

دليل
مجاني

نظام المحاور الأربعةTM للتدخل المبكر

خطوات عملية لمساعدة طفلك على التحسن في السلوك،
التركيز، التواصل والمهارات اليومية.



دليل شامل
لأمهات
الكويت



الشيماء نادي

أخصائية تربية خاصة
مديرة معتمدة في التدخل المبكر
خبرة أكثر من 20+ سنة



نظام متكامل
للتحسن الحفريقي



خطوات بسيطة
قابلة للتطبيق



للحياة الأسرية
أكثر هدوءًا وتناغمًا

ضمم هذا الدليل بحب لكل أم تبحث عن الأفضل لطفلها

نظام المحاور الأربعة™ للتدخل المبكر

كيف تحوّلين طفلك من الفوضى والصراخ والتشنّج...
إلى طفل هادئ، مطيع، ومركّز
في أقل من 30 يومًا — بدون دواء — بدون صراخ

النظام الذي غيّر حياة 127+ أسرة في الكويت



94%

أمهات شهدن تحسّنًا في 30 يوم

+20

عائًا من الخبرة مع الأطفال

127+

أسرة كويتية غيّرت حياتها

عزيزتي الأم... اقرئي هذا أولاً

“

أعرف أنك تعبانة.
أعرف أنك جربت الحنان فلم يسمع. جربت الصراخ فازداد الوضع. وجربت التجاهل فحاصرك الذنب.
وفي كل مرة تسألين نفسك بهدوء:
«هل أنا الأم السيئة؟»
الجواب بكل وضوح: لا.
المشكلة ليست فيكِ. المشكلة أنك ما عندكِ النظام الكامل.
جربت قطعاً متفرقة من اللغز — لكنكِ لم تمسكي الصورة كلها.
هذا الدليل هو الصورة كلها.
بني على 20 عامًا من العمل مع أطفال الكويت وأمهاتهم. وعلى أكثر من 127 أسرة غيّرت حياتها تمامًا.

طفلك يستحق أمًا مرتاحة. وأنتِ تستحقين بيئًا هادئة. هذا ممكن — وأقرب مما تتوقعين.

اختبار سريع — 60 ثانية هل طفلك يحتاج النظام؟

- ☐ يصعب عليه إنهاء أي واجب من البداية حتى النهاية
- ☐ يفقد أغراضه باستمرار: قلم، حذاء، دفتر
- ☐ يتصرف قبل أن يفكر — ويندم أو يبكي بعدها
- ☐ يحتاج لتذكير متكرر (3 مرات أو أكثر) لأي طلب بسيط
- ☐ يصعب عليه الانتظار أو تحمّل الإحباط
- ☐ جلسات المذاكرة تنتهي بالبكاء أو الصراخ
- ☐ يتقلب مزاجه بسرعة بدون سبب واضح
- ☐ غرفته في فوضى دائمة حتى بعد الترتيب

- ✓ 3-4 علامات: طفلك يستفيد بشكل كبير من التدخل المبكر
- ✓ 5-6 علامات: التدخل ضروري — لا تنتظري أكثر
- ✓ 7-8 علامات: كل يوم تأخير يجعل الفجوة أكبر — ابدئي اليوم

وضعت 3 علامات أو أكثر؟ التقييم المجاني يبدأ بخطوة واحدة.

حجز أونلاين

احجزي تقييمك المجاني

العدو الحقيقي

لماذا لا تنجح النصائح العادية؟

كل النصائح التي جربتها ليست خاطئة في نفسها. لكنها ناقصة — لأنها تعالج عَرَضًا واحدًا من أصل أربعة.

