

# مهارات الحياة الأسرية

عزيزة نيلغون جانال



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı



aile  
eğitim  
programı



عزيزة نيلغون جانال

# مهارات الحياة الأسرية



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı



aile  
eğitim  
programı



#### انتباه!

يتم في هذا الجزء التأكيد على المواضيع التي يجب الإنتباه عليها بشكل خاص فيما يتعلق في هذا الموضوع.



#### ماذا قال أجدادنا؟

يقع في هذا الجزء أمثال وأقوال تدعم النص وتوفر فهم أفضل للمواضيع.



#### إذهب، ابحث! اذهب، قدم طلب!

في هذا الجزء الإشارة إلى مصادر مختلفة قادرة على تقديم معلومات أكثر تفصيل أو تطرح عدة جوانب مختلفة للموضوع الذي يتم شرحه في النص الأصلي؛ بالإضافة إلى ذلك يتم التعريف عن بعض المؤسسات والمنظمات التي يمكن أن يتكون لها علاقة بالموضوع.



#### هل كنتم تعرفون؟

يطرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.



#### قاموس

يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات والتعبير التي يمكن أن تشكل صعوبة في الفهم والتي تقع ضمن النص.

لقد تم اعداد هذا الكتاب بما يتناسب مع مفردات برنامج تعليم الأسرة الموصى به بقرار رقم ٢٦٩ وتاريخ ٢٠١١/١٢/٣٠ لمجلس التعليم والتربية لوزارة التربية والتعليم.

#### المشروع

المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لدى وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية  
**مجموعة متابعة متقييم المشروع**  
فاطمة أوزدوغان، فتح الله حق سويلار، ابراهيم بيتشيجي، مصطفى تورغوت، رحيمه بدر شان، سمرا دامير كان

#### حقوق الطبع

٢٠١١ وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية، جميع حقوق نشر هذا الكتاب محفوظة. لا يمكن نسخ أو نشره كاملاً أو أي جزء منه عبر الطرق الالكترونية أو الميكانيكية أو التصوير أو الورق دون وجود إذن من قبل وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية

#### منفذ المشروع

أدام (مركز استشارة التعليم والأبحاث)

#### مدير المشروع

ألباغلان دورموش

#### منسق المشروع

مراد شان تورك

#### المحرر

خديجة إيشيك دورموش

#### مساعد المحرر

أيثور أروغان

#### المستشار

أرماغان يلماز، خالد أكشي، مصطفى أوترار

#### مساعد الباحث

مروة أكووش، معاذ يانيلماز

#### مدير البصري

نورث أوناران

#### التطبيق الغرافيكي

أحمد كاراتاش، نورث أوناران

#### صورة الغلاف

fotoIia.com – راناتا أوسينسكا

#### الصور

فوتوليا، خالد عمر جامجي

#### الخطوط

حسن أيجين، يحيى الأكاكي، فوتوليا

#### التحرير والتصحيح

أسين إنان، أولكو ديلشاد سونار

#### الاعداد ما قبل الإنتاج والطباعة

أدام مركز استشارة التعليم والأبحاث، حي فرح، شارع فرح، زقاق بولنوك، رقم: 1، 34692، أوسكودار، اسطنبول

هاتف/ فاكس: +90 216 481 216 30 23

www.edam.com.tr – edam@edam.com.tr

(ISBN) التقييم الدولي

978-605-4628-27-8

الطبعة الثالثة، أنقرة، 2013

لقد تم طباعة كتب بعدد ١٥٠,٠٠٠ بالمجموع لثلاثين (٣٠) نوع ضمن إطار مشروع تطبيق ونشر برنامج تعليم الأسرة – ٢٠١٣

#### الطبعة

هانغار ماركا للاتصالات والخدمات الاعلانية

زقاق كونور، رقم: ٤/٥٧، كيزيلاي – أنقرة

هاتف: +90 312 425 07 34

فاكس: +90 312 425 07 36

#### الاتصال

وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية

#### التركية

العنوان: طريق أسكي شهير، حي سوغوت أوزو،

زقاق ٢١٧٧، رقم: ١/١٠، تشانكاليا / أنقرة

هاتف: +90 312 705 00 00

فاكس: +90 312 705 00 99

www.aile.gov.tr

# محتويات

عرض	4
العناصر الرئيسية للتواصل العائلي	6
اكتساب الأسرة مهارة حل المشاكل عن طريق استخدام موارد طبيعية خاصة بها	24
ظاهرة الطلاق كنتيجة أزمة	38
الرعاية الأبوية الفعالة والمختصة	58

# عرض

إن مؤسسة الأسرة التي هي بذرة المجتمع عبارة عن مؤسسة لا يوجد لديها بديل من حيث التركيبة والوظائف الأساسية. إن مؤسسة الأسرة؛ عبارة عن جسر رئيسي بين الفرد والمجتمع مع وظائفها الأساسية مثل عناية وتنشئة الأطفال، واكساب الجيل الجديد الهوية والقيم الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والاجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الاجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الاجتماعية التي يتم حوضها. إن تركيبة الأسرة الصحية عبارة عن عنصر توازن وأمان ليس فقط من أجل أعضائها هي وإنما أيضا من أجل المجتمع الذي تعيش بداخله. إن الخاصية التي تجعل من مؤسسة العائلة شيء لا يمكن الإستغناء عنه من أجل جميع المجتمعات هو قوة الحماية والوقاية والتعليم التي تحملهم في إمكاناتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الاجتماعية. وفي هذه الحالة فإن دعم أفراد الأسرة أمام متطلبات العصر عن طريق برامج تعليم الأسرة المعدة بشكل خاص يكتسب أهمية كبيرة.

إن أهمية تعليم الأسرة والخطوات التي يجب أن تخطى في هذا المجال موضحة في دستورنا وبرنامج الحكومة وخطط التنمية، حيث تم ترتيب التدابير التي يجب إتخاذها في هذا المجال. يهدف عن طريق برامج تعليم الأسرة اكتساب الأفراد معلومات جديدة وتطوير وجهات نظرهم. إن الجهد المبذول من أجل تحقيق هذا الهدف، سيساهم مساهمة هامة في إنسجام مؤسسة الأسرة بشكل أسهل مع الظروف الاجتماعية الجديدة ورفع قابلية حل المشاكل لديها عن طريق حماية قوتها الديناميكية.

إن برنامج تعليم الأسرة المعد من قبل وزارتنا تماشيا مع مبدأ «التعليم يبدأ من الأسرة»، قد تم إعداده من أجل جذب إنتباه المجتمع على أهمية الأسرة بما يتوافق مع متطلبات عصر المعلومات،

وإمكانية خفض المشاكل التي يواجهها أفراد الأسرة إلى أدنى حد، وحل المشاكل بالتركيز على الأسرة. إن برنامج تعليم الأسرة الذي هو مكسب هام من أجل بلدنا كهدف سياسة اجتماعية واقية وحامية؛ تتكون من ٢٦ وحدة و ٥ مجالات ألا وهي تعليم وتواصل الأسرة، والقانون، والإقتصاد، والإعلام والصحة.

