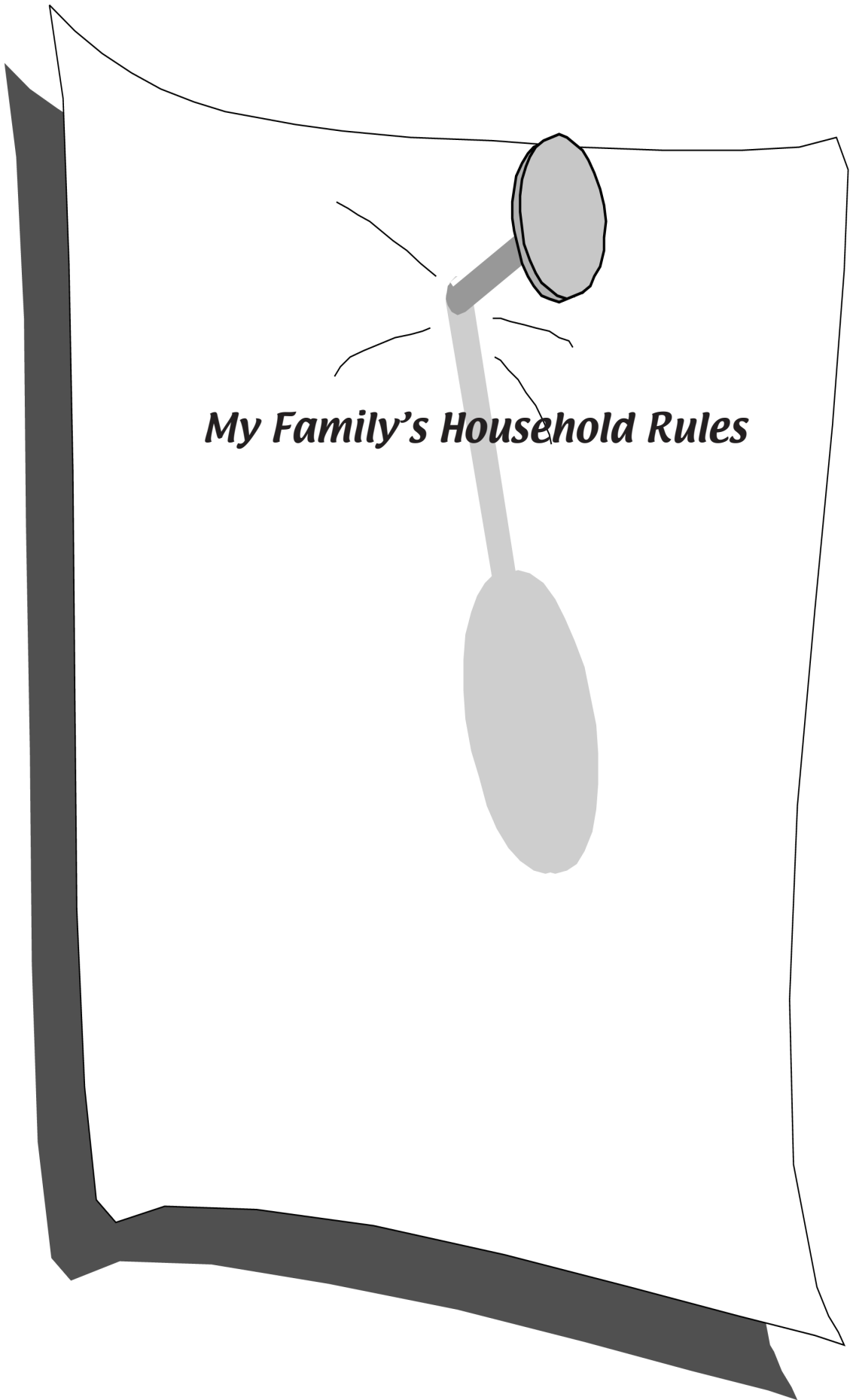
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

***Every home needs a limited number of "house rules."***

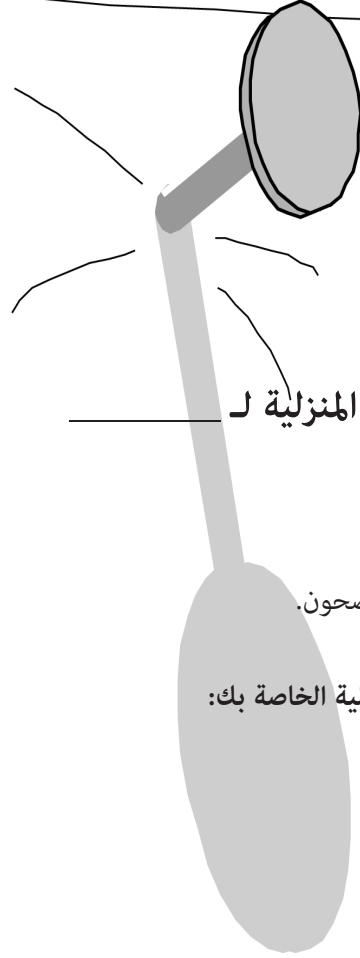
***If the list gets too long, no one will remember the rules.***



قوانين البت الخاصة بعائلي



***My Family's Household Rules***



## الواجبات المنزلية لـ

بعض الأمثلة:

١. إطعام الكلب.
٢. إعداد الطاولة.
٣. تفريغ غسالة الصحون.

قائمة الأعمال المنزلية الخاصة بك:

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.



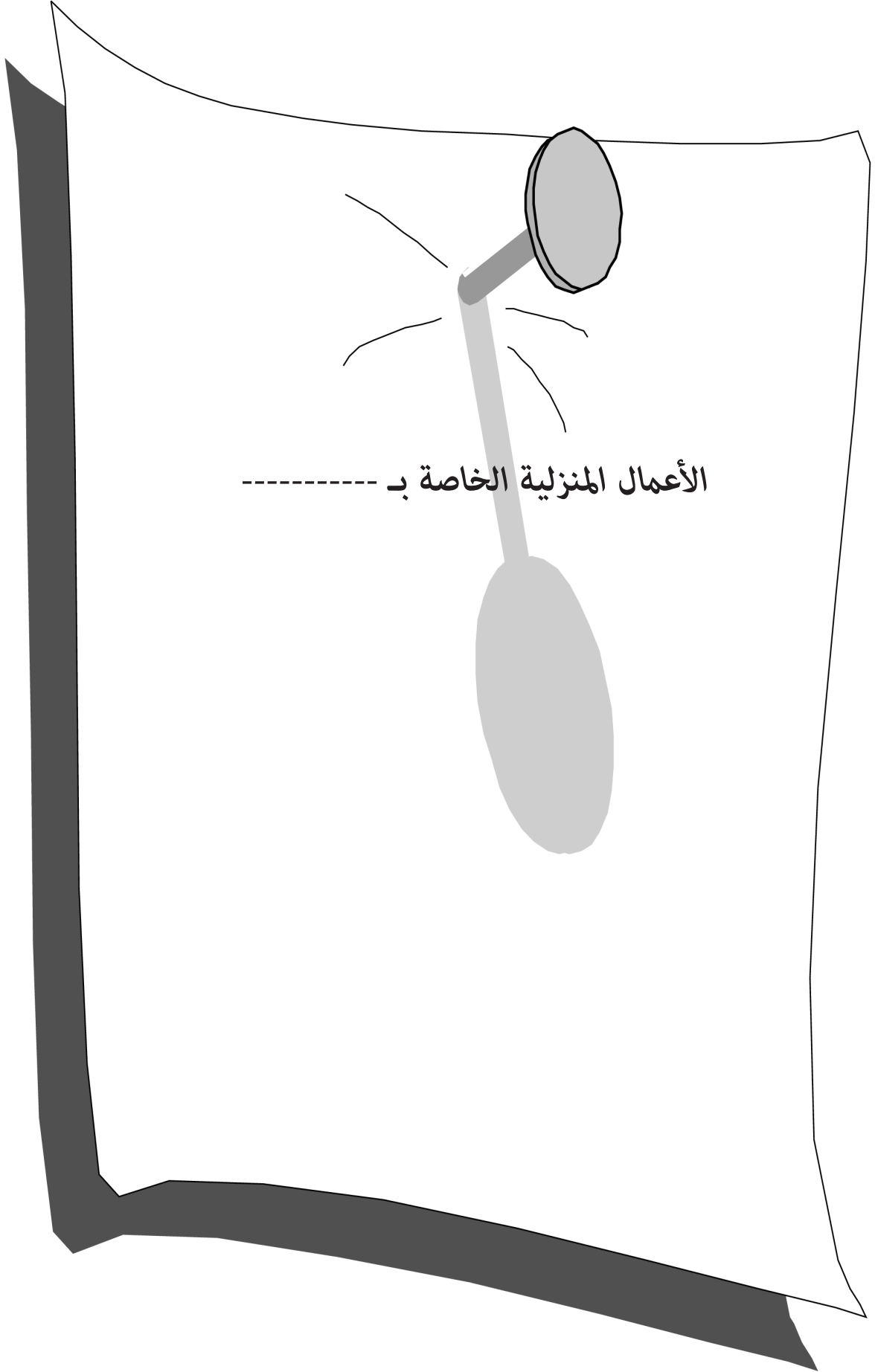
**HOUSEHOLD CHORES for** \_\_\_\_\_

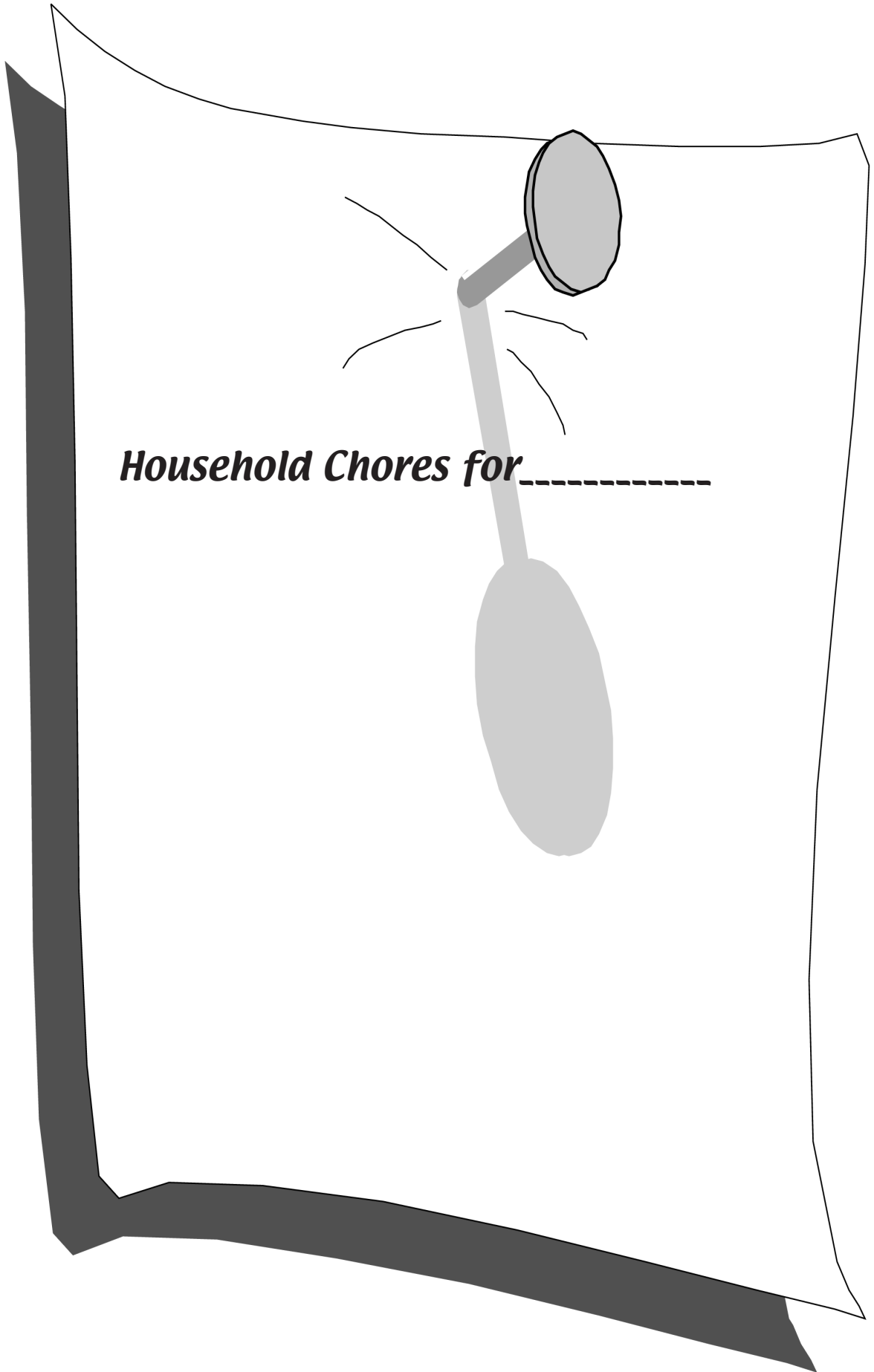
***Some Examples:***

1. Feed Dog
2. Set Table
3. Empty Dishwasher

***Your List of Household Chores:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.





***Household Chores for \_\_\_\_\_***

## روتين ما بعد المدرسة



تعليق المعطف.



تغيير الملابس في الغرفة.



وجبة خفيفة.



تفقد حقيبة الكتب.

\_\_\_\_\_

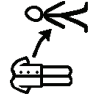
عمل الواجب البيتي

بطاقات العمل المنزلي

## روتين ما بعد المدرسة



تعليق المعطف.



تغيير الملابس في الغرفة.



وجبة خفيفة.



تفقد حقيبة الكتب.

\_\_\_\_\_

عمل الواجب البيتي

بطاقات العمل المنزلي



## After School Routine

Hang up coat.



Change into home clothes.



Snack!!!



Check book bag



Do homework

\_\_\_\_\_

**Chore Cards**

## After School Routine

Hang up coat.



Change into home clothes.



Snack!!!



Check book bag



Do homework

\_\_\_\_\_

**Chore Cards**

## تنظيف غرفتي



وضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل.



وضع الكتب على الرفوف.



وضع الألعاب في الخزانة.



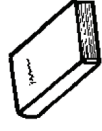
ترتيب السرير.

بطاقات العمل المنزلي

## تنظيف غرفتي



وضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل.



وضع الكتب على الرفوف.



وضع الألعاب في الخزانة.



ترتيب السرير.

بطاقات العمل المنزلي

## Cleaning My Room

Put dirty clothes in the laundry basket.



Put books on the shelf.



Put games in the cupboard.



Make the bed.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

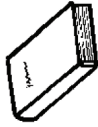
**Chore Cards**

## Cleaning My Room

Put dirty clothes in the laundry basket.



Put books on the shelf.



Put games in the cupboard.



Make the bed.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Chore Cards**

بطاقات العمل المنزلي

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

بطاقات العمل المنزلي

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



نشرات وملصقات الثلاجة  
وضع الحدود الواضحة والمحتزمة

# ***Handouts & Refrigerator Notes***

## ***Clear and Respectful Limit Setting***









## عصف ذهني

١. ما هي الفوائد المحتملة لوجود حدود واضحة لأطفالك في بيتك؟

٢. ما الذي يعيق وضع الحدود؟

اكتب فوائد وجود حدود واضحة والصعوبات التي تواجهك عند القيام بها. حاول إيجاد حلول للعوائق التي تواجهه وضع حدود واضحة.

فوائد وضع الحدود	صعوبات عمل ذلك

**الهدف**  
سوف التزم بتخفيض عدد الأوامر أو الطلبات الى تلك الأكثر أهمية. عوضاً عن ذلك، سأقوم بالتركيز على اعطاء الخيارات قدر الامكان، باستعمال التشتت وأوامر "عندما - بعد ذلك".

# Brainstorm



1. What are the possible benefits for your children having clear limits in your home?
2. What gets in the way of setting limits?

Write down the benefits of having clear limits and your difficulties in doing it. See if you can find any solutions to your barriers to setting clear limits.

Benefits of Setting Limits	Difficulties in Doing This
<p><b>Goal:</b></p> <p>I will commit to reducing the number of commands or requests to those that are most important. Instead, I will focus on giving choices when possible, using distractions and when-then commands.</p>	



## عصف ذهني

أعد كتابة الأوامر غير الفعالة التالية الى أوامر ايجابية، واضحة ومحترمة.



إعادة كتابتها	أوامر غير فعالة
	<ul style="list-style-type: none"><li>• اخرس</li><li>• توقف عن الصراخ</li><li>• توقف عن الركض</li><li>• احذر</li><li>• لما لا نذهب الى السرير؟</li><li>• لنقم بتنظيف غرفة المعيشة</li><li>• صمت</li><li>• ماذا يفعل معطفك هناك؟</li><li>• لما حدائك موضوع في غرفة المعيشة؟</li><li>• لا تقم بحشر السلطة في فمك كالخنزير</li><li>• لماذا لا تزال دراجتك في الطريق؟</li><li>• انك تبدو قذراً</li><li>• توقف عن التجسس على أختك</li><li>• لم تكن يوماً مستعداً في الصباح</li><li>• لماذا تؤجل عمل واجبك البيتي حتى آخر دقيقة</li><li>• ملابسك قذرة</li><li>• لم تقم يوماً بوضع القمامة خارجاً</li><li>• غرفتك في فوضى</li><li>• لا تكلمني بهذه الطريقة</li><li>• لماذا لا ترتدي شيئاً أفضل من ذلك؟</li><li>• لقد تأخرت في الوصول الى البيت مجدداً</li><li>• أنت مُستحيل</li></ul>



# Brainstorm

Rewrite the following ineffective commands into positive, clear, respectful commands.



Ineffective Commands	Rewrite
<ul style="list-style-type: none"><li>• Shut up</li><li>• Quit shouting</li><li>• Stop running</li><li>• Watch it</li><li>• Why don't we go to bed?</li><li>• Let's clean up the living room</li><li>• Cut it out</li><li>• What is your coat doing there?</li><li>• Why are your shoes in the living room?</li><li>• Don't shove salad in your mouth like a pig</li><li>• Why is your bike still in the driveway?</li><li>• You look like a slob</li><li>• Stop bugging your sister</li><li>• You are never ready in the morning</li><li>• Why do you leave homework until the last minute?</li><li>• Your clothes are filthy</li><li>• You never put the garbage out</li><li>• Your room is a mess</li><li>• Don't speak to me like that</li><li>• Why can't you wear something better than that?</li><li>• You are late getting home again</li><li>• You are impossible</li></ul>	



## ملصقات اللاجة حول وضع الحدود

- لا تعطي أوامر غير ضرورية.
- في كل مرة أعط طلب واحد.
- كن واقعياً في توقعاتك.
- استخدم طلبات "اعمل".
- اجعل الطلبات ايجابية ومهذبة.
- لا تستخدم أوامر "قف".
- اعط الأطفال فرصة كبيرة للإمتثال.
- اعط تحذيرات وتذكيرات مفيدة.
- لا تهدد الأطفال، استخدم أوامر "عندما...بعد ذلك".
- اعط الأطفال خيارات قدر الإمكان.
- اجعل الطلبات قصيرة وفي صلب الموضوع.
- ادعم مطالب شريكك.
- امدح الإمتثال.
- قم بموازنة بين الأهل وسيطرة الطفل.
- شجع حل المشاكل مع الأطفال.



## ملصقات اللاجة حول وضع الحدود

- لا تعطي أوامر غير ضرورية.
- في كل مرة أعط طلب واحد.
- كن واقعياً في توقعاتك.
- استخدم طلبات "اعمل".
- اجعل الطلبات ايجابية ومهذبة.
- لا تستخدم أوامر "قف".
- اعط الأطفال فرصة كبيرة للإمتثال.
- اعط تحذيرات وتذكيرات مفيدة.
- لا تهدد الأطفال، استخدم أوامر "عندما...بعد ذلك".
- اعط الأطفال خيارات قدر الإمكان.
- اجعل الطلبات قصيرة وفي صلب الموضوع.
- ادعم مطالب شريكك.
- امدح الإمتثال.
- قم بموازنة بين الأهل وسيطرة الطفل.
- شجع حل المشاكل مع الأطفال.



## **REFRIGERATOR NOTES ABOUT LIMIT SETTING**

- Don't give unnecessary commands.
- Make one request at a time.
- Be realistic in your expectations
- Use "do" requests.
- Make requests positive and polite.
- Don't use "stop" commands.
- Give children ample opportunity to comply.
- Give warnings and helpful reminders.
- Don't threaten children; use "when...then" commands.
- Give children options whenever possible.
- Make requests short and to the point.
- Support your partner's requests.
- Praise compliance.
- Strike a balance between parent and child control.
- Encourage problem-solving with children.



## **REFRIGERATOR NOTES ABOUT LIMIT SETTING**

- Don't give unnecessary commands.
- Make one request at a time.
- Be realistic in your expectations
- Use "do" requests.
- Make requests positive and polite.
- Don't use "stop" commands.
- Give children ample opportunity to comply.
- Give warnings and helpful reminders.
- Don't threaten children; use "when...then" commands.
- Give children options whenever possible.
- Make requests short and to the point.
- Support your partner's requests.
- Praise compliance.
- Strike a balance between parent and child control.
- Encourage problem-solving with children.

وضع الحدود الفعال  
"أهمية ان تكون واضح، متوقع وايجابي"

## النشاطات البيتية للأسبوع

### للعمل:



- قم بتخفيض عدد الطلبات الى تلك الأكثر أهمية.
- عند الضرورة، اعط الطلبات ايجابية ومحددة. تجنب استخدام أوامر السؤال، أوامر "هيا"، الأوامر السلبية، الأوامر الغامضة، وأوامر السلسلة.
- راقب تكرار وغط الطلبات التي تستخدمها في البيت لمدة ٣٠ دقيقة وقم بتدوينها على نشرة "ورقة التسجيل: الأوامر"، وسجل أيضاً استجابات الطفل لهذه الطلبات.
- امدح طفلك في كل مرة يقوم فيها بالإمتثال لأحد طلباتك.
- اتصل بأحد أعضاء المجموعة للتحدث عن اعطاء الأوامر

### للقراءة:



نشرات ومراجعة الفصل الخامس، التجاهل، والفصل التاسع، مساعدة الأطفال في تعلم ضبط عواطفهم في "سنوات مذهلة".

تحذير: تذكر أن تكمل الوقت الخاص!



## Effective Limit Setting

*“The Importance of being Clear, Predictable, and Positive”*



### *Home Activities for the Week*



#### **To Do:**

- **DECREASE** the number of requests/commands you give to those that are most important.
- When necessary, **GIVE POSITIVE AND SPECIFIC REQUESTS**. Avoid using question commands, “let’s” commands, negative commands, vague commands, and chain commands.
- Monitor and record the frequency and type of requests you give at home for a 30-minute period on the “Record Sheet: Commands” handout, and record the child’s response to these requests.
- **PRAISE** your child every time he or she complies with a request.
- Call a group member to talk about giving commands.



#### **To Read:**

Handouts and review Chapter Five, *Ignore*, and Chapter Nine, *Helping Children Learn to Regulate their Emotions in The Incredible Years*

***Caution: Remember to continue special time!***

أوامر / طلبات واضحة - ابدأ باستخدام من فضلك...

"تكلم بأدب"	"اخرج القمامة"
«اجعل صوت الموسيقى منخفضاً»	«اطفيء جهاز الحاسوب»
«من فضلك ضع معطفك في الخزانة»	«تكلم بهدوء»
«قم بتعليق مناشف الحمام»	«اطعم الكلب يومياً»
«عد الى البيت في الوقت المحدد»	«جهز الطاولة»
«ضع غسيلك في السلة»	«رتب سريرك»

«اتصل بي لأعرف أين أنت اذا وافقت على تغيير الخطط»

سؤال غامض، غير واضح، أو أوامر / طلبات سلبية

"هيا لتنظف غرفتك"	"انهي ذلك."
"لما لا نذهب الى السرير الآن؟"	"اخرس."
"كن لطيفاً، كن جيداً، كن حذراً!"	"لا تصرخ."
"ليس من اللطيف أن تذهب الى السرير الآن؟"	"راقب ذلك."
"لا تتحدث معي بهذه الطريقة."	"دعنا لا نقوم بهذا الأمر مجدداً."
"أرى أن معطفك لا يزال على الأرض."	
"اتعلم أين من المفترض أن يكون معطفك؟"	
"لماذا لم يوضع معطفك جانبا؟"	



***Clear Commands/Requests—Start with a Please...***

"Speak politely."

"Keep the noise low on your music."

"Please put your coat in the closet."

"Hang up the bathroom towels."

"Come home at the agreed time."

"Put your laundry in the basket."

"Put out the garbage."

"Turn your computer off."

"Talk quietly."

"Feed the dog each day."

"Set the table."

"Make your bed."

"Phone to let me know where you are if your agreed upon plans change."

***Unclear, Vague, Question or Negative Commands/Requests***

"Let's clean your bedroom."

"Why don't we go to bed now?"

"Be nice, be good, be careful!"

"Wouldn't it be nice to go to bed now?"

"Don't talk to me like that."

"Quit that.."

"Shut up."

"Don't yell."

"Watch it."

"Let's don't do that anymore."

"I see your coat is still on the floor."

"Do you know where your coat is supposed to be?"

"Why isn't your coat put away?"



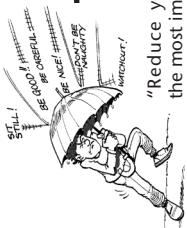
## نشاطات بيتية

### ورقة التسجيل: الأوامر / الطلبات

قم بتقليل أوامرك الى تلك الأكثر أهمية



التاريخ	الوقت	الأوامر أو الطلبات المعطاة	استجابة الطفل	قم بتقليل أوامرك الى تلك الأكثر أهمية
اليوم الأول	مثال ٥:٣٠-٥	"قم بتعليق معطفك في الخزانة."	يتعلق الطفل معطفه.	"شكراً لأنك علق معطفك!"
اليوم الثاني				
		أمثلة على طلبات عندما...بعد ذلك، أو أمر إعطاء الخيار		



Home Activities

**RECORD SHEET: COMMANDS/REQUEST**



"Reduce your commands to the most important ones."

Date	Time	Commands or Request Given	Child's Response	Parent's Response
Example	5-5:30 p.m.	"Hang your coat in the closet."	Child hangs up coat.	"Thank you for hanging up your coat."
1st Day				
2nd Day				
		Example of When... Then request, or giving a choice command.		





# النشرات وملصقات الثلاجة تجاهل السلوك السيئ



***Handouts & Refrigerator Notes***  
***Ignoring Misbehavior***







## عصف ذهني

يعتبر العبوس، النكد، الصراخ، السب، والجدال سلوكيات يمكن تجاهلها. ان هذه السلوكيات مزعجة، ولكن في الحقيقة لا يبدو عليها بانها قد تؤدي أحياناً هذه السلوكيات سوف تختفي اذا تم تجاهلها بشكل مُنتظم. لكنه يجب عدم استخدام تقنيات التجاهل مع السلوكيات التي من الممكن أن تؤدي الى ضرر جسدي، ضرر في الممتلكات، أو تشويش لنشاط قائم.

