



نصائح تربية لأوقات ذهبية

- رسائل إماراتية للأطفال -





مقدمة:

♥ تمرُّ في حياتنا لحظات ثمينة لا ننتبه إليها، لكنها تحمل فرصًا تربوية عظيمة يمكن أن تترك أثرًا عميقًا في نفوس أبنائنا.

♥ من خلال سلسلة (نصائح تربوية لأوقات ذهبية) سنتعلَّم كيف نحوّل المواقف اليومية البسيطة إلى فرص؛ لبناء علاقة أقوى مع الأبناء، وغرس القيم بأسلوب محبٍّ وهادئٍ وفعالٍ.



١. وقت النوم

لماذا يُقَدُّ وقتنا ذهبياً؟

- لحظة هدوء واسترخاء؛ تجعل الطفل أكثر استعداداً للاستماع.
- دقائق ما قبل النوم لحظاتٌ ثمينة لغرس القيم، ترسخ كلماتها في ذاكرة الطفل طويلاً.

أفكار ونصائح تربوية:

- اقرأ له قصة فيها قيمة تربوية بلغة بسيطة.
- اسأله عن أكثر شيء أحبه في يومه، وما الذي أزعجه.
- قل له: «أنا فخور بك؛ لأنك اليوم...!» (مدح سلوك جيد).

• علّمه دعاء النوم وأذكار المساء بطريقة محببة.

• قبّل جبينه، وقل له:

«أحبك مهما حصل، وأنت غالٍ عليّ!».

• اجعل وقت النوم وقت هدوء وراحة،

لا وقت توبيخ ومناقشة مشكلات!





2. وقت ركوب السيارة

لماذا يُقَدُّ وقتنا ذهبياً؟

- لقلة المشتتات؛ فيتهيأ الجو لحوارٍ عفوي دون تكُّلف، ويكون الطفل في مزاج جيد.



أفكار ونصائح تربوية:

- اسأله: «ما هو أكثر شيء أحببته اليوم؟»
بدلاً من «كيف كان يومك؟»
- ناقش موضوعاً عاماً، ودعه يعطي رأيه فيه (قصة، موقف...).
- استغل الوقت لسماع بودكاست تربوي أو ديني للأطفال.
- علِّمه الصبر بالاقتراء العملي أثناء الزحام أو الانتظار.
- استخدم «لعبة الكلمات» أو المسابقات الخفيفة؛ لتجمع بين الترفيه والتعلم.
- امتنع عن استخدام الجوال، وكن حاضر القلب والذهن.





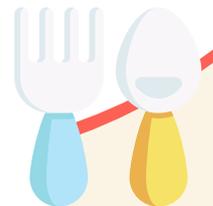
3. وقت الطعام

لماذا يُقَدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- لاجتماع الأسرة بانتظام.
- فرصة للتواصل الإيجابي والحديث العفوي.
- وقت لتعليم السلوكيات الجيدة دون وعظ مباشر.

أفكار ونصائح تربوية:

- ذكّرهم بدعاء الطعام.
- ذكّرهم بنعمة الطعام وآداب الأكل النبوية.
- استخدم الحديث لتمرير قيم؛ مثل: الشكر، القناعة، النظافة.
- ناقش معهم موقفًا إيجابيًا حدث معك.
- امدح أحدهم أمام الجميع بسلوك جيد فعله خلال اليوم.
- ابتعد عن الأوامر أو التعليقات السلبية على المائدة.
- لا تفتح مواضيع دراسية أو سلوكية سلبية على السفرة.





4. بعد مروره بأزمة أو موقف صعب

لماذا يُقَدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- لأن الطفل أو المراهق يكون في حالة تأثر داخلي، يحتاج إلى احتواء يطمئنه أكثر من عتاب يوجعه.
- بعد الانفعال أو الخطأ، يصبح أكثر استعدادًا للاستماع والاحتواء.



أفكار ونصائح تربوية:

- لا تناقش السلوك أثناء غضبه؛ بل انتظره حتى يهدأ.
- بعد أن يهدأ، اقترب منه بحنو، واجلس إلى جانبه أو ضمه إلى حضنك ليشعر بالأمان.
- استخدم جُمَلًا؛ مثل: «أنا أحبك، لكن سلوكك كان مزعجًا».
- لا تجعل العقاب يفسد العلاقة بينكما؛ بل افتح بعده بابًا للحوار والمصالحة يعيد الدفء والثقة للعلاقة.
- امدحه عند اعتذاره أو تحسُّن سلوكه.



