

مجلد ٢ - إصدار ١٢

المشوقه

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

الإستثمار الأفضل
للوالدين

كيفية الحصول على منزل أكثر سعادة

الأبوة والأمومة من القلب
الفتائر والحلوى

عندما رُزق أولادي بأول أطفالهم. تأكدت من شئى عرفته منذ سنوات: الأبوة تبرز أفضل ما في الناس. الآباء الجدد يشعرون بالأمر على الفور؛ جسدياً وعاطفياً على حد سواء - إن رابط الحب الذي نشأ من اللحظة الأولى يزداد قوة يوماً بعد يوم. ويزداد كذلك النوم المتقطع والتغيرات على الأولويات و المهام. وهناك أمور بالغة الدقة يلاحظها الآخرون عادةً- كالتوجه المميز الذي يلف الوالدين الجدد. والنضوج الذي يرافق بذل الجهد والتضحية للإيفاء باحتياجات أطفالهم.

كنت واثقةً من أن إحضار طفل جديد للمنزل مدعاة فخر لي. كنت اشعر ذلك في كل مرة. الآن تلك البهجة تأتي في المرتبة الثانية بعد ان اصبحت جدة. وذلك لأن كل مرة يحدث ذلك -و لي عشرة من الأحفاد- اكون فخورة بشكل مضاعف. فخورة بحفيدي الجديد وفخورة بوالديه.

قد تتسألون الآن ما هي النصيحة التي قد اقدمها كجدة للآباء والأمهات الشبابات. حسناً. إلى جانب «الأمور الثلاث المهمة» المعتادة، وهي احبب أطفالك دون قيد أو شرط. قل لهم انك تحبهم دائماً. واجعل قضاء وقت مميز معهم من أولويتك القصوى. اعتقد أن احد أفضل الأشياء التي يمكن للوالدين القيام بها غير ذلك هو قبول أطفالهم كما هم.

معظم الآباء والأمهات يريدون الأفضل لأطفالهم. بطبيعة الحال. من المهم مساعدتهم للوصول الى اقصى إمكاناتهم. ولكن كثيراً ما يكون هناك خط رفيع بين ذلك وتوقع الكثير منهم . لا أحد كامل. لذلك ينبغي لنا أن نتعلم الاحتفال بالنجاحات ولا نقلق بشأن الأمور الاخرى. إذا كنا نسعى للحب والثقة بدلاً من الكمال. فسوف نشكل رابطاً قوياً مدى الحياة من شأنه أن يبقىنا معاً مهما كانت الظروف.

أبوة وأمومة سعيدة!- وإلى أولئك ذوي المباركة المزدوجة. كونوا سعداء!

كرستينا لين
إلى المشوقة

التأثير

٣

كيفية الحصول على منزل أكثر سعادة

٤

أوقات تناول الطعام لن تكون كما كانت عليه

الانطلاق

بدء اليوم في الحال

٥

الأبوة والأمومة من القلب الفطائر والحلوى

٦

نصائح حول الأبوة والأمومة

٧

الإستثمار الأفضل للوالدين

الهدايا أو الحضور؟

٨

الأطفال يتعلمون ما يعيشون فيه

٩

المشكلة مع وسائل الترفيه الحديثة

١٠

ما الذي يقولب قيم أطفالنا؟

أبوة وأمومة تحضيرات استباقية

١١

كيفية الحصول على الأكثر من التلفزيون

اقتباسات جديدة بالذكر

لا يوجد شئ مثل الأسرة

١٢

مجلد ٢ - إصدار ١٢

العدد

سعاد أبو حليم

أسرة التحرير

كريستينا لاين

التصميم: واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com

الرجاء الاتصال بنا على:

www.motivatedmagazine.com

الموقع على الانترنت:

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

كثير من الناس لا يدركون أن عالم الغد يصنعه بالغوا اليوم، وفقاً لما يقدموه أو لا يقدموه للجيل القادم - ديفيد فونتين.

بالكامل ومحفوظة بعناية وحدائق خضراء خصبة ونظيفة.