يواجه الأهل أحياناً مشاكل في السيطرة على غضبهم عند التعامل مع السلوك السيء، ويجدون أنه من الصعب عليهم عدم انتقاد الطفل. هذا التدخل العاطفي يمكن ان يُصعّب تجاهل جدالات الطفل أو مدح ألامتثال عندما يتم. مع ذلك، التجاهل هو أحد الاستراتيجيات الأكثر فعالية التي يمكنك استخدامها.

### سلوكيات الطفل التي سأقوم بتجاهلها

مثلاً، لف العينان  
الملاحظات الساخرة

الهدف: سألتزم بتجاهل سلوك \_\_\_\_\_ كلما حدث.  
سأقوم بمدح سلوك \_\_\_\_\_، النقيض الايجابي للسلوك  
الذي أقوم بتجاهله.

## Brainstorm

Behaviors such as pouting, sulking, screaming, swearing, and arguing are good candidates for ignoring. These behaviors are annoying, but they never really seem to hurt anyone, and the behaviors will disappear if they are systematically ignored. The ignoring technique should not be used, however, with behaviors that could lead to physical injury, property damage, or intolerable disruption of an ongoing activity.



Parents often have trouble controlling their anger when dealing with misbehavior, and find it hard not to criticize the child. This emotional involvement can make it difficult to ignore your child's arguments or to praise compliance when it finally does occur. However, ignoring is one of the most effective strategies you can use.

### ***Child Behaviors I Will Ignore***

*e.g., eye rolling*

*sarcastic remarks*

**Goal:** I will commit to ignoring \_\_\_\_\_

behavior whenever it occurs. I will praise \_\_\_\_\_

behavior, the positive opposite of the behavior I am ignoring.



## عصف ذهني

عندما تبدأ بتجاهل السلوك السيئ في البداية، سيصبح السلوك اسوأ قبل أن يصبح أفضل. من المهم أن تكون مستعداً لانتظار هذه الفترة السلبية. إذا قمت بإعطاء حيزاً للسلوك المعارض، فسوف تقوم بتعزيز ذلك السلوك وسوف يتعلم طفلك بأنه يستطيع الحصول على ما يريده عن طريق الاحتجاج بصوت مرتفع.

من المهم أن تبقى هادئاً أثناء التجاهل. حاول التفكير مسبقاً واعمل عصف ذهني لطرق تبقيك هادئاً أثناء تجاهل سوء السلوك.

### طرق تبقيك هادئاً أثناء التجاهل

أنفاس عميقة

تقنيات الاسترخاء

أفكار إيجابية

الابتعاد عن

تشغيل موسيقى

تذكر، يقوم كل الأطفال الصغار بالمجادلة والاحتجاج للحصول على ما يريدونه. هذا لا يكون أمراً شخصياً ولكنه انعكاس لمساعدتهم للاستقلالية واختبار القوانين.

الهدف: سوف ألتزم بأخبار نفسي بالتالي

عندما يقوم طفلي بالاحتجاج.



## **Brainstorm**



When you first start ignoring misbehavior, the behavior will get worse before it gets better. It is important to be prepared to wait out this negative period. If you give into the oppositional behavior, this behavior will be reinforced and your child will learn that by protesting loudly, he or she can get his/her own way.

It is important to stay calm while ignoring. Try to think ahead and brainstorm ways to remain calm when ignoring misbehavior.

### ***Ways to Stay Calm While Ignoring***

*deep breaths*

*relaxation techniques*

*positive thoughts*

*walk away*

*turn on some music*

*Remember, all young children argue and protest to get what they want. This is not personal but a reflection of their strive to be independent and to test the rules.*

**Goal:** I will commit to tell myself the following \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

when my child protests.

## استخدام انتباه انتقائي



يظهر الأطفال أحياناً سلوكيات إيجابية وسلبية أثناء أداء النشاط نفسه. على سبيل المثال، من الممكن أن يتبع الطفل التعليمات (سلوك إيجابي) بينما يقوم بالأنين أو بعمل حركات التفافية بعينه (سلوك سلبي). الانتباه الانتقائي هو التقنية التي يقوم فيها الأهل بمدح أو مكافئة الجزء الإيجابي من السلوك بينما يتم تجاهل الجزء السلبي منه. مثلاً، من الممكن أن يمدح الأهل الطفل لإتباعه التعليمات، وعدم إعطاء الانتباه للأنين أو للسلوك السلبي. بهذه الطريقة، يعلم الطفل بأنه سوف يتلقى انتباه إيجابي لبعض السلوكيات، في حين أنه لن يتلقى انتباه لسلوكيات أخرى (مثل، الجدل).

## عصف ذهني

فكر في بعض الحالات حيث قد يكون فيها استخدام هذا النوع من الانتباه الانتقائي فعالاً.

### متى يكون الانتباه الانتقائي فعالاً؟

مثلاً، عندما يتبع الطفل التعليمات ولكنه يظهر لي "سلوكاً" معيناً في الوقت نفسه، سأقوم بمدح امتثاله وتجاهل سلوكه.

الهدف: سوف أقوم بمدح سلوك \_\_\_\_\_ بينما أتجاهل سلوك \_\_\_\_\_



## Using Selective Attention

Sometimes, children will show positive and negative behaviors during the same activity. For example, a child might follow directions (positive behavior) while whining or rolling their eyes (negative attitude). *Selective attention* is the technique where a parent praises or rewards the part of the behavior that is positive while ignoring the negative behavior. For example, a parent might praise the child for following directions, and pay no attention to the whining or negative attitude. This way, the child learns that she will receive positive attention for some behaviors, but will not receive attention for other behavior (e.g., arguing).

### Brainstorm

Think about some situations where this kind of selective attention could be effective.

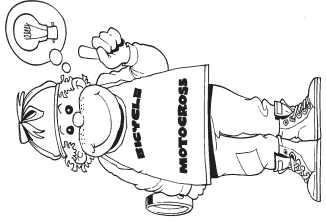


#### ***When Would Selective Attention be Effective?***

*e.g., when child is following directions but giving me "attitude" at the same time, I will praise his compliance and ignore his attitude.*

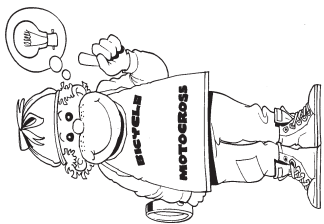
**Goal:** I will commit to praising \_\_\_\_\_  
behavior while ignoring \_\_\_\_\_  
behavior.

## ملصقات الثلاجة



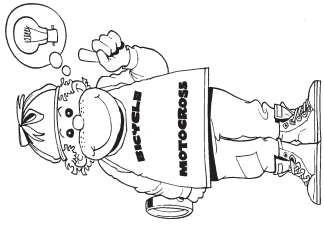
- تجنب التواصل بالعينين والمناقشة اثناء التجاهل.
- ابتعد عن طفلك جسدياً ولكن ابقى في الغرفة اذا أمكن الأمر.
- كن بارعاً في طريقتك للتجاهل.
- كن مستعداً للاختبار.
- كن متماسكاً.
- قم باعادة اهتمامك حالما يتوقف السلوك السيء.
- اربط التشثيت بالتجاهل.
- اختر سلوكيات محددة لتتجاهلها عند طفلك متأكداً بأنك تستطيع تجاهلها.
- حدد عدد السلوكيات ليتم تجاهلها بشكل منهجي.
- قم باعطاء الاهتمام لسلوكيات طفلك الايجابية.

## ملصقات الثلاجة



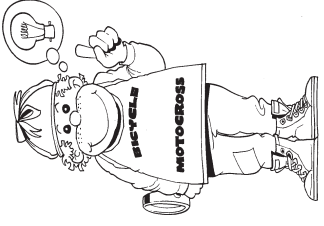
- تجنب التواصل بالعينين والمناقشة اثناء التجاهل.
- ابتعد عن طفلك جسدياً ولكن ابقى في الغرفة اذا أمكن الأمر.
- كن بارعاً في طريقتك للتجاهل.
- كن مستعداً للاختبار.
- كن متماسكاً.
- قم باعادة اهتمامك حالما يتوقف السلوك السيء.
- اربط التشثيت بالتجاهل.
- اختر سلوكيات محددة لتتجاهلها عند طفلك متأكداً بأنك تستطيع تجاهلها.
- حدد عدد السلوكيات ليتم تجاهلها بشكل منهجي.
- قم باعطاء الاهتمام لسلوكيات طفلك الايجابية.

## REFRIGERATOR NOTES ABOUT IGNORING



- Avoid eye contact and discussion while ignoring.
- Physically move away from your child but stay in the room if possible.
- Be subtle in the way you ignore.
- Be prepared for testing.
- Be consistent.
- Return your attention as soon as misbehavior stops.
- Combine distractions with ignoring.
- Choose specific child behaviors to ignore and make sure they are ones you *can* ignore.
- Limit the number of behaviors to systematically ignore.
- Give attention to your child's positive behaviors.

## REFRIGERATOR NOTES ABOUT IGNORING



- Avoid eye contact and discussion while ignoring.
- Physically move away from your child but stay in the room if possible.
- Be subtle in the way you ignore.
- Be prepared for testing.
- Be consistent.
- Return your attention as soon as misbehavior stops.
- Combine distractions with ignoring.
- Choose specific child behaviors to ignore and make sure they are ones you *can* ignore.
- Limit the number of behaviors to systematically ignore.
- Give attention to your child's positive behaviors.

## النشاطات البيتية الاسبوعية



### للعمل:

- على نشرة سجل السلوك، اكتب قائمة بالسلوكيات التي تريد رؤية المزيد منها والقليل منها.
- اختر سلوك واحد سلبي من قائمة السلوكيات التي تريد التقليل منها (مثلاً، الأذنين أو السب)، وتدرّب على تجاهل السلوك في كل مرة يحدث فيها خلال الأسبوع.
- بالنسبة إلى السلوك السلبي الذي قمت بتسميته في الخطوة رقم ٢ بالأعلى، فكر في السلوك الإيجابي الذي يقابله. مثلاً، مقابل الصراخ يوجد الحديث بأدب، ومقابل انتزاع الألعاب من الآخرين توجد المشاركة. ومن ثم قم بمدح هذا السلوك الإيجابي بشكل منهجي في كل مرة يحدث فيها خلال الأسبوع.
- على ورقة التسجيل: امدح وتجاهل، أكتب السلوك الذي تجاهلته، السلوك الذي مدحته، واستجابة الطفل.
- اقرأ وأكمل النشرات حول السيطرة على النفس، الحديث الذاتي وعبارات التأقلم الإيجابية.
- استخدم نشرة الحديث الذاتي في حالات المشاكل لتسجل الأفكار المزعجة التي تواجهها عند حدوث المشاكل ثم أكتب بعض الأفكار البديلة للتهدئة. احضر هذه النشرة في الاجتماع القادم.



### للقراءة:

اقرأ الفصل ١١، السيطرة على الأفكار المزعجة، من كتاب "سنوات مذهلة".



## *Home Activities for the Week*



### *To Do:*

- **On the Behavior Record** handout, write a list of the behaviors you want to see more of and less of.
- **Select one negative behavior** from the list of behaviors you want to see less of (for example, whining or swearing), and practice ignoring the behavior every time it occurs during the week.
- For the negative behavior you listed in step #2 above, think of its **positive opposite**. For example, the opposite of yelling is talking politely, and the opposite of grabbing toys from others is sharing. Then systematically praise this positive behavior every time it occurs during the week.
- **On the Record Sheet: Praise and Ignore**, write down the behavior you ignored, the behavior you praised, and the child's response
- **Read and complete** the handouts on self-control, self-talk and positive coping statements.
- **Use the Self-Talk in Problem Situations** handout to record the upsetting thoughts you have in problem situations, and write down some alternate calming thoughts. Bring this handout to the next meeting.



### *To Read:*

Read Chapter 11, *Controlling Upsetting Thoughts*, in *The Incredible Years* book.

## نشرة

### تعلم السيطرة على النفس

يجد العديد من أفراد العائلة أنهم لا يستطيعون المحافظة على سيطرتهم على أنفسهم عند المواقف الموترة. بينما يعاني آخرون من غضب مزمن، قلق أو احباط، وينفجرون بسهولة نتيجة لأدنى حدث. ولكن عندما يسمح الأهل لأنفسهم بأن يقهروا الى أن يثوروا بصورة مبالغه، فان ذلك من الممكن أن يجعل العواقب غير ملائمة. من الممكن أن يقول الأهل أو أن يفعلوا أموراً يندمون عليها. بعد أن يقوموا بتهديئة أنفسهم، من الممكن أن يشعروا بالذنب وأن يتجنبوا التعامل مع الطفل خوفاً من أن يكرر الحادثة. انه لمن المخيف والمثير للقلق لدى الطفل أن يرى أحد والديه فاقداً للسيطرة. يتعلم الطفل كذلك أن يقلد هذه السلوكيات العدوانية في مواقف أخرى. هذه الدوائر من رود أفعال الأهل المبالغ فيها والتجنب تجعل من الصعب التعامل مع الطفل بطريقة مُنظمة. ان أفضل نهج هو بعمل حل وسط \_ أن لا تكون مقهوراً لدرجة أن لا تتمكن من الاستجابة، أو تنزعج لدرجة أن تثور بصورة مبالغ فيها.

#### أفكار مزعجة

"هذا الطفل كالوحش. اصبح الأمر  
سخيفاً. هو لن يتغير أبداً."  
"سأمت من أن أكون خادمته. هل  
ستتغير الأمور يوماً!"  
"انه مثل أباه تماماً"  
"لا أستطيع احتمال الأمر عندما يكون  
غاضباً."

#### أفكار للتهديئة

«هذا الطفل يقوم باختباري ليرى امكانية تنفيذ ما  
يريده. وظيفتي هي أن ابقى هادئاً وأن أساعده في تعلم  
طرق أخرى للتعرف.»  
«احتاج الى أن اتحدث مع ميشيل حول إلقاء ملبسه  
على الارض. اذا ناقشنا الأمر بهدوء، فسوف نتوصل إلى  
حل مناسب.»  
«باستطاعتي تحمل هذا. أنا مسيطر على الأمور. هو قد  
تعلم فقط بعض الطرق القوية ليبقى مسيطراً. سوف  
أعلمه طرق مناسبة أكثر للتعرف.»

### السيطرة على الفكر

برهن الباحثون أن هناك علاقة بين كيفية تفكيرنا وكيفية سلوكنا. مثلاً، اذا شاهدت طفلك في مواقف عدوانية ("هو سيء التصرف لأنه يكرهني \_ هو يحب أن يراني منزعجاً")، فسوف تصبح غاضباً جداً. من ناحية اخرى، اذا أكدت أفكارك قدرتك على التعاون ("علي أن أساعده في تعلم السيطرة على نفسه")، فان ذلك سيساعد في اعطاء استجابات عقلانية وفعالة. احدي أول الخطوات في تحسين طريقة تفكيرك في طفلك هي أن تقوم بتبديل الأفكار المزعجة والعبارات الذاتية السلبية بأفكار للتهديئة.

## Handout

### LEARNING SELF-CONTROL

Many family members find that in stressful situations they cannot maintain their self-control. Others report they suffer from chronic anger, anxiety or depression, and they are easily set off by the slightest event. However, when parents allow themselves to become so overwhelmed that they overreact, the consequences can be unfortunate. Parents may say or do something they will regret. After they calm down, they may feel guilty and avoid dealing with the child for fear of repeating the episode. It is frightening and anxiety-provoking for a child to see a parent lose control. Also, the child learns to imitate these aggressive behaviors in other situations. These cycles of parental overreaction and avoidance make it difficult to deal with the child in a consistent manner. The best approach is to achieve a middle ground—not be so overwhelmed that you can't respond or so upset that you overreact.

#### Upsetting Thoughts

"That child is a monster. This is getting ridiculous. He'll never change."

"I'm sick of being his maid. Things are going to change or else!"

"He's just like his father.

I can't handle it when he's angry."

#### Calming Thoughts

"This child is testing to see if he can have his own way. My job is to stay calm and help him learn better ways to behave."

"I need to talk to Michael about his clothes lying around. If we discuss this calmly, we should reach a good solution."

"I can handle this. I am in control. He has just learned some powerful ways to get control. I will teach him more appropriate ways to behave."

### THOUGHT CONTROL

Researchers have demonstrated that there is a relationship between how we think and how we behave. For example, if you view the child in hostile terms ("He is misbehaving because he hates me — he likes to get me upset"), you are likely to become very angry. On the other hand, if your thoughts emphasize your ability to cope ("I'm going to have to help him learn to control himself"), this will help to bring about rational and effective responses. One of the first steps for improving the way you think about your child is to replace upsetting thoughts and negative self-statements with calming thoughts.



## نشرة جميعها مع بعض

١. حدد وصنف مشاعرك حال حدوثها. انتبه لمشاعرك الجسدية (مثلاً، التوتر، التمللمل، الغضب، الصداغ)
٢. حدد الأحداث التي تجعلك تشعر بالاحباط.
٣. اختر أكثر الطرق فعالية للسيطرة على نفسك، ونفذها.

### أفكار غير بناءة

"جون لا يُساعد أبداً. كل ما أحصل عليه هو العمل، العمل، العمل. أنا أقوم بإعداد الطعام، الإعتناء بالمنزل، الأطفال، كل شيء. أود أن ألقى بكل هذا عليه!"

"بعد العمل لمدة ١٠ ساعات، أنا متعب ومحبط. عندما أصل الى البيت، كل ما أحصل عليه هو المتاعب. الأطفال يقاطعون ويصرخون، وتقوم جوان بانتقادي. هذا المكان فوضى. ما الذي كانت تعمله طوال اليوم؟ أرغب في الصراخ أو مغادرة هذا المكان."

### أفكار بناءة

"من الأفضل مراقبة ذلك وتهدئة نفسي قبل أن أعمل شيئاً أندم عليه. كل ما أحتاج اليه هو المساعدة. من الممكن أن يقدم لي جون بعض المساعدة اذا طلبت منه ذلك بطريقة لطيفة. تلك هي أفضل طريقة. بعدها من الممكن أن آخذ حماماً للاسترخاء."  
"قم بأخذ الأمور ببساطة الآن. خذ بعض الأنفاس. كل ما أحتاجه بالفعل هو دقائق قليلة من السلام لاسترخي وأقرأ الورقة. من الممكن انني اذا طلبت من جوان بلطف ان تلعب مع الأطفال بينما أقوم بالقراءة، بعدها أستطيع ان أعطيها استراحة وألعب مع الأطفال لاحقاً. هي بحاجة الى الراحة أيضاً. هذه أكثر الطرق مساعدة. أكاد أشعر أنني مسترخياً في الحال."

"باستطاعتي تحمل هذا. أستطيع البقاء مسيطراً. هي فقط تختبر الحدود. وظيفتي هي البقاء هادئاً ومساعدتها على تعلم طرق أفضل."



# Handout

## PUTTING IT ALL TOGETHER

1. Identify and label your emotions when they first occur. Pay attention to how your body feels (for example, tenseness, fidgeting, anger, headaches).
2. Decide what events make you feel frustrated.
3. Choose the most effective way to control yourself, and do it.

### ***Non-Constructive Thoughts***

"John never helps. All I get is work, work, work. I fix the food, take care of the house, the kids, everything. Boy, would I like to throw this at him!"

"After working 10 hours, I'm tired and frustrated. When I get home, all I get are hassles. The kids interrupt and yell, and Joan criticizes me. This place is a mess. What does she do all day? I feel like screaming or walking out of here."

### ***Constructive Thoughts***

"I'd better watch it and calm down before I do something I'll regret. What I need is help. Maybe if I ask John in a nice way, he'll give me some help. That's the best way. Then maybe I can have a relaxing bath."

"Take it easy now. Take a few breaths. What I really need is a few minutes of peace to relax and read the paper. Maybe if I ask Joan nicely to play with the kids while I read, then I could give her a break and play with the kids later. She needs a rest too. That's the most helpful way. I can already feel myself relaxing."

"I can handle this. I can stay in control. "She's just testing the limits. My job is to stay calm and help her learn better ways."

## نشرة

### الحديث الذاتي في حالات المشاكل

قم بتحديد مشكلة والأفكار المزعجة التي تراودك في تلك اللحظة. أكتب بعض الأفكار المهدئة البديلة التي من الممكن استعمالها لاعادة تصليح الوضع. في المرة المقبلة التي تجد نفسك فيها مستعملاً حديث ذاتي سلبي، اعط نفسك بعض الوقت للتفكير بايجابية واعتبر البدائل متوفرة لك للتعامل مع الحالة.

المشكلة: \_\_\_\_\_

أفكار للتهدئة

أفكار مزعجة

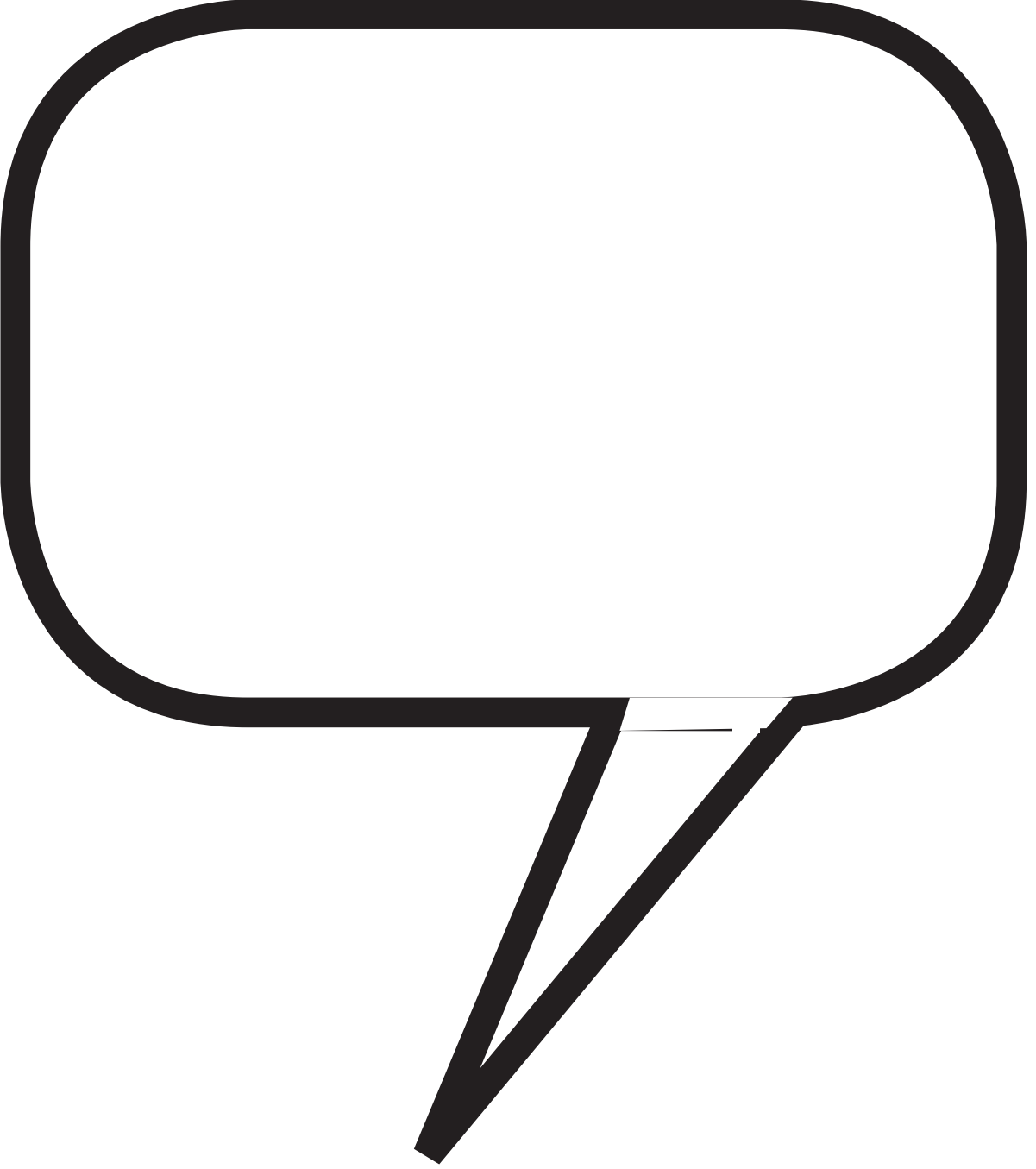
# ***Handout***

## ***SELF-TALK IN PROBLEM SITUATIONS***

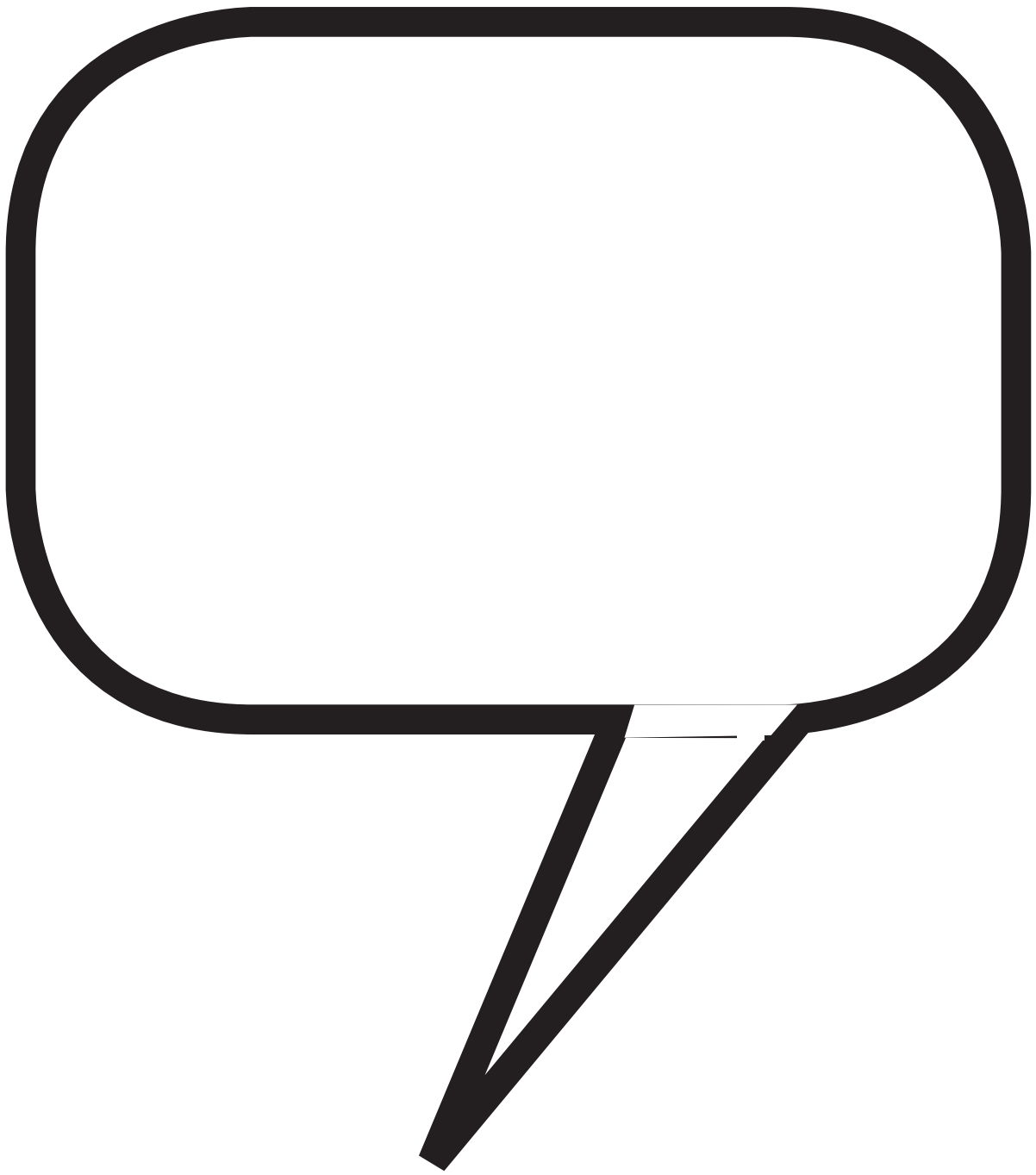
Identify a problem situation and the upsetting thoughts you have at the time. Write down some alternative calming thoughts that you might use to redefine the situation. Next time you find yourself using negative self-talk, give yourself some time to think positively and consider the alternatives available to you for dealing with the situation.