5. وقت الاستيقاظ

لماذا يُقَدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- يؤثر على بداية يوم الطفل ومزاجه العام.
- فرصة للبدء بالثقة والتوكل على الله.

أفكار ونصائح تربوية:

- علِّمه دعاء الاستيقاظ بطريقة مميزة: كوضع ملصقات على سريره.
- قل له كلمات تشجيعية؛ مثل: «صباح النشاط! يوم جديد بانتظارك!».
- عانقه و قبّله وإن لم يكن يقظًا.
- هَيِّئْ لطفلك أجواءً تُعينه على استقبال يومه بابتسامة.
- لا تبدأ يومه بالصراخ أو التوبيخ على تأخيره.
- ذكِّره بأهداف يومه أو بموعد ينتظره بأسلوب لطيف.





6. وقت اللعب المشترك

لماذا يُقدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- اللعب يكشف عن شخصية الطفل ومشاعره.
- يبني العلاقة، ويقوي الثقة دون الحاجة للوعظ.



أفكار ونصائح تربوية:

- شاركه اللعبة دون محاولة التحكم.
- امدحه عند التزامه بقواعد اللعبة.
- اسأله: «ما أكثر شيء تحبه في هذه اللعبة؟».
- علِّمه أن اللعب فوز وخسارة، وأن عليه تقبل الخسارة برحابة صدرٍ وخلقٍ رفيع.
- علِّمه بأن الفرح لفوز الآخرين من شيم الكرام.
- استغل اللعب لتمرير بعض المهارات؛ كالعدِّ، والملاحظة، والصبر.
- لا تسخر من طريقته أو تستهزئ بها.
- ذكِّره دائمًا بأن الصلاة في وقتها تُقدِّم على اللعب.





٦. وقت المذاكرة

لماذا يُقَدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- فرصة لتنمية مهارات الطفل: كالتنظيم، والتركيز، والصبر.



أفكار ونصائح تربوية:

- اجعل المذاكرة ممتعة بتغيير الأسلوب أو المكان أحيانًا.
- امدح الجهد أكثر من النتيجة: «أعجبتني مثابرتك!».
- شجِّعه على التخطيط، وشاركه في تنظيم جدولته.
- اجعل وقت الاستراحة فرصة لحوار خفيف أو لعب بسيط.
- ذكِّره بعواقب الغش.
- لا تعاقبه على أسلوب دراسته.
- اربط التعليم بالواقع: «كيف نستخدم هذا في حياتنا؟».



8. وقت العودة من المدرسة

لماذا يُقَدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- وقت مليء بالمشاعر والانطباعات التي يحتاج الطفل مشاركتها.

أفكار ونصائح تربوية:



- لا تستفتح الحديث بالواجبات أو العلامات.
- اسأله: «كيف كان يومك؟»، «ما الذي أسعدك اليوم؟».
- لاحظ لغة جسده؛ لتفهم حالته النفسية.
- شاركه تجاربه المدرسية أيام طفولتك.
- لا تحكم على المعلم أو الأصدقاء بسرعة أمامه.
- أشعره بالأمان وبأنك سند له إن واجه أية صعوبات.





9. وقت السفر أو الخروج العائلي

لماذا يُقَدُّ وقتنا ذهبياً؟

- تبتعد الأسرة فيه عن روتين الحياة اليومية؛ مما يتيح التقارب والانسجام.

أفكار ونصائح تربوية:

- استثمار الأوقات الطويلة في السيارة أو الطائرة بحوار ممتع.
- امنحهم فرصة المشاركة في اختيار الأنشطة والأماكن.
- علمهم كيف يكونون مرنين ومتعاونين أثناء السفر.
- علمهم عبادة التأمل والتفكير.
- اغتتم الفرص لتعليم أدعية السفر وآداب الطريق.
- تجنب أن تُحوّل الرحلة إلى مهمة مليئة بالأوامر.
- ذكرهم بنعمة الوطن.





١٥. وقت المرض أو التعب

لماذا يُهدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- يزداد احتياج الطفل فيه للاحتواء والاهتمام، ويشعر بالطمأنينة لقرب من يعتني به.

أفكار ونصائح تربوية:

- كن بجانبه، وتحدث إليه بلطف وحنان.
- اسأله عن مشاعره واحتياجاته: «كيف أستطيع مساعدتك؟».
- أشعره بأن الاعتناء به والوجود بقربه يسعدك.
- احرص على رقيته الرقية الشرعية من الكتاب والسنة.
- علمه كيف يرقى نفسه: كقراءة الفاتحة 7 مرات، والمعوذتين والإخلاص ثلاثًا.
- ذكِّره بأن المرض كفارة له ورفعته في الدرجات.