في اليوم التالي طلبت منا معلمتنا أن نكتب مقالة عن رحلتنا القصيرة. انهمكت كليا في توثيق كل حدث من ذلك اليوم- صعود الجبل، والقرود التي التقيناها على الطريق وكيف اخذت الفول السوداني من بين أيدينا وأكلتها. وتمثال المحارب الشرس الضخم عند مدخل القصر. عدا عن كل تفاصيل القصر نفسه. كنت مسرورة بمقالي وكذلك معلمتي لكنها أوضحت لي بلطف أن من الأفضل عدم بداية كل جملة بـ «ثم» واقترحت علي بعض البدائل، وأحبب اقتراحها. النقد البناء والتعاون. مفاهيم جديدة بالنسبة لي لكن التشجيع والمساعدة التي تلقيتها ذلك اليوم قادتني نحو الوفاء في مهنة الكتابة والتحرير.

سواء كانا أحد الوالدين، المعلم، مقدم الرعاية أو المتفرج يجب علينا أن لا نقلل من قيمة تأثيرنا على أطفالنا الذين يشاركون عالمنا. أحيانا كل ما يتطلبه الأمر ابتسامة الموافقة أو كلمة تشجيع لتغيير حياة شابة. والحب الذي نعطيهِ سوف يعود إلينا. ●

كنت في سن الثامنة من العمر هزيلة ومريضة بالربو أعيش في آسيا مع عائلتي في أوائل الثمانينات من القرن التاسع عشر عندما زارتنا صديقة قديمة للعائلة وأبلغتني بابتسامة أنها اعتنت بي عندما كنت طفلة صغيرة. شعرت برابطٍ خاص معها. بينما استغرقت هي في سرد الذكريات مع والدي. جلست خلفها و ظفرت بصميتٍ شعرها العسلي. كانت أول محاولة لي في جدب الشعر. و كانت النتيجة ظفيرة رخوة وغير متناسقة. وعندما أنتهيت سألتها عن رأيها. تحسست رأسها بيدها وقالت «إنها جميله! انه مناسب أكثر في هذا الجو الحار. أشكرك لقيامك بذلك لي».

الفتاة ذات الثماني سنوات التي اعتقدت أنها ليست جيدة بما فيه الكفاية. شعرت بأنها ذات قيمة. واحست ببركة مساعدة الآخرين بطرق بسيطة.

بعد عام أو اثنين. ذهبنا في نزهة الى جبل محلي. قضينا هناك يوماً كاملاً. اجبرني داء الربو الذي أعاني منه على الإستراحة مرات عديدة. ولكن النزهة تستحق العناء. وعندما وصلنا القمة، زرنا متحف قديم مدهش. كان قصراً رائعاً في ما مضى. وتعرفنا على اسلوب حياة الملوك القديمه. رأينا غرفاً مفروشة

كيفية الحصول على منزل أكثر سعادة



كل جانب من جوانب حياة الأصدقاء والأقارب والجيران. بدءاً من طوابير الناس في السوبر ماركت حتى غباء رؤسائهم.

أوقات تناول الطعام لن تكون كما كانت عليه

بقلم فرجينيا لام ماردكيز

هذا الجو العائلي السلبي المستمر له أثر مدمر على الأطفال. حيث أن نسبة عالية من أطفال هذه الأسر غير اجتماعيين ولا يحظون بشعبية. وعلاوة على ذلك، فإن هذا النمط العدائي خول مرات عديدة إلى شجار فيما بينهم، ودون انقطاع فإن وجبات طعامهم كانت جولة من الشتائم والمهاترات. الأطفال تشربوا هذا النمط وسبب لهم المشاكل.

تابع الدكتور بوسارد، « منذ فترة طويلة، وضح معلّم عظيم أن ما يخرج من الفم هو أكثر أهمية مما يدخل إليه» وقال أيضاً «بتكلم الفم بما ينضح القلب».

إذا كان الجزء الأعمق من ذاتنا سطحي وأناني ودنيء، فإن كل هذه الصفات سوف تتخلل كلماتنا لأنها تنبع من شفاهنا. الكلمات التي تتدفق من القلب المغم

ما هي أكبر نقطة ضعف في معظم الأسر؟ وفقاً للدكتور جيمس بوسارد، الأستاذ السابق في علم الاجتماع في جامعة بنسلفانيا الذي أمضى أربعين عاماً يدرس ما أسماه «المناطق المهملة في الحياة الأسرية». إنها طريقة حديث الوالدين أمام أطفالهم.

