حين يرفض الدراسة — بطاقة الخطوات

اقرأها قبل أن تجلس معه، لا في أثناء الجدال.

1 **اعرف السبب**

«ما أصعب شيء في هذا الواجب؟» ثم انتظر: صعب، أم طويل، أم متعب، أم شيء آخر؟

2 **صغّر المهمة**

«عشر دقائق فقط، ثم نقرّر معاً.» والساعة أمامه.

3 **طقس بداية ثابت**

الوقت نفسه، والمكان نفسه، وثلاث خطوات: ماء، والهاتف بعيداً، والدفتر مفتوح.

4 **اختر كلماتك**

قل ما يفعله، لا ما يتوقّف عنه. امدح الجهد. وإن غضبت: خمسة أنفاس قبل الردّ.

5 **أنهِ بسؤالين**

«ماذا أنجزت؟ بماذا نبدأ غداً؟» ثم مدح محدّد، وانتهى الأمر الليلة.

تحدّث إلى غيرك حين:

- ☐ يرفض مادة واحدة كل مساء لأسابيع — المعلّم.
- ☐ السبب في المدرسة نفسها، لا في الواجب — المرشد التربوي.
- ☐ ترى علامات قلق أو حزن مستمرّ تعطّله عن المدرسة أو البيت أو اللعب — الطبيب.
- ☐ يتحدّث عن إيذاء نفسه — الطوارئ أو مختصّ صحي، فوراً.

الورقة الصغيرة

ما أُنجز الليلة

بماذا نبدأ غداً

من مدوّنة string.education — String. اطبعه وانسخه وشاركه كما تشاء.