

تحدث الخلافات في كافة العائلات، والاختلاف والغضب هما جزء من الحياة. ويتطلب منا إيجاد طرق للتعامل مع الخلاف والتعبير عن الغضب، كما يتطلب منا أن نكون قادرين على تجاوز المجادلات ومواصلة العلاقات.

التعامل مع الخلافات

تحدث المشاجرات في كل العائلات ونحن جميعنا نشعر بالغضب في بعض الأوقات.

يتطلب من العائلات إيجاد طرق لأجل:

- التحدث بصراحة حول المشاكل.
- التعامل مع الغضب لكي لا يلحق الأذى بعلاقاتكم.
- الاختلاف ولكن عدم اللجوء إلى العنف.
- تجاوز المجادلات والمضي قدماً.
- الحفاظ على حب بعضكم البعض حتى عندما تختلفون.

والعائلات التي لديها مراهقون تحدث فيها الخلافات في الكثير من الأحيان، حيث قد تكون هناك مجادلات كثيرة حول مدى الاستقلالية والحرية التي يمكن أن يتمتع بهما المراهق، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى توتر الحياة العائلية.

يمكن حلّ المشاجرات إذا حافظ الجميع على هدوئهم وأظهروا الاحترام المتبادل:

- تحدّثوا عن المشكلة الرئيسية ولا تطرحوا مشاكل أخرى للنقاش.
- حاولوا الإصغاء إلى وجهة نظر كل فرد.
- حتى ولو كنتم تختلفون مع الجميع أظهروا الاحترام للكل.

إذا كان شخص منزعجاً إلى حدّ كبير فقد يتعيّن عليكم الانتظار إلى وقت آخر لمعالجة الأمور.

حافظوا على روح الدعابة.

عند وجود مشكلة حاولوا أن لا تقوموا بالتالي:

- الصراخ.
- الشتم أو التصرف بفضاظة.
- اللجوء إلى العنف.
- رفض التحدّث.

إن هذه التصرفات تؤدي فقط إلى شعور أفراد العائلة بالخوف أو المزيد من الإحباط. وقد يبدأون بالتصرف بنفس الطريقة عندما يشعرون بالغضب. تحدّثوا عن الأمور بهدوء.

تذكروا بأنه لا يتعيّن عليكم دائماً أن تتفقوا على كل شيء.

من الصعب في الكثير من الأحيان إيجاد طريقة للتحدّث مع أولادكم المراهقين، وخاصّة إذا كانت لديهم مشاكل كثيرة:

- هل يتعاملون معكم وكأنكم مغفلون عندما تحاولون التحدّث معهم؟
 - هل يجلسون في غرفتهم أمام الكمبيوتر لفترات طويلة؟
 - هل هم دائماً خارج المنزل؟
 - هل يتعاطون المخدرات أو يشربون الكحول؟
 - هل يشعرون بالاكئاب وغير قادرين على التحدّث بصراحة؟
 - هل يصرخون في وجهكم ويتأمّرون عليكم؟
- إذا كنتم تشعرون بقلق شديد حول أولادكم ولكنهم لا يصغون إليكم عند تحدّثكم معهم:
- حاولوا إرسال رسالة إليهم وشرح مدى قلقكم.
 - اطلبوا من شخص بالغ أو كبير السن يثق كل منكم به ويحترمه للتحدّث معهم.
 - تحدّثوا مع مرشد أو موظف اجتماعي واطلبوا المساعدة.

ضرب الأولاد

لا تحاولوا حلّ المشاكل مع أولادكم المراهقين باللجوء إلى العنف.

وفي استراليا يعتبر عملاً مخالفاً للقانون إلحاق أذية بطفل أو حدث من خلال الضرب، أو اللكم، أو الضرب الموجه، أو الرفس، أو الرجّ، أو العض.

وإذا قمتم بإلحاق إصابة جسدية بولدكم فقد يتم أخذه من منزل عائلتكم.

وأفضل طريقة لتعليم المراهقين الاحترام هي أن تظهروا لهم بأنه يمكنكم حلّ الخلافات أو المشاكل دون لجوئكم إلى العنف.

إذا شاهدكم أولادكم وأنتم تتعاملون مع المشاكل بالتحدّث عن الأمور بهدوء، فسوف يتعلمون حينذاك القيام بنفس الشيء. ومن المفيد أن يرى المراهقون ذويهم يقومون بحلّ الأمور بهدوء، حيث يتعلمون بأن الناس يمكن أن يختلفوا ولكن لا يزالون يحبون بعضهم البعض.