لماذا لا يكفي وحده	ما تسمعيه دائمًا
بدون تعزيز إيجابي يُقابله → لا تغيير دائم	«عاقبيه على السلوك السيئ»
الدواء يساعد لكنه لا يحل المحاور الأخرى الثلاثة	«أعطيه دواء فرط الحركة»
بدون بيئة مهيأة → الجلسة تنفجر	«اجلسي معه كل يوم للمذاكرة»
الحزم بدون نظام = توتر وصراخ أكثر	«كوني حازمة وضعي حدودًا»
الفجوة تتراكم كل سنة — التدخل المبكر أسهل وأسرع	«انتظري سيكبر ويتحسن»

السبب الحقيقي لمعاناتك:

طفلك يحتاج 4 محاور تعمل معًا كنظام متكامل.
عندما يعمل النظام كاملاً → يحدث التحول الجذري.

تكلفة الانتظار

ماذا يعني سنة واحدة بلا تدخل؟

- الصراخ: يزداد شدةً — لأن طفلك تعلم أنه أداة تُجدي
- الفجوة الدراسية: تتراكم وتصبح على الجميع
- ثقة طفلك بنفسه: كل فشل بدون دعم يبني صورة سلبية
- التكلفة المالية: علاج المشاكل لاحقًا يكلف 5-10 أضعاف التدخل الآن

«كلما بدأنا مبكرًا، كلما كانت النتائج أسرع وأقل تعقيدًا.»
— الشيماء نادي | 20+ عامًا خبرة مع أطفال الكويت

+20

سنة خبرة

21

يوميًا متوسط أول نتيجة

94%

تحسن في 30 يوم

127+

أسرة كويتية

أماكن محدودة — 5 أماكن فقط هذا الشهر

ابدئي التدخل المبكر الآن — واتساب

نظام المحاور الأربعة™

كل محور يقوّي الآخر

المحور الأول — الصحي

📊 يُقلّل الاندفاع 40-60% في أسبوع واحد فقط 🌙

- ◀ نوم منتظم: 4-8 سنوات → 11-9 ساعة | 12-9 سنة → 10-9 ساعات
- ◀ قاعدة الشاشات: لا شاشات 60 دقيقة قبل النوم — بدون استثناء
- ◀ روتين صباحي ثابت: نفس الخطوات، نفس الترتيب، كل يوم
- ◀ وجبات منتظمة كل 3-4 ساعات — الجوع يُصاعف الاندفاع
- ◀ إفطار إلزامي: الدماغ لا يعمل بكفاءة بدون وقود صباحي

✓ التطبيق الفوري — ابدئي الليلة:

- ✓ قدّمي موعد النوم 30 دقيقة → ستلاحظين فرقاً في 5 أيام
- ✓ علّقي الروتين الصباحي المرئي → يُغني عن 80% من التذكير

☀️ «كأن عندي طفل مختلف» — أم طيّقت هذا المحور وحده في أسبوع

المحور الثاني — السلوكي

📊 يزيد الطاعة الطوعية 70% خلال 21 يوم 🍏

- ◀ 5 قواعد منزلية واضحة فقط — الكثرة تُشتت وتُفقد المصداقية
- ◀ صيغ إيجابية: «نأكل على الطاولة» لا «لا تأكل هناك»
- ◀ لوحة النجوم: كل سلوك جيد = نجمة → مكافأة يختارها الطفل
- ◀ التعزيز الفوري والمحدد: «أحسنيت لأنك جلست وفعلت الواجب بهدوء»
- ◀ تجاهل الاستفزاز الصغير — انتباهك يُقوّي السلوك السيئ

✓ التطبيق الفوري — ابدئي غداً:

- ✓ ورقة وقلم وملصقات نجوم → لوحة التعزيز جاهزة في 5 دقائق
- ✓ دعي طفلك يختار مكافأة واحدة صغيرة → تعاون خلال 48 ساعة

