

A weekly newsletter for parents and students

## Easy Ways to Be a Fantastic Parent

### Set Smart Limits

**Take charge.** Children crave limits, which help them understand and manage an often confusing world. Show your love by setting boundaries so your kids can explore and discover their passions safely.

**Don't try to fix everything.** Give young kids a chance to find their own solutions. When you lovingly acknowledge a child's minor frustrations without immediately rushing in to save her, you teach her self-reliance and resilience.

**Remember that discipline is not punishment.** Enforcing limits is really about teaching kids how to behave in the world and helping them to become competent, caring, and in control.

**Pick your battles.** Kids can't absorb too many rules without turning off completely. Forget arguing about little stuff like fashion choices and occasional potty language. Focus on the things that really matter -- that means no hitting, rude talk, or lying.

### Create Your Own Quality Time

**Play with your children.** Let them choose the activity, and don't worry about rules. Just go with the flow and have fun. That's the name of the game.

**Read books together every day.** Get started when he's a newborn; babies love listening to the sound of their parents' voices. Cuddling up with your child and a book is a great bonding experience that will set him up for a lifetime of reading.

**Schedule daily special time.** Let your child choose an activity where you hang out together for 10 or 15 minutes with no interruptions. There's no better way for you to show your love.

## طرق سهلة لتكون والدًا رائعًا

### ضع حدودًا ذكية

**تولى المسؤولية.** يتوق الأطفال إلى حدود تساعد على فهم وإدارة عالم مريب في كثير من الأحيان. أظهر حبك من خلال وضع حدود واضحة حتى يتمكن أطفالك من استكشاف واكتشاف شغفهم بأمان.

**لا تحاول إصلاح كل شيء.** امنح الأطفال الصغار فرصة لإيجاد حلولهم الخاصة. عندما تعترف بمودة بإحباطات الطفل دون التسرع على الفور لإنقاذها، فإنك تعلمه اعتماده على نفسه.

**تذكر أن الانضباط ليس عقابًا.** إن فرض الحدود يتعلق حقًا بتعليم الأطفال كيفية التصرف ومساعدتهم على أن يصبحوا ذو كفاءة، مراعين للظروف والأشخاص من حولهم، وقادرين على السيطرة على الأمور.

**اختيار معاركك الخاصة.** لا يستطيع الأطفال استيعاب الكثير من القواعد دون إيقاف اللوم تمامًا. لا تتطرق للجدل حول الأشياء الصغيرة مثل اختيارات الموضة واللغة التعبيرية في بعض المواقف. ركز على الأشياء المهمة حقًا - وهذا يعني عدم الصرب أو استخدام الكلام الفظ أو الكذب.

### قُم بتخصيص وقت مع أبنائك

**العَب مع أطفالك.** دعهم يختارون النشاط ولا تقلق بشأن القواعد. فقط اذهب مع التيار واستمتع. هذا هو اللعب.

**اقرأ الكتب مع أبنائك كل يوم.** ابدأ عندما يكون مولودًا جديدًا! يحب الأطفال الاستماع إلى أصوات والديهم. يعد حصن الطفل والكتاب سويًا تجربة رائعة للترابط من شأنها أن تجعله يقضي حياته في القراءة.

**حدد موعدًا خاصًا يوميًا.** أعط لطفلك الخيار باختيار نشاط تقصون فيه الوقت معًا لمدة 10 أو 15 دقيقة يوميًا. حيث لا توجد طريقة أفضل لإظهار حبك لهم.

**Encourage daddy time.** The greatest untapped resource available for improving the lives of our children is time with Dad early and often. Kids with engaged fathers do better in school, problem-solve more successfully, and generally cope better with whatever life throws at them.

**Make warm memories.** Your children will probably not remember anything that you say to them, but they will recall the family rituals like bedtimes and game night that you do together.

### Raise Grateful Kids

**Show your child how to become a responsible citizen.** Find ways to help others all year. Kids gain a sense of self-worth by volunteering in the community.

**Don't raise a spoiled kid.** Keep this thought in mind: Every child is a treasure, but no child is the center of the universe. Teach him accordingly.

**Talk about what it means to be a good person.** Start early: When you read bedtime stories, for example, ask your toddler whether characters are being mean or nice and explore why.

**Explain to your kids why values are important.** The simple answer: When you're kind, generous, honest, and respectful, you make the people around you feel good. More important, you feel good about yourself.