إن برامج التعليم الموجهة للأسرة في بلدنا يتم تنفيذها من قبل المؤسسات والمنظمات العامة، والإدارات المحلية، ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة. إن ما يجعل برامج تعليم الأسرة مختلف عن برامج تعليم الكبار الأخرى هو أنها برنامج تعليم موجه للأسرة بمحتوى منهاج واسع وشامل. وفي الوقت نفسه فإنه برنامج يحتاج إلى الإثراء بالمحتويات الجديدة والمحدثة بسبب كونه برنامج ديناميكي.

لقد تم تطوير برنامج تعليم الأسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفادة من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

أملين أن تلبي مجموعة التعليم هذه التي تحمل خاصية مصدر مرجعية للأسر إحتياجا هاما، أقدم الشكر لجميع من ساهم وقام بتقديم الجهد وكان له دور في عملية إعداد وتطبيق البرنامج، والأشخاص الذين قاموا بتطبيق البرنامج بإخلاص والأسر التي تستفيد من البرنامج.

الأستاذ المساعد/ عائشة نور إسلام

وزيرة الأسرة والسياسة الاجتماعية

## التربية والتواصل الأسري



# 1 الوحدة

## العناصر الرئيسية للتواصل العائلي

التواصل هي من إحدى أهم العناصر الرئيسية للعلاقة المتبادلة. تحتوي التواصل العائلي على علاقات الأفراد فيما بين بعضهم البعض والتي تؤثر على جودة التواصل العائلي وصحتها وترابطها.

في هذا القسم سنتناول كل من:

- المفاهيم الرئيسية للتواصل
- ما الذي يمكن القيام به لتحسين جودة التواصل الموجودة داخل الأسرة

## العناصر الرئيسية للتواصل العائلي

مواهب التواصل السليم من أهم خصائص العائلات المتفاهمة والمترابطة. الأسر السليمة يتواصلون مع بعضهم البعض بشكل مباشر وبوضوح أكثر وبكثرة. يحاولون الاستماع إلى بعضهم البعض و يفهمون بعضهم البعض بشكل صحيح. يتهربون من الحديث التلمحي ولا يستخدمون كلمات سيئة تجاه بعضهم. يحترمون بعضهم البعض. يشارك أفراد العائلة في العائلات ذات التواصل السليم مع بعضهم البعض كل من الأفكار، المخاوف، الأحلام، التجارب، الأفراح والأحزان. التواصل السليم والنزيه الذي يؤسسه أفراد الأسرة فيما بين بعضهم ذات قيمة للغاية لأن الأفراد الذين يؤسسون تواصلا سليما وذو فعالية فيما بينهم هم من يستمتعون بالحياة ويشعرون بالسعادة أكثر.

عندما تأتي الحديث عن التواصل، الكثير من الناس يعرفون التواصل بالحوار والمحادثات الجانبية إلا أن التواصل ليست كما يظنون، أي التواصل: ليست فقط بما قال، كيف يقول، لأجل ماذا يقول، متى قيل، التواصل ليست فقط الكلمات التي تخرج من الفم بل هي ملامح الوجه، الايماءات، الصوت، شكل الجسم وذلك الشعور في الوقت الراهن أيضا.

التواصل التي تقيم مع الآخرين، بقدر ما يشمل الرسائل اللفظية تشمل الرسائل الغير لفظية ايضا. في جميع انواع التواصل العائلي يستخدم الرسائل اللفظية والغير لفظية، الشكل الأصح للتواصل هي التواصل المباشر الغير غامض مع عدم الإساءة لشخصية الفرد بتبليغ مايزعج للطرف الاخر بشكل واضح ومباشر. في الأسر السليمة يستخدم الرسائل اللفظية والغير لفظية التي تحتوي على الإتصال المباشر والسليم كما يولي اهتماما لمهارات الإستماع ايضا إلى جانب مهارات الحديث. معرفة الشخص للرسائل الغير لفظية إلى جانب الرسائل اللفظية يزيد نجاحه بالتواصل السليم ويجعله يفهم الآخرين بشكل أصح ويسهل التعبير عن نفسه بشكل أفضل ويحد من سوء التفاهم.

نوعية التواصل المؤسسة من قبل أفراد العائلة مع بعضهم ضمن العائلة توفر الأستمرارية في علاقات أفراد الأسرة بشكل صحي أكثر والحصول على معلومات بخصوص التواصل العائلي وتنفيذ ما يتعلم بهذا الخصوص تزيد من جودة التواصل العائلي. بغض النظر عن أعمار أفراد الأسرة، في حال الإستعانة بتجارب بعضهم البعض، في حال محاولة فهم بعضهم البعض، في حال تبادل الأفكار فيما بين بعضهم البعض، في حال مساعدة بعضهم البعض، في حال رؤية الأفراد كصديق عندئذ يمكنهم من خلق وسط تواصل عائلي سليم وناجح.

لعائلات التي لديها البنية الصحية للتواصل :

- يولون اهتمام لقضاء الوقت مع بعضهم البعض
- يستمتعون بالصدقة مع بعضهم البعض
- يساهمون بمشاركة الأيام الجميلة والسينة مع بعضهم
- يحترمون الاحتياجات والرغبات الفردية بين بعضهم
- لا يحاولون إيجاد أخطاء بعضهم البعض
- يسعون لحل النزاعات فيما بينهم بطريقة إيجابية
- يحترمون آراء وأحلام و أحاسيس بعضهم البعض
- يستمعون إلى بعضهم البعض بأذان صاغية

وحدنا لأجل  
الجميع، جمعينا لأجل  
الواحد . حاولوا قدر المستطاع  
من تشجيع، استخدام كلمات جميلة،  
الأفتخار بأفراد العائلة مع التعبير  
بحكم تجاههم ولا تنسوا أن  
العائلة تعني الوحدة



- يحاولون مراقبة لغة الأجساد وقراءة الرسائل الغير لفظية إلى جانب الاستماع إلى بعضهم البعض
- لا يستخدمون جمل غامضة بغرض عدم الإساءة لبعضهم البعض
- يحاولون عدم إطالة الخلافات فيما بينهم

### مجاري الهنا أو صحة والعافية

ساعات تناول الطعام من أهم الساعات التي تجتمع فيها أفراد الأسرة. أثناء تناول الطعام يجب الإهتمام بالتواصل الإيجابي وعدم السماح لأي خلاف بأي شكل من الأشكال. تؤثر كهذا نوع من أداب الطعام بالتواصل العائلي بشكل ايجابي. إضافة إلى ذلك، لا تعتبر مائدة الطعام مكان النقاشات او مكان لتنظيم حياة الأطفال. التربية التي سوف يعطى للأطفال في مائدة الطعام ينبغي ان تكون فقط لتعلم أصول تناول الطعام.

### السكوت

التواصل الغير لفظي قد تحتوي على بعض الإجراءات مثل الإبتسامه واللمس. الصمت أو السكوت واحدة من أهم الأمثلة الأكثر تدميرا من التواصل الغير لفظي. الألتزام بالصمت أمام من يتكلم معك تحتوي على رسالة « لا أهتم بك، أكرهك، انا غاضب منك، انا عدو لك».

### ماهي لغة البدن ؟

لغة البدن تعطينا فكرة عن مواقف وسلوك الشخص وكيفية استخدام الشخص جسمه مثل ملامح الوجه، حركات اليدين والقدمين، الجلوس، الوقوف، الموقف التي أتخذته الجسم، ضم اليدين والوقوف على القدمين.



