



جدول الدراسة الهادئة

نموذج قابل للطباعة يساعدك على تنظيم وقت الدراسة وتقليل الصراخ والتأجيل.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhoms.com



لماذا يتحول وقت الدراسة إلى صراع؟

كثير من الأطفال لا يرفضون التعلم نفسه، بل يرفضون الفوضى والضغط والمهام الطويلة غير الواضحة. عندما يعرف الطفل ماذا سيفعل، ومتى يبدأ، ومتى ينتهي، يصبح التعاون أسهل.

هذا الجدول يساعدك على...

- ☐ تحديد وقت واضح للدراسة.
- ☐ تقسيم الواجبات إلى مهام قصيرة.
- ☐ إضافة استراحات صغيرة.
- ☐ تقليل التكرار والصراخ.
- ☐ تشجيع الجهد بدل الضغط على النتيجة.

قاعدة مهمة

لا تجعل الجدول أداة عقاب. اجعليه خريطة تساعد الطفل على رؤية الطريق بوضوح.

نموذج جلسة دراسة هادئة

الخانة	ما نكتبه فيها
وقت البداية	مثال: 5:00 مساءً.
المهمة الأولى	قراءة صفحة أو حل 5 أسئلة.
مدة المهمة	10 إلى 15 دقيقة حسب عمر الطفل.
استراحة قصيرة	ماء، تمدد، تنفس، حركة بسيطة.
المهمة الثانية	واجب قصير أو مراجعة.
تشجيع اليوم	كلمة تقدير أو بطاقة تشجيع.



جدول قابل للطباعة: اليوم الدراسي

وقت البداية	المادة	المهمة	المدة	استراحة	تم الإنجاز
					☐
					☐
					☐
					☐

خانة شعور الطفل

كيف كان شعوري أثناء الدراسة اليوم؟

أكثر شيء ساعدني:

ملاحظة لطيفة من أمي:



جدول أسبوعي مختصر

اليوم	المادة الأولى	المادة الثانية	وقت الدراسة	ملاحظة
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

نصائح نجاح الجدول

- ابدئي بوقت قصير أفضل من خطة طويلة لا تستمر.
- اتركي الطفل يختار لون القلم أو ترتيب المواد.
- استخدمتي مؤقتًا بصوت لطيف.
- امدحي البداية والمحاولة لا العلامة فقط.
- راجعي الجدول معه لا عليه.



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختراري 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

إذا كان وقت الدراسة هو أكبر مصدر توتر في البيت، فدورة "كيف تدرسين أولادك بدون تعب" تساعدك على بناء نظام كامل للدراسة الهادئة.

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.