



النزاعات بين الاخوة

اعداد : فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

▶ إثر الحجر المنزلي الذي فرض للحد من انتشار فيروس كورونا، وجدت العائلات نفسها حبيسة المنزل وأضطر أفرادها لقضاء الوقت معا بشكل مكثف مع جو متوتر، وهذا زاد بشكل ملحوظ حدة النزاعات بين الإخوة وشدتها .

ما هو النزاع

► النزاع يزداد بين الإخوة عند الشعور بالضغط والتوتر في البيت، حين يقضي أفراد العائلة وقت طويل معا، يتخاصم الأخوة كثيرا حين يشعرون أن أمر غير عادل قد حدث أو حين يرون الأمور من وجهة نظر مختلفة، كما قد يتخاصمون نتيجة الضجر، أو لأنهم يتنافسون على الاستئثار باهتمام والديهم .

► في سن المراهقة، يمكن أن تصل النزاعات بين الإخوة لذروتها كجزء من مرحلة النمو التي ينمون فيها الاستقلالية. هذه الفترة تجديدا يؤثر الجو في البيت بشكل فوري على كل من أفراد الأسرة، قد تشعرون بضغط شديد لإيقاف الخصومات فورا من أجل استعادة الهدوء . من المهم فهم وتذكر أن ثمة هدف مفيد للنزاعات بين الإخوة :إنها فرص ثمينة لتعلم كيفية التواصل مع الآخر . فمهارات حل المشاكل التي يتعلمها الأولاد من نزاعاتهم مع إخوتهم تساعدتهم على تعلم حل الخلافات، مواجهة الآراء المختلفة، التعبير عن حاجاتهم، إجراء التسويات، وحتى الاعتذار والمصالحة. وحين تعالج بشكل صحيح، تساعد الخلافات الأولاد حين يكبرون. فكيف يمكنكم ان تساعدوهم على حل المشاكل والتقليل منها.

كيفية التجاوب مع النزاعات بين الإخوة؟

▶ خلاف لرد الفعل الطبيعي الذي يمكن أن ينشأ حين يبدأ الأولاد بالخصام، ليس جيداً دائماً التدخل بسرعة؛ فحين تتيحون لأولادكم حل الخلافات بأنفسهم، تساعدونهم على تطوير مهارات حياتية، اهتمام الوالدين المفرط بالنزاعات يشجع على سلوكيات مماثلة في المستقبل، مع ذلك يحسن الإشراف على ما يجري فحين يتواصل الأولاد وينجحون في حل المشكلة بأنفسهم، امدحوهم على ذلك وإذا دعت الحاجة، يمكن تقديم نصائح لهم، وكذلك توجيه المفاوضات بينهم ساعدوهم أن يفهموا ما سبب الجدل وأرشدوهم ليفكروا معاً في حل يأخذ في الاعتبار حاجات الجميع، اقترحوا أفكار أخرى حين ترون أن الأولاد يستصعبون الاتفاق على حل المشكلة. وبعسن تذكيرهم مسبقاً بقواعد إدارة النزاع بشكل إيجابي، كالقول أنتم تتذكرون أننا نتكلم بلطف مع الآخر، أليس كذلك.

كيفية الحديث عن النزاع؟

- ▶ تأكدوا من أن الجو قد هدأ قبل بدء المحادثة، وأن الأولاد يمكنهم التحدث بشكل منطقي.
- ▶ اطلبوا من أولادكم أن يصفوا واحدكم إلى الآخر، وامنحوا كلا منهم فرصة التعبير عن رأيه، ساعدوهم على تحديد محور الجدل، بدل التركيز على من بدأ به.
- ▶ احرصوا ألا تقفوا إلى جانب أيٍّ من الأولاد.

- ▶ ساعدوهم أن يفحصوا هل توقعاتهم منطقية وأن يقترحوا حلول محتملة للمشكلة. يمكنكم أيضاً اقتراح حلول من عندكم.
- ▶ فكروا معاً في الحلول المقترحة، شجعوا الأولاد على التفكير في إيجابيات الحلول المختلفة وسلبياتها.
- ▶ شجعوا الأولاد على التوصل إلى توافق على حل مقبول لجميع الأطراف. في حال لم ينجحوا، حاولوا أن يتحدثوا عن ذلك مجدداً في وقت لاحق، واطلبوا من الأولاد حالياً أن يفكروا في أفكار أخرى.
- ▶ تأكدوا من أن الحل المتفق عليه منصف فعلاً للجميع وتأكدوا من تطبيقه.

خطوات لإيقاف النزاع ومتى يجب التدخل؟

- ▶ حين يتحول الخصام إلى سلوك عنيف ومؤذ، أو إلى كلمات بذيئة وشتائم، يجب التدخل ووقف الخصام بشكلٍ فوري. في حالات كهذه، يمكنكم أن تستعينوا بالخطوات التالية:
- ▶ تدخلوا وافصلوا بين الإخوة قبل أن يبدأ البكاء و يمكن إرسال كل واحد إلى غرفة مختلفة كي يهدأ. إذا بدأ الأولاد بالجدال حول من المذنب، أوضحوا أنه حين يكون هناك نزاع، يتحمل الجميع المسؤولية.