## الاستماع بأذان صاغية

الاستماع من أهم مهارات التواصل. الجميع يظن بأنهم يملكون مهارة الاستماع إلا أن الحقيقة ليست كذلك. عموماً لا يصغي المستمع للمتكلم بشكل كامل. تظهر أنماط استماع خاطئة مثل الدفاع عن نفسه عند التكلم، التفكير بما سيقوله عند دوره بالحديث، نقد، قطع الحديث و الحديث قبل انتهاء المتكلم من حديثه. مثلما قال الأجداد: الاستماع بأذان صاغية تعتبر مهارة. علاوة على ذلك، الاستماع ليس كما يبدو فعل سلبي. في يومنا هذا، الفترة المسمى بمهارة الاستماع الإيجابي تعتبر المهارة الأساسية للتواصل الإيجابي.

يجب الاهتمام للأمور التالية لأجل الاستماع الإيجابي:

- أولاً يجب الإستغناء عن عادة النقد عند الإستماع إن كان لديك هذه العادة
- حاولوا فهم شعور الشخص. في أي نوع من الشعور هو، بماذا يشعر وماذا يعاني
- يجب تشجيع الشخص ليتكلم عن المواضيع الذي يحب التحدث عنه بشكل مفصل وبهذا الشكل فقط سيرتاح وسيستطيع تقييم نفسه في ضوء ماتكلم عنه، أفضل طريقة لفعل هذا الشيء هو ان تبقى صامتاً، إلى جانب ذلك تستطيع تحريك الرأس أو إصدار بعض الأصوات ليكون دليلاً بأنك مستمع له. هذه الطريقة ستساعد المتكلم وسيسهل عملية حديثه وسيجعله يشعر بالرياحية.

- يجب بذل جهد لمحاولة فهم ما يحاول الشخص إيضاحه، للتأكد من أنك فهمت الشخص بشكل جيد قوموا بتوضيح مقاله الطرف الآخر، قوموا بتوجيه الأسئلة للطرف الآخر حتى يتمكن من إيضاح الصورة والتفكير بشكل أوسع. على سبيل المثال: على الرغم من أنك تحدثت معه بلطف هل قام بالرد بقساوة؟ ماذا عملت أنت تجاه هذا الموقف؟
- حاولوا فهم المشاعر التي تكمن ضمن التي وصفها، لإيضاح بأنك قد شعرت بأحاسيسه فيجب إحساسه بتلك المشاعر بعكس تلك الصورة تجاهها. على سبيل المثال: أنت متوتر، ماهي المصادر الذي أملكه ليجعلك تشعر بشكل أفضل؟
- بالنتيجة قوموا بتلخيص الفكرة الرئيسية المستنتجة. على سبيل المثال: على ما يبدو هكذا تصرف من شخص غير متوقع قد أزعجك.
- أشكروه على الجهد الذي بذله لأجل الحديث والمشاركة معكم. في البداية حتى لو كانت تتبع هذه الخطوات معقدة للغاية إلا أن النتيجة بعد التجربة الأولى التي ستجربها عند أحد أفراد العائلة سيجعلك تشعر بالسرور، إضافة يجب الاهتمام والتركيز على الاهتمام عند سماع المتكلم بالنظر إلى وجهه.
- بهذا الشكل ستجعل الشخص المتكلم يتحدث عن مشاكله برياحة تامة وسيتم إيصاله إلى إيجاد حلول مناسبة لمشاكله.



## تواصلك مع عائلتك إيجابي أم سلبي ؟

نوعية التواصل الموجود داخل الأسرة لها أهمية أكثر من وجود التواصل نفسها، وجود التواصل السلبي بأستمرارية داخل الأسرة تضاييف الأفراد وحتى يمكن أن يسبب مشاكل صحية مختلفة ولهذا السبب يجب على أفراد العائلة أن يولو أهتماما على أن تكون التواصل الموجود فيما بينهم إيجابي.

يجب على أفراد العائلة الأهتمام على الأمور التالية لتطوير التواصل الموجود فيما بينهم بطريقة إيجابية:

• أهتموا بأفراد عائلتكم، اسألوا عن صحتهم، تحدثوا معهم، أسعوا لإيجاد وسائل مشتركة للمشاركة.

• تعلموا الأستماع لأفراد العائلة بأذان صاغية

• كن حساسا لمشاعر أفراد عائلتكم، ولا تنسوا التفكير « لو كنت في مكانه» عند التواصل معه

• كن صبورا وهادئا، ولا تستعجلوا بالحكم عليهم وتجنبوا إتخاذ قرارات خاطئة

• لا تكن شخصا متهما ينقد بأستمرار، كن حريصا على أن تكون ناضجا ومتفهما



## لصيغة التي تمنع النزاعات : لغة الأنا

« اللغة الجميلة تخرج الثعبان من جحره» ولغة الأنا هكذا جيد لكن ماهي لغة الانا ؟

هل لم تستطيعوا التحدث مع أحد أفراد عائلتكم بدون نزاع أو خلاف ؟ لا تريد النزاع لكن هل بنتيجة المطاف تؤدي الحديث إلى خلافات أو نزاعات؟ فجأة ترى نفسك غاضبا أو الطرف الآخر غاضب منك علاوة إلى ذلك لم تفهم كيف وصلت إلى هذه النقطة عندئذ إما هناك عوائق في التواصل فيما بينكم وإما لم تعرف كيفية استخدام لغة الأنا.

وها لكم صيغة لغة الأنا التي تمنع النزاعات والخلافات

????????????????

## كيف نستطيع استخدام هذه الصيغة؟

أولا حاولوا فهم كيف بدأت النزاع فيما بينكم:

يستمتع أبنتكم في المنزل إلى الموسيقا بصوت عالي جاركم في الطابق السفلي يشكو من هذا الموقف كلما يلتقي معك يعرب عن إنزعاجه ويجعلك تشعر بالحرج حتى في آخر مرة قدم إلى منزلك رأيت هذا المساء بأن أبنتك يستمتع إلى الموسيقا بصوت عالي أيضا.

كيف سيكون ردة فعلك؟

لغة أنت: أطفئ الموسيقى فوراً ! أنت أصبحت متشرداً, كم مرة قلنا لك ؟ أنت لا تفهم من الكلام؟

عندما تبدأ إلى الجملة برسالة «أنت» ( أنت مثل هذا, أنت من هذا القبيل, هكذا فعلت, هكذا قلت, أسكت, قف عن الكلام) سيجعل الطرف المقابل يشعر بأنه متهم, سيشعر بعدم إعطاءه أية أهمية, قد يحتاج إلى الدفاع عن نفسه.

هذا الحديث سيسبب إلى إتهامات متبادلة مع الاستمرار بعدم فهم البعض, نتيجة لذلك ستحدث هناك غضب متبادل. علاوة إلى ذلك, يبتعد عن الموضوع الرئيسي ولعدم إيجاد حل للسبب الرئيسي للمشكلة سيسبب هذا الموضوع مشاكل في المستقبل أيضاً. ماذا يجب أن تقول؟

دعونا نتذكر صيغتك أولاً

????????????????

" عندما تفتح صوت الموسيقى لهذا لمستوى سوف يأتي الجار لنا مرة أخرى وأنا قلق من هذا, أطلب منك الاستماع بصوت هادئ قليلاً".