وبعد دراسة مستفيضة من تسجيلات حديث طاولة الطعام، قال : لم اتوقع اكتشاف نمط متكرر في حديث الأسر أثناء تناول الطعام. أردت فقط أن اعرف ما الذي تناقشه الأسر، ولكنني وجدت ان معظم الأسر لديها عادات تخاطب محددة وثابتة، انه نمط خطير وهو الأكثر انتشاراً.

«نادراً ما كانت هذه العائلات لديها كلمة طيبة لتقولها عن أي شخص. يتكلمون عن العيوب في

عندما تمتلئ قلوبنا بالطيبة واللطف . فسرعان ما تصبح كلماتنا موصلات حب وتقدير بدلاً من النقد. وجعل تأثيرنا أكبر في حياة هؤلاء المقربين والأعزاء علينا. ●

بالحبة سوف يكون لها قدرة مغناطيسية من شأنها أن تجذب الآخرين نحونا. عندما يمتلئ القلب بالحبة الإلهية. فنحن لسنا في حاجة لمحاولة الزج بالرحمة أو الحنان في حديثنا. فجميع كلماتنا سوف يكون لها نكهة وقوة تنبع من عمق داخلي.

وبالتالي فإن جذور المشكلة في الواقع ليست اللسان. وإنما القلب. الكلمات تنقل ما في القلب و تظهر طبيعته . « رجلٌ جيد. معدن قلبه طيب يثمر أشياء جيدة. و رجلٌ شرير. معدن قلبه شرير يثمر أشياء شريرة».



الإنطلاق بدء اليوم في الحال

أضمن طريقة لمساعدة أحبائنا هي بدء كل يوم بالحب. قد نعتقد أن القول أسهل من الفعل. ولكن إذا حاولنا ستكون مفاجأتنا كبيرة.

- لا تتناولوا الفطور معاً في صمت. محددقين في الصحن والجريدة أو الجزء الخلفي من صندوق حبوب الإفطار فقط. ادخلوا في محادثة إيجابية معاً. كونوا ممتنين للأشياء الرائعة التي سوف تحدث في ذلك اليوم.
- القراءة والتفكير في شئٍ إيجابي. كن أنت وأحبائك مستعدين لمواجهة أي تحدٍ قد يطرأ في ذلك اليوم.
- تلك الدقائق القليلة معاً في الصباح هي أيضاً وقت عظيم لتقديم التشجيع. قل لها كم تبدو لطيفة. قل له أنك متأكد من أنه سيعمل بجد في المدرسة. عانقهم بطريقة يشعرون بها أنك لا تستطيع الانتظار لتكون معهم مرة أخرى.. عندما تبدأ اليوم بالحب. فإن الحب سوف يرافقنا في ذلك اليوم. ●



الفطائر والحلوى

بقلم مستي كاي

أطفالي الذين تتراوح أعمارهم بين تسعة وعشرة أعوام جاءوا يشكون مرة أخرى. «ماما، تشلسي أخذت جميع قطع الليغو!» ديفين يحصل دائماً على أفضل القطع!

كرستي البالغة من العمر خمس سنوات كانت تبكي «إنه ليس عدلاً. أريد بناء طائرة. لكنهم لا يريدون ذلك.»

هذا ما كان يحدث في كل مساء. كان شيئاً تلو الآخر. مع الكم الكبير من ألعاب لديهم إلا أنهم لا يستطيعون الإستمتاع. شيئاً ما مفقود. أنا بحاجة إلى حل من شأنه أن يساعدنا في السيطرة على هذه المشكلة. سألتهم «من يحب فطائر سادة و جافة؟ جمد الأطفال وبدوا مندهشين من تغيير الموضوع بشكل مفاجئ. «من يحب فطائر سادة دون أي شيء عليها- جافة مجرد فطائر تعلق في حلوقكم؟» جميعهم صرخوا بصوت واحد «ليس أنا.»

