



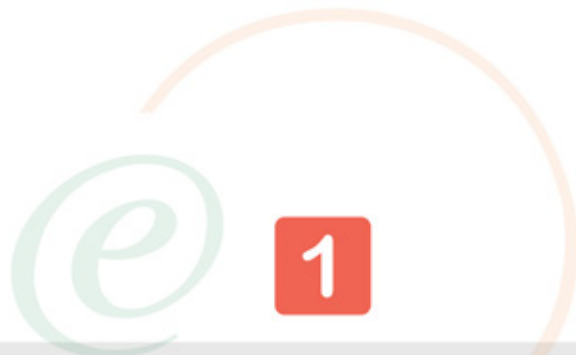
د. مصطفى أبو سعد

# الأساليب الأربعة عشر لتصبح والداً أكثر وعياً وإدراكاً



[www.gulfinnovation.com](http://www.gulfinnovation.com)





تعرف على أهدافك كأب.. عليك أن تدرك الصورة التي  
ينبغي أن تكون عليها علاقتك بطفلك، وما الذي يمكنك  
فعله لتحقيق هذه الصورة

**اهتم بوضع أهداف بعيدة المدى وأخرى قصيرة المدى**



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

2

## ضع نصب عينيك هذه العبارة:

"إن علاقتي بطفلي (أطفالي) بالغة الأهمية، وكل ما أفعله وأقوله على الدرجة نفسها من الأهمية لإنجاح هذه العلاقة". يمكنك أن تكتب هذه العبارة وتضعها في مكان واضح أمامك بحيث تراها قبل أن تبدأ يومك، الأمر الذي قد يساعدك على تذكر الاهتمام بطريقة تعاملك مع أطفالك



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

د. مصطفى أبو سعد

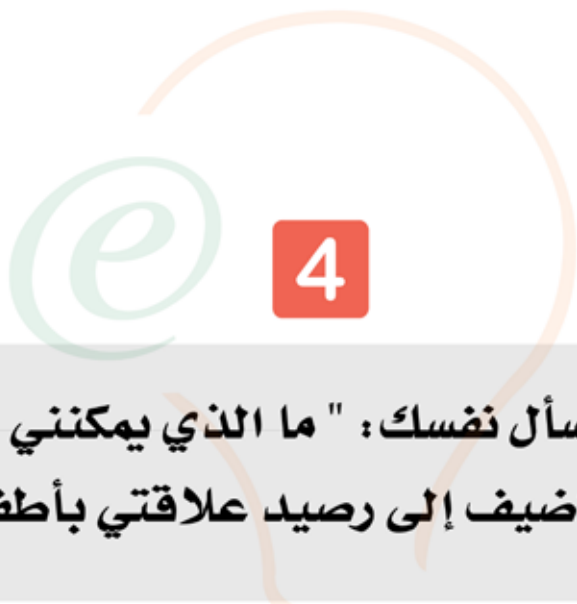


3

اطلب العون من الله ليساعدك على  
إنجاح علاقتك وتعاملك مع أطفالك



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني



عليك أن تسأل نفسك: " ما الذي يمكنني أن أفعله  
اليوم لأضيف إلى رصيد علاقتي بأطفالي "



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

## 5

### احرص على أن تؤكد لنفسك أنك أصبحت أكثر وعياً كآب

كون عبارة بهذا المعنى واحرص أن تكررهما مع بداية اليوم ونهايته، وكررها فيما بين ذلك قدر الإمكان: " إنني أكثر وعياً كل يوم" أو " إنني أفكر قبل أن أتحدث إلى طفلي"، حتى لو كانت هذه العبارة غير حقيقية عليك أن تقولها لنفسك كما لو كانت واقعية!.



