



TheKidsCoach ❤

الحب بأربع خطوات  
دليل عملي للأهل لتحسين علاقتهم  
مع طفليهم بـ 14 يوم





كُبرنا ونحنا مفكرين إِنَّوَ الحب يعني حزم.  
يعني قواعد.  
يعني خوف.  
يعني: "أَنَا بِعِرْفِ مَصْلَحَتِكَ"

تعلمنا إِنَّوَ الحب لازم يكون قاسي كرمال يربّي، 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 إِنَّوَ في  
هدا شايفني، سامعني، موجود معنِّي حتى وأنا عم أغلط.

أَكِيد ڪلَّنْ بتحبوا ولادكُنْ كتير، بس مش دايمًا بتعرفوا كيف توصلوا لقلوبن.



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

يللي رح نشتغل 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 نحسسهن بالأمان.

أنا محممسة كتير نعيش هالرحلة سوا.

يلا نبلش!

# على شو رح نشتغل بهيدا التحدى؟

بهل ٤ يوم ما رح نعمل أشياء معقدة ولا تمارين طويلة.  
ولا رح نطبق نظريات.

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

أربع خطوات إذا تكررت كل يوم، رح تقلب علاقتكن مع ولادكن مثل السحر

لأنو التكرار بيصنع أمان

## الخطوات الأربع اليومية

رح نعمل هالخطوات كل يوم، بأي وقت.

### الخطوة الأولى: عبطة لمدة . ٢ ثانية

شو رح تعملوا؟

عطوا الطفل . ٢ ثانية بدون ما تدكوا. بس حضن.

ليش؟

لأن جسم الطفل قبل عقله بدو يحس بالأمان.  
الحضن الطويل بيروق الجهاز العصبي،  
وبيقول لطفلك من دون كلام: "إنت بأمان معن"



## الخطوة الثانية: جملة حب

شو رح عملوا؟

قولوا لطفلن 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 بسلوكيه.

## الخطوة الثالثة: وقت اللعب الخاص

١٥ دقيقة يومياً

هيدا الوقت هو أهم خطوة بها التحدي

شو رح عملوا؟

كل يوم خصصوا ١٥ دقيقة لطفلن:  
قبل ما تبلشوا، قولوا بينكين وبين حالكن:  
”نيتي من هالوقت أنبسط والعب واحدك مع طفلي....”



كيف بيكون وقت اللعب؟

طفلن هو يلي بيختار شو رح تلعبوا  
إنتو بتنفذوا:

- بلا تصحيح
- بلا نصيحة
- بلا توجيه

بس حضور... وضدك... ولعب  
إذا عندك أكتر من طفل، خصصوا ١٥ دقيقة  
لكل واحد فيهن لوحدو.

اقتراحات للعب:

- تركيب ليغو
- أغاني
- رسم وتلوين
- ألعاب تمثيل
- ألعاب لوحية

أو أي شيء طفلن بحبه

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

## الخطوة الرابعة: وقت الإصغاء (مع تايمر)



شو رح تعلموا؟

1. حطّوا تايمر على ٥ أو ١ دقايق

2. قعدوا قدام طفلن

3. قولوا له

”الوقت إلك. أنا بس بدي اسمعك“

شو تسأله؟

اختاروا سؤال واحد أو أكثر:

شو صار معكاليوم؟

شو أكتر شي بخليلك تحس حالك مبسوط؟

شو في شي بخليلك تزعل؟

شو أصعب شي صار معك؟

شو في شي بتحب تدكّي لي عنه؟

شو تعلموا إنتو وعم تسمعوا؟

• ما تقاطعوا

• ما تنحروا

• ما تصدحوا

• ما تحللوا

بس اسمعوا

وإذا حبيتو تردوا ردوا بجملة وحدة:

”بفهمك“

”بحس فيك“

”شكراً انك خبرتني“

ليش هالخطوة مهمة؟

لأن الطفل لما يسمع بيحس إنو صوته إللو قيمة.

ولما يحس إنو صوته إللو قيمة

يصير يدكّي أكثر...

وبيوثق أكثر...

وبيقرب أكثر.





هول هني بس ال ٤ خطوات!  
كتير سهلين!

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

في أيام رح تمشي الخطوات الأربع بسهولة، وفي أيام رح تنسوا،  
وفي أيام رح تتبعوا. وهيدا كلو طبيعي.

الهدف مش الكمال.  
الهدف العلاقة.



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ ثانية
- جملة حب
- وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

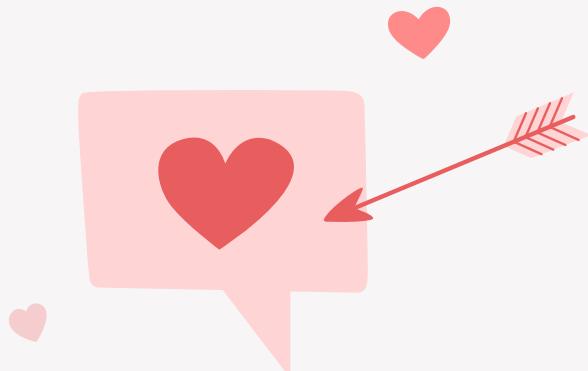
كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:

اليوم:



## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ ثانية
- جملة حب
- وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

