



TheKidsCoach

الحب بأربع خطوات

دليل عملي للأهل لتغيير علاقتهم
مع طفلهم ب ١٤ يوم





كبرنا ونحنا مفكرين إنو الحب يعني حزم.
يعني قواعد.
يعني خوف.
يعني: "أنا بعرف مصلحتك"

تعلمنا إنو الحب لازم يكون قاسي شوي كرمال يربي، كرمال يحمي،
وكرمال يضبط.

بس الحقيقة غير.
الطفل ما بيكبر وما بيطلع أحلى شي فيه بالخوف.

الطفل بيزدهر بالأمان. الحب الحقيقي مش حزم.
الحب إحساس إنو في
حدا شايفني، سامعني، وموجود معي حتى وأنا عم أغلط.

أكيد كلكن بتحبوا ولادكن كثير، بس مش دايمًا بتعرفوا كيف توصلوا لقلوبن.



عملت هيدا التحدي كرمال يرجع الحب يكون الأساس بعلاقتكن
مع ولادكن.

يلي رح نشغل عليه سوا بهل ١٤ يوم رح يحسس ولادكن بالحب أكثر من أي
هدية غالية وأكثر من أي سفرة حلوة.

بهل ١٤ عشر يوم رح نغير صورة الحب بعيون ولادكن. رح نحتويهن
ورح نحسسنهن بالأمان.

أنا محمسة كتير نعيش هالرحلة سوا.

يلا نبليش!

على شو رح نشتغل بهيدا التحدي؟

بهل ١٤ يوم ما رح نعمل أشياء معقدة ولا تمارين طويلة.
ولا رح نطبق نظريات.

رح نشتغل على أربع خطوات بسيطة ورح نحولها لعادة يومية...

أربع خطوات إذا تكررت كل يوم، رح تقلب علاقتك مع ولادك من مثل السحر

لانو التكرار بيصنع أمان

الخطوات الأربعة اليومية

رح نعمل هالخطوات كل يوم، بأي وقت.

الخطوة الأولى: عبطة لمدة ٢٠ ثانية

شو رح تعملوا؟

عبطوا الطفل ٢٠ ثانية بدون ما تحكوا. بس حضن.

ليش؟

لأن جسم الطفل قبل عقله بدو يحس بالأمان.

الحضن الطويل يبروق الجهاز العصبي،

وبيقول لطفلك من دون كلام: "إنت بأمان معي"



الخطوة الثانية: جملة حب

شو رح تعملوا؟

قولوا لطفلكن جملة وحدة من هول انتوا وعم تتطلعوا بعيونه:
أنا بحبك حتى لما تزعل أو لما بتعصب أو حتى لما بتنق.
أنا بحبك حتى لما تغلط.
أنا بحبك مثل ما إنت.
وبس.



ليش؟

لحتى يعرف إنو الحب مش مربوط بسلوكه.

الخطوة الثالثة: وقت اللعب الخاص

١٥ دقيقة يوميًا

هيدا الوقت هو أهم خطوة بهالتحدي

شو رح تعملوا؟

كل يوم خصصوا ١٥ دقيقة لطفلكن:
قبل ما تبلشوا، قولوا بينكن وبين حالكن:
”نيتي من هالوقت أنبسط والعب واضحك مع طفلي....“



كيف بيكون وقت اللعب؟

طفلكن هو يلي بيختار شو رح تلعبو

إنتمو بتنفذو:

• بلا تصحيح

• بلا نصيحة

• بلا توجيه

بس حضور... وضحك... ولعب

إذا عندكن أكثر من طفل، خصصوا ١٥ دقيقة

لكل واحد فيهن لوحده.

اقتراحات للعب:

- تركيب ليغو
- رسم وتلوين
- ألعاب تمثيل
- أو أي شي طفلكن بحبه
- طبخ
- أغاني
- ألعاب لوحية

حتى لو حسيتوا اللعبة ”سخيفة“... بالنسبة لطفلك، منها سخيفة.