☀️ «أول مرة يسمع كلامي بدون تكرر» — أم عبير، الكويت

جاهزة تبديين تطبيق المحاور مع خطة مخصصة لطفلك؟

📄 حجز أونلاين

💬 احجزي التقييم المجاني

المحور الثالث — الانتباه والتركيز



يُحسّن إنهاء المهام 65% خلال 30 يوم

- حقيقة مهمة: طفلك لا يُعاني من نقص تركيز — بل من صعوبة توجيهه
- تمرين «5 دقائق»: مؤقت مرئي + مهمة واحدة فقط → يزيد دقيقة أسبوعيًا
- قاعدة الثلاثة: قسّم أي واجب لـ3 أجزاء + استراحة 5 دقائق بينهما
- جدول المهام المرئي: يشطب الطفل عند الإنجاز — محقّر قوي جدًّا
- الرياضة 20 دقيقة يوميًا: تُنظّم الدوبامين وتُهدّئ الجهاز العصبي

✓ التطبيق الفوري — اليوم:

- ✓ مارسوا تمرين «التركيز لـ5 دقائق» مع ساعة رملية
- ✓ لا تقاطعيه في منتصف المهمة — الإنهاء الكامل يبني عضلة التركيز

☀ «كان واجبه يأخذ 3 ساعات صراح. بعد تقسيمه لـ3 أجزاء — 45 دقيقة بهدوء.»

المحور الرابع — الدراسي



يُخفّض مقاومة الواجب 80% خلال 3 أسابيع

- طاولة مخصصة للمذاكرة فقط — لا أرض، لا سرير، لا تلفاز
- الوقت المثالي: بعد راحة 30-45 دقيقة من المدرسة — لا فور الوصول
- قاعدة الطاولة النظيفة: فقط ما يحتاجه للمهمة الحالية
- مؤقت مرئي أمامه: يتحمل المهمة أفضل عندما يرى نهايتها
- تواصلي مع المعلمة: شاركيها نظامك — اطلبي أن يجلس في المقدمة

✓ التطبيق الفوري — الليلة:

- ✓ قسّم الواجب لـ3 أجزاء قبل أن يبدأ
- ✓ قلبي: «ننجز هذا الجزء فقط ثم نرتاح» → يُخفّف المقاومة 50%

☀ «من 3 ساعات بكاء ومقاومة يومية... إلى 40 دقيقة هادئة ومركّزة.»

لكن عندما تعملين على الـ4 معًا؟

النتيجة ليست 4x. النتيجة أضعاف هذا.
لأن كل محور يُغذي الآخر ويُقويه.

أماكن محدودة — 5 أماكن فقط هذا الشهر

💬 أريد الخطة المخصصة لطفلي — واتساب

أو احجزني أونلاين — alshaimaanady.com

خطة الـ 7 أيام

ابدئي من هنا — غدًا

لا تطبقي كل شيء دفعة واحدة. خطوة واحدة يوميًا.

اليوم	المحور	الخطوة	ما ستلاحظينه
يوم 1	الصحي	قدّمي النوم 30 دقيقة	انخفاض العصبية الصباحية في 5 أيام
يوم 2	الصحي	علّقي الروتين الصباحي المرئي	توقف 80% من جدالات الصباح
يوم 3	السلوكي	أنشئي لوحة النجوم	تعاون أسرع خلال 48 ساعة
يوم 4	السلوكي	اكتبوا القواعد الخمس معًا	التزام طوعي بدل مقاومة
يوم 5	الانتباه	تمرين 5 دقائق + مؤقت مرئي	أول تحسن في إنهاء المهام
يوم 6	الدراسي	قسّمي الواجب لـ 3 أجزاء	واجب بدون بكاء — أو أقل بكثير
يوم 7	الجميع	راقبي وسجّلي الفروق	ستندهشين مما شهدته في 7 أيام

هذه الـ 7 أيام تُعطيك طعم النجاح وتبني الثقة. لكن النتائج الكبيرة والدائمة تحتاج خطة شخصية مبنية على وضع طفلكِ هو — وليس غيره.

شهادات حقيقية

أم عهود — ابنها لَيْث ٧ سنوات الكويت

«البيت صار هادئ. أنا صرت أستمتع بوقتي مع ابني بدل ما أكون في حرب يومية.»