في هذه الجملة, لأنك استخدمت لغة الأنا. لن يشعر الشخص بالذنب. لذا لا يبتعد من الموضوع الرئيسي ويستمر للاستماع. عندما تأخذوا مسؤولية الجملة على عاتقكم (أشعر بالحزن, أشعر بالسوء الخ) حينها تبدأ الشخص بالشعور بوجود إتخاذ مسؤولية لتصحيح الوضع الراهن. علاوة إلى ذلك, ماقالته في آخر جملة بشكل واضح سيخطو بك خطوة إلى طريق حل الخلاف.

## حواجز أو عوائق التواصل

حواجز التواصل، يقطع الإتصال المتصلة مع الطرف المقابل ويعطله، يدمره أو يقتله تماما. معرفة حواجز التواصل والابتعاد عن ذلك سيجعل الشخص يشعر بتأكيد توصيل أفكاره وأحاسيسه بشكل واضح إلى محيطه .

رد فعل الذي أسسه عند الشخص المقابل	المثال	حاجز التواصل
يشعر بعدم أهمية أحاسيسه. يشعر بأنه مضطر لفعل ما يطلبه الطرف الثاني	"أغسل يديك بسرعة" هيا إلى النوم فوراً"	إعطاء أوامر – توجيه
يشعر بعدم القيمة – يغضب	إذا استمررت في العمل بهذا الشكل سوف لن تحصل على أي نتيجة	التنبيه – التحذير
يجبر الشخص على المقاومة .	لو كنت رجلاً حقيقياً كنت قد قدمت إلى منزلك في الوقت المناسب	المواظ
يجعله يشعر بأنه لا يستطيع إتخاذ قرارات بنفسه "	"من الأفضل أن تترك مشاهدة التلفاز الآن، قم أدرس مادة الرياضيات قليلاً"	إتخاذ قرارات بأسمه أو عنه
يشعر بالجهل وعدم المعرفة	"أنظر يا بني، نحن عندما كنا في مثل سنك، كنا قد أنهينا وظائفنا وبعد ذلك كنا قد درسنا رواية من الكلاسيكيات."	تعليم – اقتراح أفكار معقولة – خطاب
يشعر بعدم الكفاءة – ليس له أي قيمة	"لم استطع تصديق مافعلته الرجل الذي يملك العقل لا يقوم بفعل هذا"	النقد – الإتهام
يفقد ثقته بنفسه – يجعله يشعر بأنه لا قيمة له – يخفض احترامه بذاته	كسول – أنت مثل محمود الذي يسخر من الجميع	السخرية والألقاب
يثير الغضب – يشعر الشخص بالإحباط	ليس هناك شيء يجعلك تخاف من الظلام، هل انت طفل؟ أنظر، هل أنا خائف؟	التقليل من شأن الموضوع
يخلق لديه إحساس الأستجاب – يزيد من شعور انعدام الأمن والشك	أين بقيت؟ هل ذهبت إلى مكان بعد العمل؟ هل كان معك احدا؟	توجيه أسئلة – فحص
يشعر بأن أفكاره ليست لها أي قيمة – يشعر بأنه لا يستمع له احدا	"دعنا من هذا الآن وأسمعني ماذا سأقول لك"	الإلهاء وتشيت الأنتباه
يثير الغضب – يمنع من تعبير المشاعر	"قولي لي الصراحة، وأنت أيضا لم تعجبك الطعام التي طبختيه"	التحليل

## الرسائل المخفية

من المفيد أن تكون التواصل واضحة وصادقة طوال الوقت, الرسائل الغامضة, الجمل المزعجة, الجمل الغامضة دائما تخلق مشاكل في التواصل. من الممكن نشوء خلافات, غضب وإنزعاجات كهكذا نوع في انواع التواصل, احيانا من الممكن تكوين جمل يزعج ويضايق الطرف الآخر بشكل غير إرادي, يعني من الممكن عدم إدراك الشخص بالتصرفات والضرر الذي قد تسبب به نتيجة تكوين جمل نتيجة الدوافع اللاواعية.

## ماهو التعاطف (التقمص العاطفي)

التعاطف, هو وضع الشخص نفسه مكان الشخص المقابل ليفهم مشاعره وأفكاره بشكل سليم, واجدة من إحدى أسباب النزاعات العائلية هي عدم تعاطف أفراد العائلة مع بعضهم البعض بشكل كافي, عندما لا يتعاطف الشخص مع الطرف الآخر لا يستطيع فهم أحاسيس الطرف الآخر ولا يعرف لماذا تصرف بهذا الشكل, أفراد الأسرة الذين يحاولون فهم مشاعر الآخرين بالنهج العاطفي والتقرب يمكن أن يساعدوا بعضهم البعض أكثر, في مثل هذه العائلات لا يشعر الشخص بالوحدة والعجز, وخاصة في العائلات الذين لديهم بعض المشاكل, عندما يشعر الشخص بأن هناك أشخاص يسمعونهم ويشعرون به ويحاولون إيجاد الحلول لمشاكله يزيد من ثقته بنفسه. الأشخاص يشعرون بالأمان في الوسط العاطفي أكثر.

يمكن تعبير الشخص عن تعاطفه تجاه الآخرين بالوسائل التالية:

- بشكل شفوي ( أفهمك, أنت غاضب)
- باستخدام لغة البدن ( هز الرأس, وضع اليدين على الكتف)
- أفضل وسائل التقرب استخدام كلتا الوسيلتين بنفس الوقت.
- عندما يتكلم الشخص بدون مقاطعة من قبل أحد وبدون مقاطعة وبدون أي إتهام يشعر بالتعاطف ويشعر بأنه بأمان.



### خمس نقاط هامة :

العائلات التي تريد تطوير وتمكين التواصل فيما بينهم يجب أن ينتبهوا لهذه النقاط الخمسة :

1 تطوير مهارات التواصل العائلي فترة يجب مشاركة جميع أفراد الأسرة فيها , الجهود المبذولة من قبل كافة أفراد الأسرة تسهل عملية الوصول إلى الهدف , يجب البدء بالخطوة الأولى , في حال البدء مع شخص واحد من أفراد الأسرة سيكون حافزا للباقي أفراد الأسرة للمشاركة بعد فترة.

2 إذا كنت ترغب في تطوير مهارات التواصل لديك , أولا يجب عليك الابتعاد عن النقد والإتهامات والتوقف عن استخدام كلمات مهينة وجارحة.

3 حاولوا دائما التفكير عن أفراد عائلتكم, حاولوا وضع أنفسكم مكانهم لفهم ما يشعرون .

4 تعلموا الانتباه لمشاعر الطرف الآخر أثناء النقاشات , في حال الانتباه لمحتوى ما تقولونه أثناء النقاشات يزيد من احتمال عدم حدوث أي نقاش سلبي أو إنزعاج في نهاية النقاش.

5 لا تنسوا بأن النقطة الرئيسية الأكثر أهمية في التواصل الناجح هي المحبة , عندما تدركون قيمة أسرتهم وتظهرون لهم محبتهم عندئذ ستتحل كافة المشاكل تلقائيا.