«اذن عندما طلبتم مني بالأمس عمل فطائر. كنتم لا تريدون فطائر سادة. بل أردتم فطائر و حلوى». لقد كان إفطار عيد الأب. فطائرٌ ميمز يحتوي على الفطائر الساخنة مغطاة بقشدة الشوكولاته البيضاء. ذائبة في أفواهكم.

«وعندما قلتكم تريدون اللعب بالألعاب. لم ترغبوا باللعب المجرد بالألعاب. تماماً كما أنكم لا تريدون الفطائر السادة. الحلوى هي ما جعلتها مميزة. صداقتكم مثل الحلوى. بدون صداقة. اللعبة ليست متعة. حتى لو حصلتكم على كل قطعة ليغو تريدونها فإن وقت اللعب الخاص بكم سيبقى جافاً وبدون متعة. ما يجعله ميمزاً هو اللعب معاً. عندها ستقضون وقتاً ممتعاً. أنتم بحاجة إلى الفطائر والحلوى.»

فهم الأطفال التوضيح تماماً وقرروا اللعب بالألعاب معاً.

كان لذلك أثر سحري. فعندما علقنا في المنزل لأيام قليلة بسبب الطقس الماطر لم يأبه احد من الأطفال لذلك. بل على العكس لعبوا كل الألعاب في المنزل. و في أي وقت يحصل خلاف بينهم. أقول لهم «الفطائر بحاجة إلى المزيد من الحلوى.»

عندما فكرت أكثر بذلك. أدركت أن هذا الدرس ليس لأطفالي فقط. أنا أعمل بجد في بعض الأحيان لتحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسي. وأنصّر كل شيء آخر على أنه مضيعة للوقت. «أنا بحاجة للقيام بذلك! ولا بد لي من إنجاز ذلك!»
اسعى لوقت عمل بحت دون انقطاع. وبعد ذلك أتساءل لماذا عملي جاف جداً وغير متع. كم عدد المرات التي أكلنا فيها فطائرنا

جافة. ركزنا على الأشياء التي يجب علينا القيام بها، و نسبنا أن الفطائر ليست متعة بدون إضافات. لا يمكننا أن ندع العمل أو اللعب يضغط على صداقاتنا التي تجعل حياتنا كاملة.

فإذا وجدنا أن يومنا مزدحم بالقلق والإجهاد والعمل المتراكم، وشعرنا بالقليل من الجفاف وبأننا فقدنا تلك الشرارة، ربما كان ما نحتاج إليه هو مغرفة مليئة بالخلوى الطازجة لجعل يومنا كامل. ●

نصائح حول الأبوة والأمومة

بقلم ديفيد فونتين

التهاون بتنفيذها، يتطلب الأمر حكمة لمعرفة الفرق وينبغي علينا اتخاذ مثل هذه القرارات بعناية وبدون تهور قدر الإمكان.

استعمل بصيرتك. لمعرفة متى تبدأ إقناع الأطفال في سن المراهقة بالقيام بأمر تعلمها عن طريق خبرتك الشخصية و التي قد تعود بالنفع عليهم. ومتى نوافق على السماح لهم بفعل الأشياء على طريقتهم. أحياناً التشجيع الذي يتلقونه عبر الوثوق بقراراتهم. أو اشعارهم بأننا على استعداد لأخذ رغباتهم وأدائهم بعين الاعتبار. قد يكون أكثر نفعاً وتأثيراً قد يكسبوه من خلال اتباع طريقتنا- وبطبيعة الحال الخبرة أحياناً أفضل معلم.

الأطفال الصغار لا يفهمون كل ما يجري، لكنهم على ثقة من أننا نفهم. وان ما نقوله صحيح. إنهم يؤمنون فينا. لذلك فمن المهم جداً ان نتعامل مع قلوبهم بأقصى قدر من الرعاية.

عندما يكون مزاج الأطفال سيئاً، فذلك ليس الوقت المناسب لتطلب منهم أي شيء، سيكون الرد «لا» لكل شيء تطلبه.

إذا سمحنا للأطفال أن يتخذوا قراراتهم الخاصة، في الوقت المناسب. اي في الصغر سيكونون في وضع افضل لمعرفة كيفية اتخاذ القرارات الجيدة في سن الرشد عندما تصبح المخاطر أعلى.