الخطوة الرابعة: وقت الإصغاء (مع تايمر)

شو رح تعملوا؟



1. حطّوا تايمر على ٥ أو ١٠ دقائق
2. قعدوا قدام طفلكن
3. قولوا له
"هالوقت إلك. أنا بس بدي اسمعك"

شو تسألوه؟

اختاروا سؤال واحد أو أكثر:

- شو صار معك اليوم؟
- شو أكثر شي بخليك تحس حالك مبسوط؟
- شو في شي بخليك تزعل؟
- شو أصعب شي صار معك؟
- شو في شي بتحب تحكي لي عنه؟

شو تعملوا إنتو وعم تسمعوا؟

- ما تقاطعوا
- ما تنصحو
- ما تصحوا
- ما تحلوا

بس اسمعوا

- وإذا حبيتو تردوا ردوا بجملة وحدة:
"بفهمك"
"بحس فيك"
"شكراً انك خبرتني"

ليش هالخطوة مهمة؟

- لأن الطفل لما ينسمع بيحس إنو صوته إلو قيمة.
- ولما يحس إنو صوته إلو قيمة
بيصير يحكي أكثر...
وبيوثق أكثر...
وبيقرب أكثر.



هول هني بس ال ٤ خطوات!
كثير سهلين!

تذكروا هيدا التحدي مش امتحان ومش لتكونوا أهل مثاليين.
هو مساحة لتلاحظوا، تحسوا، وتتعرفوا على حالكن وعلى ولادكن من جديد.

في أيام رح تمشي الخطوات الأربعة بسهولة، وفي أيام رح تنسوا،
وفي أيام رح تتعبوا. وهيدا كلو طبيعي.

الهدف مش الكمال.
الهدف العلاقة.



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

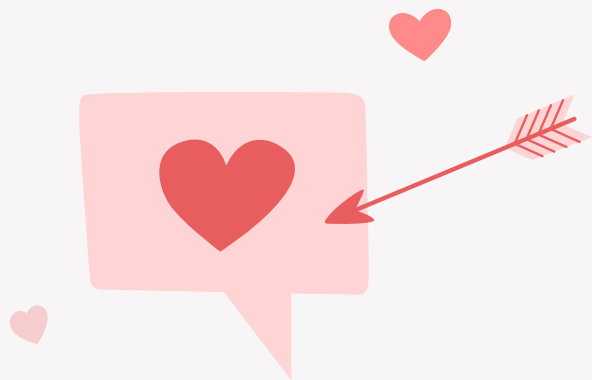
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

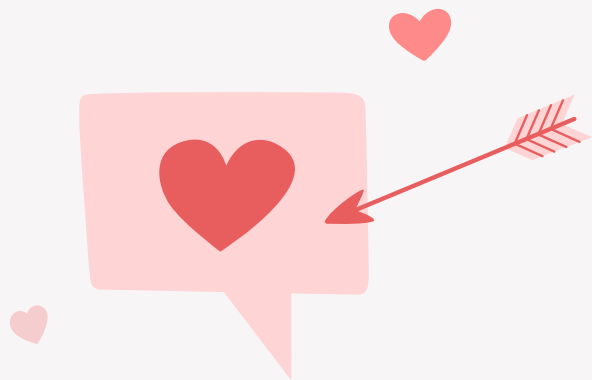
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

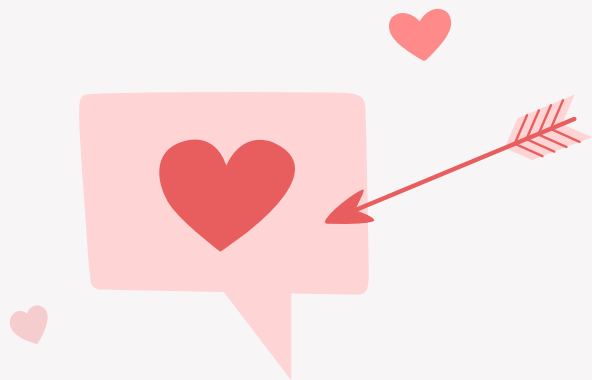
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