١١. وقت الصلاة

لماذا يُقَدُّ وقتنا ذهبياً؟

- لحظة إيمانية تغرس في قلبه معنى التقرب إلى الله.



أفكار ونصائح تربوية:

- لا تأمره بالصلاة فقط؛ بل صل أمامه.
- امدحه إذا بادر إلى الصلاة أو توضأ لوحده.
- صلوا جماعةً ولو مرةً يومياً.
- علّمه مواضع الدعاء في الصلاة: السجود، وقبل التسليم، واسأله: «لمن تحب أن ندعو؟».
- اشرح له فضل الصلاة بسرد قصص مؤثرة.



١٢. وقت التسوق

لماذا يُقَدُّ وقتنا ذهبياً؟

• يجمع بين الحوار والتعلم العملي.

أفكار ونصائح تربوية:

- علِّمه كيف يختار الأشياء بعقلانية.
- وضح له الفرق بين "أحتاج" و"أرغب".
- تحدث معه عن نعمة المال والشكر.
- أعطه خيارات محددة ليختار منها، ويجرب تحمل قراره.
- دَرِّبه على بعض المهارات؛ مثل: التفاوض أو المقارنة.
- علِّمه خطوة الغش في البيع والشراء، واستشهد له بسورة المطففين.





13. وقت سرد القصة

لماذا يُعَدُّ وقتنا ذهبياً؟

• وسيلة سهلة لغرس المفاهيم بحب وقبول.



أفكار ونصائح تربوية:

- اختر قصة قصيرة بحدث واضح ونهاية مفيدة.
- اجعله يشارك في أحداث القصة: «برأيك ماذا سيحدث؟»، «لو كنت مكانه، ماذا ستفعل؟».
- لا تُكثر من القصص المخيفة أو العنيفة.
- شجعه على تأليف قصة بنفسه، في كتيب صغير من صنعه.

14. وقت أداء المهام المنزلية



لماذا يُقدُّ وقتًا ذهبيًا؟

• يشعر فيه الطفل أنه جزء فعّال في الأسرة.



أفكار ونصائح تربوية:

- حوّل المهام إلى نشاط مشترك: «من سيُنهي أولًا: أنا أم أنت؟».
- امدحه على كل مساهمة وإن كانت صغيرة.
- اجعل مساعده لك فرصة لتعبر بها عن مشاعرك: «أنا أحبك كثيرًا، وأسعد عندما تساعدني».
- علّمه أن المسؤولية مشتركة؛ فهي ليست مقتصرة على الأم أو الأب.
- لا تجعله يشعر بأن أداء المهام عقوبة.



15. وقت شهر رمضان

لماذا يُقدُّ وقتنا ذهبياً؟

- شهرٌ استثنائي يجمع بين السموِّ الروحي والضبط السلوكي، ويترك أثراً عميقاً في نفوس الأبناء بأجوائه الإيمانية.



أفكار ونصائح تربوية:

- عزِّف طفلك فضل رمضان بسرد قصص الأنبياء والصحابة.
- أعدِّ معه جدولاً بسيطاً للعبادة والعمل التطوعي.
- اجعل الإفطار وقت دفعٍ أسريٍّ وروحانيةٍ هادئةٍ خاليةٍ من التوتر.
- اثنِ عليه إذا صام أو حاول، وتفهم تعبه دون سخريّة.
- تحدّث معه عن مقاصد الصيام الجميلة؛ مثل: الصبر، والرحمة، والعطاء.





16. وقت العيد

لماذا يُقَدُّ وقتًا ذهبيًا؟

• أجواء الفرحة في العيد تُهيئ النفس لتقبُّل قيم الشكر والامتنان لله.

أفكار ونصائح تربوية:

• اجعل التحضير للعيد -من تنظيف وتجهيز ملابس وغيرها- نشاطًا مشتركًا يشارك فيه الجميع.

• علِّمه أن بهجة العيد لا تعني المبالغة أو التفاخر.

• خصص وقتًا للزيارات العائلية،

ودرِّبه على آداب الزيارة والترحيب.

• ذكِّره بأن الجمال في البساطة،

وأن الفرحة الحقيقي يكون بالرضا بما نملك.

• ذكِّره بأن العيد شعيرة عظيمة من شعائر الإسلام.