هنالك حاجة إلى قواعد، ولكن لا ينبغي لنا وضع الكثير منها. فكلما قل عدد القواعد الثابتة الجديرة بالتنفيذ. كلما كان أفضل.

كل طفل له شخصية فريدة من نوعها. و يجب ان نتعامل معها وفق نضجه و خصائصه الفردية والشخصية.

علينا أن نقرر ما يجب أن يطاع من القواعد. بحزم و دون استثناء و ما هي القواعد التي من الممكن



الإستثمار الأفضل للوالدين

الهدايا أو الحضور؟

لن ينسى أطفالك الوقت الذي أمضوه معك. كذكريات طفولتك التي تكتنزها- عندما كان والديك يظهران حبهم لك بالإهتمام وقضاء الوقت معك.

فيصبح قضاء الوقت مع اطفالنا صعباً خصوصاً عند حالات الطوارئ، فنؤجلهم للغد. لكن أطفالنا بحاجة إلينا اليوم.

ينبغي أن نحدد كم من الوقت نحتاج لكل من أطفالنا، في كل يوم وكل أسبوع. ونضع ذلك في جدول زمني ونعتبره أولوية قصوى وموعداً يجب الحفاظ عليه. إذا حدثت حالة طوارئ حقيقية، نقوم بإعادة جدولة وقتنا مع أطفالنا، ولا نلغيه ابداً. إذا وجدنا أننا نؤجل وقتنا مع أطفالنا بصورة متكررة، ينبغي أن نأخذ بعض الوقت لإعادة النظر في خطتنا وأولوياتنا، والتوصل إلى خطة أخرى تحقق ذلك.

عندما يواجه أطفالنا الأكبر سنناً مشاكل فهم بحاجة إلى المزيد من وقتنا، وعلينا أن نكون أكثر انتباهاً لهم. ينبغي أن لا نتسرع في تقديم الحلول أو المشورة وان نبتعد عن التوبيخ. علينا أن نستمع لهم بشكل كامل قبل أن نقول أي شئ. ونساعدهم في الوصول

يزدهرالأطفال بالإهتمام الشخصي، فإذا لم يحصلوا عليه- كما حال الجميع - سيشعرون انهم مرفوضين و غير مهمين. ليس من الضروري قضاء الكثير من الوقت مع الأطفال لجعلهم يعرفون أننا نحبهم ونقدرهم، فنوعيه ذلك الوقت الذي نقضيه معهم لا تقل أهمية عن الكمية.

الوقت الذي نقضيه مع الأطفال ليس أعظم هدية يمكننا أن نقدمها لهم فقط. بل هو استثمارٌ كبيرٌ أيضاً، لا شئ آخر يمكن أن يحدث فرقا دائماً في حياتهم. قال شخصٌ حكيم ذات مرة «أطفالك بحاجة إلى وجودك أكثر من هداياك». لذلك ينبغي علينا اللعب مع أطفالنا والقراءة معهم، وحملهم، وتشجيعهم والتمتع بصحبتهم، المشي معهم والتنزه، أو الجلوس معاً والتحدث، إسأل الأسئلة واستمع إلى إجاباتهم - استمع جيداً.

قد يكون لدينا الكثير من الإلتزامات و المهام التي تستحوذ على وقتنا.



إلى استنتاجاتهم الصحيحة الخاصة بهم. إن كان ذلك ممكناً. وجودنا مع أطفالنا قد يحدث فرقاً في حياتهم. حتى لو كنا نعتقد أننا لا نفعل أو ننجز الكثير لهم.

العديد من آباء وأمهات الأطفال الكبار يندمون على عدم قضاء الوقت مع أطفالهم عندما كانوا صغاراً. لنقوم بذلك علينا التضحية بأمرٍ كثيرة. قد نشعر في البداية أن ذلك ليس الإستخدام الأفضل لوقتنا. لكن إذا داومنا على ذلك فإننا لن نشعر بالأسف.