Problem Situation: \_\_\_\_\_

The form consists of two large, rounded rectangular speech bubble shapes. The left bubble is labeled ***Upsetting Thoughts*** and the right bubble is labeled ***Calming Thoughts***. Both bubbles have a drop shadow effect and a tail pointing downwards and outwards.



اكتب عباراتك التعاونية الإيجابية الخاصة وتدرّب عليها خلال الأسبوع.



***Write your own positive coping statements and practice them during the week.***

## نشرة تسجيل السلوك

سلوكيات إيجابية معاكسة لها أريد رؤية  
المزيد منها:  
(مثال، صوت مهذب)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

سلوكيات أريد أن أشاهدها أقل:  
(مثال، الصراخ)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

**Handout**  
**BEHAVIOR RECORD**

**Behaviors I want to see less of:**

*(e.g., yelling)*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Positive opposite behavior I  
want to see more of:**

*(e.g., polite voice)*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ورقة التسجيل: التجاهل والمدح

سلوكيات تم تجاهلها	استجابة الطفل
مثال، الصراخ	
الاثنين	_____
الثلاثاء	_____
الأربعاء	_____
الخميس	_____
الجمعة	_____
السبت	_____
الأحد	_____
سلوكيات تم مدحها	استجابة الطفل
مثال، التحدث بلطف	
الاثنين	_____
الثلاثاء	_____
الأربعاء	_____
الخميس	_____
الجمعة	_____
السبت	_____
الأحد	_____



# Record Sheet: Ignore and Praise

Behavior Ignored	Child's Response
<i>e.g. Yelling</i>	
Monday _____	
Tuesday _____	
Wednesday _____	
Thursday _____	
Friday _____	
Saturday _____	
Sunday _____	

Behavior Praised	Child's Response
<i>e.g. Talking Nicely</i>	
Monday _____	
Tuesday _____	
Wednesday _____	
Thursday _____	
Friday _____	
Saturday _____	
Sunday _____	





## نشرات ومُلصقات الثلاجة

# *Handouts & Refrigerator Notes*







## ملصقات الثلاجة عن الوقت المُستقطع

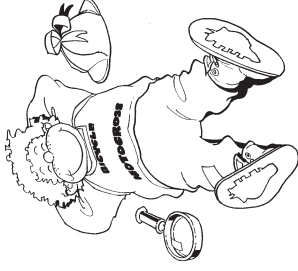
- كُن مؤدباً.
- كُن مُستعداً للإختبار.
- توقع إعادة محاولات التعلم.
- تجاهل الطفل خلال الوقت المُستقطع.
- مساندة الشريك في استخدام الوقت المُستقطع.
- متابعة إنهاء الوقت المُستقطع.
- استخدم الوقت المُستقطع الشخصي للاسترخاء واسترجاع طاقتك.
- استخدم الوقت المُستقطع باستمرار لسلوكيات مُختارة.
- راقب الغضب لتتجنب الانفجار المفاجئ؛ أعطِ تحذيرات.
- أعطِ 5 دقائق فترة توقف مع دقيقتين صمت في نهاية الوقت.
- حدّد بعناية عدد السلوكيات التي سيكون نتيجتها الوقت المُستقطع واستخدم الوقت باستمرار.
- لا تهدد باستخدام الوقت المُستقطع إلا إذا كنت مستعداً لتنفيذه.
- استخدم طرق اللاعنف مثل خسارة الامتيازات لتدعم الوقت المُستقطع.
- حمل طفلك مسؤولية تنظيف "الفوضى" في الوقت المُستقطع.
- لا تعتمد على الوقت المُستقطع باستمرار، استخدم تقنيات الانضباط مثل: التجاهل، النتائج المنطقية وحل المشاكل للتصرفات الأقل حدّة.
- إنشاء حساب بنكي للمديح، الحب والدعم.
- استخدم الوقت المُستقطع للسلوكيات المدمرة والأوقات التي لا يمكن أن نتجاهل سلوكيات الطفل. ابدأ باختيار سلوك معيّن لتبدأ به. عندما لا يُصبح ذلك السلوك مشكلة، اختر سلوكاً آخر للعمل عليه.
- نَقْذ الوقت المُستقطع فوراً في حالة الضرب والأعمال المدمرة، لكن يمكن إعطاء التحذيرات في حالة عدم الامتثال للتعليمات.
- عندما يكون الطفل في الوقت المُستقطع، تجاهل السلوك غير السوي مثل: الصراخ، الأنين، المضايقة، المجادلة، الحلفان ونوبات الغضب...
- امدح السلوك الايجابي قدر الإمكان.



## REFRIGERATOR NOTES ABOUT TIME OUT

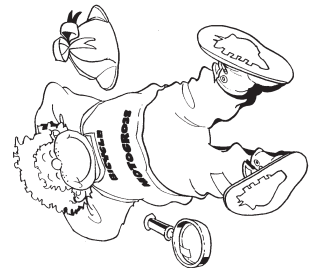


- Be polite.
- Be prepared for testing.
- Expect repeated learning trials.
- Ignore child while in Time Out.
- Support a partner's use of Time Out.
- Follow through with completing Time Out.
- Use personal Time Out to relax and refuel energy.
- Use Time Out consistently for chosen misbehaviors.
- Monitor anger in order to avoid exploding suddenly; give warnings.
- Give 5-minute Time Outs with 2 minutes of quiet at the end.
- Carefully limit the number of behaviors for which Time Out is used and use consistently.
- Don't threaten Time Out unless you're prepared to follow through.
- Use nonviolent approaches such as loss of privileges as a back-up to Time Out.
- Hold children responsible for cleaning messes in Time Out.
- Don't rely exclusively on Time Out—use other discipline techniques, such as, ignoring, logical consequences and problem-solving for less severe misbehaviors.
- Build up bank account with praise, love and support.
- Use Time Out for destructive behaviors and times when your child's misbehavior cannot be ignored. Start by choosing just one behavior to work on. When that behavior is no longer a problem, choose another behavior to work on.
- Give immediate Time Out for hitting and destructive acts, however for noncompliance one warning may be given.
- Ignore inappropriate behaviors such as screaming, whining teasing, arguing, swearing and tantrums while the child is in Time Out.
- Praise positive behavior as often as possible.



## ملصقات الثلاجة عن الغضب والتوتر

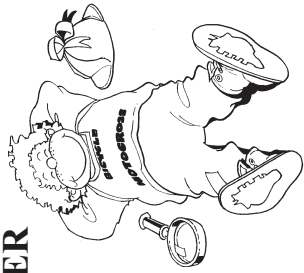
- تفحص توتر جسمك ، تنفس واسترخي أو قم بعمل التمارين
- راقب أي عبارات سلبية عن نفسك واستبدلها بعبارات مهدئة
- للتشجيع الذاتي.
- اسأل نفسك إذا كان ما يسبب لك التوتر هو فعلاً بهذه الأهمية؟ هل سيحدث فرقاً بعد أسبوع من الآن؟ سنة؟ عندما يصبح عمرك ٧٠؟
- تصور بعض أحداث الماضي الرائعة أو إحلم بالمستقبل.
- في وسط الصراع، تنفس، هدئ نفسك، كُن مرحاً أو ابتعد لعدة دقائق.
- خذ قسطاً من الراحة (إذهب في نزهة، خذ حمام، إقرأ مجلة).



## ملصقات الثلاجة عن الغضب والتوتر

- تفحص توتر جسمك ، تنفس واسترخي أو قم بعمل التمارين
- راقب أي عبارات سلبية عن نفسك واستبدلها بعبارات مهدئة
- للتشجيع الذاتي.
- اسأل نفسك إذا كان ما يسبب لك التوتر هو فعلاً بهذه الأهمية؟ هل سيحدث فرقاً بعد أسبوع من الآن؟ سنة؟ عندما يصبح عمرك ٧٠؟
- تصور بعض أحداث الماضي الرائعة أو إحلم بالمستقبل.
- في وسط الصراع، تنفس، هدئ نفسك، كُن مرحاً أو ابتعد لعدة دقائق.
- خذ قسطاً من الراحة (إذهب في نزهة، خذ حمام، إقرأ مجلة).

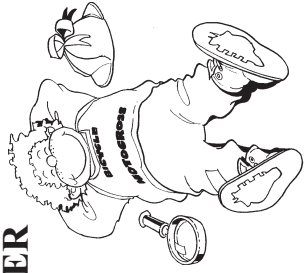
## REFRIGERATOR NOTES ABOUT STRESS AND ANGER



Relax

- Scan your body for tension, and breathe and relax or do the exercises.
- Notice any negative self-statements and replace them with soothing self-encouragement.
- Ask yourself if what is making you feel tense is really that important? Will it make a difference a week from now? A year? When you are 70?
- Visualize some marvelous past event or dream of the future.
- In the middle of conflict, breathe, cool off, get playful, or get away for a few minutes.
- Take a break (go for a walk, take a bath, read a magazine).

## REFRIGERATOR NOTES ABOUT STRESS AND ANGER

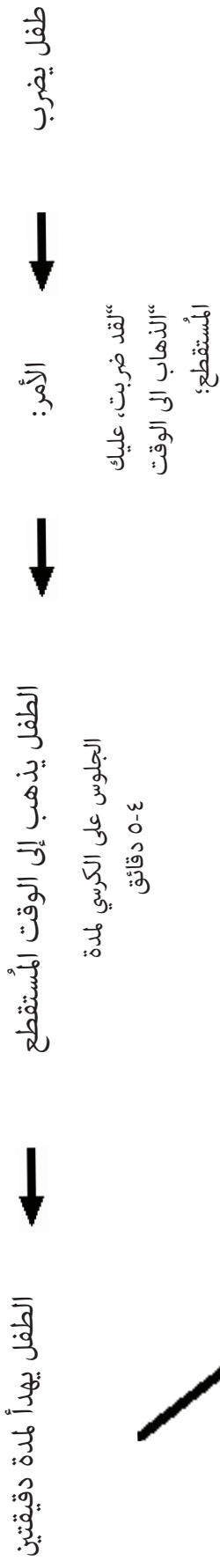


Relax

- Scan your body for tension, and breathe and relax or do the exercises.
- Notice any negative self-statements and replace them with soothing self-encouragement.
- Ask yourself if what is making you feel tense is really that important? Will it make a difference a week from now? A year? When you are 70?
- Visualize some marvelous past event or dream of the future.
- In the middle of conflict, breathe, cool off, get playful, or get away for a few minutes.
- Take a break (go for a walk, take a bath, read a magazine).

## طفل في سن المدرسة يرفض الوقت المُستقطع أطفال أعمارهم ٦ - ١٠

سيناريو #١: طفل يذهب الوقت المُستقطع.



أب/الأم يُنهي الوقت المُستقطع ويُعيد إشراك الطفل  
"الوقت المُستقطع انتهى، يمكنك الذهاب إلى اللعب"  
→ يمدح الأهل أول سلوك إيجابي للطفل  
"الطريقة التي تشارك فيها هي طريقة ودّية"

# Time Out for Aggression

Children Ages 6-10

Scenario #1: Child goes to Time Out.

Child hits

**Command**  
"You hit. You need to go to T.O."

Child goes to T.O.  
(on chair for 4-5 minutes)

Child calm for last 2 minutes



Parent praises child's first positive behavior.

"That's so friendly the way you're sharing."

Parent ends T.O. & re-engages child

"Your T.O. is finished. You can play with your blocks"

# طفل في سن المدرسة يرفض الوقت المُستقطع

أطفال أعمارهم ٦ - ١٠

سيناريو #٢ب: طفل يقاوم في البداية الذهاب إلى الوقت المُستقطع.

الأب / الأم يعطي تحذير ← الطفل يرفض الذهاب إلى الوقت المُستقطع ← الأمر: ← طفل يضرب

الذهاب إلى الوقت المُستقطع ”  
الآن ستة دقائق ” (زيادة الوقت ليصبح ٩  
دقائق إذا استمر الطفل في الرفض)

”لقد ضربت، عليك  
”هذه دقيقة زيادة على  
الوقت المُستقطع؛



يذهب الطفل إلى الوقت المُستقطع ← أب/الأم يُنهي الوقت المُستقطع ويُعيد إشراك الطفل ← يمدح الأهل أول سلوك إيجابي للطفل  
٥ دقائق + الوقت الإضافي للتأخير، آخر  
دقيقتين الطفل هادئ.  
”الوقت المُستقطع انتهى، هل  
تحب أن تصنع الحلويات؟”  
”الطريقة التي تشارك فيها  
هي طريقة ودية”



# طفل في سن المدرسة يستمر في رفض الذهاب للوقت المُستقطع

أطفال أعمارهم ٦ - ١٠

سيناريو #٢ج: طفل يستمر في رفض الذهاب للوقت المُستقطع.

الأب / الأم يعطي تحذير ← الطفل يرفض الذهاب إلى الوقت المُستقطع ← الأمر: ← طفل يضرب

“هذه دقيقة زيادة على الوقت المُستقطع ؛ الوقت ليُصبح ٩ دقائق إذا استمر الطفل في الرفض (الرفض) ”  
“لقد ضربت، عليك الذهاب إلى الوقت المُستقطع ”

↓  
يشرح الوالد/الوالدة عواقب ذلك  
“الآن ١٠ دقائق، إذا لم تذهب إلى الوقت المُستقطع الآن ستخسر الليلة مشاهدة التلفاز”

↓  
يذهب الطفل إلى الوقت المُستقطع  
٥ دقائق + الوقت الإضافي للتأخير حتى ١٠ دقائق،  
آخر دقيقتين الطفل هادئ.

الوالد /ة يُنهي الوقت المُستقطع ويُعيد إشراك الطفل “الوقت المُستقطع انتهى. تعال وانظر الحلوى التي أعددتها؟”

يمدح الأهل أول سلوك إيجابي للطفل  
“الطريقة التي تشارك فيها هي طريقة ودّية”

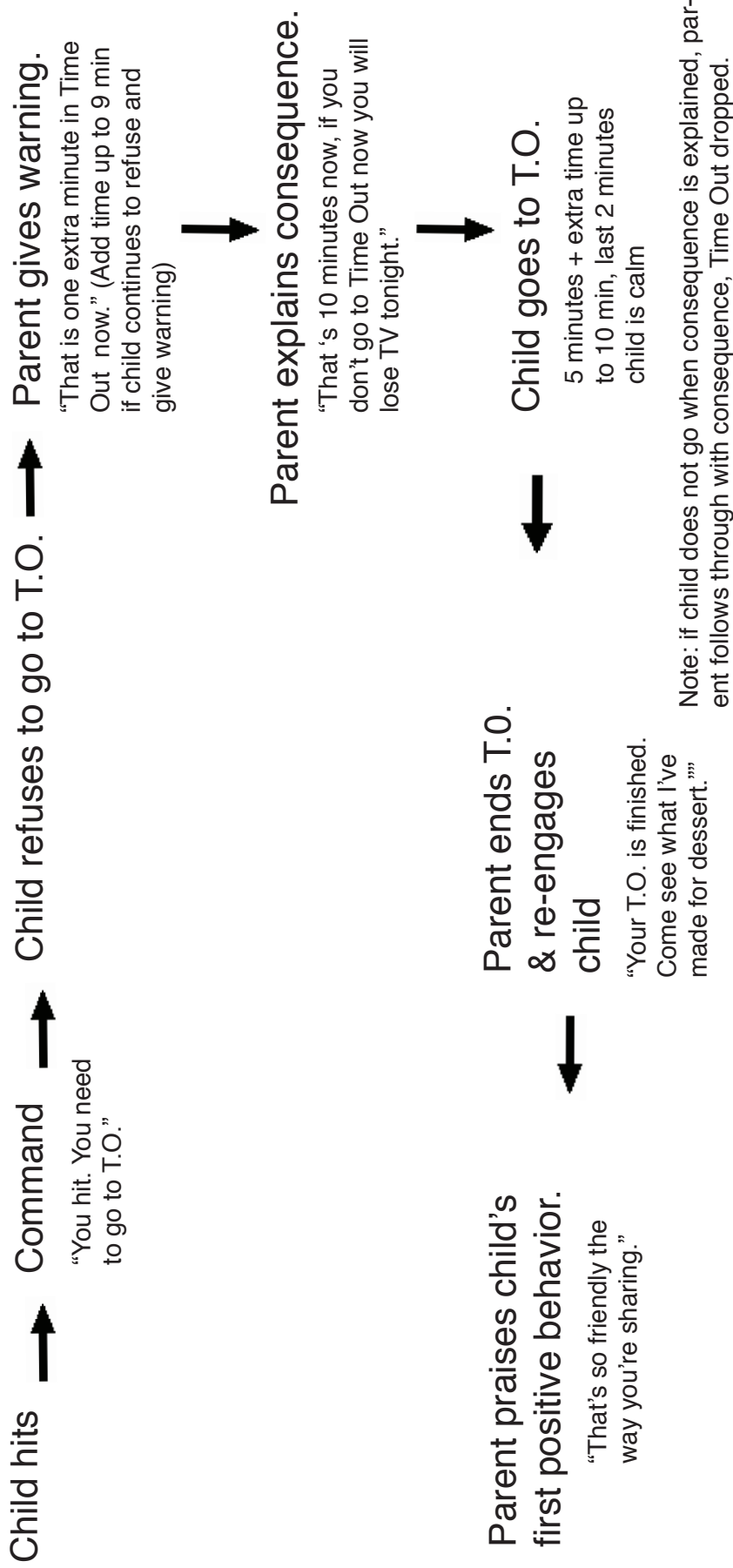
ملحوظة: إذا لم يذهب الطفل بعد شرح عواقب عدم الذهاب، يتابع الأهل شرح العواقب، ويتم إلغاء الوقت المُستقطع.



# School Age Child Continues to Resist Going to Time Out

Children Ages 6-10

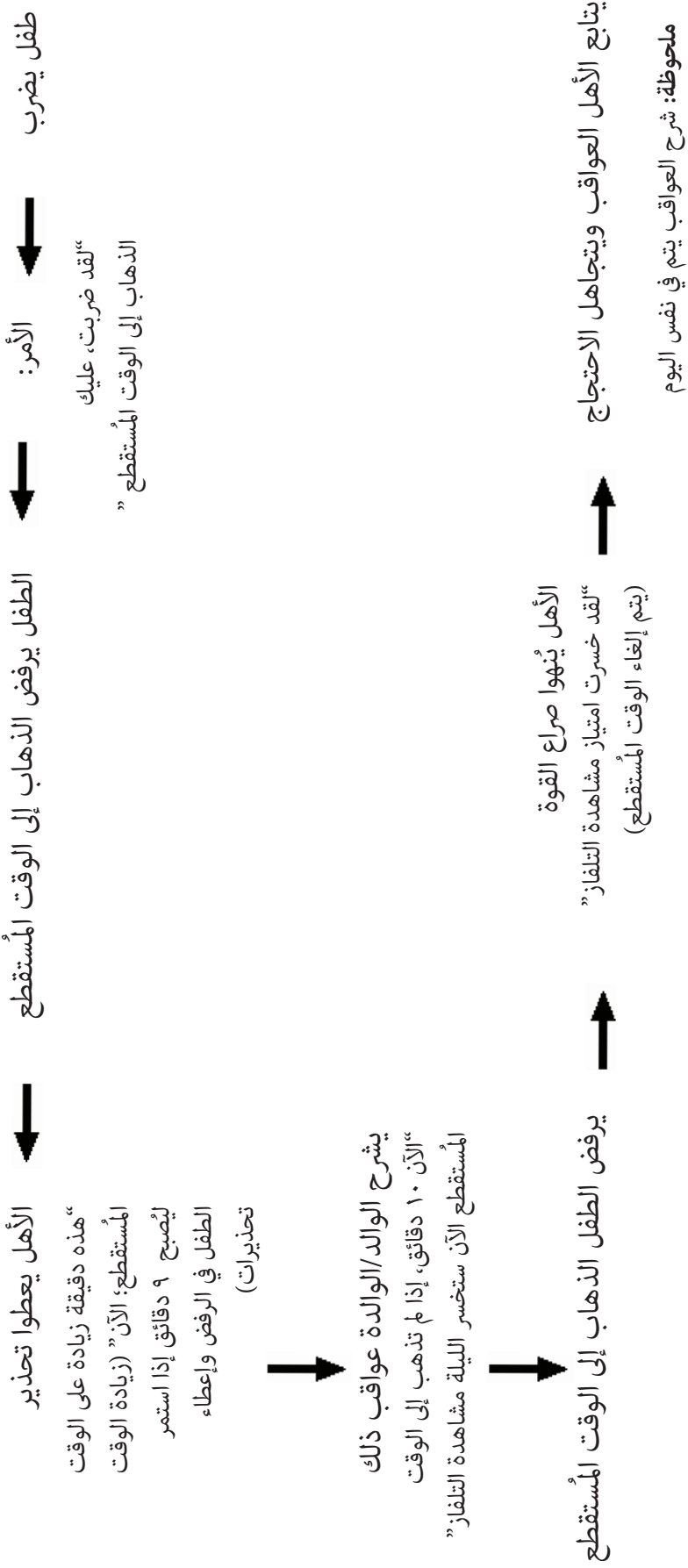
Scenario #2C: Child continues to refuse to go to Time Out.



# طفل في سن المدرسة يرفض الوقت المُستقطع

أطفال أعمارهم ٦ - ١٠

سيناريو #٥٢: طفل يستمر في رفض الذهاب للوقت المُستقطع.



# School Age Child Refuses Time Out

## Children Ages 6-10

Scenario #2D: Child continues to refuse to go to Time Out.

Child hits



Command



Child refuses to go to T.O.



Parent gives warning.

“You hit. You need to go to T.O.”

“That is one extra minute in Time Out now.” (Add time up to 9 min if child continues to refuse and give warning)



Parent explains consequence.

“That’s 10 minutes now, if you don’t go to Time Out now you will lose TV tonight.”



Child refuses to go to T.O.

Parent follows through with consequence & ignores protests.

Parent ends power struggle

“You’ve lost your TV privileges.”  
(Time Out is dropped)

Note: consequence should be carried out same day.

## نشاطات بيتية للأسبوع

للعمل:



- أختَر سلوك سيء محدد للعمل عليه باستخدام الوقت المُستقطع؛ مثال: المشاجرة أو الضرب. اكتب النتائج على “ورقة السجل: الأوامر والوقت المُستقطع”
- أختَر سلوكاً إيجابياً (عكس السلوك الذي سيطبق عليه الوقت المُستقطع) لتقوم بشكل منتظم إعطاءه الاهتمام من خلال المديح، التعزيز والتعليق.
- أوصف موقف يقوم الطفل فيه بالاستمرار في إساءة السلوك وحاول أن تُحلل لماذا يحدث ذلك. أ حضر ذلك معك في اللقاء التالي.
- اقرأ نشرات التوزيع عن أيام الرعاية، فقدان السيطرة والمشاكل الجديدة.

للقراءة:



اقرأ الفصل السادس، “الوقت المُستقطع” والفصل الثاني عشر “الوقت المُستقطع من التوتر والغضب” في “سنوات مُذهلة”.

**تنبيه: تذكر الاستمرار في الوقت الخاص!**



## *Home Activities for the Week*



### ***To Do:***

- **CHOOSE A SPECIFIC MISBEHAVIOR** to work on by **USING Time Out**; for example, fighting or hitting. Write the results on the “Record Sheet: Commands and Time Out” handout.
- Choose a positive behavior (the opposite of the behavior which will be timed-out) to systematically give attention to through the use of praise, reinforcement and comments.
- Describe a situation in which the child continues to misbehave, and try to analyze why this is happening. Bring this to the next session.
- Read the handouts on caring days, losing control, and new problems.



### ***To Read:***

Read Chapter 6, *Time Out* and Chapter 12 *Time Out from Stress and Anger* in *The Incredible Years* book.

***Caution: Remember to continue special time!***

# أيام الرعاية

الخلافاً الزوجية تزيد من صعوبة الأهل ليكونوا فعّالين في تعاملهم مع سلوك طفلهم. التمارين التالية مصممة لتعزيز العلاقة. حدّد من ١٠ إلى ٢٠ سلوك "رعاية" يقوم به الشريك (زوج أو زوجة) تستطيع الاستمتاع به. اطلب من شريكك أن يقوم بذلك أيضاً. أكتب قائمة بهذه السلوكيات على ورقة وألصقها. كل يوم أنت وشريكك تختاران واحد أو اثنتان من هذه السلوكيات وتنفيذهما للشريك الأخر. سلوكيات الرعاية هذه يجب أن تكون (أ) ايجابية (ب) محدّده (ج) صغيره (د) شيء لا يرتبط بموضوع خلال حدث مؤخراً.

أمثلة: اسأل كيف أمضيت النهار واستمع.

إعرض تقديم القهوة أو السكر لي.

استمع إلى "موسيقى مزاجية" قبيل الذهاب للنوم.

امسك يدي أثناء قيامنا بالتنزه.

دلّك لي ظهري.

رتب حضور جليسة أطفال ثم أخرج (من البيت).

اتركني أعمل لليلة واحده متأخراً دون إزعاجي.

الحصول على عشاء هادئ بدون الأطفال.

إعرض مراقبة الأطفال بينما أعدّ العشاء أو أقرأ الجريدة...

إسمح لي النوم لوقت متأخر في الصباح في عطلة نهاية الاسبوع.

القيام بهذه التمارين ينتج عن سجل جهود متبادل للشريك وتُصبح أكثر ملاحظة عن كيفية محاولة الشريك الأخر

للإرضاء. لاحظنا أن الأهل غالباً لديهم الرغبة لإرضاء شريكهم إذا عرفوا بدقة ماذا يُريده الشريك وعلموا أنه سيتم

إدراك هذه الجهود التي يبذلونها.

تعزيز الدعم للأب / الأم الأحادي

إذا لم يكن لديك شريك، من المهم ترتيب "أيام رعاية" لنفسك. يمكنك عمل ذلك من خلال قائمة للأشياء المُفرحة التي

تحب أن تقوم بها لنفسك. كل اسبوع، اختر بعض من النقاط من القائمة لتُعطيها لنفسك.

أمثلة: غداء من صديق.

حضور فلم في السينما.

رتب لعملية فرك ظهري.

