



# بطاقات إرشادية آليات الحوار والنقاش بين الأبناء والأبناء.

اعداد : فريال أبو العمل.

المرشدة الاجتماعية.

• أيها الآباء والامهات نمر في مرحلة تاريخية صعبة، تتسم بالتغير السريع والغير مخطط له ،تتطلب منا إيجاد أنجع السبل التي تسهم في خلق علاقة بناءة مع أبنائنا لتكون بمثابة جسر متين ليعبروا عنه بأمان.

• مع هذا التطور الحاصل غدا التواصل مع الأبناء عنصر رئيسي, كونكم تتواجدون في اغلب الاوقات بالبيت والذي يتطلب منكم الكثير من الالتزامات اتجاه أبنائكم وبالتالي يكون التواصل معهم يومي ينجم عنه تفاهم يطفى دفىً على جو العائلة من بناء جسور التواصل بين الآباء والأبناء.

• دوركم تشجيع الأبناء على التواصل معكم لكي تفهموا حاجاتهم وتشاركهم همومهم ومعرفة مسار تفكيرهم بهذه المرحلة.

# حاجة الإبناء للحوار:

- الابناء بحاجة لمن يتحدث معهم بهذه الايام لتأمين حاجاتهم البيولوجية والنفسية معاً منها :

❖ الشعور بالأمن والطمأنينة ,فالعلاقة البناءة بين الابن ووالديه قائمة على أسس واضحة كالثقة المتبادلة والصراحة والاحترام ,واحترام رأيه له دور هام في تنمية إحساسه بالأمان مع الوضع القائم.

❖ الحاجة للتشجيع والتي يمكن استغلالها من قبل الوالدين عن طريق التشجيع المادي والمعنوي لتجاوز الأزمات التي يمروا بها منها تشجيعهم على الدراسة عن بعد, ملء وقت فراغهم كأن يطلب منه المساعدة في بعض أعمال المنزل, أن يسرد الوالدين قصصاً إيجابية المضمون.

❖ الشعور بأنه محبوب من الوالدين وأنهم راضون عنه وعن سلوكه يولد لديه مشاعر الرضا والثقة وتزداد ثقته بنفسه ضرورة تعبير الآباء عن هذه المشاعر حتى في المواقف التي يخطئ بها كي لا تنتابه مشاعر ازدواجية التعامل.

❖ أدرك الآباء ضرورة المرونة التربوية مع أبنائهم كونهم يعيشون هذه الأيام وفق شروط وظروف نفسية واجتماعية وتكنولوجية , تختلف عما كانت عليه الأيام السابقة ومراقبة البرامج التي يتابعوها كون هناك احتمالية ان تسبب له الإحباط .

# آليات التواصل :

## الإصغاء:

- من المهم ألا يفعل الوالدين أي شيء آخر بينما يتحدث طفلها إليهما, فإذا فاتحهما بموضوع خوفه وقلقه ,عليهما أن يظهروا له أنهما يستمعا إليه, وألا تشتت انتباهه بأي شيء آخر, وعدم مقاطعته من المهم الاستماع إلى وجهة نظره.

# طرح الأسئلة

- من المهم أن يظهر الوالدين لأبنائهم أنهم مهتمون لأمرهم ولما يعيشونه ويمرون به , وسؤالهم عن أحوالهم ويوميّاتهم ويمكنهم طرح أسئلة بسيطة التي تفتح حوارًا يطلع الأهل من خلاله عما يفكر فيه أبنائهم :مثلاً يمكن الاب أن يسأل ابنه: كيف كان يومك؟ فهذا السؤال البسيط قد يفتح حوار طويل ,وفي المقابل عليكم تجنب الأسئلة التي تكون إجابتها مختصرة إما نعم أو لا .