📊 من 3 ساعات مقاومة → 40 دقيقة هادئة · خلال 19 يومًا

أم سارة — ابنتها هند 6 سنوات الكويت

«ما صدقت إنه ممكن. كنت أظن إن المشكلة فيّ أنا. النظام غيّر كل شيء.»

📊 خلال 14 يومًا فقط من التطبيق

أم لين — ابنها رائد 8 سنوات الكويت

«المعلمة اتصلت وقالت: رائد تغيّر. لم تصدّق إنه نفس الطفل.»

📊 من تهديد برسوب → ينجز واجبه بنفسه · خلال 6 أسابيع

رأيت نتائج أمهات أخريات — جاهزة تبديّن رحلتكِ؟

حجز أونلاين

احجزي التقييم المجاني

شهادات الأمهات

أم فهد · طفل (4 سنوات)
الكويت · تأخر نطق + فرط حركة

«اكتشفت صفحتك بالصدفة وشعرت فوراً أنني وجدت الدعم المهني الذي كنت أبحث عنه بعد فترة طويلة من الإرهاق واليأس. كنت ألوم نفسي كأم لعجزني عن تقديم الدعم الكافي له.»

أم نور — نتائج ملموسة
الكويت

✓ تحسن شامل

«من أبرز التحسينات التي لاحظتها على ابنتي نور بعد بدء العلاج مع الدكتورة شيما:»

✓ انخفاض الحركات الزائدة | ✓ تطلب الإذن قبل أي تصرف | ✓ تعتذر تلقائياً | ✓ تحسن النوم

رسالة شكر من أم فهد:

«دكتورة شيما الحبيبة، أشكرك من أعماق قلبي. سعيدة جداً لأنني وجدت أخيراً متخصصة محترفة تحب عملها وتتقنه بإخلاص. ربي يوفقك ويفتح عليك ♥»

— رد الدكتورة: «حبيبتني أنتِ ♥ فخورة جداً بك وبفهد.»

من أنا؟

الشيما نادي
أخصائية تربية خاصة

متخصصة في التدخل المبكر لفرط الحركة وتشتت الانتباه في الكويت منذ أكثر من 20 عامًا.

رأيت أمهات يبكين في بداية الجلسة الأولى. ورأيتهن يبتسمن بثقة في نهاية الرحلة.

لا أقدم نصائح عامة — أبني خطة مخصصة لطفلك هو، بناءً على تقييم شخصي شامل.



100% غير دوائي

الكويت

+127 أسرة

20+ عامًا خبرة

أماكن محدودة — 3 أماكن فقط هذا الشهر

تواصل مع الشيما نادي — واتساب

أو احجز أونلاين — alshaimaanady.com

هذا ليس للجميع

الأمهات الجادات فقط — هل أنتِ منهن؟

❗ هذا ليس لكِ إذا:

❗ تبحثين عن حل سحري بدون أي تغيير في روتين البيت

❗ لا تريدِين تطبيق تغييرات يومية حتى لو 15 دقيقة فقط

❗ تظنن أن العقاب وحده سيحل المشكلة

❗ تتطرين أن «يكبر ويتحسن» بدون تدخل مقصود

✓ لكن هذا لكِ تحديدًا إذا:

✓ تعبتي من التجريب العشوائي وتريدِين نظامًا مُجَرَّبًا وموثقًا

✓ مستعدة تستثمري وقتًا وجهدًا لترى نتيجة حقيقية

✓ تريدِين السلامة النفسية لطفلكِ ومستقبله الدراسي

✓ تؤمنين أن التدخل المبكر الآن يُوقِّر سنوات من الألم لاحقًا

الأم الجادة تعرف أن الوقت لا ينتظر. والاستثمار الذكي في طفلها اليوم يُوقِّر 5-10 أضعاف لاحقًا.