أخذ درس على البيانو.

التنزه إلى الحديقة.

اشترى واقرأ مجلة مرحة.

من المهم أيضاً للأب / الأم الأحادي أن يُعدّ نظام دعم. يمكن تحقيق ذلك من خلال اجتماعات مُنتظمة مع أهل آخرين،

أصدقاء مقربين أو أفراد من العائلة. مؤسسات مثل أب / أم بدون شريك، مجموعات كنسية، مجموعات ترفيهية

ومجموعات سياسية يمكن أن تكون مصادر دعم ومحاكاة.



## CARING DAYS

### Strengthening Support Between Partners

Marital discord can make it very difficult for parents to be effective in managing their children's behavior. The following exercise is designed to strengthen your relationship.

Identify 10 to 20 "caring" behaviors that your spouse could do that you would enjoy. Ask your spouse to do this also. List these behaviors on a piece of paper and post them. Each day you and your spouse should try to select one or two items from the list and do them for one another. These caring behaviors should be (a) positive, (b) specific, (c) small, and (d) something that is not the subject of a recent conflict.

*Examples:* Ask how I spent the day and listen.  
Offer to get the cream or sugar for me.  
Listen to "mood music" when we set the clock radio to go to sleep.  
Hold my hand when we go for walks.  
Massage my back.  
Arrange for a baby-sitter and go out.  
Let me work late one night without a hassle.  
Have a quiet dinner without the children.  
Offer to watch the children while I make dinner, read the newspaper, etc.  
Allow me to sleep in one morning on the weekend.

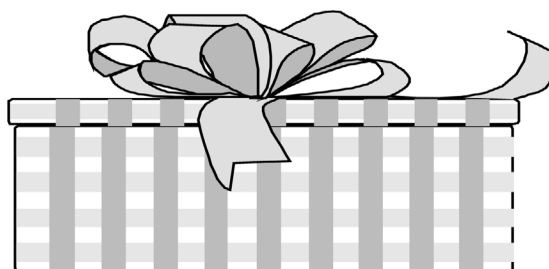
By doing this exercise, you will obtain a record of each other's efforts and become more observant of how the other person tries to please. We have noticed that parents are often quite willing to please their partner if they understand precisely what their partner wants and know that their efforts will be recognized.

### Support for Single Parents

If you do not have a partner, it is important to arrange some "caring days" for yourself. You could do this by developing a list of pleasurable things you would like to do for yourself. Each week pick some of the items from your list to give yourself.

*Examples:* Have dinner with a friend.  
Go to a movie.  
Arrange for a back rub.  
Take a piano lesson.  
Walk to the park.  
Have a bubble bath.  
Buy and read a fun magazine.

It is also important for single parents to set up a support system. This might be done by meeting regularly with other parents, close friends, or family members. Organizations such as Parents Without Partners, church groups, recreational groups, and political groups can be sources of support and stimulation.



## نشرات

### ماذا تفعل عندما تشعر وكأنك سوف تفقد السيطرة

١- تراجع عن الموقف لحظة واسأل نفسك:

- ما هو هدفي؟
- ماذا أنا أفعل الآن؟
- هل ما أفعله يساعدني لتحقيق هدفي؟
- ماذا أحتاج أن أفعل بشكل مختلف؟

٢- تدرب على تقنية الاسترخاء

- أبطئ تنفسك.
  - عدّ من ١ إلى ١٠ على قدر استطاعتك في النفس الواحد.
  - كرر بعمق، الشهيق والزفير أثناء العدّ حتى تشعر بالاسترخاء.
- ٣- تعرّف على الأفكار المزعجة، أعد صياغة هذه الأفكار لأفكار بديلة مهدئة. أمثلة:

#### أفكار مزعجة

“هذا الطفل وحش. هذا سخيّف.  
هو لن يتغير”

#### أفكار للتهديّة

“هذا الطفل يمتحن إذا كان يستطيع عمل ما يُريد  
بطريقته. واجبي أن أبقى هادئاً وأساعده لتعلّم  
طريقة أفضل ليتصرّف”

“يجب أن اتحدث مع ميخائيل حول تركه لثيابه  
مبعثرة. إذا ناقشنا ذلك بطريقة بنّاءة وبهدوء  
سوف نتمكن من التوصل إلى حلّ جيد.”

“تعبتُ من هذا الجنون. سوف  
أغيّر الأمور هنا، وإلا...”



## Handout

# WHAT TO DO WHEN YOU FEEL LIKE YOU ARE LOSING CONTROL

1. Step back from the situation for a moment and ask yourself:
  - What is my goal?
  - What am I doing now?
  - Is what I am doing helping me to reach my goal?
  - What do I need to do differently?
2. Practice the relaxation technique:
  - Slow down your breathing.
  - Count from one to ten as far as you are able to in a single breath.
  - Repeat deep, slow inhaling and exhaling while counting until you feel relaxed.
3. Recognize your upsetting thoughts. Rephrase these thoughts into alternative, calming thoughts. For example:

### Upsetting Thoughts

“That child is a monster. That is ridiculous. He’ll never change.”

“I’m sick of being this mad. Things are going to change around here, or else.”

### Calming Thoughts

“This is a child who is testing to see if he can get his own way. My job is to stay calm and help him learn better ways to behave.”

“I need to talk to Michael about leaving his clothes lying around. If we discuss this constructively and calmly we should be able to reach a good solution.”

## نشرات

### ماذا تفعل عندما تنشأ مشاكل جديدة

“انتكاسات” سوء التصرف هو أمر عادي، لذلك استعدّ لها! غالباً نوع من الأزمة أو التغير مُرتبطة بنوعٍ من الأزمات وتغيرات الانتكاسات في وضع العائلة (مرض، الموت، الإجازات، عمل جديد، الضغط المالي). عادة يعمل ذلك على زيادة سلوك الأطفال غير المناسب. فيما يلي بعض الطرق لإعادة تثبيت البرنامج والعودة إلى الطريق الصحيح مرة ثانية.

- ١- حدد وقت لا تكون فيه قلقٌ للحديث عن المشكلة مع الشريك، الصديق أو التفكير لوحدهك بهدوء.
- ٢- حدد سلوكيات الطفل التي تريدها والتي لا تريدها.
- ٣- اعمل قائمة بالمشاكل من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية. ركّز في التعامل مع المشاكل الأكثر إلحاحاً.
- ٤- عصف ذهني لأكبر عدد ممكن من الحلول (راجع نشرات التوزيع التالية):  
التعزيزات

(المديح، المكافآت الملموسة، جلسات اللعب)

قواعد السلوك

(التجاهل، الوقت المُستقطع، خسارة الامتيازات، الأعمال المنزلية، النتائج المنطقية، حل المشاكل)

وسائل تساعد الأهل المحافظة على ضبط النفس

(التحدث مع نفسك، الاسترخاء)

٥- مراقبة التقدم الأسبوعي ومراجعة البرنامج عند الحاجة.

٦- عزّز جهودك.

تذكر: يميل الأهل لاستخدام استراتيجيات ذات فوائد قصيرة الأجل (مثال: الحصول على الانصياع التام بالصراخ، ضرب أو انتقاد الطفل) الذي له تأثير سلبي بعيد المدى (سيتعلم الطفل الضرب والصراخ بدل أساليب غير عنيفة لحل المشاكل). على الأهل استخدام مهارات المدح والتجاهل مئات المرات - حرفياً - لتغيير سلوك طفلهم، وهذا يتطلب عمل كثير. على المدى البعيد، ومع ذلك، هذا المنهج يعلم الطفل كيف يتصرف بطريقة لاثقة، يبني لديه مهارات أساسية للتواصل مع الآخرين، ويبيّن تصوّر الطفل الايجابي عن نفسه. هذا يُشبه نوعاً ما تنظيف أسنانك بالخيط - أنت بحاجة مستمرة للقيام بذلك لتُدرك فوائدها على المدى البعيد!

## Handout

### WHAT TO DO WHEN NEW PROBLEMS ARISE

“Relapses” of misbehaviors are *normal*, so be prepared for them! Often a relapse is triggered by some type of crisis or change in family life (illness, death, vacation, new job, financial stress). This generally results in an increase in children’s inappropriate behaviors. The following are some ways to reinstate the program and get yourself on track again.

1. Set up a time when you are not upset to talk about the problem with your partner, a friend, or to think quietly on your own.
2. Clarify what child behaviors you want and don’t want.
3. List the problems from most to least important. Concentrate on dealing with only the most pressing problem.
4. Brainstorm as many solutions as possible (review handouts):

#### Reinforcements

(praise, tangible rewards, play sessions)

#### Discipline

(ignore, Time Out, loss of privileges, work chores, logical consequences, problem solving)

#### Techniques that help parents maintain self-control

(self-talk, relaxation)

5. Monitor weekly progress, and revise the program when necessary.
6. Reinforce your efforts.

*Remember:* There is a tendency for parents to use strategies with short-term benefits (for example, obtaining immediate compliance by yelling, hitting or criticizing the child) that have long-term negative consequences (the child learns to yell and hit instead of using nonviolent approaches to solving problems). Parents need to use skills such as praising and ignoring literally hundreds of times in order to change children’s behavior, and this takes a lot of work. Over the long run, however, this approach teaches children how to behave appropriately, builds essential skills for getting along with others, and fosters children’s positive self-image. This is a little like flossing your teeth — you need to keep doing it to realize the long-term benefits!

## المحافظة على الموضوعية

منهج آخر للمحافظة على السيطرة على نفسك هو أن تسأل نفسك عند وجود تناقضات فيما إذا كان ما تفعله يساعدك للوصول إلى هدفك.

- ما هو هدفي؟ (بالنسبة لطفلي هو تحسين سلوكه)
- ماذا أفعل الان؟ (بدأتُ أغضب)
- هل ما أقوم به يساعدني على الوصول إلى هدفي؟ (لا، نحن نتجادل)
- إذا لم يساعد، ماذا عليّ أن أفعل بشكل مختلف؟ (الاسترخاء، أخذ وقت للتفكير فيما يجري، وأحدد بوضوح ماذا أريد).

## طريقة الاسترخاء

كثير من الناس عليهم تعلّم الاسترخاء قبل تمكنهم من التحكم بتصريحاتهم الذاتية. فيما يلي إجراءات استرخاء يمكن تعلمها دون الحاجة إلى تمارين شاملة.

- 1- إجلس مُرتاحاً على الكرسي. أغمض عينيك.
- 2- كُن واعياً لتنفسك.
- 3- بينما تتنفس شهيقاً وزفيراً، أبطئ من تنفسك.
- 4- بينما تُبطئ تنفسك، ومع عملية الشهيق قم بالعد من ١ إلى ١٠ ببطئ على قدر ما تستطيع لهذا التنفس الواحد.
- 5- قم بعملية الزفير ببطئ، والعد اثناء ذلك من ١ إلى ١٠ مرة ثانية حتى لا يبقى هواء داخلك.
- 6- تصوّر نفسك هادئاً ومُسيطرأ.
- 7- أخبر نفسك بأنك تقوم بعمل جيد وتُحرز تقدماً.
- 8- كرر هذا بعمق، قلّل من الشهيق والزفير أثناء العد، حتى تشعر بالإسترخاء.

تذكر، سيأتي وقت تشعر فيه بصعوبة إستخدام تقنيات السيطرة على النفس. يجب توقع الإنتكاسات. لكن، مع التدريب، سوف تجد أنّ الاسترخاء أصبح أسهل بكثير.



## **MAINTAINING OBJECTIVITY**

Another approach to maintaining self-control is to ask yourself during moments of conflict whether what you are doing is helping you reach your goal.

- What is my goal? (for my child to improve his behavior)
- What am I doing now? (getting angry)
- Is what I'm doing helping me reach my goal? (no, we're arguing)
- If it isn't, what do I need to do differently? (relax, take some time to think about what is going on, and clearly state what I want)

## **RELAXATION PROCEDURES**

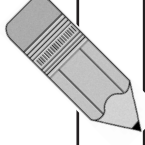
Many people must learn to relax before they can control their self-statements. The following is a relaxation procedure that can be learned without extensive training.

1. Get comfortable in your chair. Close your eyes.
2. Become aware of your breathing.
3. As you breathe in and out, slow your breathing down.
4. As you slow down your breathing, with your next deep breath slowly count from 1 to 10 as far as you are able to in that single breath.
5. Now exhale slowly, and count from 1 to 10 again until you are out of breath.
6. Visualize yourself calm and in control.
7. Tell yourself that you are doing a good job and making progress.
8. Repeat this deep, slow inhaling and exhaling while counting, until you feel relaxed.

Remember, there will be times when it is difficult to use these self-control techniques. Relapses are to be expected. With practice, however, you will find it much easier to relax.

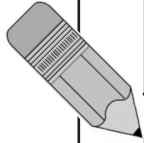
## نشاطات بيتية

### ورقة التسجيل: الأوامر والوقت المُستقطع



مدة استخدام الغرفة	كربي الوقت المُستقطع	مكافأة / مراقبة الطاعة	إستجابة الطفل	أمر / تحذير	التاريخ الوقت

Home Activities



**RECORD SHEET: COMMANDS AND Time Out**

Date	Time	Command/Warning	Child's Response	Reward/Attend for Compliance	Time Out Chair	Use of Room Duration

سيناريو ١  
فخ الغضب:  
مَنْ الذي يتم تعزيزه لأجل أي سلوك؟

طلب الأهل:  
“أغلق جهاز التلفاز الآن،  
حان وقت النوم”

(الانتظار ٥ ثوانٍ)

لأهل (بغضب):  
“إياك التحدث معي بهذه  
الطريقة”

الطفل:  
“كلا، لا أريد. أنا في منتصف  
العرض”

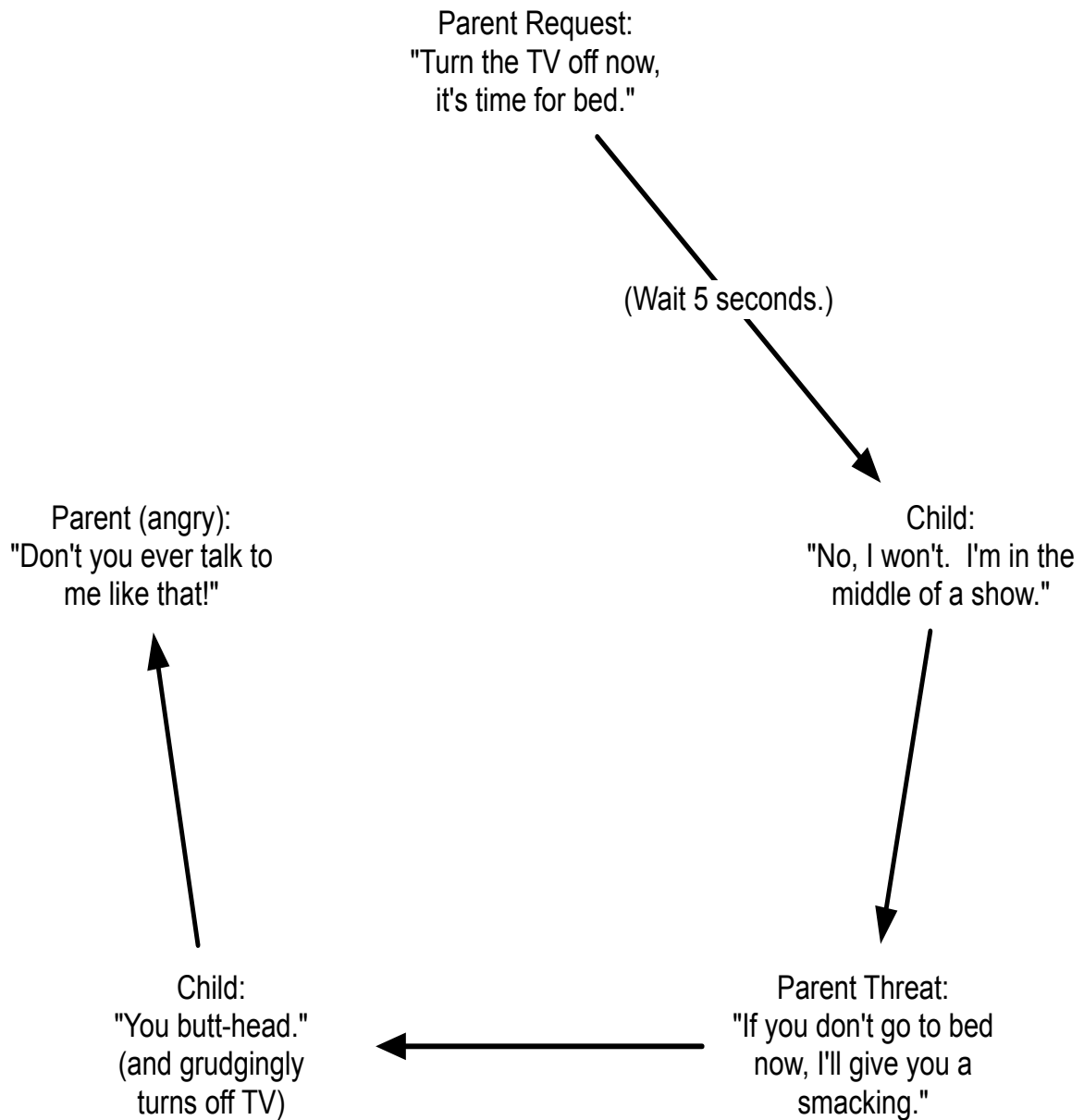
الأهل يهدّدون:  
“أنت أبله” (يطفىء التلفاز  
على مضض)

الأهل يهدّدون:  
“إذا لم تذهب للنوم الآن،  
سأضربك”



*Scenario #1*

***Anger Trap:  
Who Is Reinforced for What Behavior?***



سيناريو ٢  
فخ التجنُّب:  
مَنْ الذي يتم تعزيزه لأجل أي سلوك؟

“أغلق جهاز التلفاز الآن،  
حان وقت النوم”

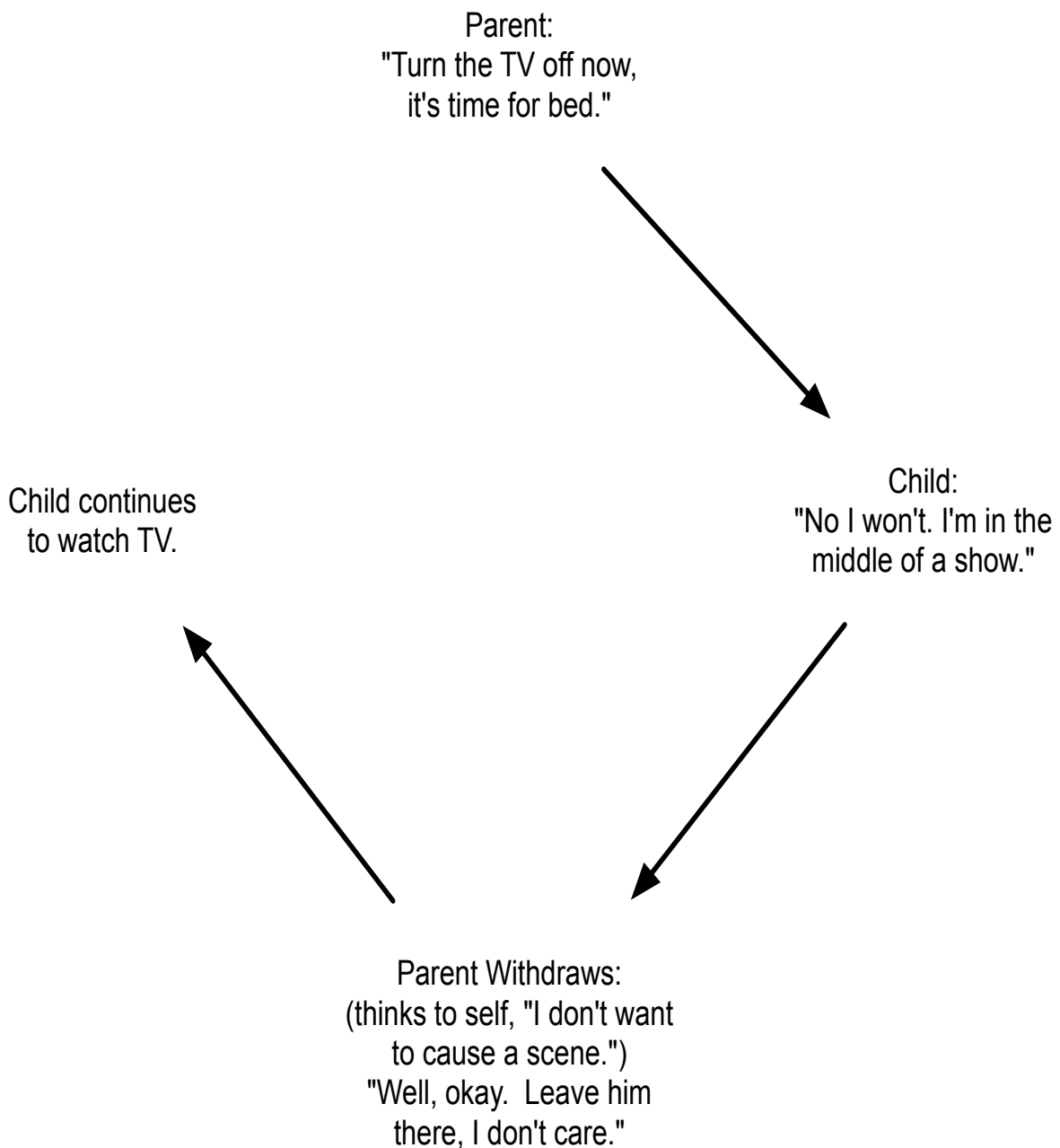
الطفل يستمر في  
مشاهدة التلفاز

الطفل:  
“كلا، لا أريد. أنا في منتصف  
العرض”

الأهل ينسحبون:  
(يفكر في نفسه، “أنا لا أرغب أن  
أُسبب في ثورة غضب”)  
“حسنًا، حسنًا. اتركه هناك،  
أنا لا أهتم”

*Scenario #2*

***Avoidance Trap:  
Who Is Reinforced for What Behavior?***



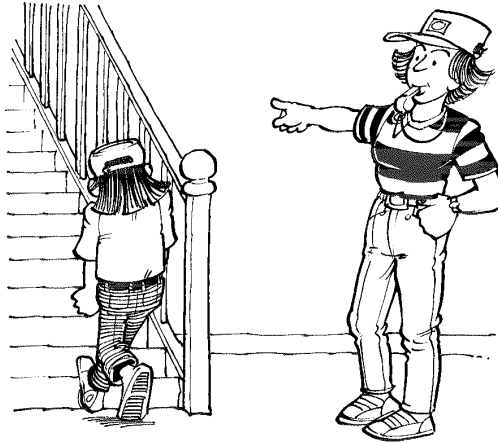


## عصف ذهني

من المهم التفكير مُسبقاً في السلوكيات التي تؤدي إلى "الوقت المُستقطع". في هذه الحالة، عند حدوث السلوك، تكون مستعداً لاستخدام الوقت المُستقطع. من المهم أيضاً للأطفال معرفة السلوكيات التي تستوجب الوقت المُستقطع. حاول التفكير في بعض هذه السلوكيات هنا:

السلوكيات الملائمة للوقت المُستقطع حتى يهدأ  
مثال: ضرب الآخرين

التوجيه والتشتت تنجح عادة للفصل بين الأطفال وتحويل تركيزهم لشيء آخر. ولكن، العنف والضرب المؤذي يجب أن تكون نتيجته الفورية نقل الطفل إلى مكان الكرسي المخصص للوقت المُستقطع حيث لا يستطيع أن يُسبب الضرر لطفل آخر. تذكر بأن تتدرب مُسبقاً كيف تهدأ في الوقت المُستقطع عن طريق أخذ نفس عميق وأن تقول لنفسك، "أستطيع فعل ذلك، أنا أستطيع أن أهدأ".



# Brainstorm

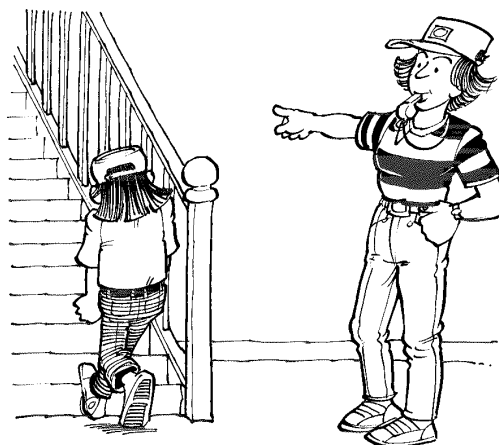
It is important to think about what behaviors will result in Time Out ahead of time. That way, when the behavior occurs, you are prepared to follow through with the Time Out. It is also important for children to know which behaviors will result in Time Out. Try brainstorming some of these here:



## ***Behaviors Appropriate for Time Out to Calm Down***

*e.g., hitting others*

Be sure to define what you mean by hitting. Redirection and distractions usually work to separate children and get them focused on something else. However, violent and hurtful hitting should have immediate removal of child to a Time Out spot where s/he cannot hurt another child. Remember to practice in advance how to calm down in Time Out by taking deep breaths and telling yourself, "I can do it, I can calm down."





عصف ذهني  
الإيجابيات والسلبيات للوقت المُستقطع لكي تهدأ فكر في فوائد الوقت المُستقطع واكتبها في مفكرتك.  
اكتب قائمة بالمساوئ



المُستقطع لكي نهذاً

الفوائد

المساوئ

اعتبارات:

التفكير في فوائد ومساوئ الوقت المُستقطع انظر إلى القائمة ولاحظ لمن فوائدها ومن الذي يختبر مساوئها (الأهل أو الأبناء). ولاحظ هل المساوئ قصيرة المدى أو طويلة المدى لك أو لطفلك.



## ***Brainstorm***

### ***Pros and Cons of Time Out to Calm Down***



Think about the advantages to Time Out and write them down on your notepad.

List the disadvantages.

#### **Time Out to Calm Down**

advantages

disadvantages

## ***Considerations***

### ***Thinking About Time Out Advantages and Disadvantages***

Look at the lists and notice who the advantages are to and who experiences the disadvantages (child or parent). Also look at whether the disadvantages are short term or long term for you or your child.



## عصف ذهني

فكر في طرق لكي تبقى هادئاً، بصبر وحزم عندما تستخدم الوقت المُستقطع.

تدرّب على تحدّي الحديث الشخصي السلبي مع نفسك واستبداله بحديث إيجابي واكتب العبارات. على مفكرتك، اُكتب بعض عبارات التحدث مع نفسك التي تستطيع استخدامها عند إحساسك بتصاعد الغضب.

حديث إيجابي مع نفسك

أستطيع التعامل مع...

أستطيع أن أسيطر على غضبي...

سوف آخذ وقت مُستقطع قصير لنفسي....





# Brainstorm

Think about ways to stay calm, assertive and patient when using Time Out.



Practice challenging negative self-talk and substituting positive self-talk and coping statements. On your notepad, write down some self-talk that you can use when you feel anger mounting.

