

ابنك القائد لا يحتاج أن يكون الأول في الصف... بل الأول في فهم نفسه ❤️

تمرين مجاني للأهل والمربين:
كيف تنمي الذكاء العاطفي لدى ابنك ليقود بعقل وقلب متّزن؟



القائد الحقيقي لا يقود بالعقل فقط... بل بقلب
واع يعرف متى يشعر ومتى يختار

شيخة المنصوري



المقدمة

هل تعلمين أن 80% من نجاح القادة يرتبط بذكائهم العاطفي وليس العقلي؟
كم من طفل ذكي في الدراسة لكنه لا يعرف كيف يتعامل مع الغضب أو الخلاف؟
وكم من آخر متوازن ومحبوب يقود من حوله بلطف وثقة؟



الذكاء العاطفي هو ما يجعل الطفل يتفهم نفسه، ويدير مشاعره، ويتعامل بوعي مع الآخرين وهذه المهارة لا تُعلم بالمناهج... بل بالموافق اليومية

في هذا التمرين المجاني ستتعلمين:
✓ كيف تكتشفين مستوى الذكاء العاطفي عند ابنك.
✓ كيف تبينين لديه القدرة على التعبير والتعاطف والمسؤولية.
✓ تمرينًا عمليًا لتدريبه على "التوازن العاطفي القيادي".
🎯 هدفنا: بناء قائد بعقل ذكي... وقلب رحيم.

التمرين

الخطوة 1: اكتشفي مستوى الذكاء العاطفي عند ابنك



ضعي ✓ بجانب السلوك الذي يشبهه أكثر:

السلوك	ما يعكسه
يعبر عن مشاعره بالكلمات (أنا زعلان، فرحان...)	وعي عاطفي جيد
يهدأ بعد الخلاف دون مساعدة	قدرة على تنظيم الذات
يهتم بمشاعر الآخرين أو يواسيهم	تعاطف وقيادة إنسانية
يغضب بسرعة ولا يعرف كيف يتعامل	ضعف في إدارة الانفعال
يخاف من الاعتذار أو يبرر أخطاءه	ضعف في الأمان العاطفي

التحليل:

كل سلوك إيجابي ✓ = لبنة في بناء القائد الواعي عاطفياً.
وكل سلوك سلبي = فرصة لتعليم مهارة جديدة بهدوء وليس بالعقاب.

التمرين



الخطوة 2: ساعديه على فهم
مشاعره

✨ **تمرين بسيط:**

اختاري معه وقتًا يوميًا (قبل النوم أو بعد المدرسة).

اسأليه:

“كيف كان يومك؟ شو أكثر شيء أسعدك؟ وشو
الشيء اللي أزعجك؟”
بعد أن يشاركك، ردّي بجملة تعاطفية

مثل:

“أفهم شعورك... طبيعي تحس بهالشكل.”

٢ الطفل الذي يفهم لا يحتاج أن يتمرد.

التمرين



★ الخطوة 3: فَعْلِي مهارة "تسمية المشاعر"

أحضري بطاقات صغيرة أو ورقة ملونة واكتبي عليها المشاعر التالية:

(فرح - خوف - غضب - خيبة - فخر - امتنان - حماس - ملل)

كل يوم اختاروا معًا بطاقة واحدة وتحدثوا عنها:

- متى شعرت بهذا الشعور آخر مرة؟
- كيف تصرفت حينها؟
- ما الطريقة الأفضل للتعامل معه في المرة القادمة؟

🎯 الهدف: أن يعرف ابنك أن مشاعره ليست ضعفًا... بل لغة القيادة الداخلية.

لحظة تأمل

اكتبي في نهاية الأسبوع:



1. **ما التغيير الذي لاحظته في طريقة تعبير ابنك عن نفسه؟**

2. **كيف تغيّرت ردّة فعلك تجاه مشاعره؟**

3. **ما الموقف الذي جعلك تشعرين بأن علاقتهما أصبحت أعمق؟**

👉 **مثال:** "قال لي: ماما، شكراً لأنك ما صرختِ، بس استمعتي لي"

ختاما

اكتبي في نهاية الأسبوع:

FINALLY!

❤️ القائد الذي لا يفهم مشاعره... لا يستطيع أن يقود غيره.

علمي ابنك كيف يشعر، وستدهشين كيف سيقود بحكمة ودفء.


✨ احجزي جلستك الخاصة مع Coach شيخة المنصوري

لتتعلمي كيف تبين الذكاء العاطفي والقيادي في ابنك خطوة بخطوة.

[اضغط على الرابط](#)

 Nextjeel

 @nextjeel.qa

 +974 55735126

 <https://nextjeel.com>

