



النزاعات داخل الأسرة

اعداد فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

▶ تحدث الخلافات في كل أسرة، وهذا طبيعي ويعتمد مدى تأثير الخلافات في الأولاد على كثافتها، وحدتها، وطريقة حلها، التعامل مع الخلافات بشكل بناء مهم للأولاد والعلاقات والأسرة كلها.

متى تكون الخلافات ناجعة

- ▶ لا يعرف الأولاد حين يولدون كيف يواجهون الخلافات، لذا من الجيد أن يشاهدوا كيفية مواجهة النزاعات، إذا كنتم تواجهونها بشكل جيد.
- ▶ عندما يشاهد أولادكم كيف تعملون معا على حل الخلافات، يتعلمون مهارات حياتية مثل: العمل المشترك للعثور على حل للخلافات في الرأي بينكم، يوضح لأولادكم كيف تتفاوضون وتتوصلون إلى حل بشكل ناجع، وكذلك يتعلمون أن الخلافات في الرأي بين الأشخاص هي جزء طبيعي من الحياة.
- ▶ من المهم أن يعرف أولادكم أنكم قادرون على إيجاد حل للمشكلة، وتوضحوا لهم كيف توصلتم إلى حل في حال عدم الاتفاق بينكم.

عندما تصبح الخلافات بين الوالدين مشكلة:

- ▶ تصبح الخلافات مشكلة عندما تدور خلافات كثيرة بين الوالدين ولا يتمكنون من حلها تؤثر الخلافات سلبيا على الأولاد، سواء كان الوالدين يعيشون معا أم لا.
- ▶ كلما دارت خلافات أكثر بين الوالدين، تؤثر في الأولاد أكثر. يمكن أن تؤدي الخلافات الحادة لزيادة خطر تطور مشاكل عاطفية، سلوكية، واجتماعية يميل الأولاد إلى التمرد على البالغين ومواجهة مشاكل مثل الاكتئاب، العدوانية، والتحصيلات المنخفضة في المدرسة.
- ▶ تلحق الخلافات ضررا إذا كانت تتضمن العنف، التهديد، أو الجدالات حول الولد في حضوره، ويلحق العنف الجسدي مثل الدفع أو الضرب بين الزوجين ضررا أكبر بالأولاد، يعاني الأولاد الذين يعيشون في بيئة من العنف الجسماني من مشاكل شخصية واجتماعية عندما يكبرون.

سبل لمواجهة النزاعات

- ▶ ليس أمام الأولاد
- ▶ لا تتجادلوا في حضور أولادكم.
- ▶ لا تديروا الجدالات الحادة أمام الأولاد.
- ▶ خصصوا وقتا للبحث في المشاكل عندما يكون أولادكم بعيدين عنكم

بينوا لأولادكم كيف تحلون المشاكل بشكل بناء

▶ تحدثوا كل في دوره.

▶ كونوا مهذبين.

▶ حاولوا أن تفهموا مشاعر الطرف الاخر من وجهة نظره .
ليس من الضروري أن تتجادلوا، ولكن يمكن أن تحاولوا
تفهم وجهة نظر الطرف الآخر.

▶ قولوا ما تشعرون به.

▶ حاولوا أن تصغوا للجوانب الإيجابية في أقوال الطرف الآخر.

▶ فكروا في حلول محتملة معا.

▶ حافظوا على علاقات جيدة مع الأولاد

- ▶ حتى إذا كانت لديكم مشكلة ، ركزوا على الحفاظ على علاقات جيدة مع الأولاد.
- ▶ قوموا معهم بنشاطات ممتعة.
- ▶ امدحوهم عندما يقومون بما يرضيكم.
- ▶ احضنوهم وعبروا لهم عن محبتكم.
- ▶ تحدثوا مع أولادكم عن الأمور التي تهتمكم، عما يقومون به وعن شعورهم.
- ▶ عندما يكون ممكن توقفوا عن أعمالكم حتى تتمكنوا من المساعدة، الإصغاء، والتحدث مع أولادكم.

- ▶ أوضحوا لأولادكم أن المشكلة ليست متعلقة بهم:
- ▶ اشرحوا لأولادكم أن المشكلة بينكم كزوجين ليست متعلقة بهم، وأنكم تحاولون حل المشكلة.
- ▶ اشرحوا لهم أنكم تحاولون إيجاد حل.
- ▶ واصلوا قضاء الوقت معهم، وذكروهم أنكم تحبونهم.
- ▶ شجعوا الزوج/ة على الحفاظ على علاقات جيدة مع الأولاد.
- ▶ لستم ملزمين بأن توضحوا للأولاد ما هي المشكلة الحقيقية . فهناك مشاكل لا يجدر بهم معرفتها.
- ▶ لا تشاركوا الأولاد في النقاش ولا تحاولوا إقناعهم بأحقية موقفهم مقارنة بموقف الزوج/ة.

كيف تؤثر الخلافات بين الوالدين على الأولاد

- ▶ هناك أولاد يواجهون النزاعات أفضل من غيرهم يعتمد الفرق على عوامل، مثل طبع الولد وعمره، نوع النزاعات وحدتها.
- ▶ الأولاد الأصغر سنا يميلون أكثر لإظهار الانزعاج , يعبرون عن ضغطهم عبر نوبات غضب أو سلوكيات مثيرة للتحدي.
- ▶ ويمكن أن يعاني الأولاد الأكبر سنا من مشاكل مثل الاكتئاب، القلق، والثقة المنخفضة بالنفس.
- ▶ يؤثر جنس الأولاد في طريقة مواجهتهم .فالبنون يشعرون أنهم مهددون أكثر نتيجة الخلافات بين الوالدين، ويكون رد فعلهم استفزازيا ومتمردا، بالمقابل، تلوم البنات أنفسهن وينطوين على أنفسهن أكثر.