



ابدئي بنفسك أولاً لبناء علاقة أهدأ

تطبيق يساعدك على ملاحظة توترك، فهم محفزاتك، واختيار استجابة أهدأ قبل توجيه طفلك.



العلاقة الأهدأ تبدأ من حالتكِ قبل عبارتكِ

لا يحتاج طفلكِ أمًا هادئةً طوال الوقت، لكنه يحتاج أن تلاحظي متى يقود التوتر صوتكِ وكلماتكِ. البداية ليست أن تلومي نفسك، بل أن تمسكي بالدقيقة الأولى قبل أن يتحول الموقف الصغير إلى صراع طويل.

هذا التطبيق مناسب لكِ إذا...

- ☐ تدخلين الموقف وأنتِ مستعجلة أو مستنزفة ثم يعلو صوتكِ سريعًا.
- ☐ تكررين الطلب مرات كثيرة حتى يتحول إلى تهديد.
- ☐ تعرفين الجملة الصحيحة، لكنكِ لا تستطيعين استخدامها وقت الضغط.
- ☐ تتوقعين من الطفل الهدوء بينما جسديكِ وصوتكِ في حالة توتر.

قاعدة الدقيقة الأولى

لا تردّي في أول دقيقة عندما تكون درجة توتركِ مرتفعة. ثبتي جسديكِ، قللي كلماتكِ، وحددي طلبًا واحدًا قبل أن تتكلمي.

حددي درجتكِ الآن

من صفر إلى عشرة، كم تبلغ درجة توتركِ في هذه اللحظة؟

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



خريطة «ابدئي بنفسك» في 5 خطوات

سمّي حالتك

قولي: أنا مستعجلة، مستنزفة، قلقة، أو خائفة من التأخر. الاسم الدقيق يمنعك من تحميل الطفل كل الشحنة.

لاحظي أول إشارة في الجسد

شد الفك، ارتفاع الكتفين، حرارة الوجه، سرعة النفس، أو رغبة قوية في إنهاء الموقف فورًا.

افصلي طفلك عن ضغط يومك

اسألي: ما الذي يعود إلى هذا الموقف؟ وما الذي أحمله من تعب أو ضغط سابق؟

اختاري النبرة قبل العبارة

حددي لنفسك: صوت منخفض، كلمات قليلة، وطلب واحد يمكن تنفيذه.

قولي الطلب ثم انتظري

لا تضيفي محاضرة أو اتهاماً. أعطي الطفل وقتًا قصيرًا ليستوعب، ثم ساعديه على البداية إن احتاج.

عندما تكون الدرجة 7 أو أكثر

أوقفي النقاش، وقولي: «أنا متوترة الآن، أحتاج دقيقة ثم سأعود». التوقف المحدد ليس هروبًا؛ هو حماية للرسالة والعلاقة.



محفزاتي الأكثر تكرارًا

- | | |
|--|--|
| ☐ الضوضاء والفوضى | ☐ ضغط الوقت والتأخر |
| ☐ الدراسة والواجبات | ☐ تكرار الطلب أو بطء الاستجابة |
| ☐ التعب أو الجوع أو قلة النوم | ☐ النوم والخروج من البيت |
| ☐ الخوف من فقدان السيطرة | ☐ الشعور أنني وحدي في المسؤولية |
| ☐ الخلافات مع الشريك أو ضغط العمل | ☐ المقارنة أو حكم الآخرين |

عبارات داخلية توقف التصعيد

طفلي ليس خصمي؛ الموقف يحتاج قيادة لا انفجارًا.

لست مضطرة إلى حل كل شيء الآن.

يمكنني أن أضع حدًا بصوت منخفض.

سأبقي قبل أن أتكلم.

تأخر الاستجابة لا يعني بالضرورة قلة احترام.

إن أخطأت، أستطيع أن أوقف التصعيد وأصلح.

بدائل سريعة خلال دقيقة

ثبتي قدميك على الأرض

زفير بطيء مرتين

اشربي ماء

ابتعدي خطوة ثم عودي

قولي طلبًا واحدًا

اخفزي سرعتك ونبرتك



ورقة تطبيق: حلّلي موقفًا متكررًا يرفع توترك

اختراري موقفًا واحدًا أزعجك مؤخرًا، ثم حلّليه خطوة بخطوة. لا تبحثي عن إجابة مثالية؛ اكتبي ما حدث كما كان.

1. ماذا حدث مباشرة قبل ارتفاع توترتي؟

2. ما القصة التي قلتها لنفسك عن سلوك طفلي؟

3. ما أول علامة ظهرت في جسدي؟

4. ما الذي كان طفلي يحتاجه فعلاً في تلك اللحظة؟

5. ما الذي كنتُ أنا أحتاجه؟

6. ما الاستجابة الواحدة التي سأجربها في المرة القادمة؟



جدول متابعة لمدة أسبوع

اليوم	الموقف	درجتي قبل الرد	ما فعلته في الدقيقة الأولى
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

اختاري مؤشر نجاح واقعيًا

- | | |
|--|--|
| ☐ استخدمت كلمات أقل | ☐ خفضت صوتي قبل التوجيه |
| ☐ طلبت دقيقة ثم عدت | ☐ توقفت قبل التهديد |
| ☐ أصلحت بسرعة بعد الخطأ | ☐ حافظت على الحد بلا صراخ |

كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري محفزًا واحدًا فقط هذا الأسبوع. عندما يتكرر، اجعلي هدفك ألا تتركي الدقيقة الأولى تمر تلقائيًا. كل مرة تلاحظين فيها نفسك أبكر، أنت تبين طريقًا أهدأ للعلاقة.

هذا المورد تثقيفي وتربوي، ولا يغني عن استشارة مختص إذا كانت العصبية شديدة أو متكررة أو تترافق مع إيذاء أو خوف من فقدان السيطرة.