

وفاء أحمد غيبة 

من الصَّفَرِ إِلَى الفَخْرِ

كيف تربيين
ابناً مُميّزاً

؟

اسطنبول
مكتبة الأسرة العربية
نحو أسرة عربية واعية ...
ARAP AILE KÜTÜPHANESİ - İSTANBUL

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

من الصّفَر إلى الفَخْر كيف تربيّن ابناً مُميّزاً؟

MIN ESSIFIR ILA ELFAHR

وفاء أحمد غيبة

القياس: 21 × 23 سم

عدد الصفحات: 186 ص

ISBN: 978-605-2337-25-7

الطبعة: الأولى

1439 هـ - 2018 م

جميع الحقوق محفوظة

BASKI CILT: MARTI OFSET LITROS YOLU
FATİH SANAYİ SİTESİ - TOPKAPI - İSTANBUL

اسطنبول
مكتبة الأسرة العربية
نحو أسرة عربية واعية...
ARAP AİLE KÜTÜPHANESİ - İSTANBUL

طباعة ونشر وتوزيع
إصدارات مُختارة للأسرة العربية



www.ArabFamilyBs.com

+90 212 631 81 09 - +90 531 935 71 31

info@arabfamilybs.com

UFUK neşriyat.®
BASIN - YAYIN - DAĞITIM

Sertifika No: 35657

UFUK YAYINCILIK,  TÜRKİYE
BASIM YAYIN
MESLEK BİRLİĞİ ÜYESİDİR.

من الصّفْر إلى الفخر

كيف تربيين ابناً مميّزاً؟

وفاء أحمد غيبة

اسطنبول
مكتبة الأسرة العربية
نحو أسرة عربية واعية ...
ARAP AİLE KÜTÜPHANESİ - İSTANBUL

المحتويات

الفهرس	
المقدمة	8
هكذا علمتني الأمومة	11
ماذا ستقرأ في هذا الكتاب	13
شكرو عرفان	15
إهداء	17

الفصل الأول : هل أنتِ جاهزة؟

أولاً: ماذا نقصد بالطفل المميز؟	20
ماذا نقصد بالطفل المميز؟	22
من هو الطفل المميز	24
ثانياً: نموذج الميمات الثلاث	
ماهو نموذج الميمات الثلاث	30
أولاً الجو المريح	32
ثانياً المعتقدات الصحيحة	34
ثالثاً المرونة	38
تعرفوا على صديقتي (الهنوف) البارعة	40
تقييم لك	42
ثالثاً: لا تنس القاعدة الذهبية	44
ماذا أقصد بالقاعدة الذهبية؟	47
الكفة الأولى	48
الكفة الثانية	48
المهارة في التوازن بينهما	49
ماذا إن طغت كفة الحب	51

52 ماذا إن طغت كفة الحزم
53 السرفي القاعدة الذهبية
54 قصة (سلمى) مع كفة الحب
56 قصة (مها) مع كفة الحزم
58 رابعاً: صناعة الهيبة
60 ليس لي هيبة بين أطفالتي
61 خمس قواعد لصناعة الهيبة :
61 - أولاً: أكتشف الواقع
64 - ثانياً: الوقت الخاص
64 - ثالثاً: لا تتراجع
65 - رابعاً: اللاءات الثلاث
65 - خامساً: الاستمرارية
67 أفكار لصرف وقتك مع طفلك

الفصل الثاني : البراعة في التعامل مع الأمور اليومية

71 أولاً: الروتين اليومي
73 من لديه روتين؟
73 ما هو الروتين؟
73 كيف أطبق الروتين؟
76 أثر الروتين
78 صممي جدول لأطفالك
81 ثانياً: النوم المنظم
82 كم ساعة نوم يحتاج طفلي؟
83 أثر كمية النوم على الأطفال

