



# خطة 7 أيام لتقليل الصراخ في البيت

خطة واقعية تساعدك على ملاحظة محفزات الغضب وتطبيق بدائل صغيرة  
خلال أسبوع واحد.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

[abeerhoms.com](http://abeerhoms.com)



## الهدف ليس أن تصبّحي أمّا لا تغضب أبدًا

الهدف أن تلاحظي متى تصرخين، ولماذا، وما البديل الصغير الذي يمكنك استخدامه. تقليل الصراخ يبدأ من فهم المحفزات لا من جلد الذات.

### خطة الأسبوع

1

اليوم الأول: راقبي دون حكم

اكتبي أكثر موقف تصرخين فيه دون لوم لنفسك.

2

اليوم الثاني: حددي المحفز

هل يحدث الصراخ وقت الدراسة؟ النوم؟ التأخر؟ الشجار؟

3

اليوم الثالث: اختاري عبارة بديلة

استخدمي جملة واحدة بدل الصراخ، مثل: "سأقولها مرة بهدوء".

4

اليوم الرابع: غيّري طريقة الطلب

اجعلي الطلب قصيرًا ومحددًا: "ضع الحذاء في مكانه الآن".

5

اليوم الخامس: توقفي قبل الرد

خذي نفسًا أو ابتعدي دقيقة إذا شعرت أنك ستنفجرين.



6

اليوم السادس: أصلي بعد الخطأ

إذا صرخت، عودي واعتذري بطريقة صحيحة.

7

اليوم السابع: قيّم وعدي

ما الذي نجح؟ وما الموقف الذي يحتاج خطة إضافية؟



## جدول متابعة الصراخ

| اليوم | الموقف | شعوري قبل الصراخ | البديل الذي جربته | نجح؟                     |
|-------|--------|------------------|-------------------|--------------------------|
| 1     |        |                  |                   | <input type="checkbox"/> |
| 2     |        |                  |                   | <input type="checkbox"/> |
| 3     |        |                  |                   | <input type="checkbox"/> |
| 4     |        |                  |                   | <input type="checkbox"/> |
| 5     |        |                  |                   | <input type="checkbox"/> |
| 6     |        |                  |                   | <input type="checkbox"/> |
| 7     |        |                  |                   | <input type="checkbox"/> |

## بدائل سريعة وقت التوتر

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| سأخفف صوتي أولاً.        | سأقول الطلب مرة واحدة بوضوح.  |
| سأبتعد دقيقة ثم أعود.    | سأستخدم خيارين بدل أمر مفتوح. |
| سأصلح العلاقة إذا أخطأت. | سأبدأ من جديد.                |



## ورقة تقييم نهاية الأسبوع

ما الذي تعلمته عن نفسي؟

أكثر محفز يغضبني:

العبرة التي ساعدتني:

الموقف الذي أحتاج خطة له:

شيء واحد أفتخر أنني حاولته:



## كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختراري خطوة واحدة فقط وطبقوها 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 الصراخ مرتبطًا بالدراسة، ابدئي بدورة الدراسة بدون تعب. وإذا كان مرتبطًا بالسلوك والعناد، فدورة إدارة السلوك ستكون مناسبة أكثر.

**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.