

الوالدون: تحسين أساليب التواصل مع الأبناء

أحياناً يبدو إبنكم بأنه يفسر كل ما تقولونه له بطريقة خاطئة وسلبية، وفي بعض الأوقات لا يتحدث إليكم على الإطلاق، أو فقط إذا كان يريد شيئاً. وقد تشعرون بالغضب إذا تكلم معكم بقلة احترام.

إن التواصل عبارة عن التعبير عن مشاعرنا ورغباتنا على أمل أنها ستكون "مسموعة" ومحترمة. هناك أمور تستطيعون القيام بها من أجل تحسين تواصلكم مع أبنائكم الشباب.

- حاولوا معرفة ما إذا كان يواجه مشكلات في المدرسة، أو مع الأصدقاء أو في العمل أو في صحتهم، إلخ...
- اتفقوا على قواعد سلوكية ترونها أنتم وإبنكم منصفة.
- تحدّثوا إليه بقلب مفتوح حتى لو بدا لكم بأنه بعيد عنكم ولا يتجاوب معكم
- أخبروه قصصاً مسلية عن ماضيكم وعاداتكم.
- أنثوا على إبنكم عندما يفعل شيئاً إيجابياً.
- لا تنسوا بأن هذه المرحلة من حياة إبنكم سوف تمرّ، والأرجح أنه كلما نضج أكثر سوف يستعيد احترامه واهتمامه بكم وبعاداتكم وثقافتكم.

للجسد لغة أيضاً

- لا تنسوا بأن لغة الجسد تعبّر أفضل تعبير عن مشاعركم. فكروا بنبرة صوتكم والطريقة التي تقفون بها أو تجلسون، واخبروا إبنكم عن رأيكم به. فهل تبدون زعلانين وغضبانين معظم الوقت؟
- بالنسبة للعائلات من أصل إنجلوساكسوني، تدرج العادة أن ينظر الأولاد إلى أهاليهم بشكل مباشر. ربما كان نظر الولد مباشرة في عيون شخص يكبرهم سناً أثناء التكلّم معه يعتبر وقاحة حسب عاداتكم الثقافية. فإذا نسي إبنكم ما هي عاداتكم كونوا متفهمين له وذكروه بها برفق وحنان.
- ويحاول أولاد العائلات المهاجرة أن يشقوا طريقهم في المجتمع بوجود ثقافتين مختلفتين في حياتهم.

قوموا معاً ببعض النشاطات

- أحياناً ينطلب الكلام جهداً كبيراً، ولكنه يصبح أسهل إذا كنتم تقومون بنشاط ما معاً. حاولوا القيام معاً بأشياء مسلية بطريقة مرحة، مثل تحضير بعض الأطعمة، أو مشاهدة برنامج تلفزيوني، أو الخياطة، أو صيد السمك أو زيارة أصدقاء قدامى.

- تعرّفوا على رفاقهم ورحبوا بهم في منزلكم، وعلموهم عن طريقتهم وأسلوبكم في الحياة.

ما هي الأمور التي يجب ألا تقولونها

تحسين التواصل مع أبنائكم

- في العديد من الثقافات التقليدية يربي الأهل أبنائهم على طاعة الكبار دائماً.
- وعندما يكبر إبنكم في هذه البلاد الجديدة ويصبح في مرحلة المراهقة:
- قد يتوقفوا عن الإصغاء إلى ما تقولونه لهم.
- قد يبدأوا في مجادلتهم.
- قد يرغبوا في أن يترأسوا على العائلة.
- قد يتصرفوا بطريقة وكأنهم ليسوا مهتمين بكم.
- قد يتوقفوا عن إبداء الإهتمام بعاداتكم ومعتقداتكم الثقافية.

ويمكن أن يجد أولياء الأمر صعوبة كبيرة في استيعاب ما يجري.

التمرد

- بعض الشباب يتمردون على أولياء أمورهم أو المعتنين بهم من أجل لفت الإنتباه أو لإظهار بانهم صاروا كباراً.
- وأحياناً يتمردون عن طريق التصرف بشكل سيء أو بطرق يصعب على الراشدين استيعابها.
- ربما كان إبنكم المراهق يتجاهل كل شيء تقولونه أو يعارضونكم كل الوقت، فقد تشعرون بالغضب إذا كانوا لا يكلمونكم باحترام.

هؤلاء الشباب يحاولون التصرف بقسوة، ولكن قد يكونوا يخفون مشاعر عميقة بعدم الأمان، والحزن، والغضب، والإرتباك، والخوف أو الشعور بالذنب.

وربما كانوا يحاولون بجهد أن يتفقوا مع الشبان الآخرين الذين من عمرهم، فيحاولون التقليل من اعتمادهم عليكم.

ماذا يستطيع الأهل أن يفعلوا؟

- حافظوا على هدوئكم والمعاملة اللطيفة.
- لا تظهروا ردّ فعل أقوى من اللزوم تجاه الأخطاء البسيطة.

الوالدون: تحسين أساليب التواصل مع الأبناء

- بعد أن يكون قد تعاطى المخدرات أو تناول الكحول.