الغضب

وبوسع مسؤول الخدمات الاجتماعية في المدرسة أو مركز صحة المجتمع المحلي المساعدة في الإحالة إلى مرشد للتعامل مع الغضب أو مرشد للشبيبة.

العيش بعيداً عن بعضكم البعض

في بعض الأحيان قد يكون المراهق الذي لديه مشاكل عديدة غاضباً في كافة الأوقات. وإذا كان يتعاطى المخدرات أو الكحول بشكل متكرر و/أو كانت لديه مشاكل متعلقة بالصحة العقلية، فقد يجعل ذلك المشاكل أكثر سوءاً.

وإذا لم يحصل على المساعدة، وكان لا يستطيع التحكم بسلوكه، وكنتم أنتم وبقية أفراد العائلة منزعين بشكل متواصل، فقد تكون هناك حاجة إلى العيش بعيداً عن بعضكم البعض.

إن العيش بعيداً عن بعضكم البعض لفترة من الزمن قد يساعد المراهق على رؤية ما يقوم به، وقد يفكر حينذاك بطلب المساعدة.

ويمكن أيضاً أن يمنحكم العيش بعيداً عن بعضكم البعض الفرصة للتفكير بطرق أخرى للتعامل مع غضبه.

- هل بإمكان ولدكم المراهق البقاء مع صديق جيد أو أحد أفراد العائلة يمكنه التعامل مع سلوك ولدكم؟
- هل يمكنكم أخذ إجازة أثناء قيام شخص آخر برعاية ولدكم المراهق؟

• هل يمكنكم تخصيص بضع ساعات كل يوم لأنفسكم؟ إذا قررتم أن الحلّ الوحيد في هذه المرحلة هو العيش بعيداً عن بعضكم البعض لفترة من الزمن، تحدّثوا عن هذا الأمر عندما تكونوا هادئين.

- لا تقترحوا هذه الفكرة أثناء المشاجرة.
- قولوا له لماذا تقترحون هذه الفكرة.
- أتبعوا له الخيارات والفرصة للتعبير عن رأيه.
- أخبروه بأنكم تحبونه وتريدون إيجاد حلّ للمشاكل.
- خصصوا وقتاً آخر لبحث القضايا.
- أخبروه بأنكم تعتقدون بأن الأمور يمكن أن تسير بشكل أفضل من خلال العيش بعيداً عن بعضكم البعض لفترة من الزمن والحصول على المساعدة.

إذا تملككم الغضب من ولدكم المراهق

من الطبيعي أن يشعر الأهل في بعض الأحيان بالغضب من أولادهم.

- أخبروا ولدكم المراهق عن شعوركم ولماذا.
- حاولوا أن تهدأوا بسرعة.
- إذا كنتم تشعرون بالغضب خذوا استراحة أو تمشوا.

الغضب شعور إنساني طبيعي، ويشعر المراهقون أحياناً بالغضب لأنهم يتعاملون مع تغييرات كثيرة:

- تغييرات جسدية.
 - تغييرات في مشاعرهم واحتياجاتهم.
 - تغييرات في توقعات ذويهم منهم.
- ويمكن أن يسيطر الغضب على المراهق وأن يجعله يفقد السيطرة على نفسه. فقد يقوم بكسر الأشياء أو الصراخ أو قول أشياء جارحة، ولكن لا يعنيه حقيقة.
- وقد يقوم بتوجيه اللوم لكم لجعله يشعر بالغضب، ولكن كل شخص مسؤول عن نفسه.

إذا كان ولدكم غاضباً:

- اصغوا إليه بصبر.
- حاولوا تفهم مشاعره.
- استجيبوا للحالة بهدوء.
- ضعوا قواعد وتقيّدوا بها.
- بيّنوا بشكل واضح بأن العنف غير مقبول أبداً.
- شجّعوه على التفكير حول مشاعره الكامنة وراء الغضب والتحدّث عنها. ما الذي يزعجه فعلاً؟
- خذوا بالاعتبار ما إذا كان تعاطي المخدرات أو شرب الكحول يساهم في الشعور بالغضب.