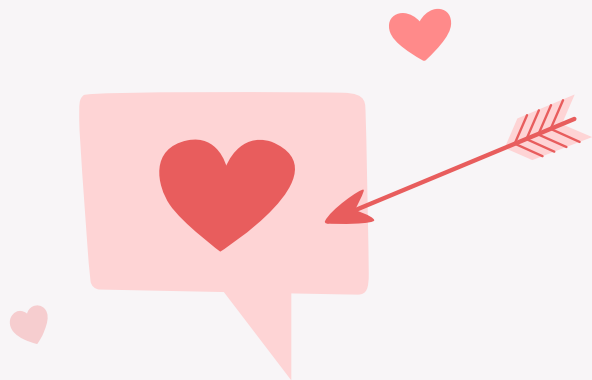
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

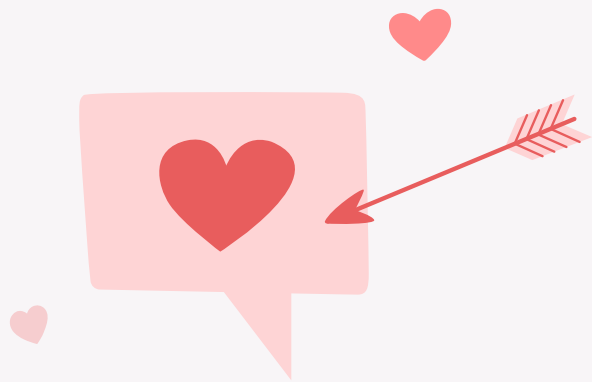
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

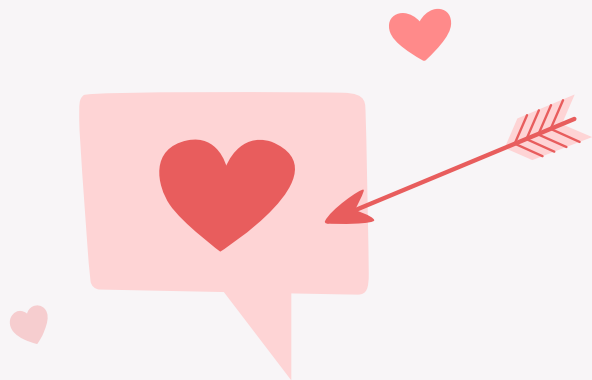
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

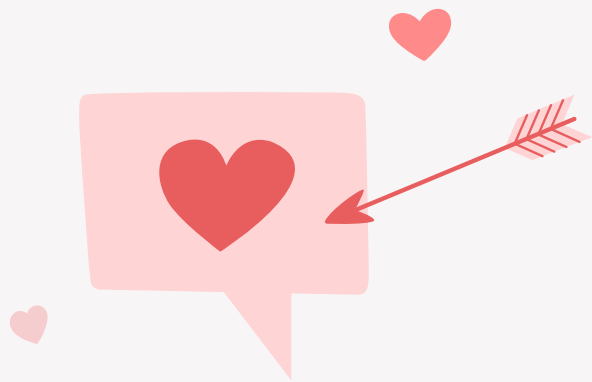
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



اليوم: _____

الخطوات الأربعة

خط ✓ أو ✗

- ☐ حزن ٢٠ ثانية
- ☐ جملة حب
- ☐ وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- ☐ وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟


كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكرا؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ: _____



إذا وصلتوا لهون إنتو ما عملتوا بس تحدي.
إنتو عملتوا تحول.
يمكن ما تغير كل شي.
يمكن بعد في صريخ.
بعد في توتر.
بعد في تعب.

بس في شي تغير أكيد...

صار في مساحة أمان أكثر. صار في لمس.
صار في وقت. صار في إصغاء.

وهيدا هو الحب الحقيقي.

”يمكن ولادكن ما صاروا “أفضل.
بس أكيد حسوا إنو إنتو أقرب.
واليوم إنتو زرعتوا إحساس رح يعيش بقلب ولادكن طول عمرن.

أنا فخورة فيكن
والأهم...
ولادكن محظوظين فيكن



هيدا التحدي بداية...
والتغيير الحقيقي بيكمل معنا بكورس ال:

Big Feelings

TheKidsCoach