



20 عبارة تقولينها لطفلك بدل الصراخ

بطاقات لغوية جاهزة تساعدك في مواقف الرفض، الغضب، الدراسة، وتأجيل
الطلبات.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhomsy.com



لماذا تحتاج الأم إلى عبارات جاهزة؟

وقت الضغط لا يكون العقل في أفضل حالاته. لذلك تساعدك العبارات الجاهزة على الرد بهدوء بدل الانفجار، وعلى قول الحد بوضوح دون تهديد أو إهانة.

طريقة الاستخدام

- اطبعي البطاقات أو احفظيها على هاتفك.
- اختاري 3 عبارات فقط في الأسبوع الأول.
- استخدمي العبارة بصوت هادئ وقصير.
- كرريها بثبات بدل الشرح الطويل.
- راجعي الموقف لاحقًا عندما يهدأ الطفل.

بطاقات قابلة للطباعة

أفهم أنك لا تريد، لكن المطلوب سيحدث.

يمكنك أن تغضب، لكن لا يمكنك أن تضرب.

سأساعدك على البدء، ثم تكمل أنت.

لن أكرر الطلب كثيرًا، سأقوله مرة بهدوء.

أنت تحتاج وقتًا لتستعد، سأعطيك خمس دقائق.

أنا لا أصرخ لأنني أريد أن نحل المشكلة بهدوء.

اختر: تبدأ الآن أم بعد المؤقت؟

صوتك عالٍ، سأسمعك عندما تهدأ.

أنا معك، لكنني لن أسمح بهذا السلوك.

الخطأ يمكن إصلاحه، تعال نرى كيف.



بطاقات إضافية

أنت غاضب لأنني قلت لا، وهذا مفهوم.

لا أستطيع تغيير القرار، لكنني أستطيع مساعدتك على تقبله.

نبدأ بخطوة صغيرة فقط.

توقف، خذ نفسك، ثم أخبرني ماذا تريد.

أنا أحبك حتى عندما أضع حدًا.

ليس عليك أن تحب القرار، لكن عليك احترامه.

سأنتظر بجانبك حتى تهدأ.

دعنا نعيد المحاولة بطريقة أفضل.

أنا أخطأت عندما رفعت صوتي، وسأحاول أن أتكلم بهدوء.

نحن فريق، لا نريد أن نحول الأمر إلى معركة.



متى أستخدم كل نوع من العبارات؟

الموقف	العبارة المناسبة	الهدف
رفض الطلب	أفهم أنك لا تريد، لكن المطلوب سيحدث.	تعاطف مع ثبات.
غضب أو صراخ	صوتك عالٍ، سأسمعك عندما تهدأ.	تهدئة دون جدال.
سلوك مؤذ	يمكنك أن تغضب، لكن لا يمكنك أن تضرب.	فصل الشعور عن السلوك.
الدراسة	نبدأ بخطوة صغيرة فقط.	تقليل المقاومة.
بعد الخطأ	دعنا نعيد المحاولة بطريقة أفضل.	إصلاح بدل لوم.

ورقة تدريب للأم

اختاري عبارتك الأسبوعية

أكثر موقف أصرخ فيه:

العبارة التي سأستخدمها بدل الصراخ:

ما الذي سأفعله إذا لم يستجب طفلي من أول مرة؟



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

هذه العبارات بداية عملية، ويمكنك التعمق أكثر في دورات التربية الواعية وبناء العلاقة الصحية مع الأبناء.

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.