- 85 تقنيات لنوم الأطفال
- 87 - حديثي الولادة
- 88 - طفل بعمر الستة شهور
- 90 - أطفال بعمر السنتين وما فوق
- 92 الخطوات الثمانية لنوم هادئ
- 95 تقنيات إضافية
- 98 **ثالثاً: الطعام الصحي**
- 100 هل الطعام مهم لسلوك طفلك؟
- 100 أثر نوعية الطعام على الأطفال
- 103 هل لديك روتين للطعام؟
- 104 كم مرة تجتمع العائلة؟
- 106 قصتي مع لسان
- 106 ماذا يجري على طاولة الطعام
- 108 ثمان تقنيات لمساعدة طفلك على الأكل
- 110 **رابعاً: العقاب الصحي**
- 112 هل أعاقب طفلي
- 113 الشروط العشرة الأساسية للعقاب
- 115 ثلاث مراحل للعقاب الصحي
- 115 - قبل العقاب الصحي
- 116 - تطبيق العقاب الصحي
- 120 - ما بعد العقاب الصحي
- 120 ماذا أفعل بطفلي الأصغر من سنتين

الفصل الثالث: ست تقنيات أساسية

- 124 التقنية الأولى : التحكم بالغضب
- 132 التقنية الثانية : «تراجع، مراقبة، قرار»
- 138 التقنية الثالثة : التعزيز و الجداول
- 142 التقنية الرابعة : الذكاء العاطفي
- 148 التقنية الخامسة : التجهيز المسبق
- 154 التقنية السادسة : القطع المتدرج

الفصل الرابع .. مواقف خاصة ..

- 160 الموقف الأول : نوبات غضب الطفل
- 162 الموقف الثاني : طفلي يضربني
- 164 الموقف الثالث : طفلي يرفض أكل الطعام الذي طلبه
- 166 الموقف الرابع : أطفالي يأتون إلي للشكوى من بعضهم
- 170 الموقف الخامس : طفلي يستفزني
- 172 الموقف السادس : طفلي يرفض وضع حزام الأمان
- 174 الموقف السابع : طفلي ضعيف الثقة بالنفس
- 176 الموقف الثامن : طفلي خائف
- 178 الموقف التاسع : طفلي يهرب في السوق
- 180 الموقف العاشر : طفلي يحرمني في الزيارات
- 183 الخاتمة
- 185 المراجع

المقدمة

أعطي فيها كل طاقاتي الكامنة للأطفال، بدأ مشواري من مساعدة في فصل مونتييسوري* ثم لم تمضِ بضعة شهور إلا وأصبحت مسؤولة عن أكثر من قسم في الفصل، وماهي إلا سنة واحدة حتى أصبحت المدرسة الأساسية في الفصل. في ذلك الوقت اكتشفت في داخلي عشقاً للأطفال، سعادتهم أصبحت هاجساً يدور في رأسي طوال الوقت. دعوني أتعرف أن طفولتي لم تكن مميزة، فقد كنت أعاني من اضطراب فرط الحركة، وتششت الانتباه (ADHD) ، ومن كل تبعاته النفسية المؤلمة، كبرت، وأنا أحمل حتماً واحداً.. أريد أن يعيش الأطفال «حياة أمتع»، كل يوم عمل هو متعة خاصة لا أملّ منها، ازداد تعلقني بالأطفال عندما تزوجت وأنجبت (ليان) و (عمر)، أروع هدية منحني إياها الله الكريم سبحانه.

اسمي وفاء أحمد غيبة. بدأت قصتي منذ أكثر من عشر سنوات، عندما حاولت أن أتعرف على عالم تربية الطفل الواسع، وبدأت الغوص في هذا العلم الكبير، فقررت أن أكرس له حياتي ليشغل فكري طوال الوقت، بدأت أقرأ كتباً تربوية لخبراء غربيين وعرب، وبدأت أطبق أهم النظريات الفعالة على أولادي وأطفال فصلي، وكوني مدرسة لمدة عشر سنوات حاولت أن أصل لنتائج تجمع بين الثقافة العربية، والرؤية الإسلامية، والتجربة الغربية. لأصل إلى ما أنا عليه، ولأحاول إيصال هذا العلم، لأكبر عدد من الأمهات في العالم العربي.

أنا من سوريا، أمضيت كل سنوات عمري في المملكة العربية السعودية، درست في الجامعة وقبل أن أتخرج بدأت أبحث عن وظيفة



تقنيات عملية أحكي عنها ثم أطبقها مع ليان وعمر في حياتنا اليومية..