### نصائح لتقوية روابط العلاقات الأسرية

- عندما تجتمع في كل ليلة مع أفراد عائلتك في المنزل أسأل أفراد عائلتك كيف قضاوا يومهم
- تأكد من أنك خصصت ساعة على الأقل في كل اسبوع معبأة بالكامل على فرد من أفراد أسرتك
- في حال وجود مشكلة لديك حاول أن تطرح المشكلة لأفراد عائلتك وحاول الاستفادة من أفكارهم والاستماع لنصائحهم
- حاولوا أن تجتمعوا في يوم وساعة معينة في يوم من أيام الأسبوع مع جميع أفراد العائلة وحاولوا من إنشاء مجلس العائلة، في هذا اليوم تستمع على آراء جميع أفراد العائلة بمجريات الأسبوع، تستمع على متطلباتهم وتشرح عن متطلباتك أيضا.
- بالتأكيد يجب أن تكون هناك نشاط مشترك تقوم بها جميع أفراد الأسرة مرة في كل أسبوع .
- يجب أن تؤخذ على محمل الجد رأي، مشاعر وأحاسيس كل فرد من أفراد العائلة بكل الاحترام والجدية.
- لا تقول أي كلمة بذيئة لأي شخص من أفراد عائلتك ولا تظهر أي سلوك سيئ تجاههم.
- أحرص على تنفيذ الوعود التي وعدت بها لأفراد العائلة في كل مرة.
- يجب أن تكون مثاليا بمواقفك وأفعالك ويجب أن تكون مثاليا تطلب جميع أفراد العائلة أن تذهب على خطاك.
- إسمح لإفراد عائلتك لإنتقادك
- أظهر الاحترام لشخصية أفراد عائلتك ولا سيما التي في مرحلة المراهقة لأنها حاجة طبيعية.





## الفعاليات

### لغة البدن

- أجب عن الأسئلة التالية
- عندما يكون أحد أفراد أسرتك غاضبا (زوجتك, أبنتك الخ) كيف تعرف ذلك؟ كيف يكون لغة البدن؟
  - عندما يكون أحد أفراد أسرتك سعيدا (زوجتك, أبنتك الخ) كيف تعرف ذلك؟ كيف يكون لغة البدن لديه؟
  - عندما يكون لدى أحد أفراد أسرتك (زوجتك, أبنتك الخ) مشكلة كيف تعرف ذلك؟ كيف يكون لغة البدن لديه؟



### ماهي لغة بدنكم؟

أي نوع من رسائل البدن تستخدم أنت؟ شارك ملاحظاتك عن نفسك مع المشاركين الآخرين. بعد ذلك أسأل أفراد عائلتك عن نفسك نفس الأسئلة، لكن قبل كل شيء حاول أن تشرح ماتعلمته من لغة البدن بشكل مختصر، ثم قارن أجوبتك مع أجوبة أفراد العائلة.

## هل لدى أحد الشجاعة لإغلاق التلفاز ؟

في الوقت الحاضر أصبحت التلفاز من العوامل الهامة التي تمنع التواصل داخل الأسرة، من حق الشخص مشاهدة البرنامج المفضل لديه بعد يوم متعب وهذا شيء طبيعي، إلا أن كل ليلة عندما تأتي إلى البيت وتذهب إلى مشاهدة التلفاز فور الانتهاء من تناول العشاء وبعد ذلك تذهب إلى النوم ولم تستطع من إعطاء جواب شافي لسؤال هل تستطيع قضاء ساعة في المنزل والتلفاز مغلق ؟ إن كنت في هذا الحالة، بدأت أجراس الخطر تدق بابك.



بإمكانك إعطاء فرصة للقيام بتجربة التحدث مع أسرتك جنباً إلى جنب والتلفاز مغلق لساعة واحدة على الأقل كل اسبوع. لا تنسى مشاركة ملاحظتك في المحاولة الألى مع المشاركين الآخرين.

## لغة أنت - لغة أنا

- قوموا بتنفيذ التمرين أدناه على شكل مجموعتين
- فكر بمشكلة ما حدثت بينك وبين أحد أفراد أسرتك في الأوقات الأخيرة .
- اشرح المشكلة لصديقك بشكل مختصر .
- حاول أن تتذكر العبارات التي استخدمتها وردة فعلك أثناء هذه المشكلة.
- في مواجهة هذا المشكلة وبما تناسب تطبيق لغة الأنا ناقش مع صديقك الجملة المتوجبة إن شاءها .
- بعد الإتفاق مع صديقك على الجملة قم بمشاركة المشكلة والجملة مع الصف .

## صندوق ياليت



قم بتأمين صندوق الصق الصندوق بشرط لاصق أو أغلقه بالمفتاح أو أربطه، ثم قم بثقب الصندوق بحيث تستطيع رمي الأوراق فيها، ثم قم بإعداد أوراق وفيرة مكتوبة فيها الجمل التالية أدناه، ضع الأوراق إلى جانب الصندوق، أخبروا أفراد عائلتكم بإمكانهم ملئ الأوراق في الوقت الذي يريدونه خلال الأسبوع ورميهم في الصندوق، ثم افتحوا الصندوق عند نهاية الأسبوع عندما يكون جميع أفراد الأسرة حاضرين.

- ياليت أمي
- ياليت أبي
- ياليت أخي
- ياليت ابني / أبنتي
- ياليت زوجتي

## ماذا تفعل أنت؟

- ماهي النصيحة التي بإمكانك إعطائها لأطفالك لكي يجعلهم سعداء عند تأسيس عائلة في المستقبل؟
- ماهي الكمية التي تطبقها أنت في أسرتك من النصائح التي قدمتها؟

### الرسائل المخفية

ماذا يمكن أن تكون الرسائل السرية للجمل التالية؟ ماذا يمكن أن تسبب للطرف الآخر من ضيق؟ ماذا ينبغي أن تكون صحيحا؟ ناقشوا

المثال 1 :

هاكان: بابا, قد حصلت على ميدالية الترتيب الثاني في مسابقة الجري  
الأب: أنا قد فزت بالميدالية الذهبية عندما كنت في نفس سنك

المثال 2 :

مهتاب خانم: حبيبي, هل أعجبك الرز؟  
الزوج: كالعادة

المثال 3 :

زينب: ماما, هل تعلمي بأنني قد حصلت على علامة ٨٠ في الرياضيات؟  
الأم: كم حصلت عائشة؟

المثال 4 :

حماة أو أم الزوج: كم عدد أنواع الطعام التي أعدتها لوجبة الإفطار ياأبنتي؟  
العروس: ثلاثة أنواع ياأمي  
أم الزوج: في عصرنا كانت تعد ٥ أصناف على الأقل

### التعاطف

بقدر ما يكون فهم مايقوله الشخص المقابل أثناء التواصل صاعدا ضروري, الشعور بأحاسيسه ضروري أيضا. ماذا يشعر الأشخاص الذين يستخدمون الجمل التالية أدناه باعتقادكم؟ ناقشوا

1 أنا فعلا إنسان غير محظوظ جدا

2 سواء تحدثت عن مشكلتي لك سواء للجدار, نفس الشيء, لا فرق بينكم

3 لا استطيع تجاوز ذلك الامتحان مهما درست

4 احيانا أشعر بأنني وحيدا في الحياة

5 كنت أنتظر منك أن تتذكر تاريخ يوم زفافنا

6 احترقت الطبخة. لا بد لي من القيام بذلك مرة أخرى

7 كم أنت إنسان محظوظ

8 يقولون لا تشتري منزلا بل أشتري جارا, فعلا صدقوا

9 لا يمكنك أن تستمع إلى الموسيقى إلا بصوت عال؟

## التربية والتواصل الأسري



## 2 الوحدة

# اكتساب الأسرة مهارة حل المشاكل عن طريق استخدام موارد طبيعية خاصة بها

هل يوجد أسرة تمضي حياتها بدون مشاكل أو شجار؟! في الحقيقة، التوتر جزء من الحياة التي نعيشها بمقدار بسيط من التوتر قد يكون عاملاً هاماً يقوم برفع نشاطنا ويعمل على تحفيزنا ولكن كثرة الضغوط النفسية تسبب لنا مشاكل جسدية ونفسية.

