



القسم الثاني: البرنامج الموازي للأمهات - من المنع إلى الشراكة

خمس لقاءات مصممة لبناء جسور الحوار، تقديم القدوة الصامتة، وتهيئة بيئة تدعم الرقابة الذاتية.



برنامج لقاءات الأمهات

الإرشاد الرقمي: رحلة من الحب، الحوار، والشراكة



البرنامج الموازي: خطوة بخطوة نحو الوعي

٥ لقاءات متكاملة، تتزامن مع برنامج الفتيات. مدة كل لقاء ٦٠-٧٥ دقيقة، مصممة لتحويل القلق إلى تمكين.



الواجب التطبيقي



أسئلة الحوار



النموذج البصري



النشاط التفاعلي



الشرح والمحاور

خريطة الرحلة: من المراقبة إلى الشراكة



اللقاء الأول: فهم المرحلة وبناء الوعي الرقمي



الهدف:

بناء مساحة آمنة للتعارف، فهم دور الأم، واستكشاف طبيعة العلاقة بين الأم وابنتها.



الواجب التطبيقي:

جلسة قصيرة مع الابنة تتضمن ١٠ دقائق من الإصغاء النقي (بدون أحكام أو مقاطعة).



النشاط:

خريطة التعارف العاطفي - اكتشاف المساحات المشتركة وتفهم المشاعر.

اللقاء الثاني: العفة الرقمية – كيف أكون قدوة؟

الهدف:

إدراك أن الرقابة الذاتية لدى الابنة تبدأ من القدوة الحية.

النشاط:



بطاقة مرآتي الرقمية
(تسجيل 5 عادات رقمية جيدة، و5 عادات تحتاج إلى تعديل).



الواجب التطبيقي:

تغيير عادة رقمية واحدة هذا الأسبوع بشكل عملي أمام الابنة.

ميزان القدوة للأم



المحاور:

معنى العفة الرقمية
للأم والابنة



التصرف الرقمي
أمام الابنة



تقديم نموذج عملي
دون وعظ مباشر



اللقاء الثالث: العلاقة بيننا – الحوار والثقة

الهدف:



تعزيز العلاقة، رفع مستوى الحوار، وبناء جسور الثقة بين الأم وابنتها.

النشاط:

ورقة جسر الحوار (رسم جسر يرتكز على ٣ أعمدة أساسية للتواصل).

الواجب التطبيقي:

جلسة حوار مدتها ١٠ دقائق مع الابنة باستخدام حزمة من الأسئلة الجاهزة.



المحاور:

- خصائص الفتيات (من عمر ١٠ إلى ١٤ سنة)
- سر الانجذاب للمحتوى الرقمي
- أسباب التوتر في العلاقة الرقمية

اللقاء الرابع: أدوات التوجيه بدون صدام

الهدف:

توجيه الابنة بفعالية دون الحاجة إلى الصراخ، المنع، أو التهديد.

النشاط:

ورقة حوّلي الجملة (تدريب عملي لتحويل 5 جمل سلبية إلى جمل توجيهية إيجابية).

الواجب التطبيقي:

اختيار وتطبيق أداة توجيه واحدة فقط خلال هذا الأسبوع.



المحاور:

- التعرف على التحديات الرقمية الـ ١٢
- لماذا تفشل الأوامر المباشرة؟
- فن استخدام التوجيه الهادئ

اللقاء 4: أدوات التوجيه الهادئ (التحوّل من الصدام إلى الشراكة)

أدوات التوجيه الهادئ

✓ استخدمني الأسئلة (بدلاً من الإملاء، حفزي التفكير)

✓ وفري الخيارات (لمنحها مساحة من التحكم الذاتي)

✓ اعقدي الاتفاقات (لتكون القواعد واضحة ومشتركة)

✓ طبقي التدرج (في سحب الأجهزة أو تعديل السلوك)

الأسلوب التقليدي

✗ الأوامر المباشرة

✗ المنع القاطع

✗ التوقعات الصامتة

✗ الصدمة ورد الفعل



تطبيق عملي: حوّلي الجملة

بدلاً من: أغلقي الجوال فوراً! ← نحتاج 10 دقائق بلا شاشة الآن، ماذا تفضلين أن نفعله؟

اللقاء الخامس: شراكة الأم والابنة – دعم الرقابة الذاتية

الهدف: أن تتطور الأم لتصبح شريكة داعمة في رحلة ابنتها، وليس مجرد مراقبة خارجية.



النشاط:

ورقة خطة أسبوعنا الرقمي
(تضع الأم وابنتها ٣ أهداف
مشتركة للعمل عليها).



الواجب التطبيقي:

تأسيس جلسة أسبوعية
ثابتة بين الأم والابنة لمدة ١٥
دقيقة لمراجعة الخطة.



المحاور:

- الفارق بين الرقابة الخارجية والذاتية
- مساعدة الابنة في اتخاذ قراراتها
- دور الأم في التحديات الأسبوعية

اللقاء 5: الشراكة ودعم الرقابة الذاتية

- ✓ الانتقال من المراقبة الخارجية إلى الشراكة الداعمة: مساعدة الفتاة على اتخاذ قراراتها الذاتية دون تجسس.
- ✓ التخطيط المشترك: تصميم خطة أسبوعنا الرقمي تتضمن وضع 3 أهداف مشتركة بين الأم والابنة.
- ✓ التعزيز الإيجابي: استخدام لوحة المتابعة الإيجابية للاحتفال بالإنجازات الرقمية للابنة.
- ✓ الواجب الختامي: تخصيص جلسة أسبوعية دائمة (15 دقيقة) لتعزيز العلاقة ومناقشة التحديات.

التحول الجذري: من المراقبة إلى الشراكة

وجه المقارنة	أسلوب المراقبة التقليدية	أسلوب الشراكة
الأداة الأساسية 	أوامر مباشرة ومنع 	توجيه هادئ وحوار 
نوع الرقابة 	رقابة خارجية مفروضة 	رقابة ذاتية نابعة من الداخل 
دور الأم 	شرطي مرور / مفتش 	قدوة رقمية وشريكة 
النتيجة على العلاقة 	صدام، توتر، وإخفاء 	ثقة، مصارحة، ونمو مشترك 

الخاتمة: الوجهة النهائية لرحلتنا



العفة الرقمية ليست منعاً خارجياً، بل هي بوصلة داخلية تُبنى بالحب، وتُثقل بالحوار، وتستمر بالثقة المتبادلة.