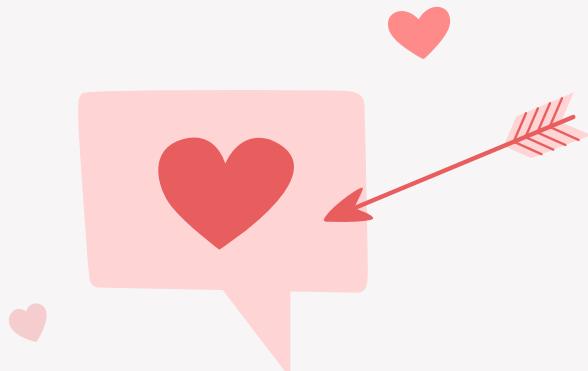
كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:

اليوم:



## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ ثانية
- جملة حب
- وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

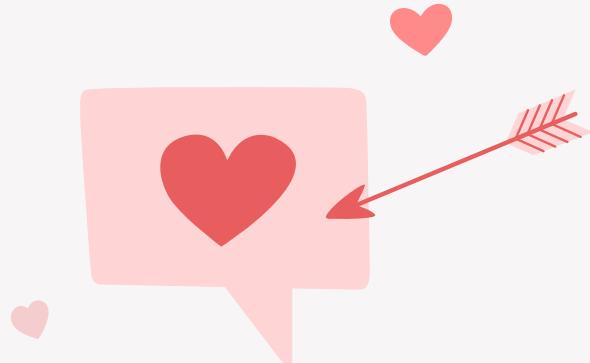
كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:

اليوم:



## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:



اليوم:

## الخطوات الأربع

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

---

---

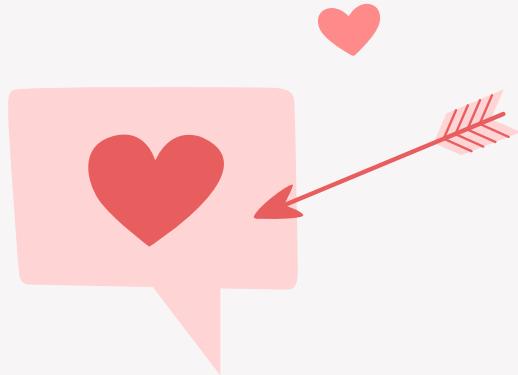
اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

---

---

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:

---



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ ثانية
- جملة حب
- وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

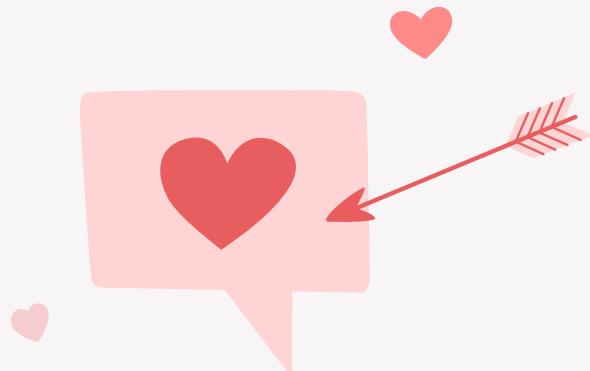
كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:

اليوم:



## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ ثانية
- جملة حب
- وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

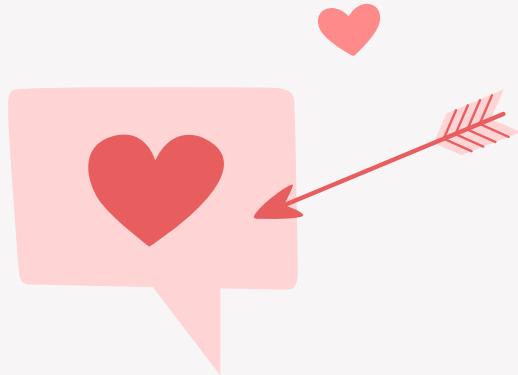
كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:



اليوم:

## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ ثانية
- جملة حب
- وقت لعب خاص ١٥ دقيقة
- وقت الإصغاء

شو أكثر خطوة تأثيرها كان قوي اليوم؟

كيف كان إحساس طفلك بعدها؟

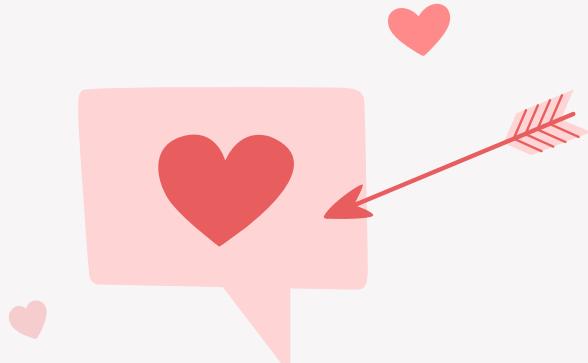
كيف كان إحساسك إنت؟

على شو رح تجرب تركز أكثر بكراء؟

اليوم بحب أشكر نفسي لأنو:

اليوم أنا ممتن/ممتنة لـ:

اليوم:



## الخطوات الأربع

خط ✓ أو ✗

- حضن . ٢ 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 بكراء؟

---

---

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 صريح.  
بعد في توتر.  
بعد في تعب.

بس في شي تغير أكيد...

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

وهيدها هو الحب الحقيقي.

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

أنا فخورة فيك  
والأهم...  
ولادكن محظوظين فيك



هيدا التدبي بداية...  
والتغيير الحقيقي بيكمي معنا بקורס ال:

**Big Feelings**

*TheKidsCoach*