- ▶ حاولوا الحفاظ على جو هادئ والتحكم في مشاعركم فرد فعلكم غير المتزن يمكن أن يفاقم الوضع, حين تستصعبون السيطرة، حاولوا أن تعدوا إلى العشرة قبل التصرف وإذا لم يساعدكم ذلك، اطلبوا من آخر معالجة المشكلة، وخذوا استراحة قصيرة.
- ▶ حددوا وقت لاحق تتحدثون فيه عما حدث فور انتهاء الخصام، يكون الأولاد غاضبين جدا ولا يمكنهم أن يناقشوا الموضوع. تذكروا إجراء المحادثة كي تساعدوا الأولاد على حل المشاكل بينهم بشكل بناء.
- ▶ استخدموا العواقب القصيرة الأمد والفورية، وقررُوا ماذا ستكون نتيجة النزاع: احرصوا ألا يحصل أي من الأولاد على الغرض الذي تخاصموا عليه حتى يتوصلوا إلى حل، أجلوا النشاط المخطَّط إلى ما بعد أن يهدأوا.

توجهات لمواجهة النزاع

► يمكنكم المساعدة على تهدئة الجو وخفض التوتر والاحتكاكات بين الأولاد عبر الحرص على ما يلي:

الاهتمام الشخصي بكل ولد:

▶ اهتموا بمنح كل ولد اهتمام شخصي وبتوزيع المعانيقات، الابتسامات، والمديح للجميع، من أجل أن لا يشعر أحد أن عليه أن ينافس الآخرين لنيل اهتمامكم. يحسن بكم أن تتأكدوا من أن يكون لكل ولد حيز خاص به جارور يضع فيه أغراضه الشخصية، وأوقات يمكن فيها أن يمارس نشاطات دون أن يتدخل فيها الآخرون وحاولوا تخصيص وقت حتى لو كان قصير يمكنكم قضاؤه مع كل منهم على حدى.

الإنصاف

▶ اهتموا بأن يكون التعامل مع جميع الأولاد منصف وتجنبوا التمييز والمقارنات بين الإخوة. لا داعي إلى التصرف بالطريقة نفسها مع الجميع. فلكل ولد حاجاته الملائمة لسينه ولمميزاته. لا تتجادلوا معهم حول ما هو منصف, أوضحوا أن الاختلافات في السن تنشئ اختلافات في الحقوق والواجبات. مع ذلك، من المهم الاهتمام بالمساواة، حتى يشعر الأولاد أنهم يعاملون بطريقة منصفة، ولا يتم التمييز ضدهم دائماً.

الاهتمام الإيجابي:

▶ أعطوا الأولاد تغذية مرتدة إيجابية حين يتصرفون حسناً، أوضحوا ما هو السلوك الذي أحببتموه، وامدحوهم بشكل محدد على ذلك. هكذا تزيدون احتمال تكرار هذه التصرفات في المستقبل، وتعلمون ابنكم أن في وسعه أن يحظى باهتمامكم عبر سلوك إيجابي.

حددوا قواعد عائلية:

▶ حددوا عدد من القواعد الواضحة والبسيطة التي تساعد أولادكم أن يفهموا توقعاتكم ويجاولوا صياغة القواعد بشكل إيجابي وتحديد أية تصرفات هي مقبولة ومرغوب بها . يمكنكم أن تكتبوا القواعد وتعلقوها في مكان بارز في البيت . أوضحوا مسبق عواقب الإخلال بالقواعد . أثناء الخصام، يمكنكم استخدام القواعد التي حددت كي تذكروا الأولاد بالسلوك المنشود .

المثال الشخصي

▶ انظروا إلى خلافاتكم مع بعضكم كوالدين أو مع الآخرين كفرصة تمنحون فيها الأولاد مثالاً شخصياً للطريقة التي يجب حل المشاكل فيها. فإذا حرصتم على التعامل حسناً أثناء الخلاف، يمكنكم أن تعلموهم كيف يديرون مفاوضات دون أن يتخاصموا، وإذا رآكم الأولاد تعتذرون وقت الحاجة، يرجح أن يتعلموا ذلك هم أيضاً.

استخدموا النتائج لتوجيه سلوك ابنكم:

▶ النتائج أو العواقب هي نوع من الانضباط الناجع في الحالات التي لا يستطيع فيها الأولاد حل المشكلة لوحدهم، و عليكم التدخل لحلها . هكذا تستخدمون العواقب عندما يتشاجر الأولاد.

▶ اوقفوا النشاط وقولوا شيئاً مثل :يمكنكم العودة للعب في الحاسوب عندما تفكرون كيف تستخدمونه معا .أو بما أنكم تتنازعون سنوقف تشغيل التلفزيون لمدة نصف ساعة.