في هذا القسم سوف يتم تناول المواضيع التالية:

- الحالات التي تسبب ظهور التوتر في الأسرة
- وكيفية التعامل مع الحالات التي تسبب ظهور التوتر في الأسرة
- كيفية استخدام الموارد الطبيعية الخاصة بالأسرة بشكل فعال في حل المشاكل



## اكتساب الأسرة مهارة حل المشاكل عن طريق استخدام موارد طبيعية خاصة بها

### التوتر في الأسرة

بالنسبة إلى العديد من الناس، مفهوم التوتر يعني الضغط والصراع النفسي وفقدان السيطرة والشك. بروز هذه الأحاسيس يؤدي إلى ظهور العديد من المشاكل لدى أفراد الأسرة.

في الواقع التوتر جزء من الحياة الأسرية. قد تتسبب عوامل التوتر الاعتيادية مثل الأطفال والشيخوخة والصعوبات الاقتصادية وما شابه ذلك، بالإضافة إلى عوامل التوتر المفاجئة وغير متوقعة التي تحدث خارج إرادة الأسرة (مثل الموت والمرض وما شابه ذلك) لظهور حالات الإحباط والصدمة النفسية والغضب والاكتناب لدى أفراد الأسرة. مقدار بسيط من التوتر يمكن أن يكون حافظاً للإنسان ومحركاً رئيساً له، ولكن في الوقت ذاته ازدياد حجم التوتر سيتسبب لظهور العديد من ردود الفعل الجسدية والذهنية لدى الإنسان. ردود فعل الأسرة تجاه التوتر قد يتسبب لظهور خلافات بين الزوج والزوجة أو بين الإخوة أو بين الأب والأبناء ويمكن أن يحدث خلل في توازن الأسرة.

التوتر في الأسرة عبارة عن حالة تستوجب التركيز على كافة أفراد الأسرة بدلاً من التركيز فقط على الشخص الذي يسبب التوتر أو يظهر عنده عوامل التوتر. ومن المهم جداً معرفة إلى أي درجة وإلى أي مدى تستطيع الأسرة التعامل مع التوتر، والطرق المتبعة في حل النزاعات ومدى فعاليتها.

أسلوب الأسرة في ادراك التوتر وكيفية مواجهتها للتوتر، تحدد مدى تأثير التوتر في أفراد الأسرة. تتأثر الأسرة بشكل عام من التجارب السابقة ونظام القيم الذي يمتلكونه، في مواجهة الضغوطات والتوتر. في الواقع عملية التعامل مع التوتر غالباً ما تكون عبارة عن مرحلة انتقالية للأسرة.

## ماهي الأسباب المؤدية لظهور التوتر؟

لا يوجد في الحياة شيء ثابت حيث أن كل شيء يتغير. كل تغيير في هذه الحياة يمكن أن يكون مصدراً للتوتر، وتختلف أسباب التوتر من أسرة إلى أخرى. حدوث النزاعات في الوسط الأسري يعتبر من أهم مصادر التوتر. ووجود حالة التوتر الشديدة في الأسرة يعتبر عامل يمنع التواصل وإيجاد حلول للمشاكل. بعض العوامل التي قد تسبب التوتر في الأسرة هي:

- ولادة طفل جديد.
- المرض أو وفاة أحد أفراد الأسرة.
- التنقل.
- البطالة.
- عدم توفر المال.
- ساعات العمل الطويلة.
- الطلاق أو الانفصال.
- بدء الأطفال بالذهاب إلى المدرسة.
- تغيير مدرسة الطفل.
- عدم تفوق الطفل في المدرسة.
- عدم الاتفاق بين الزوج والزوجة.

### المواجهة بشكل مشترك

يُطوّر النجاح في التغلب على المشاكل التي تعاني منها الأسرة العلاقات والتواصل داخل الأسرة، ويكون مغيّراً بطريقة إيجابية. والطريقة الأكثر فعالية للمواجهة التي يمكن للأسرة أن تحسنها هي نمط المواجهة المشتركة. في مثل هذا النوع من مواجهة المشاكل، يدرك أفراد الأسرة المشكلة بأسلوب «مشكلتنا» وليس بأسلوب «مشكلتي» أو «مشكلتك». ويتحملون مسؤولية هذه المشكلة معاً. ويمكن الملاحظة بأن الأسر التي تستخدم هذا الأسلوب في المواجهة تستطيع حل مشاكلها بسهولة.

## ماهي المصادر الأسرية في التعامل مع التوتر؟

- أن تكون مهارات التواصل الأسري سليمة
  - مهارة حل المشكلات الأسرية
  - الغايات التي تعمل الأسرة على تحقيقها
  - قيام الأسرة بإنفاق نفودها بشكل سليم
  - الدعم المادي والمعنوي من قبل الأقارب
  - الأصدقاء التي تمتلكها الأسرة
  - جيران الأسرة
  - الإمكانات الاجتماعية
- عند قيام الأسر باستخدام مصدر أو عدة مصادر في

أن واحد عندها سيتمكنون من التعامل مع الضغوطات والأمور المسببة للتوتر بشكل فعال أكثر. عند اكتساب الأسرة مهارة استخدام إحدى هذه المصادر في حل المشكلات حينها سيجدون وسيلة التعامل مع التوتر بشكل أفضل. من أفضل وسائل حل المشكلات وتخفيف التوتر في الأسرة هي تطوير وسائل التواصل في الأسرة وتقوية الترابط الأسرية. بالإضافة إلى ذلك إتباع نظام غذائي مناسب وممارسة التمارين الرياضية، تخفف من ضغوط التوتر أيضا .

## النزاعات الأسرية

النزاعات الأسرية عن حالة لا مفر منها حيث أنه لا بد من أن يقع نزاع بين شخصين مهما كانت العلاقة التي بينهما. النزاع هو عنصر طبيعي في التواصل البشري. تحدث نزاعات بين الحين والآخر حتى في الأسر السعيدة والأكثر نجاحا. يظهر النزاع نتيجة ظهور اختلاف بين شخصين في الآراء أو القيم أو أسلوب التعامل أو الاحتياجات. يظهر النزاع عندما يشعر الشخص بوجود عراقيل بينه وبين أهدافه التي يسعى لتحقيقها.

## حل النزاعات الأسرية

يعتقد البعض أن عملية استمرار الزواج شيء صعب جداً لكن في الواقع هنالك سرٌ بسيطٌ جداً يمكن أن يجعل هذا أمر ممكن. حيث أن استمرارية الزواج تعتمد على قدرة الزوجين على حل النزاعات. قوة التواصل التي بين الزوجين والجهود التي يقومون ببذلها في حل النزاع تؤثر على كافة أفراد الأسرة. مهمة أفراد الأسرة في هذه المرحلة هو تعلم كيف يمكن أن يتم حل النزاع بشكل فعال، وكيفية يمكن التوصل إلى إتفاق ليست المسألة عبارة عن ظهور خلافات أو مشاكل أو نزاعات في الأسرة بل رد الفعل الذي تظهرها الأسرة في هذه الحالة.

