

هدوءك مفتاح. وفهمك حياة
استراتيجية تربوية عملية للتعامل
مع مزاج ابنتك المتقلب بذكاء
واحتواء بكلمة صغيرة نحمي
العلاقة، ونعلم ابنتنا
كيف تتحكم في مشاعرها



تمر الفتيات في عمر 8-12 سنة بتغيرات عاطفية ومزاجية مرتبطة بالنمو النفسي والجسدي. وقد تُعبّر ابنتك عن مشاعرها أحياناً بعصبية، صمت، أو ردود فعل مفاجئة. في هذه المرحلة، تحتاج الأم إلى وسيلة ذكية لتهدئة الموقف دون تصعيد، وتحفيز ابنتها على التعبير بطريقة آمنة. وهنا نستخدم "الكلمة الآمنة".

ما هي الكلمة الآمنة؟

هي كلمة أو عبارة بسيطة تتفق عليها الأم مع ابنتها، تُقال في لحظة الغضب أو الانفعال، ويكون معناها:

"أنا متوترة وأحتاج أن أهدأ قبل أن أكمل الحديث".

أهداف الاستراتيجية:

تعليم الطفلة التعبير عن مشاعرها دون صراخ أو انسحاب.

حماية العلاقة بين الأم وابنتها من التصادم.

تدريب الفتاة على التنظيم الذاتي وضبط الانفعال.

تحويل لحظات التوتر إلى فرص للتعلم والنمو.

خطوات التنفيذ:

اختراري وقتاً هادئاً للحوار

تحدثي مع ابنتك بلطف:

"أحياناً نغضب ونحتاج نوقف الكلام عشان ما نزعل من بعض، تبين نتفق على كلمة إذا

قلناها نأخذ استراحة؟"



اختاري الكلمة معًا

دعها تختار كلمة تحبها وتربطها بالراحة مثل:
فراولة، سحابة، أحتاج دقيقة، هدوء.
المهم أن تكون كلمة لا تُشعرها بالإحراج.

استخدام الكلمة

عندما تقول البنت الكلمة، تتوقفان فورًا عن الحديث.
يُمنح وقت هدوء (10 دقائق أو حسب الاتفاق)، ثم تستأنفان النقاش بلغة هادئة.

التدرّب على الموقف

مثلي معها مو اقف يومية بسيطة، وتدرّبنا على قول الكلمة في وقت مناسب.

الدعم بعد الاستخدام

امدحي استخدامها للكلمة:
"أنا فخورة فيك، استخدمتي الكلمة في الوقت الصح، وخليتي الموقف أحسن".

توصيات مهمة:

- لا تستخدم الكلمة كمجال للعقاب أو السخرية.
- احترمي رغبتها في التوقف عند قول الكلمة.
- أعيدي فتح النقاش بهدوء عندما تكون مستعدة.
- تابعي تقدمها، وأعطها خيارات لتغيير الكلمة إن أحببت.

هذه الاستراتيجية ليست مجرد كلمة، بل جسر ثقة يساعد ابنتك على تعلم التحكم في مشاعرها،
والشعور بالأمان والاحترام داخل البيت. علّمها أن الغضب طبيعي، لكن التعبير السليم هو ما

يصنع فرقًا.