## Positive Self-Talk

*I can handle this...*

*I can control my anger...*

*I will take a brief Time Out myself...*





## عصف ذهني



ما هي الاستجابة العاطفية التي تختبرها عند استخدام الوقت المُستقطع؟ غالباً ما يواجه الأهل مشاكل السيطرة على غضبهم عندما يتعاملون مع عدوانية طفلهم أو سلوك مُعارض، ويجدون صعوبة في عدم انتقاد الطفل. هذه المشاركة العاطفية يمكن أن تجعل من الصعوبة تجاهل مجادلة طفلك أو مديح الإستجابة عند حدوثها أخيراً. ما الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لتبقى هادئاً؟ أكتبها في مفكرتك.

الاستراتيجيات للبقاء هادئاً	إستجاباتي العاطفية عند القيام بالوقت المُستقطع





## Brainstorm

What emotional responses do you experience when using Time Out? Parents often have trouble controlling their anger when dealing with a child's aggression or oppositional behavior, and find it hard not to criticize the child. This emotional involvement can make it difficult to ignore your child's arguments or to praise compliance when it finally does occur. What strategies could you use to stay calm? Write them on your notepad.



<b>My emotional responses when giving Time Out</b>	<b>Strategies to stay calm</b>



سيناريو ٣  
فخ التبرير:  
مَنْ الذي يتم تعزيزه لأجل أي سلوك؟

طلب الأهل:  
“أغلق جهاز التلفاز الآن،  
حان وقت النوم”

الأهل:  
“نعم، سوف تكون مُتعباً،  
لن تنهض عندما أناديك  
وسيفوتك الإفطار، ولا تركّز في  
المدرسة.”

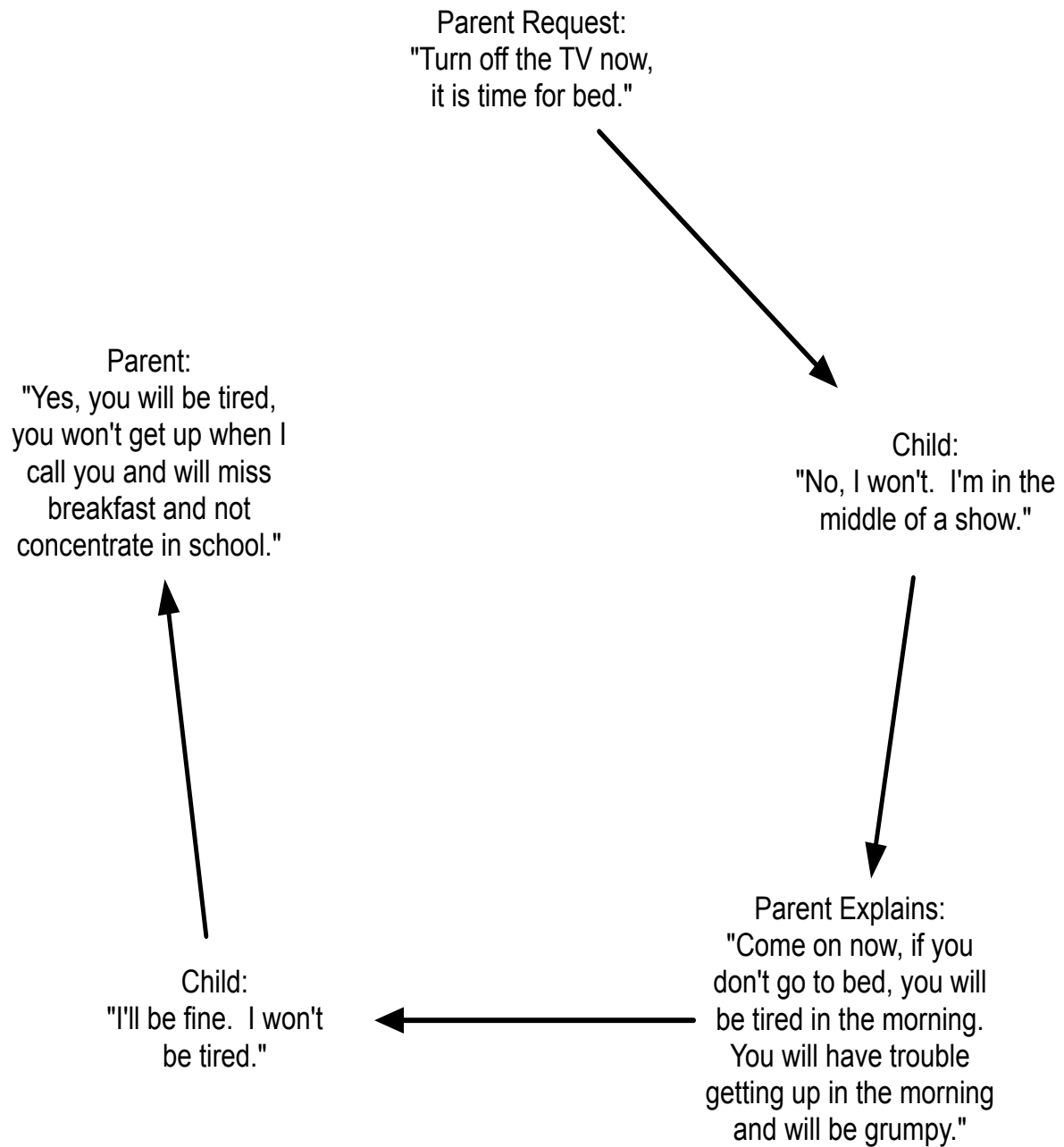
الطفل:  
“كلا، لا أريد. أنا في منتصف  
العرض”

الطفل:  
“سأكون على ما يُرام، لن  
أكون متعباً”

الأهل يوضحون:  
“هيا الآن، إذا لم تذهب للنوم،  
ستكون مُتعباً في الصباح ستواجه  
صعوبة في النهوض صباحاً  
وستكون منزعج”

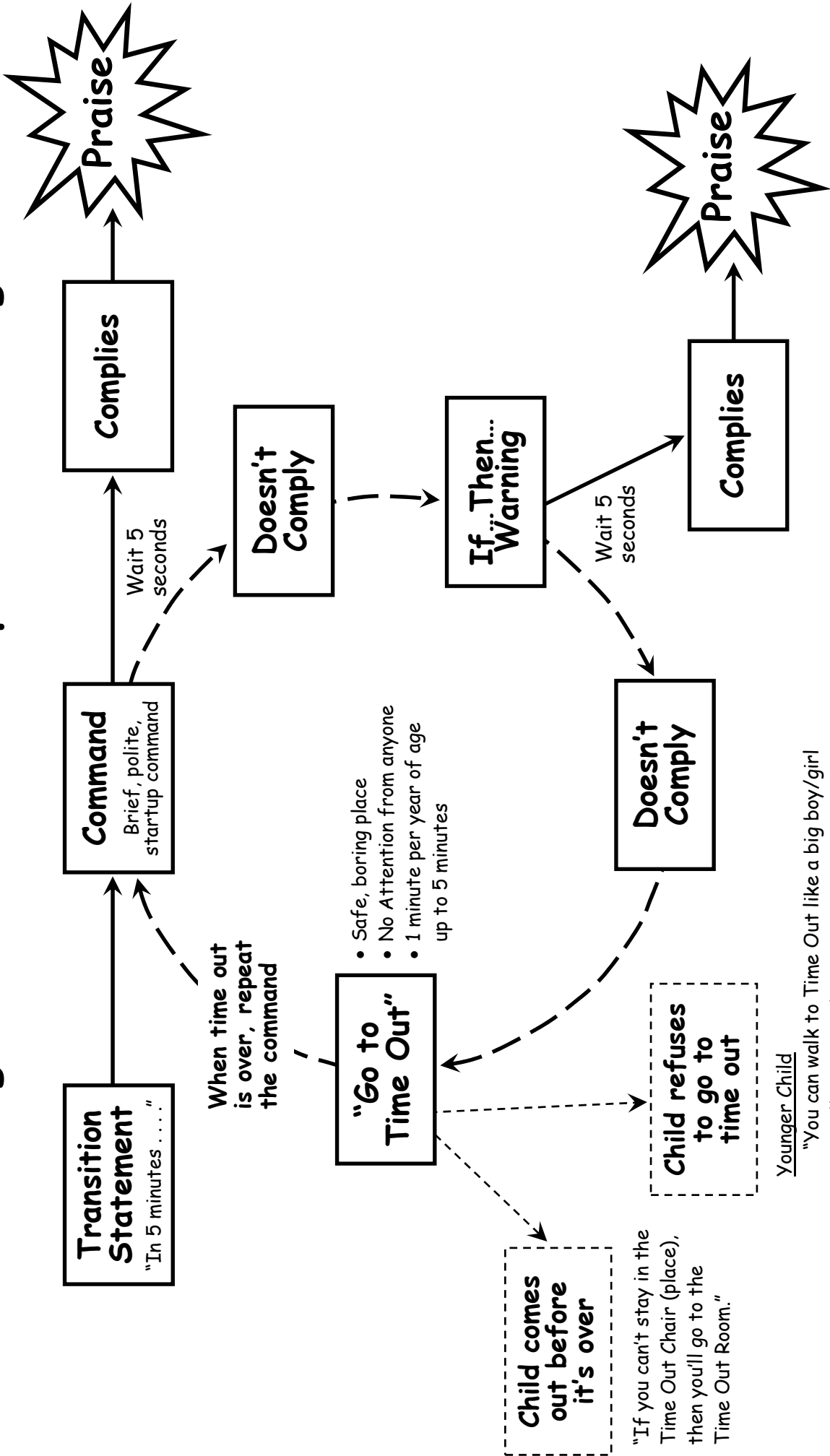
*Scenario #3*

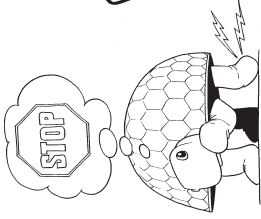
***Justification Trap:  
Who Gets Reinforced for What Behavior?***





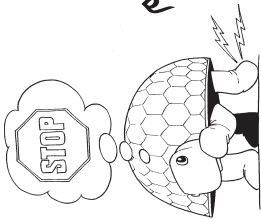
# Using Time Out for Compliance Training





## مُلصقات التلاجة لتعليم الأطفال السيطرة على غضبهم

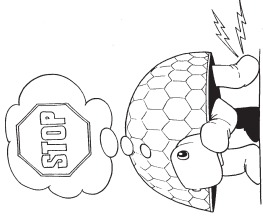
- لاحظ متى يبدأ طفلك الشعور بالإحباط والغضب.
- شجع طفلك ليتحدث عن مشاعره.
- ألمح لطفلك بالقول، "أخبر نفسك لتقف، إهدأ، وخذ ثلاث أنفاس عميقة"
- شجّع طفلك على إستخدام الحديث الإيجابي مع نفسه بقوله له: "أخبر نفسك، أنا أستطيع أن أهدأ؛ أستطيع التعامل مع هذا" أو "كل الناس لها أخطاءها؛ بالممارسة أستطيع القيام بذلك".
- إمدح سيطرة طفلك على نفسه وعند التعبير المناسب عن مشاعره كلما لاحظتها.
- كن نموذجاً لضبط النفس وحديث لائق عن المشاعر.



## مُلصقات التلاجة لتعليم الأطفال السيطرة على غضبهم

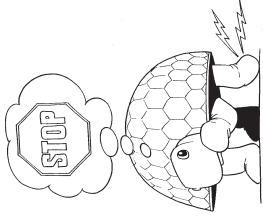
- لاحظ متى يبدأ طفلك الشعور بالإحباط والغضب.
- شجع طفلك ليتحدث عن مشاعره.
- ألمح لطفلك بالقول، "أخبر نفسك لتقف، إهدأ، وخذ ثلاث أنفاس عميقة"
- شجّع طفلك على إستخدام الحديث الإيجابي مع نفسه بقوله له: "أخبر نفسك، أنا أستطيع أن أهدأ؛ أستطيع التعامل مع هذا" أو "كل الناس لها أخطاءها؛ بالممارسة أستطيع القيام بذلك".
- إمدح سيطرة طفلك على نفسه وعند التعبير المناسب عن مشاعره كلما لاحظتها.
- كن نموذجاً لضبط النفس وحديث لائق عن المشاعر.





### REFRIGERATOR NOTES FOR TEACHING CHILDREN TO MANAGE THEIR ANGER

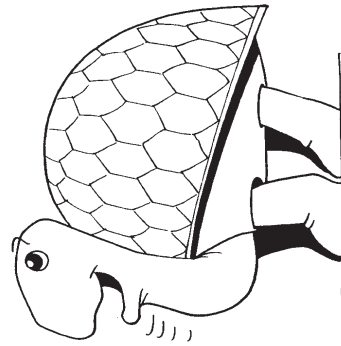
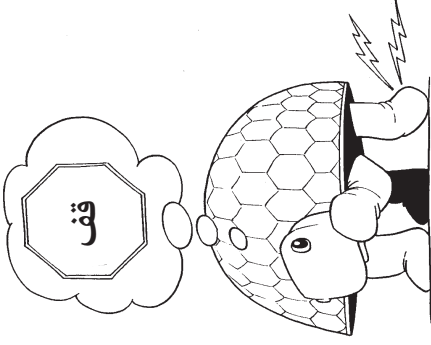
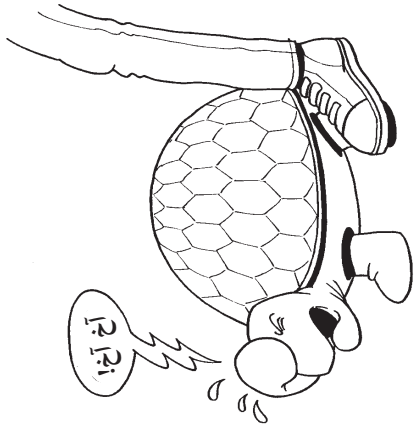
- Notice when your child is starting to get frustrated and angry.
- Encourage your child to talk about his or her feelings.
- Cue your child by saying, "Tell yourself to STOP, calm down, and take three big breaths."
- Encourage your child to use positive self-talk by saying, "**Tell yourself, 'I can calm down; I can handle this,'**" or "**Everyone makes mistakes; with practice I can do it.**"
- Praise your child's self-control and appropriate expression of feelings whenever you notice it.
- Model self-control and appropriate feeling talk.



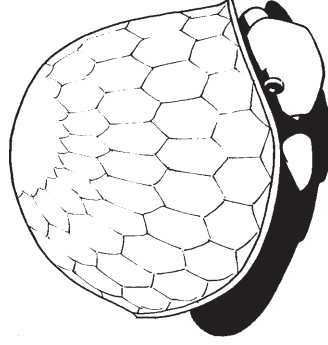
### REFRIGERATOR NOTES FOR TEACHING CHILDREN TO MANAGE THEIR ANGER

- Notice when your child is starting to get frustrated and angry.
- Encourage your child to talk about his or her feelings.
- Cue your child by saying, "Tell yourself to STOP, calm down, and take three big breaths."
- Encourage your child to use positive self-talk by saying, "**Tell yourself, 'I can calm down; I can handle this,'**" or "**Everyone makes mistakes; with practice I can do it.**"
- Praise your child's self-control and appropriate expression of feelings whenever you notice it.
- Model self-control and appropriate feeling talk.

# خطوات صغيرة لإدارة الغضب

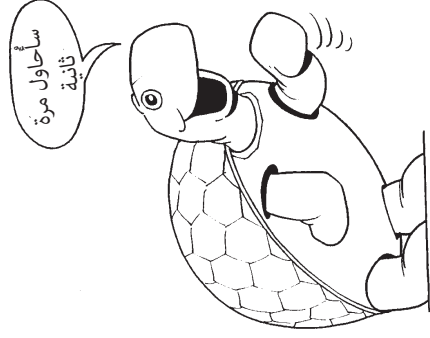


٣- تنفس ببطء

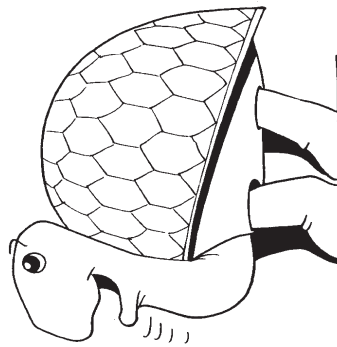
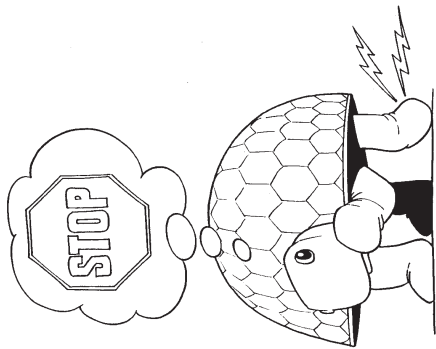
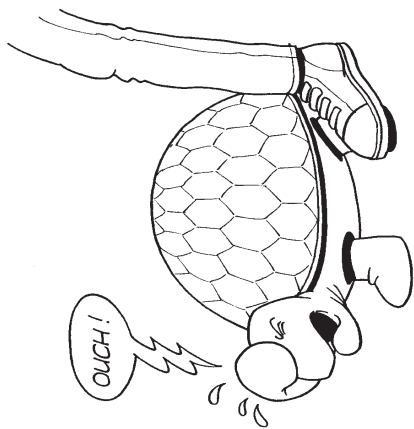


٤- الانسحاب إلى القوقعة

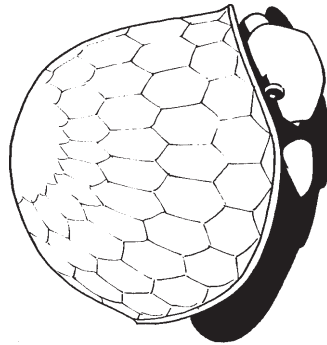
٢- فكر قف



# Tiny's Anger Management Steps

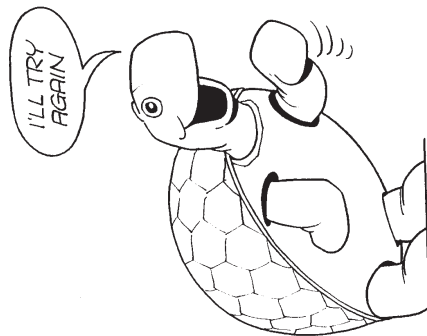


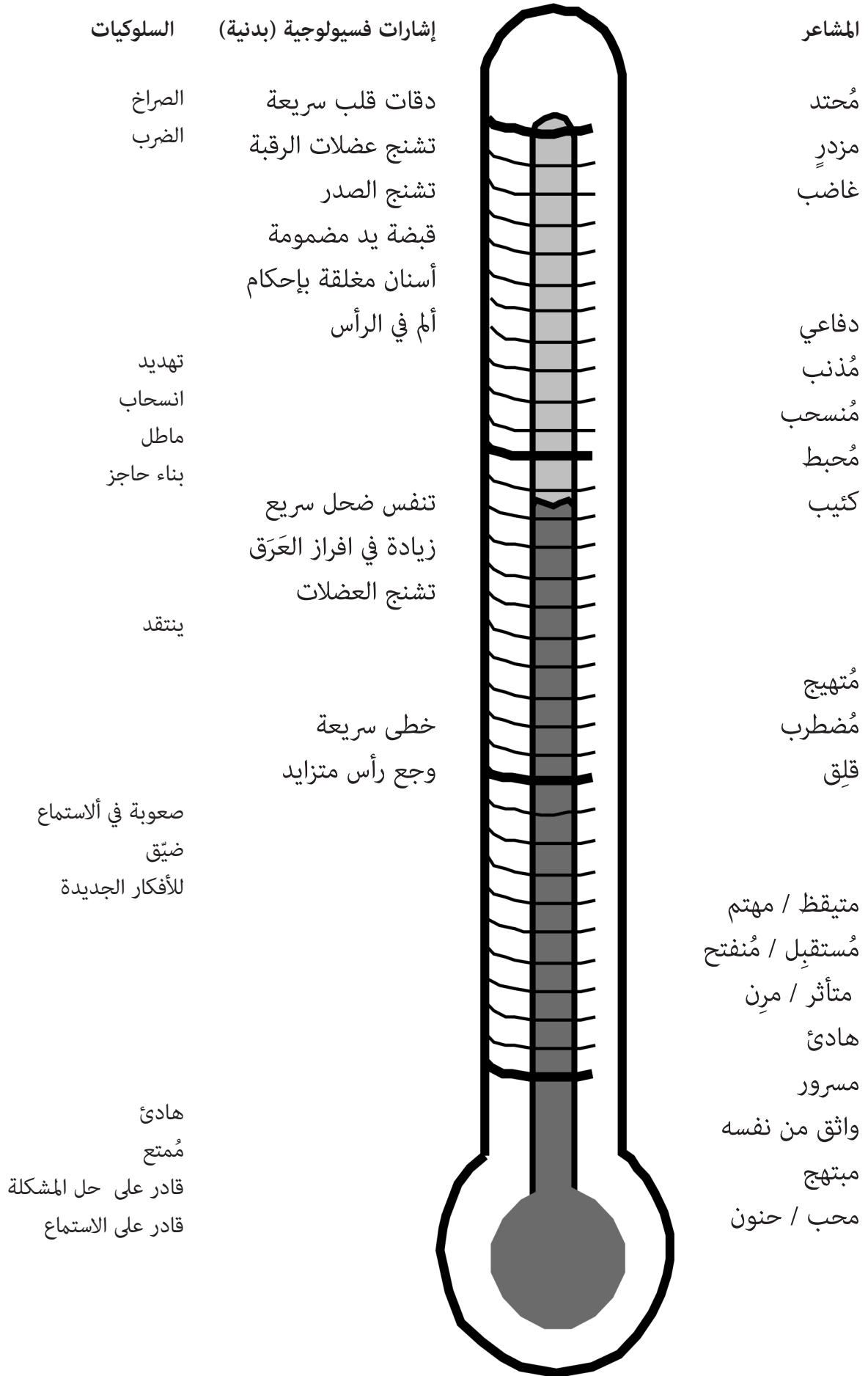
3 Take a slow breath



4 Withdrawing into shell

2 Think STOP





**Feelings**

Furious  
Contemptuous  
Angry

Defensive  
Guilt  
Withdrawn  
Frustrated  
Depression

Irritated  
Anxious  
Worried

Alert/Interested  
Receptive/Open to  
Influence/Flexible  
Calm  
Happy  
Confident  
Content  
Loving/Affectionate

**Physiological  
Signs**

Heart racing  
Neck muscles tight  
Chest Tight  
Clenched fists  
Teeth clenched  
Headache

Shallow rapid breathing  
Increased perspiration  
Muscles tense

Pacing  
Headache developing

**Behaviors**

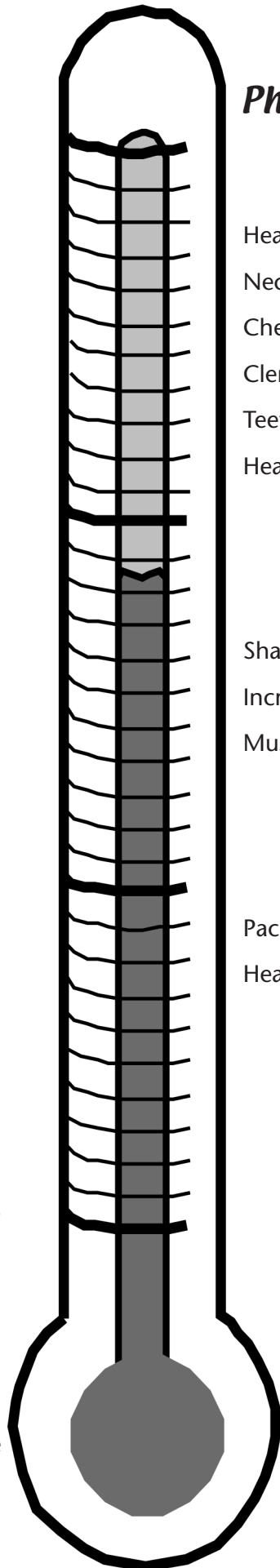
Yelling  
Hitting

Threatening  
Withdrawing  
Stonewalling

Criticizing

Difficulty listening  
Thinking narrow  
Less open to new ideas

Calm  
Pleasant  
Able to problem-solve  
Able to listen



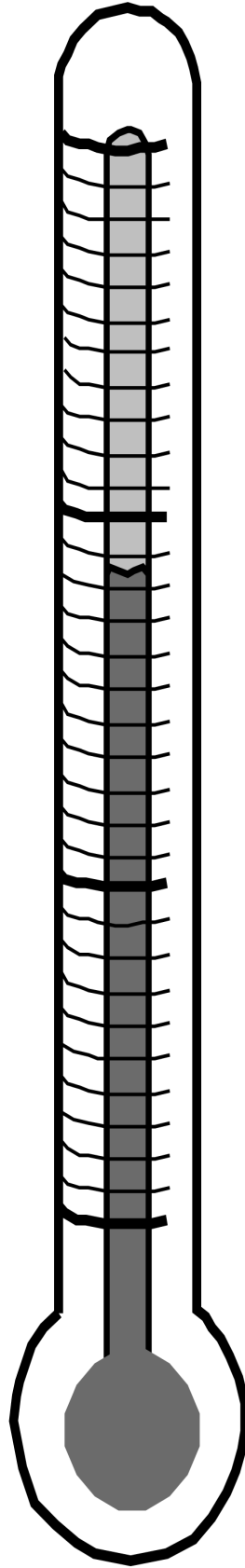
## المشاعر

يحتد غيظاً  
مُحتقِر  
غاضب

دفاعي  
ينسحب  
محيط  
كئيب

مُغيظ  
متلهف  
قلق

منتبه / مهتم  
مُستقبل / مُنفتح  
مرن  
هادئ  
مسرور  
واثق من نفسه  
مبتهج  
محب / حنون



## حديث النفس

أنا غاضب بجنون وقد أضّر ...  
هو / هي تستحق أن ...  
هو / هي ليست جيدة / عفنه  
ماذا فعلتُ لأستحق ...  
إنه ليس خطأي؛ بل خطأه  
إنه / انها تشبه ...  
لم أكن هكذا من قبل.  
أعتقد انه / أنها ستذهب إلى السجن  
لا يوجد لدي وقت لأتعامل مع هذا.  
أنا (أب / أم) سيئ. أنا فاقد الأمل.  
لماذا أنا؟ هذا ضاغط جداً  
لا يُجدي نفعا البقاء هادئاً  
بدون فائدة  
لا جدوى من عمل أي شيء له / لها. هذا لا يساعد أبداً.  
مهما فعلت، لا شيء يتغير  
هو / هي فقط تحمّلني المسؤولية مرة أخرى  
أستحق هذا لما فعلته عندما ....  
قال لي أهلي بأني .... (نقد)  
ماذا سيحدث عندما تصبح / يصبح مرهقاً؟  
أنا أتوتر؛ أنا بحاجة إلى "وقت مُستقطع" شخصي  
ربما هذا أكثر مما أستطيع التعامل معه.  
ربما أنا لست أب / أم / زوج / زوجة جيد / جيدة  
لست واثقاً من أني أستطيع عمل هذا.  
عند حدوث تغيير، يُفترض أن يسؤ الأمر قبل أن يتحسن  
أستطيع عمل فرق لمستقبلنا  
التوتر شيء طبيعي في أي علاقة  
هذه المرحلة لن تدوم للأبد. سوف تتحسن الأمور  
أستطيع تحمل هذا، أستطيع السيطرة على غضبي  
أستطيع تعليمه أن .....  
المشاكل تحدث حتى نستطيع جميعاً تعلم التعامل مع الصراعات  
أستطيع التحدث معه عن... والتوصل إلى بعض الحلول  
سوف نتدبر أمرنا؛ جميعنا نحتاج التعلم من التجارب  
الكل يرتكب الأخطاء.  
أستطيع المساعدة في .....  
صفاته الإيجابية هي .....  
أنا شريك يهتم لأني أحاول أن ....  
أنا أبقى هادئاً معظم الوقت.  
أنا استمتع عندما أكون معه/معها، خاصة عندما .....  
أنا أحب (أقدر) .....