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

6

اهتم بأن تحصل أثناء النوم على بعض الدقائق التي تستعيد فيها تركيزك وحضورك واسترخاء وشفاء ذهنك

بضعة أنفاس عميقة واستمتع بالوحدة لدقيقة أو اثنتين  
لو أمكن، فهذا سيساعدك كثيراً



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

د. مصطفى أبو سعد

الأساليب الأربعة عشر لتصبح والداً أكثر وعياً وإدراكاً  
أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الإلكتروني

7

اطلب من طفلك أن يخبرك بأرائه وأفكاره  
واهتم بالتركيز على الإيجابيات

"ما الذي أفعله وتشعر أنه يساعدك؟"  
أو: "ما الذي أفعله وتراه عظيماً؟"



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

د. مصطفى أبو سعد

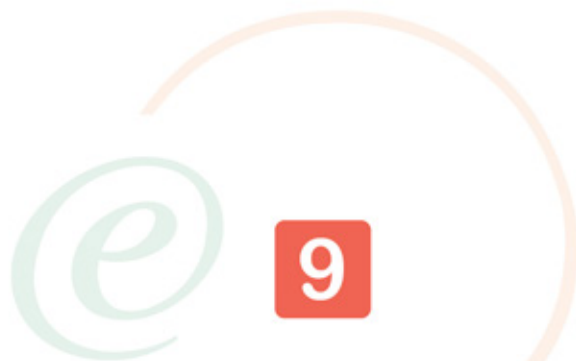


8

أحسن الاستماع لأطفالك واهتم  
بأن تأخذ تعليقاتهم مأخذاً جدياً



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني



لا تقنع عند الاكتفاء بملاحظة أطفالك فحسب،  
كن معهم فعلاً وشاركهم في اكتشافهم للعالم حولهم



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

الأساليب الأربعة عشر لتصبح والداً أكثر وعياً وإدراكاً  
أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الإلكتروني

د. مصطفى أبو سعد



اهتم بقراءة كتب الأطفال، واحرص على مشاهدة الأفلام المعدة خصيصاً لهم، شاركهم في ألعابهم واستمتع معهم



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

إذا ما انفجرت غاضباً، احرص على أن تفكر في أساليب معينة تجعل سلوكك أكثر تماسكاً في المرة القادمة. (ربما يفيديك هنا كتابة أفكارك ونواياك) استغل شعورك بالذنب ليساعدك على تغيير سلوكك ولا تتخذ منه عذراً أو مبرراً للاستسلام والإحباط أو الانهزامية



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

12

اهتم بتسجيل يومياتك، واختر بعض اللحظات لنفسك لتتفرغ للكتابة

إن تسجيل اليوميات هو أفضل وسيلة للتعبير عن المشاعر، وردود الأفعال  
والمخاوف، كما أنه مفيد جداً في تسجيل ما يقع من أحداث ورصد  
للنجاحات والتطورات



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

13

خصص بعض الوقت لملاحظة  
ما الذي تحتاجه لتمنحه لنفسك



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

د. مصطفى أبو سعد

14

اهتم بالتركيز على ما تحققه من نجاح. احرص قبل أن تخلد إلى النوم في كل ليلة أن تستحضر ثلاثة أشياء على الأقل نجحت فيها أو أدبتها على ما يرام. اكتب هذه الأشياء وسجلها في دفتر مع تدوين تاريخ حدوثها. لا تبدأ بتقييم نجاحاتك، عليك فقط أن تركز على ما فعلته من صواب!



أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

## تذكر..

سيكون من الأيسر دائماً أن تميل بطريقة آلية لتطبيق الأساليب التي تعرفها جيداً وتألفها، خاصة لو كنت قد مررت بيوم طويل مشحون بالمشكلات والمواقف المختلفة. إلا أن وعيك المتزايد بما تحدثه في علاقاتك من آثار، يعمل على تحسين هذه العلاقات وتوثيقها. كما أنه يزيد من قوة إيمانك بقدرتك على تغيير حياتك الأمر الذي يساعدك على اتخاذ قرارات أكثر فاعلية عندما تسنح لك الفرصة المناسبة

أكاديمية الإبداع الخليجي  
للتدريب الإلكتروني

د. مصطفى أبو سعد

الأساليب الأربعة عشر لتصبح والداً أكثر وعياً وإدراكاً  
أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الإلكتروني



كي تصبح قائدا تربويا محترفا  
إننا في أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الإلكتروني  
نوفر لك الدورة الإلكترونية

## رخصة القيادة التربوية

التي يقدمها عبر الانترنت  
الدكتور مصطفى أبو سعد  
الاستشاري النفسي والتربوي  
صاحب الكتب الأعلى مبيعا  
في مجال التربية

سجلوا الآن