لا تتسوا بإن الطرفين قد يكونا على حق، فليس من الضروري أن تتفقوا دائماً على نفس الرأي.

إن المخاطبة والإصغاء بطريقة جيدة يساعدكم في تفهم طريقة تفكير كل شخص. وأحياناً لا تُحلّ المسائل، ولكن التكلّم مع الآخرين والإصغاء إليهم يساعد الناس على احترام بعضهم بعضاً.

وضّحوا لأبنائكم كيف يحافظون على هدوئهم ويصغون لكم

يعلّم الوالدان أبنائهما مهارات التواصل والمخاطبة الجيدة عن طريق:

- المحافظة على الهدوء.
 - الإصغاء أكثر من الكلام.
 - محاولة فهم الآخرين.
 - البحث عن مسار وسطي.
- يمكن أن يتعلّم أبنائكم الشباب منكم كل ذلك.

أين تجدون المساعدة

إذا كان ابنكم يعاني من مشكلات ولم يعد يصغي إليكم، فكروا بأشخاص آخرين قد يصغون ويتحدثون إليهم:

- جدّهم أو جدّتهم، عمهم أو عماتهم أو خالهم أو أحد الأقرباء الآخرين؟
- صديق أو جار جيّد؟
- راعي الكنيسة أو الأب أو القائد الروحي في الكنيسة أو الشيخ أو الإمام؟
- أحد الوجهاء أو الحكماء؟
- موظف في خدمة المجتمع أو اخصائي اجتماعي؟
- طبيبه؟

قد تحتاجون أيضاً لطلب المساعدة من شخص آخر في تقديم الإرشاد التوجيهي لإبنكم الشاب، وتأكدوا من أن تكونوا مقتنعين بالمشورة التي يقدّمونها.

لا تدعوا الخجل والعييب يمنعكم من مدّ يد العون لإبنكم لكي يحصل على المساعدة التي يحتاجها.

هنالك بعض الطرق في الحديث التي تُغضب المراهقين أو تحزنهم.

فحاولوا ألا

- تقولوا لهم دائماً ما يفعلون
 - تقدّموا لهم أجوبة قبل أن يسألوا.
 - تذكروهم بنقاط الضعف.
 - تغيظوهم أو تنتعّوهم بصفات غير لائقة.
 - تقولوا لهم دائماً ما هي مشكلتهم
 - تذكروهم دائماً بأخطائهم الماضية.
 - تطرحوا عليهم أسئلة كثيرة.
 - تقولوا لهم بإنهم يجلبون العار على العائلة.
- ### بل عوضاً عن ذلك، حاولوا أن
- تشجّعوهم عندما يتصرّفون بطريقة حسنة.
 - تشكروهم عندما يساعدونكم.
 - تظهروا لهم بإنكم تلاحظون الأمور الجيدة التي يقومون بها.

إن تمضية بعض الأوقات بالمحادثة المريحة دون التحدّث عن أمور هامة أو صعبة، تعتبر شيئاً رائعاً. فحتى لو كنتم منشغلين أو متعبين ومتوترين، حاولوا إجراء أحاديث ودودة مع أبنائكم كل يوم.

اختاروا الوقت الملائم للتحدّث عن المشكلات

- خططوا للحديث مسبقاً
- اختاروا وقتاً تكونون فيه هادئين أنتم وإبنكم.
- إبدأوا الحديث بذكر أمور جيدة عنهم.
- لا تلوّموا إبنكم على المشكلة، بل تكلموا بإنفتاح وصراحة عما حدث وسبب حدوثه.
- ذكّروهم بأسلوب لطيف بقواعد السلوك التي اتفقت عليها معاً.
- تحدثوا عن مدى ملاءمة هذه القواعد وما إذا كان يلزم تغييرها إذ لم يعد لها معنى أو فائدة.

أما الوقت غير الملائم للتحدّث عن المشكلات فيكون:

- عندما يفتح إبنكم الباب ويدخل إلى البيت للتوّ.
- أول ما يستيقظ.
- عندما يكون زعلاناً.

نشرة إعلامية من سلسلة "العلاقات الأسرية الوثيقة" Strong Bonds الوالدون: تحسين أساليب التواصل مع الأبناء

Strong Bonds

Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

الخدمات الإجتماعية اليسوعية

هاتف: (03) 9415 8700

بريد إلكتروني: info@strongbonds.jss.org.au

موقع الإنترنت: www.strongbonds.jss.org.au



← النشرات الإعلامية المتعلقة بالموضوع

- نموّ المراهقين
- الإستقرار في بلد جديد
- التعامل مع النزاعات
- التعامل مع العنف

← إرشادات من النشرة الإعلامية

- إختاروا بدقة الوقت المناسب للتحدّث إلى ابنكم حول المواضيع الهامة.
- إنتههوا لعدم انتقاد ابنكم طوال الوقت.
- المراهقون يرغبون أكثر في اتخاذ قراراتهم بأنفسهم
- البالغون لا يكونون دائماً على حقّ، فاصغوا وحاولوا إيجاد حلّ وسط.
- إذا كان ابنكم يواجه مشكلات ولم يعد يصغي إليكم، من المهم أن تطلبوا المساعدة من شخص تثقون به.