في هذا الكتاب لن تجدي حديثاً عن النظريات التربوية والنفسية للتعامل مع الطفل، بل ستجدين تقنيات ونصائح عملية، كتبتها أم ومعلمة كانت تقضي مع الأطفال وأمهاتهم ما يقارب الست عشرة ساعة كل يوم. حيث تعيش مشكلاتهم، وتبحث عن حلول فعالة وليست نظرية. من يعتقد أن تربية الأطفال سهلة، وتأتي بشكل عفوي، أو مع ممارسة بسيطة. فأرجو أن يفكر ثانية في ذلك. فالتربية عمل معقد، يحتاج منك إلى تطوير نفسك، ومهاراتك فيها..

خلال السنوات الماضية، أتاح لي عملي فرصة مقابلة العشرات من الأمهات اللواتي يمررن بأوقات عصيبة مع أطفالهن في النوم والأكل والمدرسة والسلوكيات وغير ذلك كثير، كنت أقدم لهن التقنيات وأسمع منهن نتائجها على الفور، لقد تعلمت منهن الكثير وزادت خبرتي من خلال هؤلاء الأطفال وأهاليهم، فقررت أن أتعلم بهذا المجال أكثر وأكثر. فكان قراري هو أن أستقيل من عملي كمعلمة، وأبدأ مشواري كأخصائية تربوية، تعطي الأهالي الاستشارات، وتساعدهم خطوة بخطوة لتعديل سلوك أطفالهم، وبدأت أقدم الدورات والمحاضرات التي رأيت أثرها الإيجابي على حياة هؤلاء الأمهات وأطفالهن، ولم أكتفِ هنا، بل انطلقت للعامه عن طريق برنامج السناب تشات الذي فتح لي بوابة التواصل مع مئات الأمهات وطرح

هكذا علمتني الأمومة

- منذ ولادتي لابنتي ليان تعلمت أموراً كثيرة لم يكن بالإمكان تعلمها قبل ذلك..
- تعلمت أنني سأربي نفسي قبل أن أربي ابنتي..
- تعلمت الصبر لأنه الوصفة السحرية لتربية إيجابية..
- تعلمت أن احترم طفلي وكأنه شاب كبير..
- تعلمت أن اللوم يوولد طاقة سلبية كريهة..
- تعلمت أن أضع نفسي مكانه في كل المواقف لأستطيع فهمه أكثر..
- تعلمت (التطنيش) وغض النظر في كثير من الأمور إن لم يكن لكلامي تأثير..
- تعلمت أن الطفل لن يتعلم من التعليمات النظرية لابد أن يجرب ويخطأ ليفهم ويعرف..
- تعلمت أن يكون لي هيبة بين أطفالي وبنفس الوقت أضحك وأرقص معهم وأكون المهرج الخاص بهم..
- تعلمت ألا أكثر من الكلام إلا عندما يحتاج الأمر لشرح يرضي تفكير طفلي العميق..
- تعلمت أن أطفالي نعمة كبيرة من عند الخالق فلا بد لي أن احترم هذه النعمة وأحمد الله عليها ليل نهار..
- تعلمت أن أكون قدوة لأطفالي بالقول والفعل ولا أطالبهم بما لا أفعله..
- تعلمت أنني أحتاج لدعم زوجي في كثير من الأوقات لتربيتهم..

- تعلمت أنني أحتاج لوقت خاص بي كي أشحن طاقتي من أجلهم..
 - تعلمت أن الاهتمام بنفسني وبشعري وبنظافتي وبلبسي لن ينقص عليهم شيئاً..
 - تعلمت أنني إن خرجت يوماً واحداً في الأسبوع دونهم فلا بأس بالأمر..
 - تعلمت أن أبعد لبعض الوقت وأعطي وقت لزوجي معهم..
 - تعلمت أنه مهما اختلفت في الرأي مع زوجي، ألا أتناقش حوله أمام أطفالي..
 - تعلمت أن الأطفال طيبو القلب ويسامحون بسهولة على عكس الكبار..
 - تعلمت أن أطفالي لا يهتمون بنظافة البيت والملابس المكوية والألعاب الغالية فكل ما يريدونه شعور جميل وممتع مع آبائهم..
 - تعلمت أنه لا بأس إن أخطأت في تربيته لأطفالي مرة ومرتين وعشرة.. سأسعى إلى تطوير نفسي ولكن الأهم هو أن أحافظ على الجو العام للبيت حيث السعادة والراحة والثقة المتبادلة والاحترام..
 - تعلمت أنه مهما أعطيت أطفالي فلن يوازي قدرهم.. فهم الحياة ولا تحلو الحياة إلا بهم
- هل ترون كم تعلمت من أطفالي..!