الأطفال يتعلمون ما يعيشون فيه

بقلم دوروثي لونغولتي

إذا كان الأطفال يعيشون مع النقد. يتعلمون الإذانة

إذا كان الأطفال يعيشون مع العداوة. يتعلمون القتال

إذا كان الأطفال يعيشون مع السخرية. يتعلمون الشعور بالخجل

إذا كان الأطفال يعيشون مع عار. يتعلمون الشعور بالذنب

إذا كان الأطفال يعيشون مع التشجيع. يتعلمون الثقة

إذا كان الأطفال يعيشون مع التسامح. يتعلمون التحلي بالصبر

إذا كان الأطفال يعيشون مع الثناء. يتعلمون التقدير

إذا كان الأطفال يعيشون مع القبول. يتعلمون الحب

إذا كان الأطفال يعيشون مع الموافقة. يتعلمون حب أنفسهم

إذا كان الأطفال يعيشون مع الإستقامة. يتعلمون الصدق

إذا كان الأطفال يعيشون مع الأمن. يتعلمون الثقة بأنفسهم وبالآخرين

إذا كان الأطفال يعيشون مع الود. يتعلمون أن العالم مكان جميل للعيش فيه

المشكلة مع وسائل الترفيه الحديثة

ما الذي يقول ب قيم أطفالنا؟
بقلم ديفيد فونتين

والسبب: ويصبح من الصعب جداً ادراك ذلك عند جعل مرتكبي بعض أسوأ السلوكيات يبدون بصورة مرغوبة و جيدة بطرق أخرى - مظهرهم حسن. مشاكسين. ذو شعبية عالية. أكثر ذكاء من الكبار وأحرار يفعلون ما يحلو لهم.

الأطفال في خضم عملية تشكيل القيم التي سوف يحملونها معهم طوال حياتهم. و مسؤوليتنا تكمن في توجيه تلك العملية. قد نفشل إذا تركنا أطفالنا يشاهدون ما يريدون من دون أي توجيه من الوالدين أو شرح ماهية السلوك الحضاري المقبول و السلوك غير المقبول. وهذا ينطبق أيضاً على البرامج التي من المفترض أن تكون موجهة إلى الأطفال حتى تلك التي تُعنى بالأمر التعليمية.

ان البرامج تلفزيونية أو الأفلام المخصصة للأطفال لا تعني بالضرورة أنها مناسبة لهم. لذلك. على الوالدين حمل المسؤولية الشخصية عن هذا القرار. تقع علينا مسؤولية توجيه الأطفال بعيداً عن السلوكيات السلبية. من خلال عدم تعريضهم لها في المقام الأول. وإذا انتهى بهم الأمر بمشاهدة برنامج مضمون سلبي. فعلينا ان نشرح لهم لماذا هو سئ ولماذا علينا عدم تقليده.

بالطبع. ليست كل وسائل الإعلام الترفيهية سيئة. ولكن كوالدين ينبغي علينا أن نأخذ نظرة جيدة وفاحصة حولنا لنقرر ما نريد أن يشاهده ويستمتع إليه أطفالنا اليوم. لذلك فإن ما يقلدونه اليوم هو ما نود أن يكونوا عليه غداً. ●

هل لاحظت أن الجمهور في هذه الأيام يضحك كثيراً عندما يقوم الممثلون المسرحيون بتوجيه الملاحظات الجارحة ومحاولة احراج بعضهم البعض؟ هل من المفترض أن يكون هذا مضحكاً؟ منذ سنوات سابقة قريبة. كان الجمهور يتفاجأ و ينزعج من هذا النوع من التمثيل. الآن هم فقط يهدرون بالضحك.

من الصعب العثور على فيلم او برنامج تلفزيوني عن عائلة لديها أطفال حيث الأطفال لا يثيرون جلبة ويتقاتلون بجنون. وكذلك الوالدين. أزواج وزوجات يتجادلون باستمرار. ويذلون بعضهم بعضاً أمام أطفالهم. و هذا أصبح قاعدة سلوكية بين الأسر في وسائل الإعلام. الأطفال يشاهدون ويفترضون أنه من الطبيعي والمقبول لأسرهم التصرف بهذه الطريقة.

