

مكتبة بيت مرتاح • المنتج 2

مذاكرة من غير خناق

نظام 30 يوم عشان المذاكرة تبقى روتين هادي في البيت

الفهرس

الفصل 1: ليه الخناق بيحصل كل يوم؟

الفصل 2: اتفاق البيت الجديد

الفصل 3: الروتين اليومي الجاهز

الفصل 4: ركن المذاكرة في 15 دقيقة

الفصل 5: قولي كده بدل الزعيق: 10 مواقف صعبة

الفصل 6: لوحة النجوم من غير ما تصرفي فلوس

الفصل 7: خطة الـ30 يوم يوم بيوم

الفصل 8: لما اليوم يتقلب

خاتمة: بعد الـ30 يوم

إزاي تستخدمي النظام ده؟

الساعة 5 العصر. الكراسة مفتوحة، والولد بيقلّب في القلم، وإنتي قولتي «يلا ذاكر» للمرة العاشرة. صوتك بيعلى، وهو بيعيط، وفي الآخر الواجب بيخلص بالعافية والكل زعلان.

النظام ده مش كتاب تربية تقريه وتنسيه. هو روتين جاهز، وجمل جاهزة تقوليها، وخطوة صغيرة كل يوم لمدة 30 يوم. إحنا مش هنشرحلك المنهج، ده شغل المدرسة. إحنا بنظبط الساعة اللي بتتخانقوا فيها.

الكتاب ده للأم اللي عندها ولد أو بنت في ابتدائي (من 6 لـ12 سنة). لو عندك أكتر من طفل، فيه جزء مخصوص ليكي في الفصل 8.

اللي محتاجاه

- 10 دقايق في اليوم تقري فيهم خطوة النهارده.
- ورقة وقلم، أو البلانر على موبايلك.

- نفَس طويل أول أسبوع. أول 7 أيام هما الأصعب، وبعدها الروتين بيشيل عنك.

خريطة الـ30 يوم

- **يوم 1–2:** افهمي ليه الخناق بيحصل (الفصل 1)
- **يوم 3:** اتفاق البيت مع ابنك (الفصل 2)
- **يوم 4–5:** جهّزي ركن المذاكرة (الفصل 4)
- **يوم 6:** ابدئي الروتين اليومي (الفصل 3)
- **يوم 6–30:** الجمل الجاهزة وقت الأزمة (الفصل 5)
- **يوم 8:** شغّلي لوحة النجوم (الفصل 6)
- **يوم 1–30:** خطوة صغيرة كل يوم (الفصل 7)
- **أي يوم يتقلب:** خطة الأيام الصعبة (الفصل 8)

مش لازم تبقي مثالية. لو يوم باظ، كمّلي بكرة من نفس المكان.

غلطة بنعملها كلنا:

بنغيّر كل حاجة مرة واحدة يوم السبت، وبنزهق يوم التلات. النظام ده ماشي خطوة خطوة عن قصد. كل يوم حاجة واحدة بس.

📱 في البلانر:

افتحي لينك البلانر اللي جالك بعد الشرا، ومن قايمة المتصفح اختاري «إضافة إلى الشاشة الرئيسية». هيفتح زي التطبيق. ولو عندك أكتر من طفل، ضيفيهم كلهم (لحد 5)، وكل واحد بتايمره ونجومه.

مهم: النظام ده للخناق العادي اللي بيحصل في أغلب البيوت. لو ابنك عنده صعوبة كبيرة في التركيز أو القراية أو الكتابة مقارنة بزمايله، أو المدرسة اشتكت أكتر من مرة، اكشفي عند دكتور أطفال أو أخصائي. ده مش عيب، وكل ما بدري كل ما أسهل.

خطوة النهارده ⏱ 5 دقايق

1. افتحي البلانر على موبايلك، أو اطبعي صفحة «خطة الـ30 يوم» من الفصل 7.

2. اكتبي اسم ابنك وسنته وأصعب مادة عنده.

3. اكتبي جملة واحدة: «أكتر وقت بنتخانق فيه هو ____».

الفصل 1

ليه الخناق بيحصل كل يوم؟

5 أسباب، وأغلبها مالهاش علاقة بإن ابنك «كسلان»



لما المذاكرة تبقى خناقة كل يوم، بنفتكر إن المشكلة في الولد: «مش بيحب يذاكر»، «دماغه في اللعب». بس في أغلب البيوت السبب حاجة تانية خالص، وحاجة نقدر نغيّرها.

السبب 1: مفيش وقت ثابت

كل يوم المذاكرة بتبدأ في معاد مختلف: مرة بعد الغدا، ومرة بعد الكرتون، ومرة لما بابا ييجي. فكل يوم بيبقى فيه «تفاوض» جديد: «طب خمس دقايق كمان». الطفل مش بيقاوم المذاكرة نفسها، بيقاوم إنها بتقطع حاجة بيحبها من غير ميعاد.