▶ أبعادوا الغرض الذي تنازعوا من أجله قولوا مثلاً“ :يمكن أن تعودوا وتلعبوا عندما تكونون مستعدين للعب المشترك.

▶ أجلوا شيئاً ما يريدون القيام به .مثلاً :لن نذهب إلى حتى تحلوا المشكلة.

▶ دعوا الأولاد يقضون القليل من الوقت وحدهم تأكدوا أن لا أحد يحصل على الغرض الذي تنازع الأولاد من أجله .مثلاً :لم تلبوا ما طلبته منكم، ولذلك على كل منكم أن يقضي خمس دقائق وحده.

▶ لا تمنحوهم حق الكلام .مثلاً :بما أنكم تنازعتم هذا ما سنفعله.

▶ إذا لم يتعاون الأولاد في المرة الأولى، فردوا من خلال العواقب المخطط لها. حاولوا منعهم من كسب المزيد من الحقوق مثل توفير نصف ساعة إضافي لمشاهدة التلفزيون أو اللعب بالحاسوب.

▶ العواقب القصيرة والفورية هي الأفضل تكفي نصف ساعة دون اللعب باللعب المحبوبة، قضاء مساء من دون مشاهدة برامج التلفزيون المفضلة، أو قضاء بعض الدقائق من الاستراحة لنقل الرسالة. لا تكمن أهمية الانضباط في عقاب الأولاد، بل في مساعدتهم على فهم أن النزاعات لها عواقب واضحة وسلبية.

▶ ابقوا هادئين حتى إن انتقل النزاع إلى موضوع آخر. إذا بدأ الأولاد في الجدل حول المذنب، فقولوا شيئاً مثل لقد تشاجرتم معاً ولا يمكن لشخص أن يتشاجر وحده. "إذا بدأوا بالمشاجرة معكم، قولوا مثلاً: لقد قلت لكم أنه لا يمكنكم مشاهدة التلفزيون هذا المساء. إذا استمروا في النزاع، استخدموا عقوبة أخرى.

كيف يمكن التغلب على مشاعركم

▶ قد يثور غضبكم جدا عندما يتنازع الأولاد، ولكن من المهم أن تبقىوا هادئين، يشير الكثير من الوالدين أنهم عندما يكونون متوترين تزداد حدة النزاع. ولكن هناك أموراً تثير التوتر لديكم أكثر، وهناك أيام تصبحون فيها متوترين وقلقين بسرعة أكبر. تنازلوا من أجل أنفسكم فأنتم بشر فحسب.

▶ إذا كانت تؤدي النزاعات بين الأولاد إلى أن تفقدوا سيطرتكم، استخدموا التمرين السريع التالي: توقفوا، عدوا حتى العشرة، ومن ثم تصرفوا. تكفي الدقائق العشر التالية لتصبحوا هادئين، اطلبوا من بالغ آخر أن يهتم بالموضوع بينما تخرجون لاستراحة قصيرة.

العمل بعد النزاعات

- ▶ يساعد ما تقومون به بعد نزاع أولادكم على تعلم كيف يمكن حل المشاكل التي يواجهونها في المستقبل للحصول على أفضل النتائج، انتظروا حتى تهدأ النفوس ويكون الأولاد مستعدين للتحدث بمنطق.
- ▶ قولوا لهم قررت ألا يستخدم أيًا منكم الحاسوب حتى نجد طريق للتغلب على النزاع. هل تفهمون؟ رائع. والآن، هل أنتم مستعدون للعمل معًا لحل المشكلة؟ ممتاز.
- ▶ اطلبوا منهم أن يذكرا ما هي المشكلة، وفق رأيهما، وماذا يرغبان أن يحدث.
- ▶ ساعدهما على فحص ما إذا كانت توقعاتهم منطقية.

فكروا معا شجعوا الأولاد على اقتراح الأفكار الأكثر فعالية لحل المشكلة ولا تقولون ملاحظات على أفكار تبدو غير واقعية . اقترحوا بعض الأفكار الخاصة بكم، من ثم اكتبوا كل الأفكار وصنفوها.

في البداية، اسألوا الأولاد أية أفكار لن تنجح وفق رأيهم . من ثم، ابحثوا عن الحل ذي أكثر حسنات وأقل سلبيات .مثلا، هل يعتقد أحد أن هذه الطريقة ستنجح؟ ماذا قد يكون جيدا في هذا الحل؟ وماذا قد يكون سيئا؟”

إذا لم تتوصلوا لحل أثناء المحاولة الأولى، حاولوا لاحقا . يمكن أن تطلبوا من الأولاد التفكير في أفكار إضافية معًا، أو تلقي مساعدة من أشخاص آخرين وأجهوا المشاكل ذاتها.

عندما يوافق الجميع على الطريقة الأفضل، حاولوا تجربتها إذا لم يتحسن الوضع، فابدأوا العملية ثانية.

