



خطوات إصلاح العلاقة بعد الصراخ

دليل يساعدك على الاعتذار التربوي وإعادة الأمان للعلاقة مع طفلك بعد لحظة غضب.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhoms.com



لستِ أمًا سيئةً لأنك أخطأتِ

الأم قد تغضب، تتعب، وترفع صوتها. المهم أن لا يبقى الصراخ هو النهاية. إصلاح العلاقة بعد الخطأ يعلم الطفل المسؤولية والرحمة ويعيد له الشعور بالأمان.

الاعتذار لا يلغي الحدود، لكنه يعلم الطفل أن الحب أقوى من لحظة الغضب.

خطوات الإصلاح التربوي

1

اهدئي أولاً

لا تعتذري وأنت ما زلتِ مشتتة. امنحي نفسك دقيقة هدوء.

2

اقتربي بلطف

اجلسي قرب الطفل أو انزلي لمستوى عينيه إذا كان مستعداً.

3

سمي ما حدث

قولي: "أنا رفعت صوتي عليك" دون تبرير طويل.

4

تحملني مسؤوليتك

قولي: "هذا لم يكن تصرفاً مناسباً مني".

5

طمئني الطفل

قولي: "أنت لست سبب غضبي، وأنا أحبك".



6

اتفقا على محاولة جديدة

قولي: "في المرة القادمة سأحاول أن أتكلّم بهدوء، وسنحاول معًا".



عبارات اعتذار صحية

أنا آسفة لأنني صرخت.

كان يجب أن أتكلم بطريقة أهدأ.

أنت مهم عندي حتى عندما أغضب.

تعبت، لكن التعب لا يبرر الصراخ.

دعنا نعيد المحاولة.

أنا أعلم مثلك.

ما الذي أتجنبه؟

- الاعتذار المشروط: "آسفة لكنك استفزيتني".
- جلد الذات أمام الطفل بطريقة تجعله مسؤولاً عن تهدئتك.
- إلغاء الحد بالكامل بسبب الشعور بالذنب.
- تحويل الاعتذار إلى محاضرة طويلة.



ورقة إصلاح بعد موقف صعب

اكتبي قبل الحديث مع طفلك

ما الذي حدث؟

ما الجزء الذي أتحمّل مسؤوليته؟

ما الجملة التي سأقولها لطفلي؟

ما الحد الذي سيبقى واضحًا بعد الاعتذار؟



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختراري 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

إذا كان الصراخ يتكرر كثيرًا، فخطوة تقليل الصراخ أو دورات بناء العلاقة الصحية ستساعدك على معالجة السبب لا النتيجة فقط.

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.