# الاحترام المتبادل:

- التعبير عن الرأي من دون التقليل من احترام الابن، وأن يدرك الأبناء أن من الصحيح الاختلاف في الرأي بشرط عدم التقليل من احترام الآخرين, الأهل هم النموذج الأول فهم عندما يحترمون آراء أبنائهم وتطلعاتهم فإن الأبناء سيبادلونهم الاحترام, وكذلك يتبادلون الاحترام في ما بينهم, لذا من المهم التحدث مع الابن باحترام وبدون انتقاد.

# الاهتمام بخصوصياته

• من هم أصدقائه، ما هي فرقته المفضلة، ورياضته المفضلة، ولعبة الفيديو المفضلة لديه، وأسماء أصدقائه؟ من المهم الاهتمام بالأبن وهواياته.

# تبادل الأحاديث

- يتضمن التواصل تبادل في الأحاديث، من المهم أن يخبر الأهل أبناءهم عما حدث معهم أو رواية بعض المواقف الشخصية والتي تساعد الأبناء على الشعور بكسر الحواجز، ولكن يجب التنبيه الى عدم احتكار النقاش.

# الرسائل المكتوبة

- هناك أشياء يمكن كتابتها على الورق وليس بالضرورة أن تنطق بصوت عالٍ. هذا هو السبب في أن المراسلات الكتابية يمكن أن تكون وسيلة رائعة للحفاظ على التواصل مع الأبناء, فتلقي الرسائل يكون دائمًا ممتعًا إلى جانب أنه جيد للفكر! ويمكن ان ترسل من خلال شبكات التواصل الإلكترونية .

# اختيار اللحظة المناسبة

- على الوالدين إختيار الأوقات التي يكون ابنائهم في حالة استرخاء ولديهم القدرة على الحوار والنقاش.

# القيام بأنشطة معًا

- من الضروري أن يخصص الوالدان وقت للقيام بنشاطات مع أبنائهم، مثلاً القيام بمهمة معًا كالطبخ والغسيل وتنظيف البيت فهذه النشاطات متاحة بهذه الفترة وتقرب الأهل من الأبناء وتوطد العلاقة بينهم، فغالبا يجري تبادل الكثير من الأحاديث بشكل عفوي وطريف أثناء المشاركة في النشاطات.

# اختيار الكلمات المناسبة

• يأتي الابن غاضب يشكو أنه متضايق من بقاءه بالبيت, ولا فائدة من لومه لذا، على الوالدين عندما يجدوا ابنهم حزين أو غاضب، أن يحسنوا اختيار الكلمات وتبدوا تعاطف معه ويسمعوا إليه للتحدث عن مشاعره وغضبه, من الضروري أن يتفهم الوالدين مزاج ابنهم ويعرفوا كيف ينتقوا الكلمات المناسبة لتخفف عنه وتجعله يشعر بالراحة والهدوء.

# عدم إصدار الأحكام المسبقة أو التقليل من أهمية مشاعره

- بالنسبة للوالدين قد يبدو حزن الأطفال أو قلقهم في بعض الأحيان لا مبرر له، بل حتى قد يبدو مثيرًا للضحك. على الوالدين أن يتذكروا أنه ليس كذلك بالنسبة إليه! على الوالدين أن لا يحكموا على مشاعره بل على العكس، عليهما وضع نفسها في مكانه.

# تجنب دور الشرطي

- على الوالدين التنبيه إلى أن طرح الأسئلة لا يجوز أن يكون بلهجة يشبه الاستجواب فهذا يشعر الأبناء بأنهم مذنبون، فينفرون من أهلهم، وتهتز الثقة بينهم، مما يؤثر سلباً في العلاقة بين الأهل وأبنائهم، وبالتالي يغيب التواصل في ما بينهم.

# دور الوالدين في تشجيع الأبناء على الحوار

- تلعب الأمهات والآباء أدواراً مختلفة في تنمية الحوار مع الأبناء.
- فالأم تعمل كقاعدة آمنة يمكن للأبناء الاعتماد عليها، فالأبناء يلجؤون لأم في أغلب الأمور .
- ويلعب الآباء دور أساسي في النمو العاطفي والاجتماعي للأبناء فيتعلموا من خلال الحوار كيفية التعبير عن عواطفهم وبث مكنونات صدورهم والتحكم فيها, وتطوير مهاراتهم بالإضافة إلى تقوية علاقتهم مع الوالدين و زيادة الثقة بهم.