يتم حل المشاكل بطرق بناءة في بنية الأسرة المتوافقة. وتكون على استعداد دائم ولديه الرغبة في الوصول إلى الحل قبل تفاقم المشكلة. يتم تقييم جميع وجهات النظر واقتراحات المقدمة من كافة أفراد الأسرة بهدف الوصول إلى الحل وإزالة النزاع، بغض النظر عن عمر مقدم الاقتراح. ردود أفعال الأشخاص أثناء ظهور النزاع تختلف من شخص لآخر. ولكن الأمر الأهم هنا هو وجود الثقة في الأسرة بشأن حل المشكلة وعدم يأس الأسرة

في مسألة الوصول للحل. بالإضافة إلى ذلك عدم تقييد الأسرة المتوافقة بتبديل واحد بل العمل على إيجاد عدة بدائل لحل النزاع الأسري .  
 ما يلي أهم الأسباب التي تقلل من ظهور النزاعات في الأسر المتوافقة:

• إمكانية تعبير افراد الأسرة عن افكارهم ومشاعرهم لبعضهم البعض دون تردد

- امتلاك أفراد الأسرة شعور التبادل الجماعي بالإضافة إلى احترام الحياة الشخصية لكل فرد
- العمل على عدم إطالة مدة الخلاف والنزاع
- يجب أن يتم أخذ احتياجات وتطلعات كافة افراد الأسرة بعين الاعتبار عندما يتم اتخاذ قرار بشأن أي موضوع

## هل نظرتم إلى النزاع من هذا الجانب ؟

غالبا ما يتم النظر إلى النزاع على أنه حالة يجب تجنبها. ولكن عسى أن تکرهوا شيئا فهو خير لكم. النزاع عبارة عن أخطاء بل هو حالة يجب التغلب عليها. تمنحنا فرص التعلم وتطویر العلاقات. وربما يوفر لنا الفرصة لإجراء التغيير اللازم في الأسرة. متعة النجاح في حل مشكلة ما، تكون حافزا لحل المشاكل المستقبلية. بالإضافة إلى ذلك، ستصبح الأسرة أقوى والروابط الأسرية أكثر متانة عندما يتمكن أفراد الأسرة من حل المشكلة التي يواجهونها.

عند التحدث أو مناقشة أي مشكلة، احرص على البقاء في الحادثة التي حصلت ولا تحاول فتح مواضيع قديمة. يمنع الإبتعاد عن الموضوع الأساسي إيجاد حلول للمشكلة وكما يؤدي إلى إستیاءات وتضایقات جديدة



تكون الأزواج التي تعيش حياة متوترة تحت مخاطر صحية عقلية وبدنية، حتى يمكن لهذه المخاطر أن تنتقل إلى الأطفال



## التوتر والطفل

يمكن للأطفال أن يشعروا بالتوتر مثل الكبار. لكن عدم قدرتهم على التعبير عن أنفسهم عندما يصيبهم التوتر، تجعل عملية إدراك حالتهم النفسية تقع على عاتق الكبار. عندما يكون الأطفال متوترين ستلاحظ عندهم ردود أفعال وحركات فجائية مثل البكاء السريع والعزلة عن الآخرين والغضب والمزاج المتقلب وإضرابات النوم.

يتعلم الأطفال كيفية مواجهة ومقاومة صعوبات الحياة من خلال تقليد الأشخاص المقربين منهم. يقومون بمتابعة أبيه وأمه أثناء مواجهتهما لتحديات وصعوبات الحياة ووضعهما الحلول للمشكلات وطريقة تعاملهما مع بعضهم البعض دعم بعضهما البعض في الوصول إلى النتيجة وحفظ كل ذلك في ذاكرته. وعادةً تكون أساليب الأطفال في مواجهة التحديات المستقبلية شبيهة بأساليب آبائهم وأمهاتهم.

تُظهر البحوث  
بأن الأشخاص المكتئبين  
يميلون إلى التسبب بمشاكل في  
العلاقة الزوجية



## خصائص الأسر الصامدة في مواجهة التوتر

- تكون الأسرة ذو مرونة أكثر. حيث أنهم يجدون وسيلة للتكيف مع جميع مجريات ومتغيرات الحياة (اقتصادية واجتماعية وتكنولوجية وما إلى ذلك).
- تكوين قواعد جديدة تناسب التغيرات الضرورية وتحافظ على البيئة التقليدية للأسرة بدلاً من التقيّد بقواعد قاسية وصلبة لا تتقبل تغيرات الحياة.
- أفراد الأسرة مترابطين ببعضهم البعض. يقومون بدعم بعضهم البعض في السراء والضراء.
- تكون سلوك أفراد الأسرة تجاه بعضهم البعض مبنية على الثقة والتضحية والصدق تجاه.
- يعمل أفراد الأسرة على تقديم أجواء أسرية متوافقة التي تعمل على حماية صحة الأفراد جسدياً وعقلياً.

## نصائح لتخفيف التوتر

- لا تدع التوتر والغضب يتراكم.
- قم بممارسة بعض الهوايات التي يوف عمل على إراحة أعصابك.
- لا تجعل حياتك تتكون فقط من ممارسة الأعمال. قم بتخصيص وقت للراحة والتنزه.
- قم بتحديد أهداف يمكن أن يتم تحقيقهم من قبلك وقبل أطفالك وأسرتك. لا تحمل نفسك أو أحداً من أفراد أسرتك أعباء ثقيلة.
- يجب أن تتقبل أن هنالك أموراً لا يمكن بوسعك تغييرها.
- تتعلم قول كلمة «لا» للآخرين.
- يجب أن تكون حليماً لكي تتقبل أخطاء قام بها أفراد أسرتك.
- يجب أن تعرف قيمة أسرتك.
- لا تدخل في نقاش مع أفراد أسرتك عندما تكون مرهقاً أو غاضباً أو متوتراً.

- لا تجادل احدا قبل معرفة ماهية المشكلة بشكل تام.
- لا تبدأ بالحديث دون التفكير بما سوف تقوله. فكر جيداً قبل أن تقوم باستخدام ألفاظ لاذعة.
- قم بالاستماع لأفراد الأسرة عندما يتحدثون إليك.

## اتخاذ قرار مشترك

قيام أفراد الأسرة باتخاذ القرار بشأن الأمور التي تتعلق بهم بشكل مشترك، يقوي من الرابط الأسري ويجعل أفراد الأسرة يشعرون بأن آراءهم ذات أهمية وأن لهم وزناً في نظر أسرهم وبهذه الطريقة يشعرون بالرضا عن أنفسهم لأنهم قاموا بالمساهمة في اتخاذ القرار. وبهذا يتحمل أفراد الأسرة مسؤولية القرار الذي يقومون باتخاذها. الخطوات التالية سوف تسهل مرحلة اتخاذ القرار من قبل أفراد الأسرة حول أي موضوع («في أي حي سوف نسكن؟»، «أين سوف نمضي عطلتنا؟»، «كيف نتقاسم غرف المنزل؟»، «من الذي سوف يساعد الصغار في دروسهم؟»، وما إلى ذلك):

1. قم بتحديد الموضوع الذي سوف يتم اتخاذ القرار المشترك بشأنه. على سبيل المثال «أين نمضي عطلتنا؟».
2. إعطاء فرصة لكل فرد من أفراد الأسرة للتعبير عن أفكاره حول هذا الموضوع. على سبيل المثال يقوم جميع أفراد الأسرة بسرود أفكارهم ويقوم أحد الأفراد بكتابة هذه الأفكار على شكل قائمة.
3. قارنوا الأفكار الواردة بعضهم البعض. وناقشوا الأفكار من كافة الجوانب.



