

نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

①

تقديم الاحتواء النفسي والدعم للأبناء

وذلك من خلال قضاء بعض الوقت معهم،
حتى وإن كانت ساعة يوميًا؛
فذلك يشعّرهـم بالأمان النفسي،
ويوطد العلاقة بين الأب وأبنائه.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

2

الحوار المتبادل

فلن تقوى العلاقة بين الأب وأبنائه
إلا من خلال إيجاد لغة حوار مناسبة بينهم،
على أن تكون بعيدة عن الأمر والنهي؛
وذلك من خلال أن يقص عليهم الأب تفاصيل يومه
بالطريقة التي تلائم أفكارهم وسنهم،
مع أخذ آرائهم في بعض التفاصيل
الخاصة بحياته؛ مما يقربه منهم أكثر،
فيسهل عليهم التحدث
معه في كل الأمور.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

③

**تخصيص وقت محدد لهم
ومشاركتهم أنشطتهم**

حتى وإن كانت لعبة أو مذاكرة أو رحلة،
فمن المهم الخروج معهم
في حدود الإمكانيات المتاحة،
وقضاء وقت معهم
خارج المنزل.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

④

تنفيذ الوعد

فذلك يبني علاقة ثقة قوية
بينهم؛ لذا يجب دائماً تقديم وعد
يتلاءم مع الإمكانيات المتاحة
لضمان تنفيذه.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

⑤

**التعامل معهم
بنفس مستوى تفكيرهم**

وهذا ما يجعل الأم أكثر نجاحًا

في التقرب إليهم؛

لذا يُفضل النزول لمستوى تفكيرهم،

والتعامل معهم على

هذا الأساس.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

⑥

احتضان الطفل يوميًا

لمدة لا تقل عن 5 إلى 10 دقائق،
فذلك يعطي الطفل إحساسًا بالحب
والاحتواء العاطفي.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

7

أظهر عاطفتك

لا تخجل من قول: «أحبك» لولدك،
بل لا تخجل من تقبيله وعناقه
والتربيت على كتفه بود وحنان،
فإنك إن فعلت ذلك؛
فإنك سوف تبني مشاعر الألفة
في قلب أولادك، وستفتت الكثير
من المشاعر السلبية لديهم.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

8

تناول وجبة طعام مشتركة مع الأبناء

حرص الأب على تناول وجبة وإن كانت
واحدة فقط على مدار اليوم؛ يمكن أن يساعد
في التقرب بينه وبين وأبنائه، وتعتبر مناسبة
جيدة لتوجيههم وإرشادهم بشكل مثالي،
فيمارس دوره الرقابي بدون سيطرة
أو انفعالات تنفر
الأبناء منه.



نصائح بسيطة لعلاقة قوية بين الأب وأطفاله

9

امدح أبنائك يوميًا

لا تكذب عليهم ولا تمدحهم بدون سبب،
ولكن امدحهم على سبب أو أي سلوك
إيجابي ولو كان بسيطًا؛
مثلًا: إذا ناديتهم وأنت مسرعًا فامدحه؛
فإن هذا من شأنه دفع الأبناء
إلى فعل المزيد من
السلوكيات الحسنة،
ويساعد كذلك
في تقربهم إليك.