## Feelings

Furious

Contemptuous

Angry

Defensive

Guilt

Withdrawn

Frustrated

Depression

Irritated

Anxious

Worried

Alert/Interested

Receptive/Open to

Influence/Flexible

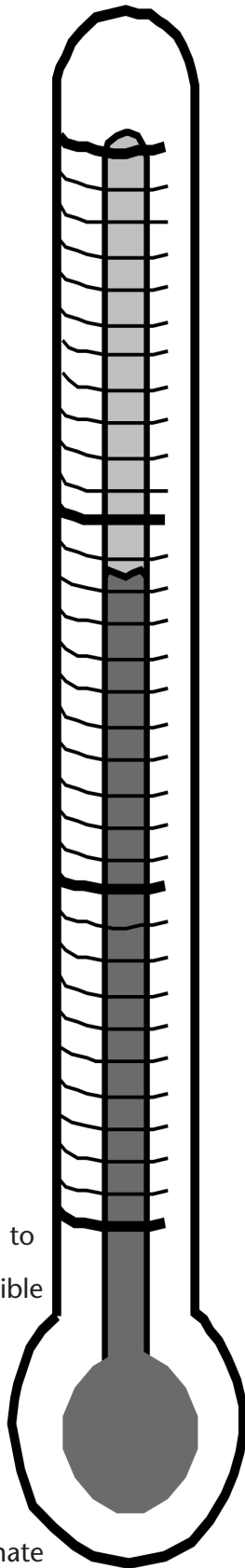
Calm

Happy

Confident

Content

Loving/Affectionate



## Self-Talk

I'm so mad I could hurt...

S/he deserves to be...

S/he is no good/rotten.

What did I do to deserve...

It's not my fault; it's his/hers.

S/he's just like...

I was never like this.

I think s/he'll end up in jail.

I don't have time to deal with this.

I'm a bad parent (partner). I'm hopeless

Why me? This is too stressful.

It's not working to stay calm.

It's useless...

There's no point in doing anything for him/her.

It never helps.

No matter what I do, nothing changes.

S/he just throws it back at me.

I deserve this for what I did when...

My parents told me I was...(a criticism)

What's going to happen when s/he's a teenager?

I'm getting stressed; I need to take a personal Time Out.

Maybe this is too much for me to handle.

Maybe I'm not a good parent/spouse.

I'm not sure I can do this.

When change occurs, it's supposed to get worse  
before it gets better.

I can make a difference to our future.

Stress is a normal part of any relationship.

This stage won't last forever. Things will get better.

I can handle this; I can control my anger.

I can teach him to...

Problems occur so we can all learn to manage conflict.

I can talk to him about...and come up with some solu-  
tions.

We'll manage; we all need learning trials.

Everyone makes mistakes.

I can help by...

His/her positive qualities are...

I'm a caring parent/partner because I'm trying by...

I stay calm most of the time.

I enjoy being with him/her, especially when we...

I love (appreciate)...







## نشرات ومُلصقات الثلاجة

# ***Handouts & Refrigerator Notes***





## نشاطات بيتية للأسبوع

للعمل:



- الاستمرار في استخدام الوقت المُستقطع للسلوكيات العدوانية.
- استخدام مبدأ “العواقب المنطقية” أو إزالة إمتياز أو العمل المنزلي للسلوك غير المرغوب فيه الذي يحدث خلال الأسبوع ودوّن النتيجة على نشرة العواقب المنطقية المرفقة.
- اختار سلوك ايجابي لإعطاءه الاهتمام بشكل منهجي من خلال المديح، التعزيز والتعليق.
- صِف موقف يستمر فيه الطفل بإساءة التصرف، وحاول تحليل سبب حدوثه.

للقراءة:



الفصل السابع، “العواقب الطبيعية والمنطقية”، في “سنوات مُذهلة”

تنبيه: تذكر الاستمرار في “الوقت الخاص” !



## *Home Activities for the Week*



### ***To Do:***

- Continue using Time Out for aggressive behaviors.
- Use the principle of “logical consequences” or privilege removal or work chore for a misbehavior that occurs during the week and write the results on the Record Sheet: Logical Consequences handout.
- Choose a positive behavior to systematically give attention to through the use of praise, reinforcement, and comments.
- Describe a situation in which the child continues to misbehave, and try to analyze why this is happening.



### ***To Read:***

Chapter Seven, *Natural and Logical Consequences*, in *The Incredible Years*.

***Caution: Remember to continue special time!***





# Parents Working Like Detectives: See What You've Learned!

## Home Activities for the Week



### To Do:

Make a list of what strategies you would use for the following misbehaviors. Add other misbehaviors you are wanting to manage.

#### Misbehavior

1. Hitting and shoving
2. Refusal to do what parent asks
3. Stealing
4. Lying
5. Refusing to do homework
6. Not being home after school on time
7. Smart talk/arguing
8. Resisting doing homework
9. Stomach aches and headaches
10. Inattentiveness and impulsivity
11. Leaving family room in a mess

#### Discipline Strategy

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Parents Working Like Detectives: See What You've Learned!

## Home Activities for the Week



### To Do:

Make a list of what strategies you would use for the following misbehaviors. Add other misbehaviors you are wanting to manage.

<b>Misbehavior</b>	<b>Discipline Strategy</b>
12. Criticizing / fighting with a sibling	_____
13. Chores not done	_____
14. Missing school bus	_____
15. Leaving bike, other toys, and other sports equipment outside	_____
16. Exploding in anger / screaming	_____
17. Watching too much TV or computer games	_____
18. Hiding notes from the teacher	_____
19. Acting like a younger child	_____
20. Refusing to go to bed at bedtime	_____
21. Phone calls to/from friends when homework/chores not finished	_____
22. Swearing	_____

نشرات

ورقة تسجيل: النتائج المنطقية

استجابة الطفل

أمثلة على النتائج المنطقية

خسارة امتياز إستخدام الحاسوب في المساء

(خيار التلفاز أو الهاتف أيضاً)



## نشرات

### ورقة تسجيل: الأعمال المنزلية

استجابة الطفل

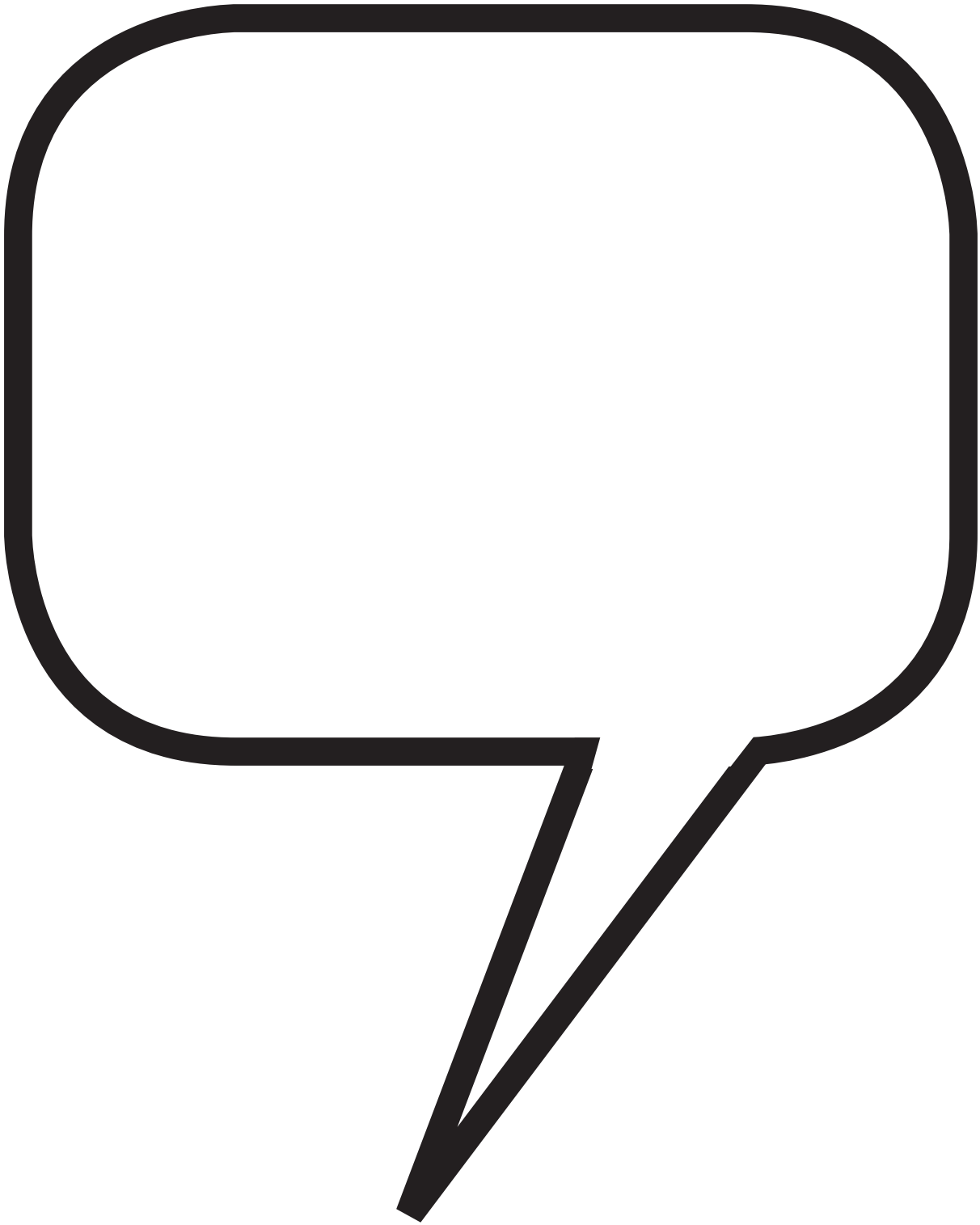
أمثلة على الأعمال المنزلية

٣٠ دقيقة عمل (مثال: تنظيف الطابق السفلي بالمكنسة الكهربائية،  
فرز الغسيل، غسل الشبايك، تنظيف الحديقة من أوراق الأشجار)

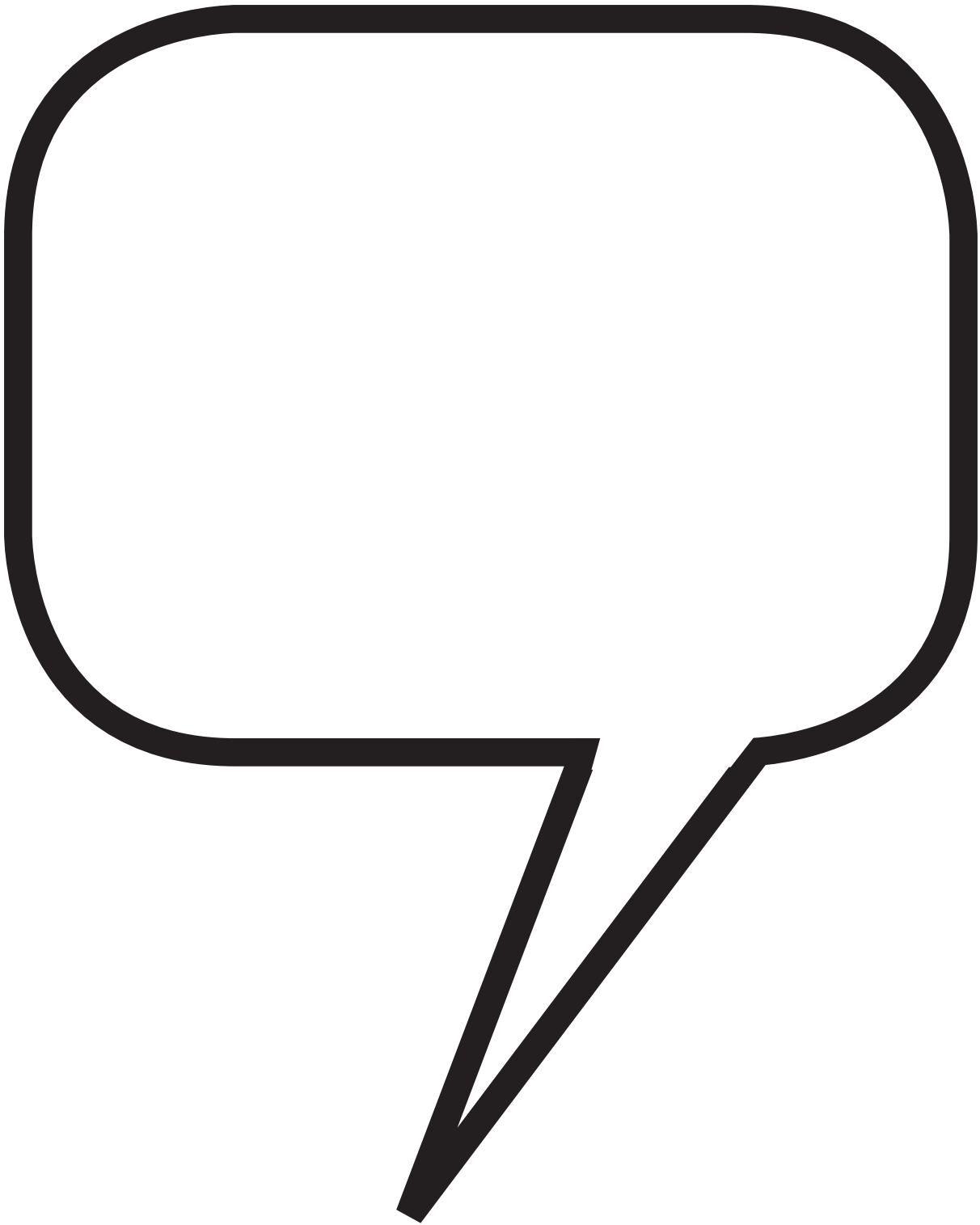
Handout

**RECORD SHEET: WORK CHORES**

Example of Work Chores	Child's Response
- 30 minutes of work (e.g., vacuum downstairs, sort laundry, wash windows, rake leaves)	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	
-----	







## شرات

### تحدث مع نفسك في مواقف فيها مشكلة

حدد موقف فيه مشكلة والأفكار المُقلقة التي تراودك حينها. أكتب أفكار مهدئة بديلة يمكن أن تستخدمها لإعادة تحديد الموقف. في المرة القادمة التي تتحدث فيها مع نفسك سلبياً، أعط نفسك بعض الوقت لتفكر بإيجابية وأن تأخذ بعين الإعتبار البدائل المتوفرة لك لمعالجة هذا الوضع.  
وضع المُشكلة: \_\_\_\_\_

افكار مُقلقة

أفكار مهدئة

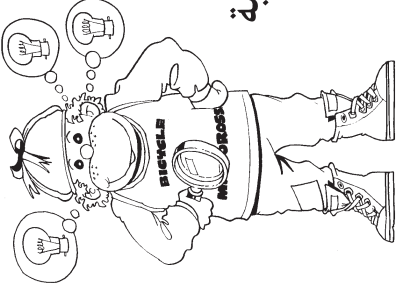
# ***Handout***

## ***SELF-TALK IN PROBLEM SITUATIONS***

Identify a problem situation and the upsetting thoughts you have at the time. Write down some alternative calming thoughts that you might use to redefine the situation. Next time you find yourself using negative self-talk, give yourself some time to think positively and consider the alternatives available to you for dealing with the situation.

Problem Situation: \_\_\_\_\_

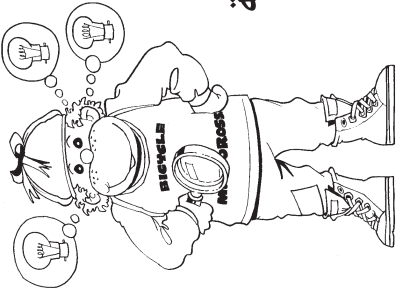
The form consists of two large, rounded rectangular speech bubble shapes with a drop shadow effect. The left bubble is labeled ***Upsetting Thoughts*** and the right bubble is labeled ***Calming Thoughts***. Both bubbles have a tail pointing downwards and outwards, suggesting they are part of a larger conversation or thought process.



## مُلصقات الثلجة حول العواقب الطبيعية والمنطقية

- اجعل العواقب عادلة ومناسبة للعمر.
- تأكد من أنك تستطيع التعايش مع العواقب التي تضعها.
- اجعل هذه العواقب فورية.
- أعط الطفل اختيار العاقبة مُسبقاً (قبل الموعد المحدد).
- اجعل العواقب طبيعية وغير عقابية.
- أشرك الطفل كلما كان ذلك مُمكنًا.
- كُن ودوداً وإيجابياً.
- استخدم العواقب القصيرة وفي صميم الموضوع.
- أسرع لتقديم فرص تعليمية جديدة لتكون ناجحة.

تذكر بعد الانتهاء من العاقبة بأن تبدأ بداية جديدة ونظيفة.

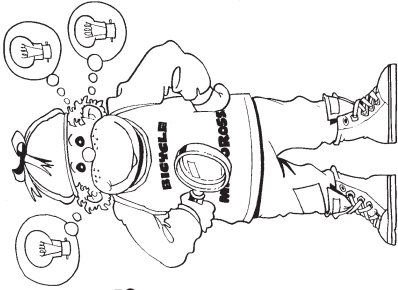


## مُلصقات الثلجة حول العواقب الطبيعية والمنطقية

- اجعل العواقب عادلة ومناسبة للعمر.
- تأكد من أنك تستطيع التعايش مع العواقب التي تضعها.
- اجعل هذه العواقب فورية.
- أعط الطفل اختيار العاقبة مُسبقاً (قبل الموعد المحدد).
- اجعل العواقب طبيعية وغير عقابية.
- أشرك الطفل كلما كان ذلك مُمكنًا.
- كُن ودوداً وإيجابياً.
- استخدم العواقب القصيرة وفي صميم الموضوع.
- أسرع لتقديم فرص تعليمية جديدة لتكون ناجحة.

تذكر بعد الانتهاء من العاقبة بأن تبدأ بداية جديدة ونظيفة.

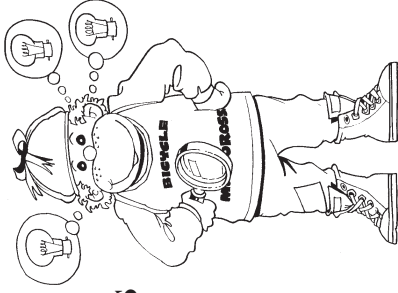
## REFRIGERATOR NOTES ABOUT NATURAL AND LOGICAL CONSEQUENCES



- Make consequences age-appropriate and fair.
- Be sure you can live with consequences you set up.
- Make consequences immediate.
- Give child choice of consequence ahead of time.
- Make consequence natural and nonpunitive.
- Involve child whenever possible.
- Be friendly and positive.
- Use consequences that are short and to the point.
- Quickly offer new learning opportunities to be successful.

Remember once the consequence is completed to start over fresh with a clean slate.

## REFRIGERATOR NOTES ABOUT NATURAL AND LOGICAL CONSEQUENCES



- Make consequences age-appropriate and fair.
- Be sure you can live with consequences you set up.
- Make consequences immediate.
- Give child choice of consequence ahead of time.
- Make consequence natural and nonpunitive.
- Involve child whenever possible.
- Be friendly and positive.
- Use consequences that are short and to the point.
- Quickly offer new learning opportunities to be successful.

Remember once the consequence is completed to start over fresh with a clean slate.

# نشرات وملصقات الثلاجة

# *Handouts & Refrigerator Notes*









## ملحوظات الثلاجة عن القراءة

- أسأل أسئلة مفتوحة - اسئلة تتطلب من الأطفال التنبؤ "ماذا يأتي بعد ذلك؟".
- تجنب الأوامر والتصحيات عندما يقرأ الأطفال.
- تهينة القُص لأطفال إعادة سرد القصص التي يحفظونها.
- اسمح للأطفال بإعادة قراءة القصص كما يشاؤون.
- شجّع الأطفال على كتابة قصصهم الخاصة أو إهدائها لك.
- اقرأ باستمرار للأطفال واسمح لهم بمشاهدتك وأنت تقرأ.
- شجّع الأطفال على تأليف القصص وتمثيلها.
- شارك ذكرياتك الإيجابية الخاصة في تعلّم القراءة عندما كنت طفلاً.
- ابدأ بقراءة الكتب للأطفال وهم صغار.
- قدّم مجموعة متنوعة من الكتب - مثل الحكايات الشعبية، القصائد، الكتب الإعلامية، الخيال وقصص المغامرات.
- ربط جوانب القصص بالخبرات الشخصية.
- احكي لهم قصصاً عن تجارب الطفولة الخاصة بك.



## ملحوظات الثلاجة عن القراءة

- أسأل أسئلة مفتوحة - اسئلة تتطلب من الأطفال التنبؤ "ماذا يأتي بعد ذلك؟".
- تجنب الأوامر والتصحيات عندما يقرأ الأطفال.
- تهينة القُص لأطفال إعادة سرد القصص التي يحفظونها.
- اسمح للأطفال بإعادة قراءة القصص كما يشاؤون.
- شجّع الأطفال على كتابة قصصهم الخاصة أو إهدائها لك.
- اقرأ باستمرار للأطفال واسمح لهم بمشاهدتك وأنت تقرأ.
- شجّع الأطفال على تأليف القصص وتمثيلها.
- شارك ذكرياتك الإيجابية الخاصة في تعلّم القراءة عندما كنت طفلاً.
- ابدأ بقراءة الكتب للأطفال وهم صغار.
- قدّم مجموعة متنوعة من الكتب - مثل الحكايات الشعبية، القصائد، الكتب الإعلامية، الخيال وقصص المغامرات.
- ربط جوانب القصص بالخبرات الشخصية.
- احكي لهم قصصاً عن تجارب الطفولة الخاصة بك.

## REFRIGERATOR NOTES

### ABOUT READING



- Ask open-ended questions — questions that ask children to predict “what comes next?”
- Avoid commands and corrections when children are reading.
- Create opportunities for children to retell stories that they have memorized.
- Allow children to reread stories as often as they wish.
- Encourage children to write their own stories or to dictate them to you.
- Read to children often and allow them to see you reading.
- Encourage children to make up stories and act them out.
- Share your own positive memories about learning to read as a child.
- Start reading books to children when they are toddlers.
- Offer a variety of types of books — such as folk tales, poems, informational books, fantasy, fables and adventure stories.
- Relate aspects of stories to personal experiences.
- Tell them stories about your childhood experiences.

Program 8: Promoting Reading Skills Part 1

©Carolyn Webster-Stratton

## REFRIGERATOR NOTES

### ABOUT READING



- Ask open-ended questions — questions that ask children to predict “what comes next?”
- Avoid commands and corrections when children are reading.
- Create opportunities for children to retell stories that they have memorized.
- Allow children to reread stories as often as they wish.
- Encourage children to write their own stories or to dictate them to you.
- Read to children often and allow them to see you reading.
- Encourage children to make up stories and act them out.
- Share your own positive memories about learning to read as a child.
- Start reading books to children when they are toddlers.
- Offer a variety of types of books — such as folk tales, poems, informational books, fantasy, fables and adventure stories.
- Relate aspects of stories to personal experiences.
- Tell them stories about your childhood experiences.

Program 8: Promoting Reading Skills Part 1

©Carolyn Webster-Stratton

## النشاطات البيتية للأسبوع

للعمل: 

- مواصلة: "الوقت الخاص" مع طفلك.
  - إقضى على الأقل ١٠ دقائق كل يوم في القراءة مع طفلك. تحدث مع طفلك عن نوعية الكتب التي يحب قرائتها. اختر كتاباً منها لقراءته معاً.
  - خلال الشهر القادم شارك مرة واحدة على الأقل في إحدى النشاطات المدرسية
- مثل:

- الذهاب في رحلة ميدانية.
- حضور اجتماع مدرسي.
- تقدّم للقراءة أو المساعدة في الصف أو
- تعرف نفسك على منهاج طفلك المدرسي وعلى الروتين.

للقراءة: 

النشرات وقراءة الجزء الثالث، المشكلة ١٥، القراءة باهتمام لتعزيز مهارات قراءة طفلك في كتاب سنوات مُذهلة.



## *Home Activities for the Week*



### ***To Do:***

- **CONTINUE** “Special Time” with your child.
- **SPEND AT LEAST** 10 minutes each day reading with your child. Talk with your child about what kinds of books s/he likes to read. Choose one to read together.
- **DURING THE NEXT MONTH** get involved in at least one school activity — such as:
  - going on a field trip,
  - attending a school meeting,
  - offering to read or help out in class, or
  - familiarizing yourself with your child’s curriculum and routine.



### ***To Read:***

Handouts and read Part 3, Problem 15, *Reading with Care to Promote Your Child’s Reading Skills* in *The Incredible Years* book.



## ملاحظات الثلاجة بناء لبنات للقراءة باهتمام CARE

التعليق، استخدم التعليق الوصفي لوصف الصور. خذ دور بالتفاعل، اسمح لطفل بأن يكون الراوي عن طريق تشجيعه/ها ليتحدث عن الصور.

- “أسأل اسئلة مفتوحة: “ماذا ترى في هذه الصفحة؟  
(ملاحظة وتقديم تقارير)
- “ماذا يحدث هنا؟” (قارئ القصة”
- “ماذا في هذه الصورة؟” (تعزيز المهارات الأكاديمية”
- “كيف تشعر هي الآن؟” (اكتشاف المشاعر”
- “ماذا سيحدث بعد ذلك؟” (توقع”

الرد استجب مع المديح والتشجيع لتفكير طفلك واستجابته.  
“هذا صحيح” “أنت حقاً تفكر في ذلك”  
“واو، أنت تعرف الكثير عن ذلك”

توسّع فيما يقوله طفلك  
“ نعم نعم، أنا أعتقد أنه يشعر بالحساس، أيضاً، ومن الممكن أن يكون خائفاً قليلاً”  
“نعم، إنه حساس، وتسمى أيضاً فرس”  
“نعم، ذلك الولد ذاهب إلى الحديقة، هل تتذكر الذهاب إلى الحديقة؟”



## ملاحظات الثلاجة بناء لبنات للقراءة باهتمام CARE

التعليق، استخدم التعليق الوصفي لوصف الصور. خذ دور بالتفاعل، اسمح لطفل بأن يكون الراوي عن طريق تشجيعه/ها ليتحدث عن الصور.

- اسأل اسئلة مفتوحة: “ماذا ترى في هذه الصفحة؟”  
(ملاحظة وتقديم تقارير)
- “ماذا يحدث هنا؟” (قارئ القصة)
- “ماذا في هذه الصورة؟” (تعزيز المهارات الأكاديمية)
- “كيف تشعر هي الآن؟” (اكتشاف المشاعر)
- “ماذا سيحدث بعد ذلك؟” (توقع).