العناية بأنفسكم

حاولوا إيجاد طرق للاسترخاء:

- ممارسة التمارين البدنية.
- التحدّث مع الأصدقاء.
- الصلاة أو التأمل.
- القيام بأشياء يدوية.
- إتاحة وقت في كل يوم للقيام بشيء جيد لأنفسكم.

إذا كان الغضب يجعلكم تشعرون بالخوف

يجعل الغضب بعض الناس يشعرون بإنزعاج كبير أو عدم الارتياح. وقد يكون ذلك مخيفاً إلى حدّ كبير. إذا كان ولدكم يملكه الغضب في أحيان كثيرة فيتعيّن عليكم التحدّث عمّا يمكن القيام به لتغيير الحالة، فمثلاً عند شعوره بالغضب يمكنه القيام بكتابة مشاعره، أو أخذ استراحة، أو ممارسة بعض التمارين البدنية.

وقد تكون هناك حاجة إلى تحدّث ولدكم مع مرشد يمكنه مساعدته في تعلم كيفية التعامل بشكل أفضل مع مشاعره، وحلّ المشاكل التي تسبب الغضب.

- تحدثوا عن المشكلة مع صديق لأن الاستماع إلى وجهة نظر شخص آخر يمكن أن يساعد.

ولكن إذا كان غضبكم يخرج في بعض الأحيان عن السيطرة فيجب عليكم محاولة البحث عن المساعدة.

اسألوا طبيبك أو مركز صحة المجتمع المحلي إلى أين تذهبون للحصول على المساعدة. إذا كانت المشكلة عاجلة اتصلوا بخدمة للدعم مثل **خط تنشئة الأولاد Parentline** وخاصة إذا كنتم تشعرين بأنكم قد تسيئون معاملة ولذكم.

ويجد العديد من الناس صعوبة في الحفاظ على السيطرة على مشاعر الغضب، ومن الممكن تعلم السيطرة على هذه المشاعر عن طريق الإرشاد أو التدريب.

سوف تشعرين أنتن وعائلاتكن بشكل أفضل إذا تعلمتم هذه المهارات الجديدة.

ما الذي يجعلكم فعلاً تشعرين بالغضب؟

يشعر الناس في بعض الأحيان بالغضب حول أمور بسيطة عندما يكون من الصعب جداً التحدث عن الأمور الكبيرة، أو قد يشعرين بالغضب عندما يكونون خائفين من شيء ما.

حاولوا استكشاف المشاعر أو القلق وراء غضبكم:

- هل تشعرين بالقلق حول مستقبل عائلتكن؟
- هل تشعرين بالقلق حول خسارة أولادكن لثقافتهم التقليدية؟
- هل أنتن خائفون من أن أولادكن يتعاطون المخدرات؟
- هل تشعرين بالقلق بخصوص أصدقائهن وما إذا كان لهن تأثير سيء؟

قد تكون هذه الاهتمامات العميقة هي التي تجعلكم تشعرين بالغضب حول الأمور البسيطة. ويفضل التحدث حول دواعي قلقكم الفعلية في وقت تكونون فيه هادئتين مع شخص تثقون به وتحترمونه، أو مع مرشد مدرّب للمساعدة بخصوص هذه المشاكل.

← إرشادات من النشرة الإعلامية

- إن كافة العائلات تحدث فيها مشاجرات من وقت إلى آخر، ومن المهم محاولة حلها بطريقة هادئة.
- يشعر المراهقون في أحيان كثيرة بالغضب عندما يشعرون بأنه لا يتم منحهم حرية واستقلالية كافيتين.
- إذا كان ولذكم المراهق غاضباً منكم، اصغوا إليه، وبعد ذلك اشرحوا له كيف تشعرين نتيجة لغضبه.
- يتعلم المراهقون منكم كيفية حل مشاكلهم. لذا لا تصرخوا، ولا تنعتوهم بألقاب مشينة، ولا تلجأوا إلى العنف.

← مصادر مفيدة

خط تنشئة الأولاد Parentline

13 2289	فكتوريا
1300 301 300	كوينزلاند، الإقليم الشمالي
(02) 6287 3833	إقليم العاصمة الأسترالية
1300 364 100	جنوب استراليا
1300 1300 52	نيو ساوث ويلز
1800 654 432	غرب استراليا
1300 808 178	تسمانيا

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



← نشرات إعلامية متعلقة بالموضوع

- تحسين التواصل
- الاستقرار في بلد جديد
- ما هي المشاكل المعقدة؟
- التعامل مع العنف
- مخالفة القانون