**Set up a "gratitude circle" every night at dinner.** Go around the table and take turns talking about the various people who were generous and kind to each of you that day. It makes everyone feel good.

### Always Say "I Love You"

Love your children equally, but treat them uniquely. They're individuals.

**Say "I love you" whenever you feel it,** even if it's 743 times a day. You simply can not spoil a child with too many mushy words of affection and too many smooches. Not possible.

**Full article on : [www.parents.com](http://www.parents.com)**

**شجع وقت الأب.** أكبر مورد غير مستغل ومحتاج لتحسين حياة أطفالنا هو قضاء الوقت مع الأب مبكرًا وفي الكثير من الأوقات. إن انخراط الآباء مع أبنائهم له أثر كبير على أداء الطفل في المدرسة بشكل أفضل ، وعلى طريقة حلهم للمشكلات بشكل أكثر نجاحًا ، والتعامل بشكل أفضل مع كل ما يواجههم في حياتهم.

**اصنع الذكريات .** من المحتمل ألا يتذكر أطفالك أي شيء تقوله لهم ، لكنهم سيذكرون طفوس العائلة - مثل أوقات النوم واللعب معًا إلى جانب الكثير من الأشياء.

### تنشئة أطفال ممتنين

**علم طفلك كيف يصبح مواطنًا مسؤولًا.** ابحث عن طرق لمساعدة الآخرين طوال العام. حيث يكتسب الأطفال إحساسًا بتقدير الذات من خلال القيام بأعمال تطوعية.

**لا تربي طفلاً مدللًا.** خذ هذه الفكرة في عين الاعتبار: كل طفل كنز، لكن لا يوجد طفل هو مركز الكون. علمه تبعًا لذلك.

**تحدث عما يعني أن تكون شخصًا جيدًا.** ابدأ مبكرًا: عندما تقرأ قصص ما قبل النوم ، على سبيل المثال ، اسأل طفلك ما إذا كانت الشخصيات لطيفة أم لا واستكشف السبب.

**اشرح لأطفالك سبب أهمية القيم.** الجواب البسيط: عندما تكون لطيفًا وكريمًا وصادقًا ومحترمًا ، فإنك تجعل الناس من حولك يشعرون بالرضا. والأهم من ذلك ، أنك تشعر بالرضا عن نفسك.

**قم بتطبيق "دائرة الامتنان"** كل ليلة حول مائدة العشاء. تناوبوا على الحديث عن الأشخاص الذين كانوا كريماء ولطفاء مع كل واحد منكم في ذلك اليوم. سيُشعر ذلك الجميع بالرضا والامتنان.

### قل دائمًا "أحبك"

**أحب أطفالك بالتساوي ،** ولكن عاملهم بشكل فريد لأنهم أفراد مختلفين.

**قل "أحبك" متى شعرت بذلك ،** حتى لو كانت 743 مرة في اليوم. لا يمكنك ببساطة أن تفسد الطفل بالكثير من كلمات الحب والمودة والكثير من المعانقة.





## Suggested

### Some productivity Apps for students: بعض تطبيقات زيادة الانتاجية للطلبة:



#### Forest

iOS, Android, Chrome extension || **Free for Android or \$2.79 on iOS**

This app takes on a creative approach to help you stay focused. Whenever you want to start a study session, you plant a tree in your in-app "forest". As you work, the tree will begin to grow, but if you pick up your phone and leave the app, your tree dies! You can collect and add more trees to your forest the more you focus. The company even plants real trees in dozens of countries! It's a win-win situation for you and the Earth.



#### Todoist

iOS, Android, MacOS, Windows, multiple browser extensions || **Free for Starter Plan**

This app combines efficiency with simplicity, using its various task-keeping features. Set up different to-do lists under different projects, create reminders, and set different priorities on your tasks. Todoist's language recognition will even automatically set a single or recurring time for your task. Type in "do laundry on Mondays at 8" and it'll remind you to "do laundry" every Monday at 8 a.m. Now that's power.

### Follow our Social Media Channels تابعونا عبر قنوات التواصل الاجتماعي

- [Website](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Art Instagram page](#)
- [Instagram](#)
- [Library Instagram page](#)



Have a wonderful Weekend!

Abeer Saleh Maron

Newsletter Editor

إعداد : عبيد صالح مارون

