



بطاقات التعزيز الإيجابي

بطاقات تشجيعية قابلة للطباعة تساعدك على دعم السلوك الجيد دون تهديد أو عقاب مستمر.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhoms.com



ما هو التعزيز الإيجابي؟

التعزيز الإيجابي هو أن تلاحظي السلوك الجيد أو الجهد الحقيقي وتسميه بوضوح، حتى يشعر الطفل أن محاولته مرئية ومقدّرة. التشجيع هنا ليس رشوة، بل رسالة: أنا أرى جهدك.

استخدمي البطاقات عندما..

- ☐ يحاول طفلك رغم الصعوبة.
- ☐ يتعاون بعد رفض.
- ☐ يعبر عن مشاعره بطريقة أفضل.
- ☐ يلتزم باتفاق صغير.
- ☐ يصلح خطأ أو يعتذر.

انتبهي

لا تقدمي البطاقة كرشوة قبل السلوك. قدميها بعد الجهد كتشجيع واضح.

بطاقات قابلة للطباعة

لاحظت أنك حاولت.

أعجبتني أنك بدأت بسرعة.

شكراً لأنك تعاونت.

كنت غاضباً ومع ذلك لم تؤذ أحداً.

أنت تتقدم خطوة خطوة.

جهدك مهم.

أحببت طريقتك في حل المشكلة.

أنت قادر على المحاولة من جديد.

أعجبتني أنك رتبت بعد اللعب.

رأيت أنك انتظرت دورك.



بطاقات إضافية

أحب شجاعتك في قول الحقيقة.

أنا فخورة بمحاولتك.

أعجبني أنك طلبت المساعدة.

خطوة صغيرة لكنها مهمة.

شكراً لأنك تكلمت بهدوء.

أنت تتعلم من أخطائك.

أحببت أنك أنهيت المهمة.

أنت ساعدت البيت اليوم.

أحسننت في تهدئة نفسك.

هذا تصرف مسؤول.



بطاقات إضافية

لاحظت أنك ركزت أكثر من أمس.

أحببت تعاونك مع أخيك.

اختيارك كان أفضل هذه المرة.

أنت قادر على إصلاح الخطأ.

أنا أرى تعبك وجهدك.

شكراً لأنك التزمت بالاتفاق.

محاولتك تسعدني.

أعجبني أنك لم تستسلم.

أنت تنمو وتتعلم.

أنا أحبك كما أنت، وأحب محاولتك.



كيف أستخدمها بطريقة صحيحة؟

- اختاري بطاقة واحدة فقط في اليوم.
- اربطي التشجيع بسلوك محدد: "لاحظت أنك بدأت الواجب".
- لا تستخدمها للمقارنة بين الإخوة.
- لا تسحبي البطاقة كعقوبة لاحقة.
- اجعليها فرصة لحظة قرب لا مجرد مكافأة.



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري خطوة واحدة فقط وطبقها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي في التربية يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

للتعمق أكثر داخل الأكاديمية

يمكن دمج هذه البطاقات مع جدول الدراسة الهادئة أو خطة تعديل السلوك للحصول على أثر أقوى.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود أعراض شديدة أو مستمرة أو مؤثرة على سلامة الطفل والأسرة.