ماذا ستقرأ في هذا الكتاب ؟

(هل أنت جاهزة ؟) هكذا ستبدأ رحلتنا في هذا الكتاب حيث سنتأكد من أننا جاهزون للانطلاق للقيام بأكثر الأعمال روعة وصعوبة .. إنها تربية الإنسان .. سنبدأ بتعريف الطفل المميز حتى يكون هدف الرحلة أمامنا واضحاً فلا نخطؤه. هنا ربما أرسم وصفاً مختلفاً عن الطفل المميز الذي في ذهنك. ثم سننتقل للحديث عن «نموذج الميمات الثلاث» الذي يحدد بعض الصفات والمعتقدات التي تحتاجها كل أم لتكون مربية مميزة. ثم أنتقل إلى توضيح «القاعدة الذهبية» التي تشرح أهمية التوازن في التربية. ونختم عملية التجهيز هذه بشرح كيفية «صناعة الهيبة» التي لا يمكن أن تنجح أي تربية إلا إذا اعتمدت عليها.

في الفصل الثاني سأشرح كيف تكونين بارعة في التعامل مع طفلك في الأحداث اليومية المتكررة مثل النوم والأكل، كما سأشرح أهمية «الروتين اليومي» وطريقة «العقاب الصحي» الفعال الذي قد تحتاجين له في بعض الأحيان.

أما في الفصل الثالث فأشرح بالتفصيل أهم المهارات والتقنيات ستسهل عليك تربيته لطفلك مثل التحكم بالغضب والتعزيز وتقنية «التجهيز المسبق» و«القطع المتدرج» وغيرها من التقنيات التي تجعلك مربية ماهرة.

لا يمكن أن يحقق الكتاب غرضه إلا إذا ناقشت أهم المواقف التي تمر بكل مربية وطريقة التعامل الصحيح معها عبر خطوات عملية سريعة ستأتي بنتائج ملموسة في سلوك طفلك بمشيئة الله تعالى. وهذا ما ستجدينه موضحاً في الفصل الرابع من الكتاب. ختاماً : أشكرك على اقتنائك كتابي وأتمنى أن يصل إلى قلبك وفكرك لنعيش حياة أمتع مع أطفالنا.. هل أنت جاهزة للإطلاق.. (إذا) اربطوا الأحزمة!

مع تحياتي العطرة

وفاء غيبه

شكر وعرافان

هذه هي لحظاتي الأخيرة من كتابة ومراجعة هذا الكتاب.. لقد حان الوقت لأقدم شكري العميق لعائلتي، وأبدأ بأمي الغالية (هند غنام)؛ مصدر الحب والحنان، قدوتي، ومعلمتي الأولى، لأكون أماً مميزة. منها تعلمت الصبر وحسن الاستماع للطفل. أُمِّي كانت مُربيّة في رياض الأطفال، لمدة عشر سنوات. قدمجت شخصها الرائع مع علمها لتكون من أفضل مربيات زمانها، لن أنسى جملة سمعتها من الكثيرين «نيالك أمك بتجنن يا ريتها أُمِّي» ربي يخليلي ياكي ماما. أما أبي الحنون الطموح والملتزم، لم يتأخر يوماً عن عمله، كان قدوتي بالاجتهاد والبحث عن الأفضل، كان دوماً يحثنا على الدراسة والتعلم، لحظة نجاحنا في الجامعة أنا واخوتي كانت من أجمل لحظات حياته، ربي يخليلي ياك بابا. والشكر أيضاً لإخوتي (علاء) صاحب النكتة الحلوة وأختي (هناء) الطباخة الماهرة وأخي (محمد) عبقري التكنولوجيا. ولن أنسى زوج أختي المصمم المبدع (محمد ناصر الدباس) الذي قام بتصميم كل أعمالني. لقد قدمتم لي كل الدعم ولم تتأخروا عن ذلك لحظة واحدة.