# أهمية الحوار بين الآباء والأبناء:

- الحوار جزء من المعرفة التي يتلاقها من الوالدين ليشعرهم بأنهم ومحمين وبأمان عما يجرى خارج بيتهم.
- تجنب الأبناء الشعور بالضيق عندما لا يفهمون ما يدور حولهم.
- في حالة عدم التواصل معهم يتعرض الأبناء لعدم القدرة على إجراء تواصل فعال .
- الحوار هو طريقة لتعريف الأبناء بالعالم الخارجي.
- تقريب الأفكار بين الآباء والأبناء بالحوار يستطيع الآباء الجلوس مع أبنائهم ومناقشة ويشرح كل من الاب والابن أفكاره ومعتقداته ونظراته لما يجرى حالياً، وبعد ذلك يعملوا على تقريب أفكارهم والبحث عن نقاط مشتركة بينهم.
- التشارك في رسم الأهداف والسعي لتحقيقها كما يتشاركون في البحث عن الوسائل والطرق التي تعمل على تحقيقها.

- تهذيب نفوس الابناء وتعليمهم آداب الحوار من استماع وحضور واختيار الألفاظ وعدم رفع الصوت والبعد عن العصبية والاستعداد لقبول الرأي الأصوب .
- الحوار يخلق أفكار نافعة فجلسات الحوار بين الآباء والأبناء تعمل على استثمار العقول لابتكار الحلول.
- مواكبة لمستجدات الحياة اليومية، فكم من الآباء يشكو من مسألة عدم إدراك أبنائهم لمعنى التكنولوجيا وعدم معرفتهم باستخدام كثير من أدواتها، فالحوار يعمل على تزويد الآباء بالمعلومات الحديثة بحيث يتمكن من فهمها ويتعلم القدرة على استخدامها وتطويرها في الحياة اليومية.

المبادئ الرئيسية لإنشاء تواصل جيد بين الآباء  
والأبناء:

• رسالة الوالدين للابناء بأنهم مهتمون ومستعدون لإجراء حوار معهم في أي وقت.

• إغلاق التلفاز وإيقاف أي عمل يقوم به الوالدين عندما يرغب الابناء بالحديث معهم.

• تجنب إجراء مكالمة هاتفية عندما يكون لدى الابن شيء مهم ليقوله.

• يجب على الوالدين النزول إلى مستوى الابناء في التحدث لزيادة الفاعلية في الحوار.

- عدم إجراء حوار مع الأبناء عندما يكون أحد الوالدين أو كلاهما غاضباً لأن ذلك سينعكس سلباً على الحوار.
- الاستماع بعناية للأبناء و عدم مقاطعتهم أثناء حديثهم والتعامل معهم كصديق.
- إذا كان لدى الوالدين معرفة بموقف معين فيجب مواجهة الأبناء به.
- تجنب استخدام ألفاظ غير لائقة فكلها ستمنع الأبناء عن الكلام مرة أخرى.
- تعزيز الأبناء أثناء الكلام للحفاظ على تواصل جيد و هادف معهم.

# نصائح حول حوار ناجح مع الابناء:

- الانتقاد بعناية ورفق ولطف وبشكل مدروس, عند التحدث مع الابناء عن مشكلة يجب إخبارهم بالبداية عن الجانب الصحيح قبل البدء بالأخطاء.
- تخصيص عشر دقائق بشكل يومي للحديث حول اهتمامات الأبناء المختلفة ومشاركتهم قصص النجاح

- منح الأبناء الوقت الكافي عند الحديث عن أية مشكلة وعدم الإصرار على الرد في نفس اللحظة.
- تشجيع الأبناء على المشاركة في حل المشاكل العائلية.