7 أسئلة كل أم تسألها

إجابات صريحة — بدون مجاملة

«ما عندي وقت»

النظام مبني على 15-20 دقيقة يوميًا فقط. الوقت الذي تصرفينه الآن في الصراخ أطول بكثير.

«جربت كل شيء قبل»

النصائح التي جربتها كانت متفرقة بدون رابط. هنا 4 محاور تعمل معًا كنظام. الفرق كالفرق بين قطع اللغز وصورته الكاملة.

«ما أدري إذا يناسب طفلي»

هذا بالضبط سبب التقييم الشخصي المجاني. لا عمل بقوالب جاهزة. نبدأ بفهم وضع طفلكِ ثم نبني خطة مخصصة له.

«طفلي مش مشخّص رسميًا بـ ADHD»

التشخيص الرسمي ليس شرطًا. النظام يناسب أي طفل يُظهر أعراض فرط الحركة أو تشتت الانتباه.

«ممكن يتحسن لوحده»

الانتظار له ثمن. كل سنة تعني فجوة أكبر دراسيًا ونفسيًا. التدخل المبكر الآن أسهل وأقل تكلفة بمراحل.

«خايفة من التكلفة»

استثمار في التدخل المبكر اليوم يُوقِّر سنوات من العلاج النفسي لاحقًا. التكلفة الحقيقية هي عدم التدخل.

«خايفة أكون مبالغة في قلقي»

القلق الحقيقي مؤشر صادق وليس مبالغة. التقييم الأولي يُجيبك بوضوح تام — وبدون التزام.



الشيماء نادي — محاضرة للأمهات الكويتيات
20+ عامًا خبرة · 127+ أسرة غيّرت حياتها

هل أنت جاهزة؟

التقييم الشخصي المجاني 45 دقيقة · بدون التزام

ماذا ستحصلين عليه — حتى لو لم تعلمي معي بعدها:

- ✓ تُحدد بالضبط أي محور من الـ 4 هو الأضعف عند طفلكِ
- ✓ تحصلين على خطة مخصصة لأول 30 يوم — مجانًا وبدون التزام
- ✓ تُخبركِ بصراحة إذا كان طفلكِ يحتاج تدخلًا أم لا
- ✓ تغادرين الجلسة بوضوح كامل حول خطواتك التالية

📅 المواعيد تُحجز بالترتيب — آخر 3 أماكن متبقية لهذا الشهر
بعد الامتلاء يُغلق الحجز حتى الشهر القادم

احجز تقييماً مجانيًا الآن

تواصلني على الواتساب · +965 9672 8743 · 45 دقيقة مجاناً



📍 احجز موعدي مباشرة ← alshaimaanady.com

جاهزة تحوّلين حياتك وحياة طفلك إلى الأبد؟

التقييم الشخصي المجاني — متاح لـ 7 أمهات فقط هذا الشهر



ماذا ستحصلين على التقييم المجاني (45 دقيقة):

- ✓ تُحدد بالضبط أي محور من الـ 4 هو الأضعف عند طفلك
- ✓ تحصلين على خطة مخصصة لأول 30 يوم — مجانًا وبدون التزام
- ✓ نُخبركِ بصراحة إذا كان طفلك يحتاج تدخلًا أم لا
- ✓ تغادرين الجلسة بوضوح كامل — سواء عملنا معًا أو لا

🚩 تنبيه هام: المواعيد تُحجز بالترتيب
آخر 3 أماكن متبقية لهذا الشهر

➡ احجز تقييمك المجاني الآن

تواصلني على الواتساب +965 9672 8743

📄 احجز موعدك أونلاين ← alshaimaanady.com

مش محتاجة تكوني جاهزة 100%.
محتاجة فقط أن تكوني تعبانة... وعندك رغبة في التغيير.
بدأنا كثير من الأمهات من نفس نقطتك.

الشيمااء نادي
أخصائية تربية خاصة | 20+ عامًا خبرة | الكويت