كما أود التوجه بالشكر الخاص لعمي الغالي والد زوجي وجد أولادي، المفكر الإسلامي الدكتور (عبد الكريم بكار)، قدوتي وفخري، الذي كل مرة أطرق فيها بابه كان خير مُلَبِّ، هو من أصر علي التفرغ لكتابة هذا الكتاب وكان يردد علي في كل مجلس: «يحسن بك يا وفاء أن تصوغي أفكارك هذي في كتاب»، وها أنا قد فعلت! أتمنى أن أحقق حسن ظنك بي يا أيها الرجل العظيم! كما أشكر والدة زوجي الغالية (عائدة الخاني)، صاحبة القلب الطيب والمتسامح، عرفت معها معنى الإيثار والعطاء دون مقابل! ربي يخلي لنا ياك ويديم عليك قوتك وعافيتك.

أما الشكر الأكبر فأوجهه لزوجي وسيد الفؤاد والروح د. ياسر بكار الذي آمن بقدراتي وساعدني ودعمني بكل خطوة واستحمل وصبر على كل الضغوطات التي مررت بها لأكون زوجة وأماً وامرأة ناجحة. يكفيني فخراً أنك زوجي ووالد أطفالي. بحبك ياسر.

إهداء

أود أن أهدي هذا الكتاب لأولادي «ليان وعمر» ولكل أقبائتي من عائلة «غنام، غيبة، بكار» وصديقاتي الغاليات «رنا البقاعي، ليانا مخللاتي، العنود الخثيلة، ديماء صايمة، هلا الحافظ، سميرة بكار، بنان بكار، ديماء السقا، مطيعة البرازي، أفنان صافي، مودة شبلوط، عائشة القاسم (luciana)، رشا أبو عودة، جنى السطلي، غنى السطلي، سلمى العابد، ميس قصيغ، الهنوف التويجري، نورشونو، إخلص مجوز، رهنف حمامي، نسرين حليم»

صديقتي ورفيقة أجمل سبع سنوات عمل لي كمدرسة مونتيسوري، مديرة خطواتي الأولى «جواهر اليحيى»

مديرة الروضة الشاملة أول من استقبلتني دون شروط لأكون معلمة في مدرستها، السيدة «أمل البهيجان»

مديرة مدرسة لنضيء عقولنا الأنسة «عائشة الرشيد» التي أعطتني الفرصة بكل ثقة لأكون اختصاصية تربية في مدرستها.

معلمتي في المرحلة الإعدادية «مها الميمش»

إلى كل صديقاتي في عملي السابق بمدرسة خطواتي الأولى «نورة أبو نيان، هالة أبا الخيل، عادة أبا الخيل، ريهام العيدي، رشا سليمان، مها العصيمي، نورة المزروع، ندى العيبان، الجوهرة الخثيلة، هالة السعيد، ميس الشريم، نجلا الهاللي، نوف المزروع، أروى العامر، شيماء المبيض، نوف الشايغ»

🐦 @wafagheibeh

👤 wafagheibeh

📺 wafa gheibeh

📷 wafagheibeh

📘 wafagheibeh

✉ wafagheibeh@gmail.com

🌐 www.wafagheibeh.com

الفصل الأول : هل أنت جاهزة؟

أولاً ...

ماذا نقصد بالطفل المميز؟





ماذا نقصد بالطفل المميز؟

هل طفلي مميز؟ هذا السؤال الذي حير الكثير من الأمهات والآباء، خاصة وأنا نمتلك معايير مختلفة من عائلة إلى أخرى. بالنسبة لي، وأثناء تجربتي مع التربية، وضعت معايير الخاصة من وجهة نظر أطفالي، وليس من وجهة نظري أنا، إذ لم أقل يوماً «أحلم أن يصبح عُمر طبيباً»، ولم أتمنى «أن تصبح ليان مهندسة» فهذا مستقبلهم وحياتهم الشخصية التي لن أتدخل إلا للدعم والتوجيه عند الحاجة. ابنتي «ليان» تحلم أن تصبح «طباخة»، لم أمانع يوماً، ولا أعرف بعد إن كان لديها المهارة في الطبخ، ما قلته لها: «كل ما أريده منك أن تكوني سعيدة وناجحة»، ودوري في المستقبل يأتي عبر مساعدتها بشكل عملي على تحديد ميولها وطبيعتها شخصيتها ومهاراتها، وما التخصص الجامعي الذي يناسبها وما المهنة التي ستقنها.