الرد استجب مع المديح والتشجيع لتفكير طفلك واستجابته.  
“هذا صحيح” “أنت حقاً تفكر في ذلك”  
“واو، أنت تعرف الكثير عن ذلك”

توسّع فيما يقوله طفلك.  
“ نعم، أنا أعتقد أنه يشعر بالحساس، أيضاً، ومن الممكن أن يكون خائفاً قليلاً”  
“نعم، إنه حساس، وتسمى أيضاً فرس”  
“نعم، هذا الولد ذاهب إلى المنتزه، هل تتذكر أنك ذهبت إلى المنتزه؟”



### REFRIGERATOR NOTES

#### Building Blocks for Reading With CARE

**C** Comment, use descriptive commenting to describe pictures. Take turns interacting, and let your child be the storyteller by encouraging him/her to talk about the pictures.

**A** Ask open-ended questions.  
"What do you see on this page?"  
(observing and reporting)  
"What's happening here?" (storytelling)  
"What is that a picture of?"  
(promoting academic skills)  
"How is she feeling now?" (exploring feelings)  
"What is going to happen next?" (predicting)

**R** Respond with praise and encouragement to your child's thinking and responses.  
"That's right!"  
"You are really thinking about that."  
"Wow, you know a lot about that."

**E** Expand on what your child says.  
"Yes, I think he's feeling excited, too, and he might be a little scared as well."  
"Yes, it is a horse; it's also called a mare."  
"Yes, that boy is going to the park. Do you remember going to the park?"



### REFRIGERATOR NOTES

#### Building Blocks for Reading With CARE

**C** Comment, use descriptive commenting to describe pictures. Take turns interacting, and let your child be the storyteller by encouraging him/her to talk about the pictures.

**A** Ask open-ended questions.  
"What do you see on this page?"  
(observing and reporting)  
"What's happening here?" (storytelling)  
"What is that a picture of?"  
(promoting academic skills)  
"How is she feeling now?" (exploring feelings)  
"What is going to happen next?" (predicting)

**R** Respond with praise and encouragement to your child's thinking and responses.  
"That's right!"  
"You are really thinking about that."  
"Wow, you know a lot about that."

**E** Expand on what your child says.  
"Yes, I think he's feeling excited, too, and he might be a little scared as well."  
"Yes, it is a horse; it's also called a mare."  
"Yes, that boy is going to the park. Do you remember going to the park?"

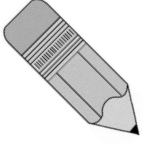
# نشرات وملصقات الثلاجة



# *Handouts & Refrigerator Notes*







عصف ذهني

فكر مع صديقك بعبارات تكهّن إيجابية.

تذكر أن تشمل المديح للمثابرة والصبر مع عملية التعليم

## عبارات تنبؤ ايجابية

مثال:

“إذا استمررت في التدريب على القراءة معي كل ليلة، أراهن بأنك في فترة قصيرة سوف تتمكن من قراءة صفحة كاملة لوحديك”

الهدف:

سوف ألتزم باللعب أو الوقت الخاص مع طفلي \_\_\_\_\_ مرات هذا الأسبوع لمدة \_\_\_\_\_ دقيقة.

# Brainstorm

Brainstorm with your buddy positive forecasting statements. Remember to include praise for persistence and patience with the learning process.



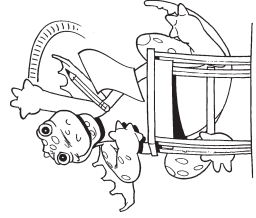
## *Positive Forecasting Statements*

### **Example:**

"If you keep practicing your reading with me each night, I bet before long you will be able to read a whole page by yourself."

### **Goal:**

I will commit to playing or having special time with my child \_\_\_\_\_ times this week for \_\_\_\_\_ minutes.

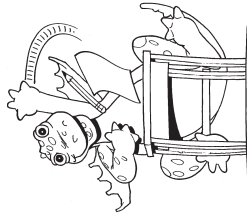


### ملصقات اللاجئة نقاط نتذكرها عن تشجيع تعلم طفلك

- الإهتمام بشكل فعّال بعمل طفلك.
- مدح وتشجيع جهود طفلك في الإتجاه الصحيح (ليس فقط الناتج النهائي).
- إعداد برنامج مكافآت ملموسة للقيام بخطوات صغيرة لازمة لتعلم شيء جديد.
- أن تكون متحمساً لمشاريع ابنك المدرسية.
- تعاون مع المعلم وحضور النشاطات المدرسية.
- ابدأ بنشاطات التعليم السهلة وبالتدرج ارفع مستوى التحدي عندما يبدو طفلك مُستعداً.
- كن واقعيّاً بتوقعاتك – أن تحذو حذو طفلك من حيث ما هو/هي مُستعد له تنموياً.
- التركيز على نقاط القوة عند طفلك وليس نقاط ضعفه.
- شارك شيئاً كان صعباً عليك تعلمه.
- أعكس صورة ايجابية لقدرات طفلك في المستقبل.

### ملصقات اللاجئة نقاط نتذكرها عن تشجيع تعلم طفلك

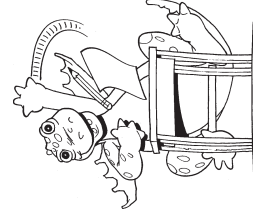
- الإهتمام بشكل فعّال بعمل طفلك.
- مدح وتشجيع جهود طفلك في الإتجاه الصحيح (ليس فقط الناتج النهائي).
- إعداد برنامج مكافآت ملموسة للقيام بخطوات صغيرة لازمة لتعلم شيء جديد.
- أن تكون متحمساً لمشاريع ابنك المدرسية.
- تعاون مع المعلم وحضور النشاطات المدرسية.
- ابدأ بنشاطات التعليم السهلة وبالتدرج ارفع مستوى التحدي عندما يبدو طفلك مُستعداً.
- كن واقعيّاً بتوقعاتك – أن تحذو حذو طفلك من حيث ما هو/هي مُستعد له تنموياً.
- التركيز على نقاط القوة عند طفلك وليس نقاط ضعفه.
- شارك شيئاً كان صعباً عليك تعلمه.
- أعكس صورة ايجابية لقدرات طفلك في المستقبل.



### **REFRIGERATOR NOTES POINTS TO REMEMBER ABOUT ENCOURAGING YOUR CHILD'S LEARNING**

- Take an active interest in your child's work.
- Praise and encourage your child's efforts in the right direction (not just the end product).
- Set up tangible reward programs for doing the small steps it takes to learn something new.
- Be enthusiastic about your child's school projects.
- Collaborate with the teacher and attend school functions.
- Start with easy learning activities and gradually increase the challenge as the child seems ready.
- Be realistic about your expectations — follow your child's lead in terms of what he/she is developmentally ready for.
- Focus on your child's strengths not his/her weaknesses.
- Share something that was hard for you to learn.
- Project a positive image of your child's ability in the future.

Program 8: Dealing With Children's Discouragement, Part 2 ©Carolyn Webster-Stratton



### **REFRIGERATOR NOTES POINTS TO REMEMBER ABOUT ENCOURAGING YOUR CHILD'S LEARNING**

- Take an active interest in your child's work.
- Praise and encourage your child's efforts in the right direction (not just the end product).
- Set up tangible reward programs for doing the small steps it takes to learn something new.
- Be enthusiastic about your child's school projects.
- Collaborate with the teacher and attend school functions.
- Start with easy learning activities and gradually increase the challenge as the child seems ready.
- Be realistic about your expectations — follow your child's lead in terms of what he/she is developmentally ready for.
- Focus on your child's strengths not his/her weaknesses.
- Share something that was hard for you to learn.
- Project a positive image of your child's ability in the future.

Program 8: Dealing With Children's Discouragement, Part 2 ©Carolyn Webster-Stratton

## نشاطات بيتية للأسبوع

### للعمل:



- الاستمرار بـ "الوقت الخاص" مع طفلك
- إقضى على الأقل ١٠ دقائق كل يوم لمناقشة الواجبات والمشاريع التي يقوم بها ابنك/ابنتك في المدرسة، عمل الواجبات المدرسية، القراءة أو عمل نشاط تعليمي معاً (مثل: الرسم، تخطيط للمشاريع المدرسية ...).

• خلال الشهر القادم شارك في نشاط مدرسي واحد على الأقل مثل:

• المشاركة في رحلة مدرسية.

• حضور اجتماع مدرسي.

• أن تعرض المشاركة للقراءة أو المساعدة في الصف، أو

• أن تجعل منهاج طفلك المدرسي ونظامه الروتيني مألوفاً لك.

• الاتصال برفيقك لتشاركه الأفكار عن الواجبات المدرسية الروتينية.

### للقراءة:



- النشرات ومراجعة الفصل الثاني، الانتباه الايجابي، التشجيع، والمديح في كتاب "سنوات مُذهلة".

أمثلة لسلوكيات تكافئها بالنجوم والملصقات:

العودة من المدرسة إلى البيت دون إبطاء	المشاركة مع الآخرين
الاستجابة لما يُطلب منك	القراءة لمدة ١٠ دقائق
القيام بالواجبات المدرسية قبل العشاء	مشاهدة التلفاز ساعة واحدة فقط
إطفاء جهاز التلفاز	كتابة رسالة أو في مجلة
إعداد المائدة	القراءة لأخوة أصغر سناً
الإستماع إلى قصة أو قرص مدمج (CD)	أن يعرف أهلك مكان تواجدك
الحصول على تقرير جيد من المعلم	





## Home Activities for the Week



### To Do:

- **CONTINUE** “Special Time” with your child.
- **SPEND AT LEAST** 10 minutes each day either discussing your child’s assignments and projects he or she is working on at school, doing homework, reading, or doing a learning activity together (e.g., painting, planning school project, etc.).
- **DURING THE NEXT MONTH** get involved in at least one school activity — such as:
  - going on a field trip,
  - attending a school meeting,
  - offering to read or help out in class, or
  - familiarizing yourself with your child’s curriculum and routine.
- **CALL** your buddy to share ideas about school homework routines.



### To Read:

Handouts and review Chapter Two, *Positive Attention, Encouragement, and Praise* in *The Incredible Years* book.

#### **EXAMPLES OF BEHAVIORS TO REWARD WITH STARS AND STICKERS:**

Arriving at home promptly after school

Sharing with others

Reading for 10 minutes

Watching only 1 hour of TV

Writing a letter or in a journal

Reading to a younger sibling

Letting parents know where you are

Complying with a request

Doing homework before dinner

Turning off the TV

Setting the table

Listening to a story or a CD

Getting a good teacher report

## تسهيل التعليم الأكاديمي عند الأطفال الأهل “كمدرسين أكاديميين ومثابرين”

“التدريب” هو طريقة فعّالة لتقوية مهارات الأطفال الأكاديمية والقدرة على الالتزام بعملٍ صعب. الجدول التالي فيه قائمة بالمفاهيم الأكاديمية والسلوكية التي يمكن الالتزام بها عند القيام بنشاطات مدرسية مع طفلك. استخدم هذه القائمة المرجعية للتدريب لوصف المهارات الأكاديمية.



<p>“أنت تابعت عمل الواجبات المدرسية كل يوم في الوقت المتفق عليه” “أنت خطّطت جيداً وتقرأ فصل واحد أسبوعياً حتى تتمكن من إنهاء الكتاب”</p>	<p>إتباع برنامج الواجبات المدرسية تنظيم وقت للقراءة</p>
<p>“يُعجبني طريق ترتيب دفتك لتتمكن من متابعة ملحوظاتك” “معك كل أدواتك (أقلام، مساطر، دفتر الملاحظات) موضوعة بعناية على الدُرْج لكي تقوم بعملك” “أنت تُجيد طلب المساعدة عندما تحتاجها”</p>	<p>تنظيم المهارات الإهتمام بالمواد طلب المساعدة</p>
<p>“أنت تعمل بجدّ على هذا المشروع وتفكر كيف تقوم بتنظيمه” “أنت صبور جداً وتستمر في محاولة كل الطرق المختلفة للحل”</p>	<p>العمل بجدّ التركيز المثابرة، الصبر</p>
<p>“لقد اتبعت تعليمات المعلم تماماً كما طلب منك. إنك استمعت فعلاً” “أنت تفكر بجد كيف تحل المشكلة وتخرج بحلول عظيمة للمشكلة” “لقد عرفت ذلك لوحديك” “أنت تقرأ بإمعان وتفكر بجديّة” “لقد عملت بجد ليكون أفضل خط على تلك الورقة” “لم تعرف تلك الكلمة ولهذا بحثت عنها في القاموس”</p>	<p>اتباع تعليمات المعلم حل المشاكل المحاولة مرة أخرى القراءة مهارات التفكير الإستماع العمل بجد/العمل الأفضل الإستقلالية</p>

# Facilitating Children's Academic Learning: Parents as "Academic and Persistence Coaches"



"Coaching" is a powerful way to strengthen children's academic skills and ability to stick with a difficult task. The following is a list of academic concepts and behaviors that can be commented upon when doing school-related activities with your child. Use this checklist to practice describing academic concepts.

Academic Skills	Examples
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ following schedule for home-work</li> <li>_____ planning time for reading</li> </ul>	<p><b>"You have followed through with doing your home-work each day at the agreed upon time."</b></p> <p><b>"You have planned well and are reading one chapter a week so you will complete the book."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ organization skills</li> <li>_____ care of materials</li> <li>_____ asking for help</li> </ul>	<p><b>"I like the way you have organized your notebook to keep track of your notes."</b></p> <p><b>"You have all your materials (pens, rulers, notebooks) carefully sorted on your desk so you can do your work."</b></p> <p><b>"You are good at asking for help when you need it."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ working hard</li> <li>_____ concentrating, focusing</li> <li>_____ persistence, patience</li> </ul>	<p><b>"You are working so hard on that project and thinking about how to organize it."</b></p> <p><b>"You are so patient and just keep trying all different ways to figure it out."</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>_____ following teacher's directions</li> <li>_____ problem solving</li> <li>_____ trying again</li> <li>_____ reading</li> <li>_____ thinking skills</li> <li>_____ listening</li> <li>_____ working hard/best work</li> <li>_____ independence</li> </ul>	<p><b>"You followed directions exactly like the teacher asked you. You really listened."</b></p> <p><b>"You are thinking hard about how to solve the problem and coming up with a great solution to that problem."</b></p> <p><b>"You have figured that out all by yourself."</b></p> <p><b>"You are reading carefully and thinking hard about the plot."</b></p> <p><b>"You worked hard to have your best handwriting on that paper."</b></p> <p><b>"You didn't know that word so you looked it up in the dictionary."</b></p>

نشرات وملصقات الثلاجة  
تبني عادات تعليمية وروتينية جيدة

***Handouts & Refrigerator Notes***  
***Fostering Learning Habits and Routines***







## ملصقات التلاجة عن تبني عادات تعليمية جيدة للأطفال

- إعداد روتين لبعء المدرسة يمكن التنبؤ به (مثل: وجبة خفيفة، واجب بيتي أو قراءة، ٣٠ دقيقة، تلتاز، لعب).
- حدد متى، أين، كيف ومع من سيقوم بالواجب المدرسي.
- راقب روتين ما بعد المدرسة.
- تابع مع العواقب اذا رفض طفلك الاستجابة لروتين معين حول التلتاز أو الواجب المدرسي.
- حدد وقت مشاهدة التلتاز وشجع وقت القراءة اليومية.
- امدح طفلك لقيامه بواجباته المدرسية، لإطفاء التلتاز وللقراءة.
- أمضي وقت منتظم يومياً مع طفلك لعمل نشاط تعليمي هادئ.
- استخدم أمر "عندما ... بعد ذلك" لتشجيع طفلك على القراءة وعلى الواجبات المدرسية.
- تحدث مع طفلك عما تعلمته في ذلك اليوم.
- كُن نموذجاً على الوقت المخصص للتلتاز، ألعاب الفيديو وألعاب الحاسوب بتحديد وقتك المخصص لهذه النشاطات.

### ملحوظة:

للأطفال الذين لا يوجد لديهم واجبات مدرسية، فكر باستخدام ذلك الوقت للقيام بنشاط هادئ مثل القراءة، لعب لعبة معينة، الرسم أو الملتية وما شابه ذلك.



## ملصقات التلاجة عن تبني عادات تعليمية جيدة للأطفال

- إعداد روتين لبعء المدرسة يمكن التنبؤ به (مثل: وجبة خفيفة، واجب بيتي أو قراءة، ٣٠ دقيقة، تلتاز، لعب).
- حدد متى، أين، كيف ومع من سيقوم بالواجب المدرسي.
- راقب روتين ما بعد المدرسة.
- تابع مع العواقب اذا رفض طفلك الاستجابة لروتين معين حول التلتاز أو الواجب المدرسي.
- حدد وقت مشاهدة التلتاز وشجع وقت القراءة اليومية.
- امدح طفلك لقيامه بواجباته المدرسية، لإطفاء التلتاز وللقراءة.
- أمضي وقت منتظم يومياً مع طفلك لعمل نشاط تعليمي هادئ.
- استخدم أمر "عندما ... بعد ذلك" لتشجيع طفلك على القراءة وعلى الواجبات المدرسية.
- تحدث مع طفلك عما تعلمته في ذلك اليوم.
- كُن نموذجاً على الوقت المخصص للتلتاز، ألعاب الفيديو وألعاب الحاسوب بتحديد وقتك المخصص لهذه النشاطات.

### ملحوظة:

للأطفال الذين لا يوجد لديهم واجبات مدرسية، فكر باستخدام ذلك الوقت للقيام بنشاط هادئ مثل القراءة، لعب لعبة معينة، الرسم أو الملتية وما شابه ذلك.



## REFRIGERATOR NOTES ABOUT FOSTERING CHILDREN'S LEARNING HABITS



- Set up a predictable routine after school (e.g., snack, homework or reading, 30-min. TV, play).
- Decide when, where, how, and with whom homework will take place.
- Monitor your after school routine.
- Follow through with consequences if your child refuses to comply with specified routine about TV or homework.
- Limit TV watching and encourage daily reading time.
- Praise your child for doing homework, for turning off the TV, and for reading.
- Spend regular time with your child each day doing a quiet learning activity.
- Use a “when-then” command to encourage your child to do reading and homework.
- Talk to your child about what you learned that day.
- Model appropriate amounts of TV, video games and computer game time by limiting your own time with these activities.

**Note:** for children who do not have homework, think about using this time for a quiet activity such as reading, playing a game, playing with paint or playdough and so forth.

## REFRIGERATOR NOTES ABOUT FOSTERING CHILDREN'S LEARNING HABITS



- Set up a predictable routine after school (e.g., snack, homework or reading, 30-min. TV, play).
- Decide when, where, how, and with whom homework will take place.
- Monitor your after school routine.
- Follow through with consequences if your child refuses to comply with specified routine about TV or homework.
- Limit TV watching and encourage daily reading time.
- Praise your child for doing homework, for turning off the TV, and for reading.
- Spend regular time with your child each day doing a quiet learning activity.
- Use a “when-then” command to encourage your child to do reading and homework.
- Talk to your child about what you learned that day.
- Model appropriate amounts of TV, video games and computer game time by limiting your own time with these activities.

**Note:** for children who do not have homework, think about using this time for a quiet activity such as reading, playing a game, playing with paint or playdough and so forth.



## ملصقات التلاجة عن وضع الحدود

- لا تعطي تعليمات غير ضرورية.
- قم بطلب واحد في كل مرة.
- كن واقعياً في توقعاتك.
- استخدم طلبات "اعمل".
- اجعل الطلبات إيجابية ومؤدبة.
- لا تستعمل أوامر "توقف".
- أعط الأطفال فرصة كافية للإستجابة.
- أعط تحذيرات وتذكيرات مساعدة.
- لا تهدد الأطفال: استخدم أوامر "متى ... ثم".
- أعط الاطفال خيارات أينما كان ذلك ممكناً.
- اجعل طلبك قصيراً ومباشراً.
- ادعم طلبات شريكك.
- امدح الإستجابة.
- حقق التوازن بين سيطرة الأهل والطفل.
- شجع حل المشاكل مع الأطفال.



## ملصقات التلاجة عن وضع الحدود

- لا تعطي تعليمات غير ضرورية.
- قم بطلب واحد في كل مرة.
- كن واقعياً في توقعاتك.
- استخدم طلبات "اعمل".
- اجعل الطلبات إيجابية ومؤدبة.
- لا تستعمل أوامر "توقف".
- أعط الأطفال فرصة كافية للإستجابة.
- أعط تحذيرات وتذكيرات مساعدة.
- لا تهدد الأطفال: استخدم أوامر "متى ... ثم".
- أعط الاطفال خيارات أينما كان ذلك ممكناً.
- اجعل طلبك قصيراً ومباشراً.
- ادعم طلبات شريكك.
- امدح الإستجابة.
- حقق التوازن بين سيطرة الأهل والطفل.
- شجع حل المشاكل مع الأطفال.



## **REFRIGERATOR NOTES ABOUT LIMIT SETTING**

- Don't give unnecessary commands.
- Make one request at a time.
- Be realistic in your expectations
- Use "do" requests.
- Make requests positive and polite.
- Don't use "stop" commands.
- Give children ample opportunity to comply.
- Give warnings and helpful reminders.
- Don't threaten children; use "when...then" commands.
- Give children options whenever possible.
- Make requests short and to the point.
- Support your partner's requests.
- Praise compliance.
- Strike a balance between parent and child control.
- Encourage problem-solving with children.



## **REFRIGERATOR NOTES ABOUT LIMIT SETTING**

- Don't give unnecessary commands.
- Make one request at a time.
- Be realistic in your expectations
- Use "do" requests.
- Make requests positive and polite.
- Don't use "stop" commands.
- Give children ample opportunity to comply.
- Give warnings and helpful reminders.
- Don't threaten children; use "when...then" commands.
- Give children options whenever possible.
- Make requests short and to the point.
- Support your partner's requests.
- Praise compliance.
- Strike a balance between parent and child control.
- Encourage problem-solving with children.

تبنى عادات روتينية وتعليمية جيدة  
"أهمية الروتين الذي يمكن التنبؤ به"

## النشاطات البيتية الاسبوعية



للعمل:

- الإستمرار في "الوقت الخاص" مع طفلك.
- أنشئ واجبات منزلية روتينية منتظمة بعض المدرسة. اكتبها وناقشها مع طفلك. علقها في مكان يستطيع الأطفال رؤيتها (أين، متى ومع مَنْ سيتم القيام بالواجب المنزلي. أحضر خطة للجلسة التالية).
- خطط كيفية مراقبة هذا الروتين.
- امدح طفلك لاتباعه الروتين و/أو حضر نظام تحفيز للمتابعة.
- استخدم نشرة "قوانين الأعمال" لإنشاء بعض القوانين التي تعتقد أنها أكثر أهمية بالنسبة للتلفاز أو وقت الكمبيوتر والواجبات. اكتبها على نشرة "قوانين الأعمال" وأحضر القائمة في اللقاء القادم.



للقراءة:

- نشرات ومراجعات الجزء ٣، المشكلة الأولى، تحمل مسؤولية وقت متابعة طفلك، في "سنوات مُذهلة".

أمثلة لسلوكيات تكافئها بالنجوم والملصقات:

الإمتثال للطلب	الرجوع إلى البيت بعد المدرسة مباشرة
عمل الواجبات قبل العشاء	المشاركة مع الآخرين
إطفاء التلفزيون	القراءة لمدة ١٠ دقائق
إعداد المائدة	مشاهدة التلفزيون لساعة واحدة فقط
الاستماع إلى قصة أو إلى قرص مدمج CD	كتابة رسالة أو الكتابة في مجلة
الحصول على تقرير جيد من المعلم	/ أخت أصغر سنًا
	إعلام الأهل عن مكان تواجدك

## Fostering Good Learning Habits and Routines

*“The importance of predictable routines”*

### Home Activities for the Week



#### To Do:

- **CONTINUE** “Special Time” with your child.
- **SET UP A REGULAR HOMEWORK ROUTINE** after school. Write it down and discuss with your children. Post it where children can see it (where, when, and with whom homework will take place. Bring plan to next session.)
- Plan how you will monitor this routine.
- **PRAISE** your child for following the routine and/or set up an incentive system for following through.
- Use the Household Rules handout to establish some of the rules you think are most important regarding TV or computer time and homework. Write these down on the household rules handout and bring the list to the next meeting.



#### To Read:

- Handouts and review Part 3, Problem One, *Taking Charge of Your Child's Screen Time*, in *The Incredible Years*.