• استثمر أجواء الفرحة لترسيخ حب الدين في قلبه.

• شجِّعه على تقديم العيدية أو الهدايا البسيطة؛

تعبيرًا عن المحبة والمشاركة.





١٦. وقت يوم الجمعة

لماذا يُقَدُّ وقتًا ذهبيًا؟

- يوم عيد المسلمين، يتميز بأجوائه الإيمانية التي تُسهم في غرس كثيرٍ من السنن النبوية والعبادات في نفوس الأطفال، في جوٍّ أسريٍّ محبَّب.

أفكار ونصائح تربوية:



- علِّمه السنن وحُثّه على تطبيقها:
- كغسل الجمعة، لبس النظيف من الثياب، قراءة سورة الكهف، الإكثار من الصلاة على النبي ﷺ، اصطبه إلى صلاة الجمعة (حسب العمر).
- بعد الخطبة، ناقشه فيما فهمه منها أو ما لفت انتباهه.
- خُصَّ وقتًا عائليًا لقراءة كتاب أو حديث نبوي مع شرحه.
- اجعله يومًا مميزًا بهدية بسيطة أو نشاط عائلي تُشعره بخصوصيته.
- علِّمه عن فضل ساعة الاستجابة من يوم الجمعة والدعاء فيها.



١٨. بعد زيارة الأقارب



لماذا يُقَدُّ وقتنا ذهبياً؟

- زيارات الأقارب تكشف جوانب اجتماعية وسلوكية.
- هو الوقت الأنسب للتقييم والتوجيه بهدوء.

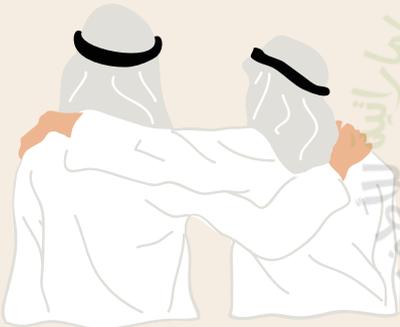
أفكار ونصائح تربوية:



- اسأله: «ما أكثر شيء أعجبك اليوم؟»؛ لتعرف وجهة نظره.

- امدحه على سلوك جيد قام به: سلام، أدب، مشاركة.
- ناقش معه ما يحتاج إلى تطويره بلطف:
- «لاحظت كذا، ما رأيك، كيف نتصرف المرة القادمة؟».
- علّمه احترام الكبار، وتقدير صلة الرحم.

- اغتنم المواقف الحقيقية؛ لتوضيح بعض القيم؛



- مثل: الحياء، اللباقة، الإيثار.
- لا تنتقد الأقارب أمامه حتى لو بدر منهم موقف سلبي.

- اجعله يشارك في تجهيز الهدايا أو الحلوى للزيارات.





١٩. بعد أن يخبرك بسر

أو يعترف بخطأ

لماذا يُقدِّ وقتًا ذهبيًا؟

- يدل على شعوره بالأمان معك وثقته بك.
- طريقة تعاملك معه في هذا الموقف ستحدد ما إذا كان سيواصل الثقة بك مستقبلاً أم سيخفي مشاعره.



- وقت مثالي لترسيخ قيم الصدق، وتحمل المسؤولية، وتعزيز الأمان العاطفي.

أفكار ونصائح تربوية:

- تذكر أن رد فعلك الأول هو الأهم، فحافظ على هدوئك مهما كان ما سمعته.
- قل له بلطف: «أقدر شجاعتك أنك أخبرتني، أعرف أن هذا لم يكن سهلاً عليك!».
- لا تقاطعه أثناء الحديث، دعه يُنهي ما يريد قوله بهدوء.



١٩. بعد أن يخبرك بسر أو يعترف بخطأ

أفكار ونصائح تربوية:

- يمكنك سؤاله: «لَمْ قررت إخباري؟».
- ابتعد عن الأسئلة الاستجوابية، واكتفِ بالحوار المفتوح.
- وجّه الخطأ بلغة هادئة ومتفهمة: «ما حصل يحتاج إلى تصحيح، وأنا سأكون معك».
- تجنب العبارات التوبيخية؛ مثل: «لَمْ فعلت كذا؟»، «خبيت أملي فيك!».
- امدحه على صدقه وصراحته، حتى لو كان مخطئاً.
- ساعده على التفكير في كيفية إصلاح الخطأ والتعلم منه.
- ذكّره دائماً أنك تحبه مهما أخطأ، وأن الحب لا يتأثر بالزلات.