أستغرب عندما أسمع كيف يتكلم الآباء عن أطفالهم وكأنهم يسعون إلى تحقيق الحلم الذي لم يستطيعون تحقيقه في شبابهم، أقول لكم: «أطفالكم ليسوا نسخاً عنكم.. فاحترموا اهتماماتهم ومهاراتهم»، ابتعدوا بعض الشيء وامنحوهم مساحة الاختيار والتجربة ليصبحوا مميزين.



من هو الطفل المميز؟

هل الطفل صاحب الدرجات العالية هو الطفل المميز؟ هل الطفل الذي يحفظ الشعر مميزاً؟ هل الطفل سريع الحساب مميز؟ من الممكن جداً أن يكون هؤلاء مميزون، ومن الممكن أيضاً أن يقف تمييزهم عند هذا الحد. أما بالنسبة لي فهذه ليست معايير لتمييز أطفالي، فقبل التمييز الأكاديمي أبحث عن التمييز النفسي والاجتماعي، أعرف تماماً أن النجاح في الدراسة أمر مهم جداً لكنها ليست أولوية بالنسبة لي.

أذكر يوماً أنني ذهبت إلى اجتماع للأمهات في مدرسة ابنتي، كانت كل مُعلمة تضع دفتر الدرجات

الذي تستطيع أن تنطلق من خلاله للحديث عن كل طالبة لأُمها ، عندما ذهبتُ أنا، لم أطلب من أي معلمة درجات ابنتي بل كنت أطرح عليهن أسئلة مختلفة، وهي:

- ماهي نقاط القوة عند ابنتي؟
- ماهي نقاط الضعف لديها؟
- كيف تتعامل مع معلماتها؟
- كيف هي علاقاتها مع زميلاتِها؟



وفاء أحمد غيبة
Wafa Ahmad Gheibeh

■ اخصائية تربوية، نذرت حياتها لخدمة الأطفال... من مُدرّسة إلى مُؤلفة ثم مُستشارة ومُدرّبة، استطاعت أن تصل إلى مئات الأمهات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

■ تركز الأخصائية (وفاء) في عملها على تعليم الأم تقنيات فعّالة وسهلة التطبيق لتطوير مهاراتها في التعامل مع طفلها، ولتعيش معه حياةً أمتع.

من الصّفَر إلى الفخْر

كيف تربيّن ابناً مُميزاً؟

- ◀ البراعة في التربية ليس أمراً سهلاً، لكنه ليس مستحيلأً أيضاً.
- ◀ في هذا الكتاب لن تجدي نظريات عن التربية.. لن أتحدث عن أقوال العلماء فيها بل سأضغ بين يديك خبرة أم ومعلمة أطفال تقضي أكثر من ست عشرة ساعةً يومياً مع الأطفال.
- ◀ سأقودك في هذا الكتاب خطوة بخطوة وبطريقة عملية لبناء طفل مميز، طفل يبعث فيك الشعور بالفخر بسبب ما يشعر به من سعادة وثقة وروح مطمئنة.
- ◀ ستجدين بين دفتي هذا الكتاب مجموعة من المهارات والتقنيات الفعّالة التي ستمكّنك من التعامل مع المواقف اليومية المعتادة والطارئة.

From zero to be hero
How do you educate a distinguished child?

اسطنبول
مكتبة الأسرة العربية

نحو أسرة عربية واعية...
ARAP AILE KÜTÜPHANESİ - İSTANBUL

طباعة ونشر وتوزيع
إصدارات مُختلرة للأسرة العربية

UFUK neşriyat.®
BASIN-YAYIN-DAĞITIM



www.ArabFamilyBs.com

+90 212 631 81 09

+90 531 935 71 31

info@arabfamilybs.com



ISBN 978-605-2337-25-7



9 786052 337257