#### EXAMPLES OF BEHAVIORS TO REWARD WITH STARS AND STICKERS:

Arriving at home promptly after school

Sharing with others

Reading for 10 minutes

Watching only 1 hour of TV

Writing a letter or in a journal

Reading to a younger sibling

Letting parents know where you are

Complying with a request

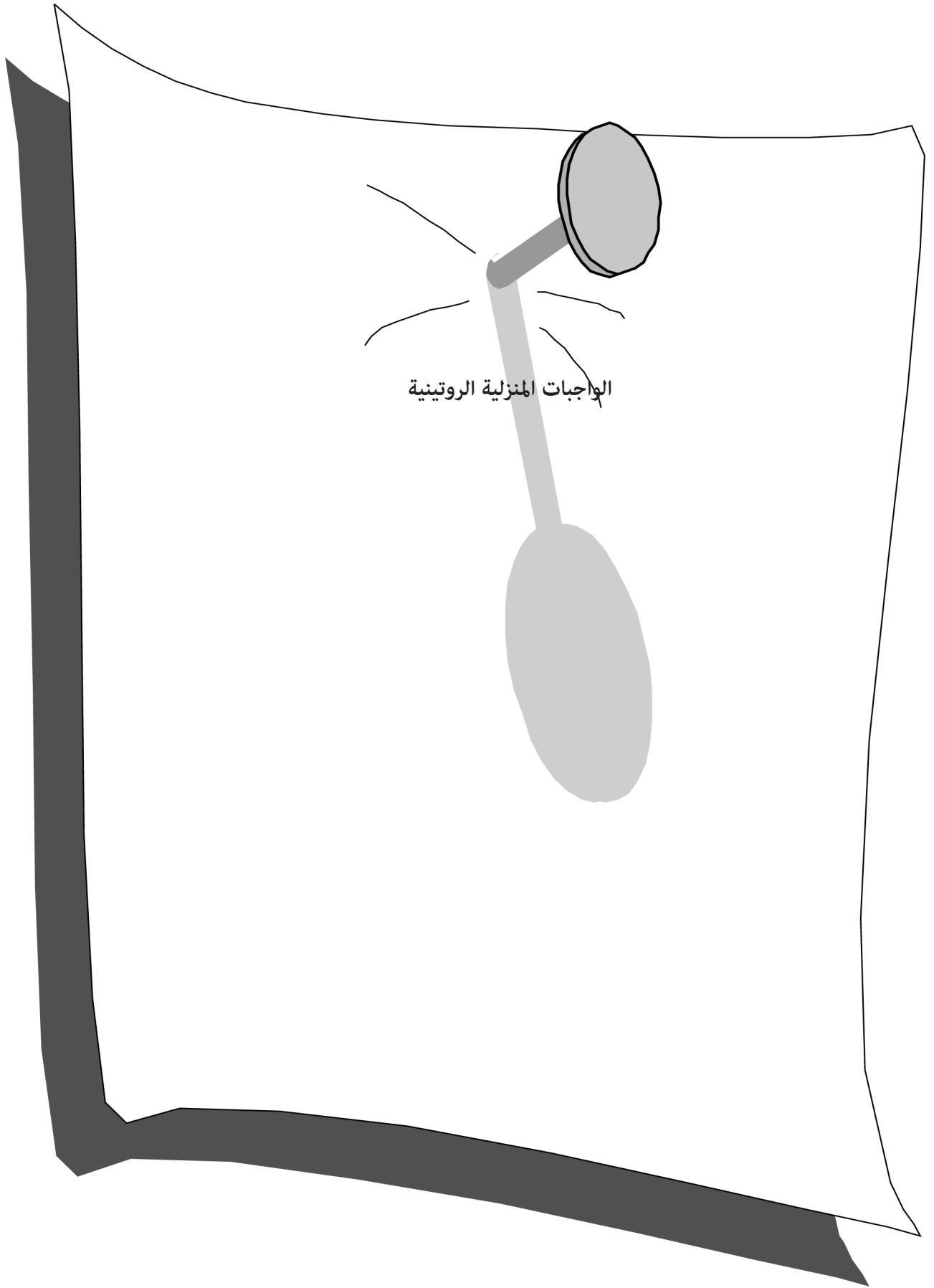
Doing homework before dinner

Turning off the TV

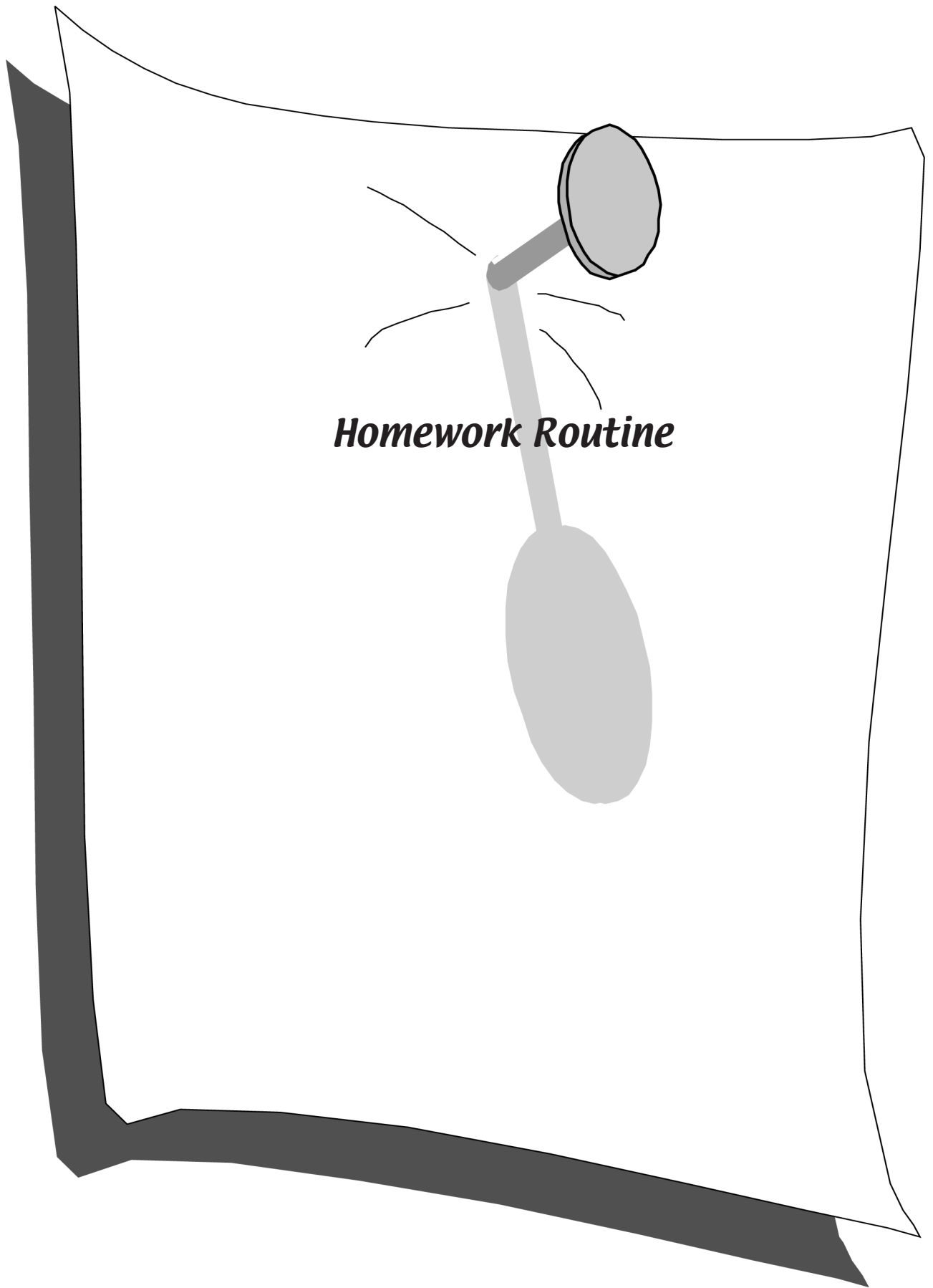
Setting the table

Listening to a story or a CD

Getting a good teacher report



الواجبات المنزلية الروتينية



***Homework Routine***

## الواجبات المنزلية الروتينية بعض الأمثلة:

- ١- الوصول إلى البيت من المدرسة الساعة ٣:٣٠ بعد الظهر.
- ٢- اتصل بالأهل لتخبرهم أنك في البيت وما هي واجباتك المدرسية.
- ٣- الحصول على وجبة خفيفة واستراحة حتى الساعة ٤:٠٠ بعد الظهر.
- ٤- عودة الأهل إلى البيت الساعة ٥:٣٠ عصرًا.
- ٥- المساعدة في تحضير العشاء والأكل معاً.
- ٦- يراجع الأهل تقدم سير الواجبات المدرسية حتى ٧:٠٠ مساءً. إنهاء الواجبات المدرسية.
- ٧- وقت التلفاز أو وقت الحاسوب.
- ٨- الذهاب إلى النوم الساعة ٩:٠٠ مساءً.

## واجباتك المنزلية الروتينية:

- ١
- ٢
- ٣

قوانين الواجبات المنزلية: يجب إنهاء الواجبات قبل مشاهدة التلفزيون أو اللعب على جهاز الحاسوب وأن يكون وقت التلفزيون واللعب على الحاسوب مُحددًا بساعة واحدة في اليوم.





## **HOUSEHOLD HOMEWORK ROUTINE**

### ***Some Examples:***

1. Arrive home from school by 3:30 pm.
2. Call parent to say you are home and what homework you have.
3. Have a snack and break until 4 pm.
4. Parents home at 5:30 pm.
5. Help with dinner preparations and eat dinner together.
6. Parent reviews homework progress 7 pm. Complete homework.
7. TV or computer time.
8. Bedtime at 9 pm.

### ***Your Homework Routine:***

- 1.
- 2.
- 3.

***Homework rules: Homework must be finished before watching TV or playing computer games and TV and computer games limited to 1 hour per day.***

روتين ما بعد المدرسة



تعليق المعطف.



التغيير في غرفة الملابس.



وجبة خفيفة



تفقد الحقيبة المدرسية.

اعمل واجباتك المدرسية.

بطاقات الأعمال المنزلية

روتين ما بعد المدرسة



تعليق المعطف.



التغيير في غرفة الملابس.



وجبة خفيفة



تفقد الحقيبة المدرسية.

اعمل واجباتك المدرسية.

بطاقات الأعمال المنزلية

## After School Routine

Hang up coat.



Change into home clothes.



Snack!!!



Check book bag



Do homework

\_\_\_\_\_

**ChoreCards**

## After School Routine

Hang up coat.



Change into home clothes.



Snack!!!



Check book bag



Do homework

\_\_\_\_\_

**ChoreCards**

### الواجبات المدرسية



إحضار حقيبة الكتب على الطاولة.



إحضار قلم الرصاص / علبة الورق



على الطاولة.



التهجئة.



الرياضيات.



الكتابة.



اقرأ أو قم بعمل مشروع فني لمدة ٣٠ دقيقة إذا لم

يكن لديك واجب مدرسي.



بطاقات الأعمال المنزلية

### الواجبات المدرسية



إحضار حقيبة الكتب على الطاولة.



إحضار قلم الرصاص / علبة الورق



على الطاولة.



التهجئة.



الرياضيات.



الكتابة.



اقرأ أو قم بعمل مشروع فني لمدة ٣٠ دقيقة إذا لم

يكن لديك واجب مدرسي.



بطاقات الأعمال المنزلية

ABC

$$\frac{3}{5} - \frac{1}{2} + \frac{2}{3}$$



## Homework



Bring book bag to table

Bring pencil/paper supply box to the table



Spelling 

Math  $\left(\frac{2}{5} + \frac{3}{5} - \frac{1}{2}\right)$

Writing 

\_\_\_\_\_

Read or do art project for 30 minutes if no homework



ChoreCards

## Homework



Bring book bag to table

Bring pencil/paper supply box to the table



Spelling 

Math  $\left(\frac{2}{5} + \frac{3}{5} - \frac{1}{2}\right)$

Writing 

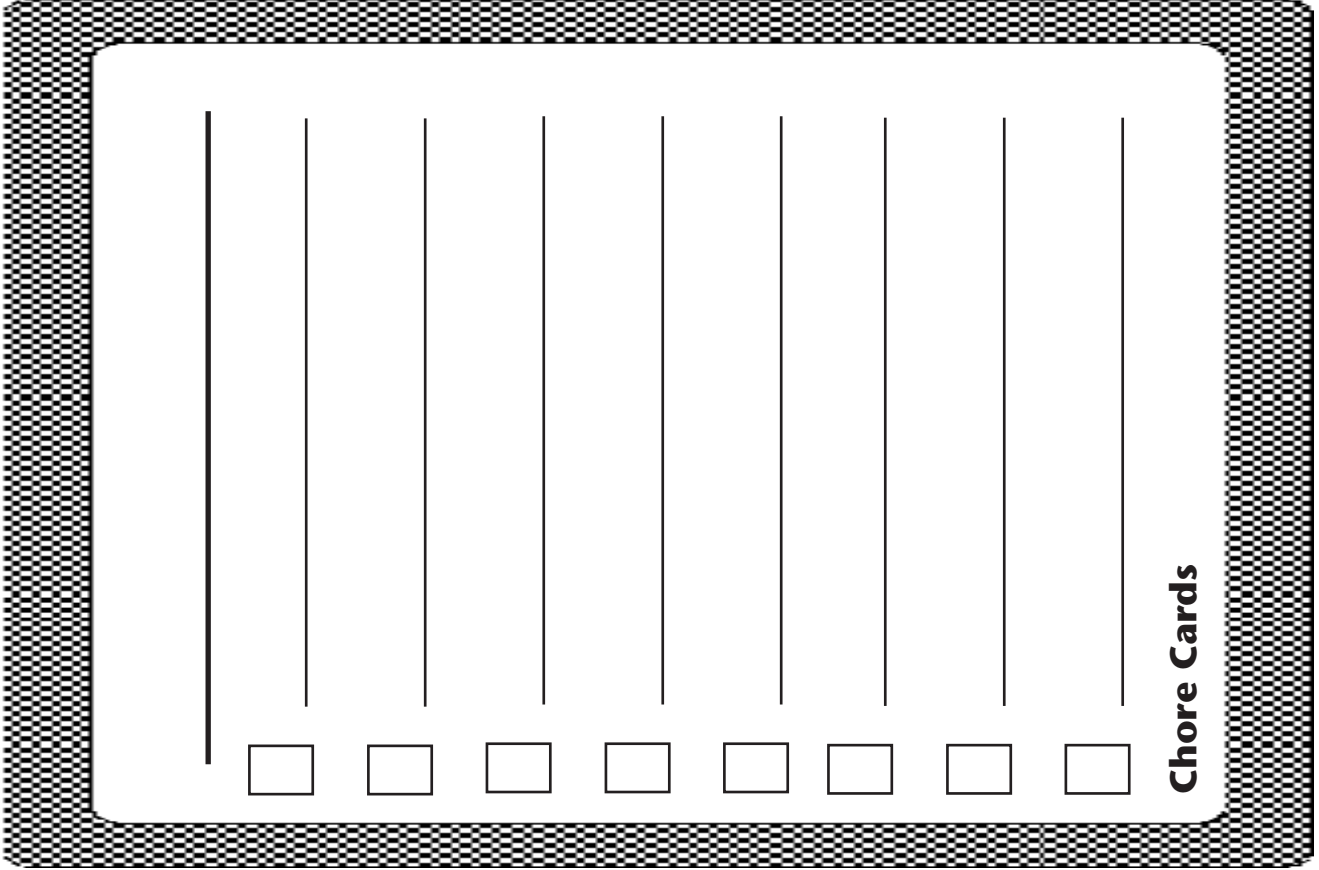
\_\_\_\_\_

Read or do art project for 30 minutes if no homework



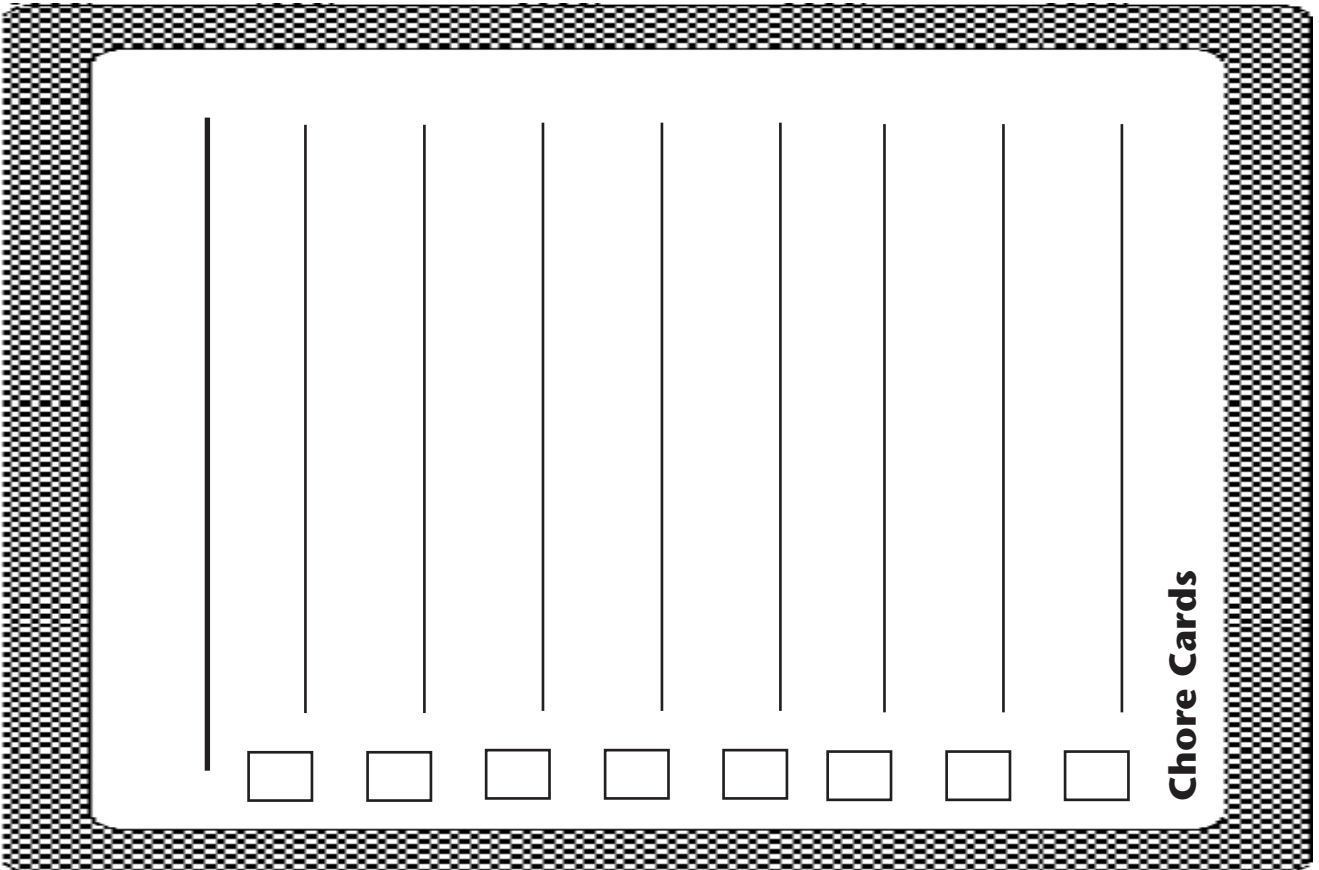
ChoreCards





A rectangular card with a black and white checkered border. Inside, there are eight horizontal lines for writing. Below each line is a small empty square box. The text "Chore Cards" is printed in a bold, sans-serif font at the bottom right of the card.

© Parents and Children Videotape Series



A rectangular card with a black and white checkered border. Inside, there are eight horizontal lines for writing. Below each line is a small empty square box. The text "Chore Cards" is printed in a bold, sans-serif font at the bottom right of the card.

© Parents and Children Videotape Series

## نشرات ومُلصقات الثلاجة



# ***Handouts & Refrigerator Notes***





## إظهار الاهتمام بالمدرسة

### النشاطات البيتية الاسبوعية

للعمل:



الاستمرار في "الوقت الخاص" مع طفلك.  
تحدث إلى معلمة طفلك (شخصياً، أو عن طريق الهاتف أو بالبريد الالكتروني) وأحصل على معلومات عن المنهج اليومي وعن طرق تساعدك على دعم تعلم طفلك.  
امدح طفلك لاتباعه الروتين و/أو حضر نظام تحفيز للمتابعة.  
أرسل ملحوظة لمعلم طفلك تقول فيها ما تحبه من صف طفلك أو خبراته التعليمية.

للقراءة:



نشرات واقرأ الفصل ١٥، العمل مع المعلم لتجنب المشاكل، في "سنوات لا تصدق".

تنبيه: تذكر الاستمرار في الوقت الخاص

## Showing Interest in School



### *Home Activities for the Week*



#### **To Do:**

- **CONTINUE** “Special Time” with your child.
- **TALK** to your child’s teacher (either in person or by phone or email) and get information about the daily curriculum and ways you can help support your child’s learning.
- **PRAISE** your child for following the routine and/or set up an incentive system for following through.
- **SEND A NOTE** to your child’s teacher saying what you like about your child’s classroom or learning experiences.



#### **To Read:**

- Handouts and read Chapter 15, *Working with Teacher to Prevent Problems*, in *The Incredible Years*.

***Caution: Remember to continue special time!***

## تسهيل التعليم الأكاديمي للأطفال: الأهل كـ “مدربين أكاديميين ومثابرين”

“التدريب” هو طريقة قوية لتقوية مهارات الأطفال الأكاديمية والقدرة على ملازمة المهمة الصعبة. فيما يلي قائمة لمفاهيم وسلوكيات يمكن التعليق عليها عند القيام بنشاطات مُرتبطة بالمدرسة مع طفلك. استخدم هذه القائمة للتدريب على وصف المفاهيم الأكاديمية.



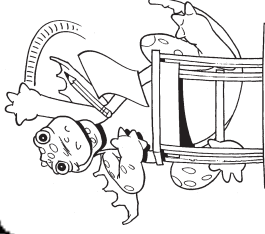
امثلة	المهارات الاكاديمية
<p>“أنت تابعت عمل الواجبات المدرسية كل يوم في الوقت المُتفق عليه” “أنت خطّطت جيداً وتقرأ فصل واحد أسبوعياً حتى تتمكن من إنهاء الكتاب”</p>	<p>___ إتباع برنامج الواجبات المدرسية ___ تنظيم وقت للقراءة</p>
<p>“يُعجبني طريق ترتيب دفترك لتتمكن من متابعة ملحوظاتك” “معك كل أدواتك (أقلام، مساطر، دفتر الملاحظات) موضوعة بعناية على الدُرْج لكي تقوم بعملك” “أنت تُجيد طلب المساعدة عندما تحتاجها”</p>	<p>___ تنظيم المهارات ___ الإهتمام بالمواد ___ طلب المساعدة</p>
<p>“أنت تعمل بجدّ على هذا المشروع وتفكر كيف تقوم بتنظيمه” “أنت صبور جداً وتستمر في محاولة كل الطرق المختلفة للحل”</p>	<p>___ العمل بجدّ ___ التركيز ___ المثابرة، الصبر</p>
<p>“لقد اتبعت تعليمات المعلم تماماً كما طلب منك. إنك استمعت فعلاً.” “أنت تفكر بجد كيف تحل المشكلة وتخرج بحلول عظيمة للمشكلة” “لقد عرفت ذلك لوحده” “أنت تقرأ بإمعان وتفكر بجديّة” “لقد عملت بجد ليكون أفضل خط على تلك الورقة” “لم تعرف تلك الكلمة ولهذا بحثت عنها في القاموس”</p>	<p>___ اتباع تعليمات المعلم ___ حل المشاكل ___ المحاولة مرة أخرى ___ القراءة ___ مهارات التفكير ___ الإستماع ___ العمل بجد/العمل الأفضل ___ الإستقلالية</p>

# Facilitating Children's Academic Learning: Parents as "Academic and Persistence Coaches"



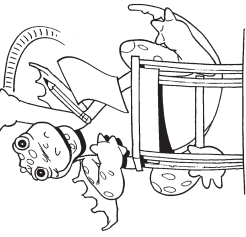
"Coaching" is a powerful way to strengthen children's academic skills and ability to stick with a difficult task. The following is a list of academic concepts and behaviors that can be commented upon when doing school-related activities with your child. Use this checklist to practice describing academic concepts.

Academic Skills	Examples
_____ following schedule for home-work _____ planning time for reading	<p><b>"You have followed through with doing your home-work each day at the agreed upon time."</b></p> <p><b>"You have planned well and are reading one chapter a week so you will complete the book."</b></p>
_____ organization skills _____ care of materials _____ asking for help	<p><b>"I like the way you have organized your notebook to keep track of your notes."</b></p> <p><b>"You have all your materials (pens, rulers, notebooks) carefully sorted on your desk so you can do your work."</b></p> <p><b>"You are good at asking for help when you need it."</b></p>
_____ working hard _____ concentrating, focusing _____ persistence, patience	<p><b>"You are working so hard on that project and thinking about how to organize it."</b></p> <p><b>"You are so patient and just keep trying all different ways to figure it out."</b></p>
_____ following teacher's directions _____ problem solving _____ trying again _____ reading _____ thinking skills _____ listening _____ working hard/best work _____ independence	<p><b>"You followed directions exactly like the teacher asked you. You really listened."</b></p> <p><b>"You are thinking hard about how to solve the problem and coming up with a great solution to that problem."</b></p> <p><b>"You have figured that out all by yourself."</b></p> <p><b>"You are reading carefully and thinking hard about the plot."</b></p> <p><b>"You worked hard to have your best handwriting on that paper."</b></p> <p><b>"You didn't know that word so you looked it up in the dictionary."</b></p>



## ملصقات الثلاجة نقاط تذكركها لتشجيع تعلم طفلك

- أظهر اهتماماً فعالاً من عمل طفلك.
- امدح وشجّع جهود طفلك في الاتجاه الصحيح (ليس فقط النتيجة النهائية).
- نظم برنامج مكافآت ملموسة عند القيام بالخطوات الصغيرة المطلوبة لتعلم شيء جديد.
- كن متحمساً فيما يتعلق بمشاريع طفلك المدرسية.
- تعاون مع المعلم واحضر النشاطات المدرسية.
- ابدأ بالنشاطات التعليمية السهلة وقم بزيادة التحدي تدريجياً عندما يبدو الطفل مستعداً.
- كن واقعياً في توقعاتك - اتبع قيادة طفلك في الأمور التنموية التي يكون مستعداً لها.
- ركّز على نقاط القوة عند طفلك وليس على نقاط ضعفه/ضعفها.
- شارك طفلك بأمرٍ كان صعباً عليك تعلمه.
- أعكس صورة ايجابية لقدرات طفلك في المستقبل.

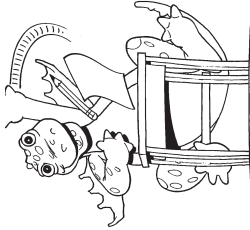


## ملصقات الثلاجة نقاط تذكركها لتشجيع تعلم طفلك

- أظهر اهتماماً فعالاً من عمل طفلك.
- امدح وشجّع جهود طفلك في الاتجاه الصحيح (ليس فقط النتيجة النهائية).
- نظم برنامج مكافآت ملموسة عند القيام بالخطوات الصغيرة المطلوبة لتعلم شيء جديد.
- كن متحمساً فيما يتعلق بمشاريع طفلك المدرسية.
- تعاون مع المعلم واحضر النشاطات المدرسية.
- ابدأ بالنشاطات التعليمية السهلة وقم بزيادة التحدي تدريجياً عندما يبدو الطفل مستعداً.
- كن واقعياً في توقعاتك - اتبع قيادة طفلك في الأمور التنموية التي يكون مستعداً لها.
- ركّز على نقاط القوة عند طفلك وليس على نقاط ضعفه/ضعفها.
- شارك طفلك بأمرٍ كان صعباً عليك تعلمه.
- أعكس صورة ايجابية لقدرات طفلك في المستقبل.



## REFRIGERATOR NOTES POINTS TO REMEMBER ABOUT ENCOURAGING YOUR CHILD'S LEARNING

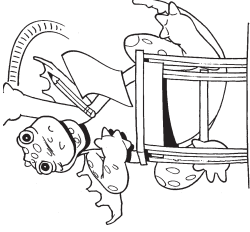


Quiet hands up in class

- Take an active interest in your child's work.
- Praise and encourage your child's efforts in the right direction (not just the end product).
- Set up tangible reward programs for doing the small steps it takes to learn something new.
- Be enthusiastic about your child's school projects.
- Collaborate with the teacher and attend school functions.
- Start with easy learning activities and gradually increase the challenge as the child seems ready.
- Be realistic about your expectations — follow your child's lead in terms of what he/she is developmentally ready for.
- Focus on your child's strengths not his/her weaknesses.
- Share something that was hard for you to learn.
- Project a positive image of your child's ability in the future.

Program 8: Parents Showing Interest in School Part 4 ©Carolyn Webster-Stratton

## REFRIGERATOR NOTES POINTS TO REMEMBER ABOUT ENCOURAGING YOUR CHILD'S LEARNING



Quiet hands up in class

- Take an active interest in your child's work.
- Praise and encourage your child's efforts in the right direction (not just the end product).
- Set up tangible reward programs for doing the small steps it takes to learn something new.
- Be enthusiastic about your child's school projects.
- Collaborate with the teacher and attend school functions.
- Start with easy learning activities and gradually increase the challenge as the child seems ready.
- Be realistic about your expectations — follow your child's lead in terms of what he/she is developmentally ready for.
- Focus on your child's strengths not his/her weaknesses.
- Share something that was hard for you to learn.
- Project a positive image of your child's ability in the future.

Program 8: Parents Showing Interest in School Part 4 ©Carolyn Webster-Stratton