



خطة 7 أيام لإعادة بناء علاقتك مع طفلك

خطوات صغيرة تساعدك على استعادة الأمان والقرب بعد فترة من التوتر أو كثرة الخلافات.



إعادة بناء العلاقة لا تبدأ بمحاضرة طويلة

الطفل لا يحتاج وعدًا كبيرًا بأن كل شيء سيتغير، بل يحتاج تجارب صغيرة ومتكررة تقول له: يمكنني أن أقترّب، وأتكلّم، وأختلف، من دون أن أخسر الأمان. الهدف ليس أن تجعلكِ طفلكِ قريبًا فورًا، بل أن تبدئي بتوفير أسباب القرب.

حددي نقطة البداية

- ☐ أصبح معظم الحديث بيننا طلبات وتصحيحات وملاحظات.
- ☐ طفلي ينسحب أو يدافع عن نفسه قبل أن أكمل كلامي.
- ☐ اعتذرت من قبل، لكن السلوك نفسه تكرر ولم يشعر الطفل بفرق.
- ☐ اشتاق إلى القرب، لكنني لا أعرف كيف أبدأ من دون ضغط.

ثلاث قواعد تحمي الخطة

لا تحققي أثناء القرب

وقت التواصل ليس وقتًا لسؤال
الطفل عن الدراسة أو الأخطاء.

وعد صغير يُنفذ

دقائق ثابتة أفضل من نشاط كبير لا
يتكرر.

الإصلاح قبل التصحيح

أعيد الأمان أولاً، ثم ناقشي السلوك
والحد.



خطة الأيام من 1 إلى 4

اليوم الأول: يوم الرؤية

راقبي طفلك عشر دقائق من دون تصحيح. اكتب شيئا واحداً أعجبك في طريقته أو جهده، ثم قولي له ملاحظتك بصدق.

اليوم الثاني: يوم الإصغاء

امنحيه عشر دقائق بلا هاتف. أسألي سؤالاً واحداً فقط، ثم استمعي من دون نصيحة أو مقاطعة أو تحقيق.

اليوم الثالث: يوم الأمان

قولي جملة لا ترتبط بإنجاز أو سلوك: «مكانك عندي ثابت حتى عندما نختلف». لا تطلي منه رداً.

اليوم الرابع: يوم الإصلاح

اختراري خطأ واحداً في طريقته، اعترفي به بلا تبرير، وقولي ما ستفعلينه بصورة مختلفة في المرة القادمة.

تذكري

قد يكون تجاوب الطفل بسيطاً أو متحفظاً. لا تحولي الخطة إلى اختبار لمدى حبه لك. استمري لأن الأمان يحتاج أن يُرى أكثر من مرة.



خطة الأيام من 5 إلى 7

اليوم الخامس: اختيار مشترك

دعي طفلك يختار نشاطًا قصيرًا تقومان به معًا، ضمن خيارين مناسبين لوقتكم وظروف البيت.

اليوم السادس: حد هادئ

ضعي حدًا واحدًا بجملته قصيرة من دون تهديد أو محاضرة: «أفهم أنك غاضب، والضرب غير مقبول».

اليوم السابع: طقس ثابت

اتفقي معه على لحظة تتكرر أسبوعيًا: مشي قصير، مشروب، قصة، لعبة، أو عشر دقائق حديث بلا هاتف.

عبارات تعيد فتح الباب

أشتاق أن أكون أقرب إليك، ولن أضغط عليك كي تتحدث الآن.

أريد أن أسمعك من دون أن أدافع عن نفسي.

حتى عندما نختلف، أنت مهم عندي.

أخطأت في طريقي، وسأثبت لك التغيير بالفعل.

لن نحل كل شيء اليوم، لكننا نستطيع أن نبدأ بخطوة.

يمكنك أن تخبرني بما أزعجك، ولن أعاقبك لأنك تكلمت بصراحة.



ورقة تطبيق: حللي موقفًا أضعف العلاقة

اختاري موقفًا واحدًا فقط. الهدف ليس لوم نفسك أو الطفل، بل فهم ما حدث وتحديد خطوة إصلاح يمكن تنفيذها خلال يوم واحد.

1. ماذا حدث بالتحديد؟ اكتبي الوقائع من دون أوصاف عامة.

2. ما الذي يُحتمل أن طفلك شعر به في تلك اللحظة؟

3. ما الجزء الذي أتحمّل مسؤوليته في طريقتي؟

4. ما الاحتياج الذي بقي بعد الموقف: أمان، إصغاء، حد، اعتذار، أم وقت؟

5. ما الخطوة الصغيرة التي سأقوم بها خلال يوم واحد؟

6. ما الجملة التي سأقولها حرفيًا؟



جدول متابعة لمدة أسبوع

اليوم	لحظة التواصل	إشارة لاحظتها من طفلي	خطوتي التالية
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

كيف تستفيدين من هذا المورد؟

ابدئي بخطوة واحدة فقط

لا تقيسي نجاحك بمدى سرعة حديث الطفل أو اقترابه. راقبي إشارات أصغر: جلوسه بقربك، عودته بعد خلاف، أو قبوله لحديثك مع خوف أقل. التغيير الحقيقي يبدأ من تكرار الأمان والاحترام والوضوح.

احتفظي بالخطوة، وعودي إليها كلما شعرت أن الطلبات أخذت مكان القرب داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي، ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود عنف أو خوف شديد أو أعراض مستمرة تؤثر على سلامة الطفل أو الأسرة.