الحل: ميعاد ثابت كل يوم، يبقى معروف زي ميعاد المدرسة. (الفصل 3)

السبب 2: جاي من المدرسة فاضي

بيرجع جعان وتعبان وعايز يفصل. لو قعد يذاكر على طول، دماغه مش هتشتغل، وصبره هيبقى صفر، وصبرك كمان.

الحل: أكل وراحة قصيرة قبل المذاكرة، مش بعدها. (الفصل 3)

السبب 3: القعدة طويلة أوي

ساعتين ورا بعض كتير على أي طفل. التركيز عند الأطفال بيبقى فترات قصيرة، وبعدها بيبدأ يلف ويقوم ويعيط. ده مش قلة أدب، ده طبيعي.

قاعدة تقريبية: ولد 6–8 سنين يركّز حوالي 15 دقيقة ورا بعض. من 9 لـ12 حوالي 20–30 دقيقة. بعدها يحتاج راحة 5 دقايق.

الحل: المذاكرة على فترات قصيرة بتايمر. (الفصل 3)

السبب 4: إحنا بنعمل الشغل بداله

بنقعد جنبه، ونمسك القلم، ونقوله الإجابة عشان نخلص. فهو اتعلّم إن لو استنى شوية، ماما هتحل. وكل ما نقعد جنبه أكتر، كل ما يعتمد علينا أكتر.

الحل: إنتي «مديرة الوقت» مش «المدرّسة». تقعدي قريب، بس هو اللي بيكتب. (الفصل 2)

السبب 5: الزعيق بيقفل الدماغ

لما الصوت يعلى، الطفل بيتخض. والطفل المتخض مش بيتعلّم، بيدافع عن نفسه: يعيط، أو يعاند، أو يسكت ويبص في الورقة من غير ما يفهم. فالزعيق بيطوّل المذاكرة مش بيقصّرها.

الحل: جمل جاهزة تقوليها في أصعب المواقف بدل الزعيق. (الفصل 5)

الأداة: ورقة «إيه اللي بيحصل عندنا؟»

علّمي على الأسباب اللي بتحصل في بيتك:

السبب	عندنا؟	إمتى بيحصل أكتر؟
مفيش وقت ثابت للمذاكرة	☐	
بيذاكر وهو جعان أو تعبان	☐	
القعدة أطول من ساعة ورا بعض	☐	
بقعد جنبه وبحل معاه كتير	☐	
صوتي بيعلى كل يوم تقريبًا	☐	

غلطة بنعملها كلنا:

بنقارن ابننا بابن أختنا أو بزميله «اللي بيذاكر لوحده». كل طفل ليه سرعته. المقارنة بتخليه يكره المذاكرة أكتر، ومش بتعلّمه حاجة.

خطوة النهارده ⏱ 10 دقايق

1. املي ورقة «إيه اللي بيحصل عندنا؟».

2. النهارده بس، **اتفرجي من غير ما تغيّري حاجة**.
لاحظي: المذاكرة بدأت الساعة كام؟ والخناق بدأ بعد قد إيه؟

3. اكتبي الرقمين في البلانر أو في ورقة.

📱 جاي مع الكتاب، جوه الـ199

بلانر المذاكرة على موبايلك... لكل عيالك

عندك أكتر من عيل بيذاكروا في نفس الوقت؟ تابعيهم كلهم من شاشة واحدة.



👀 **شاشة «الكل»:** لحد 5 عيال، مين بيذاكر ومين قرّب يخلص

⏱️ **تايمر لكل طفل على قد سنه**، والراحة تبدأ لوحدها

⭐ **نجوم ومكافآت إنتي اللي بتكتبيها** لكل طفل

📜 **«اتفاقنا»:** القواعد اللي اتفقتوا عليها (الفصل 2)

📲 **بيتثبّت على الشاشة الرئيسية** زي التطبيق

الصور من نسخة تجريبية بأسماء عيال وهمية

عجبك الفصل الأول؟ 💛

ده كان أول خطوة بس. النظام الكامل بيكمّل معاكي 30 يوم:

✓ اتفاق البيت وورقته الجاهزة

✓ الروتين اليومي وفترات التايمر حسب السن

✓ 10 جمل جاهزة بدل الزعيق

✓ لوحة النجوم ومكافآت من غير فلوس

✓ خطة 30 يوم، خطوة كل يوم

✓ 📱 بلانر المذاكرة على موبايلك لحد 5 عيال: تايمر ونجوم لكل طفل

كمّلي النظام بـ199 جنيه ←

beitmertah.com/mozakra • بيفتح على موبايلك أول ما الدفع يتأكد