الأطفال يقلدون ما يرونه ويسمعونه ويبدو أنهم يميلون إلى نسخ الأمور السلبية. الأطفال وخاصة الصغار منهم. لا يمكنهم دائماً إدراك الفرق بين الجيد



أبوة وأمومة تحضيرات استباقية

كيفية الحصول على الأكثر من التلفزيون

- مراقبة الأطفال عند مشاهدة التلفاز إلى أقصى حد ممكن.
- معاينة أو قراءة شرح الفيلم أو البرنامج التلفزيوني قبل عرضه على الأطفال. كن انتقائياً.
- السعي لجعل مشاهدة البرامج التلفزيونية والوثائقية أو الأفلام، متعة وجربة تعليمية عن طريق المشاهدة ومناقشتها معاً. وسوف يساعد ذلك الأطفال على تطوير وجهات النظر الصحيحة.
- التحدث مع الأطفال حول ما يفعلونه مع أصدقائهم للترفيه. ليس بطريقة توحى بعدم الثقة بهم، بل لمساعدتهم على الإخلاص لقيمهم وتنميتها.
- التوازن ما بين التلفزيون والأنشطة الترفيهية الأخرى مثل اللعب معاً، واللعب في الهواء الطلق والرياضة والنزهات. الخ.

اسمحوا لي أن أكون طفلاً

اسمحوا لي أن أعرف متى أجعلكم فخورين. وساعدوني أن أفتخر بإنجازاتي واسمحوا لي أن أكسب ثقتكم، ثم ثقوا بي. لن أخذلكم.

اسمحوا لي أن أختبر أجنحتي، وإذا فشلت، أسمحوا لي أن أعرف أنني على ما يرام وشجعوني على المحاولة مرة أخرى.

اسمحوا لي أن أعرف أنكم تحبونني - بعناق أو تربية على الظهر أو عند الحاجة قولوا «لا» بحزم لكن بلطف.

اسمحوا لي أن أكون واسمحوا لي أن أغير واسمحوا لي أن أعمو.

اسمحوا لي أن أقول لكم عندما أشعر بسوء أو أغضب ... حتى عليكم. اسمحوا لي أن أعرف حتى في أسوأ أيامي من أنكم لا تزالون تحبونني.

اسمحوا لي أن أحلم، شاركوني فرحتي عندما تتحقق أحلامي، وشاركوني دموعي.



اسمحوا لي أن أشعر بالأمان في بيتي. ساعدوني على إدراك أن الحب دائماً هناك..... و انني أستطيع الإعتماد عليكم مهما يكن. إسمحوا لي أن أركض... إسمحوا لي أن أضحك... إسمحوا لي أن ألعب.

والأهم من ذلك كله. إسمحوا لي أن أكون طفلاً- مجهول .



لا يوجد شيء مثل الأسرة

- سميها عشيرة. سميها شبكة. سميها قبيلة او سميها الأسرة. مهما تسميها أو تطلق عليها. كائناً من كنت. فأنت تحتاج إلى واحدة منها - جين هواررد.
- قد تغيرنا أشياء كثيرة . لكننا نبدأ وننتهي بالأسرة - أنطوني برانندت
- لا يهمني ان كان الرجل فقيراً، إذا كانت لديه أسرة فهو غني - دان ويلكوكس و ناد مومفورد.
- الحياة الأسرية تشبه فطيرة الخوخ الرخوة. ليست مثالية ولكن لا احد يتذمر؟ - روبرت برولت.
- في وقت الحن الأسرة هي الأفضل - مثل بورمي
- عندما تنظر في حياتك، فإن أعظم سعادة هي سعادة الأسرة - جويس براذرز
- الصخرة الوحيدة التي تبقى ثابتة. و المؤسسة الوحيدة التي تعمل هي الأسرة - لس لاكوكا
- الأسرة هي إحدى روائع الطبيعة - جورج سانتايانا
- في حياة الأسرة. الحب هو الزيت الذي يخفف الإحتكاك. والإسمنت الذي يربط الأشياء معاً. والموسيقى التي تجمع الوئام - إيفا بوروس
- نحن لا نستطيع تدمير الأسرة: فسلاسلنا تتمدد قليلاً في بعض الأحيان لكنها لن تنكسر أبداً - ماركيز دي سيسو
- حب الأسرة هو أعظم نعمة في الحياة - مؤلف مجهول.