4. انتظروا حتى يتفق الجميع حول فكرة مشتركة. لا تقم بإجراء التصويت بشأن فكرة معينة. بل أنتظر حتى يتفق الجميع على فكرة معينة.
5. قم بتنفيذ القرار المتخذ.
6. قم بعقد اجتماعات التقييم حتى يتم الوصول إلى نتيجة. في هذه الاجتماعات قم مع أفراد الأسرة بتقييم أمور مثل: إلى أي مرحلة وصلنا؟ هل يوجد هناك مشاكل؟ هل ينبغي إجراء تقييم جديد؟ هل كل شيء على مايرام؟

المناقشة الهدامة	المناقشة البناءة
الابتعاد من الموضوع الأساسي	التركيز على الموضوع الاساسي
فتح مواضيع قديمة	التركيز على القضايا التي تم مناقشتها
إهانة شخص عند أثناء التحدث	تجنب إهانة شخص أثناء التحدث
محاولة إثبات أنك على حق	محاولة فهم وجهة نظر الطرف الآخر
إشعال وتيرة المناقشة من خلال توجيه الاتهام	محاولة تخفيف التوتر من خلال عدم توجيه الاتهام
استخدام لغة الإيماء بهدف إهانة الطرف الاخر	التحدث بوضوح
تقديم طلبات اضافية	تقديم حلول
القيام بحركات تعارض المصالحة	يجب أن تكون على استعداد للمصالحة
استخدام العنف النفسي والجسدي تجاه الطرف الاخر	التعامل بحساسية تجاه مشاعر الطرف الاخر
رفض المصالحة ونسيان الموضوع	العمل على تسوية الأمور بعد المناقشة



## الفعاليات

### النزاع

ماهي أكثر المواضيع التي تتسبب بظهور نزاع في أسرتك؟

من هم الذين يتسببون بظهور هذه النزاعات بشكل عام؟

كيف تؤثر هذه النزاعات فيك؟

من هو الشخص الذي كثيراً ما تتنازع معه؟

كيف تؤثر هذه النزاعات فيك؟

### تذكر

قم بكتابة ما تشعر به عندما تسمع كلمة نزاع

حاول أن تتذكر موقف نزاع أجرته مع أحد من أفراد اسرتك وجعلك منزعاً. ما الذي شعرت به أثناء ذلك النزاع؟ قم بكتابة ما تشعر به.

### حل النزاع

ما هي الحلول التي تقدمها عندما تقع مشكلة في أسرتك؟

كيف تحل النزاع عندما يحدث نزاع بينك وبين أحد أفراد أسرتك؟

هل يوجد في أسرتك زوجين مرة على زواجهما أربعين عاماً؟ كيف يقوم هذين الزوجين بحل النزاعات التي بينهما؟

## السيدة زينة والسيد كنعان

السيد كنعان شخص يحاول دائما التهرب من أي نزاع ومناقشة. حيث أن السيد كنعان كان لا يبالي ويستمر في قراءة جريدته اليومية كأنه لم يسمع أي شيئا رغم محاولات السيدة زينة الدائمة للدخول معه في نقاش. استمرت الزوجة بالتحدث مع نفسها لبعض الوقت واستسلمت صامتة. حيث أن النقاش مع زوجها كان بالشيء المستحيل. قالت السيدة زينة لجاتها التي أخبرتها أنها غير سعيدة في حياتها الزوجية بسبب كثرة شجارها مع زوجها، "لم يقم زوجي يوماً بمنازعتي ولم يدخل مع في شجار حتى هذا اليوم، رغم ذلك أنا لست سعيدة معه."

- لماذا السيدة زينة غير سعيدة مع زوجها؟
- هل من الممكن أن يكون هناك جوانب مفيدة للنزاع؟

## تعرف على نفسك

«لنحاول أن نقرأ أنفسنا قبل أن نقوم بقراءة الكتب.»

مولانا جلال الدين الرومي

«العلم هو الحصول على المعرفة، والمعرفة هي إدراك الذات. فإذا لم تدرك ذاتك، فما الفائدة من التعلم؟»

يونس أمره

• ما الذي أراده قوله مولانا في هذه الجملة؟

• ما الذي أراده قوله يونس أمره في هذه الجملة؟

• ما معنى أن نقوم بقراءة أنفسنا؟

• ما معنى أن ندرك ذاتنا؟

• ما هي أهمية إدراك الذات؟

## الضحك المجان!

لنقل أنك قمت بالانضمام إلى قافلة مساعدات بشكل تطوعي. وذهبت لمساعدة أسرة تحاول مواجهة الجوع الفقر واتخذت من الخيمة منزلاً لها، حيث أن هذه الأسرة التي تعيش في الخيمة تتكون من خمس أطفال والجدين إلى جانب الوالدين. تعتبر قدرة الأسرة على امتلاك حس الفكاهة والمزاح، من أحد أهم الأساليب المستخدمة لمواجهة المشاكل وضغوط الحياة. حيث أن الفكاهة تُغير أسلوبنا في التفكير. ويقوم الدماغ بإنتاج هرمون الإندورفين بشكل أكثر عندما نكون مع أشخاص يجعلوننا نضحك ويقومون بإدخال البهجة والفرحة في قلوبنا. القدرة على النظر إلى الحياة بعين فكاهية ورؤية الفكاهة الأحداث التي نعيشها، تجعل ضغوط الحياة أخف وتدعم الحياة الصحية للأسرة. وتسهل مواجهة الأسرة لصعوبات الحياة.

- ما هي المشاكل التي قد تواجهها الأسرة التي تعيش في ظل مثل هذه الظروف الصعبة؟
- ما الذي يمكن أن نقوم بنصحه لهم في شأن مواجهة مشاكل الحياة والقدرة على البقاء؟
- ما النصيحة التي يمكنك أن تقوم بتقديمها إذا كانت هذه الأسرة هي أسرتك أنت؟

## هل تريد أن تصبح شخصاً يقدم المساعدات بشكل تطوعي؟

لنقل أنك قمت بالانضمام إلى قافلة مساعدات بشكل تطوعي. وذهبت لمساعدة أسرة تحاول مواجهة الجوع الفقر واتخذت من الخيمة منزلاً لها، حيث أن هذه الأسرة التي تعيش في الخيمة تتكون من خمس أطفال والجدين إلى جانب الوالدين.

- هل سبق لك بأن قمت بالضحك بسبب خطي قمت به؟
- من هو الشخص الأكثر فكاهة في أسرتك؟ ما هو شعورك عندما تكون معه؟
- قم بالتفكير بالأحداث الصعبة التي مررت بها حتى هذا اليوم. هل يوجد من بين تلك الأحداث الصعبة التي مررت بها، أحدث أضحكك عندما قمت بالتفكير بها؟ قم بمشاركة تلك الأحداث مع زملائك.

## كيف تقومون بذلك؟

- ما هو الحدث الأهم في حياتك الذي استطعت التغلب عليه أنت وأسرتك؟ كيف استطعت التغلب عليه؟ ما هي المصادر التي قمت باستخدامها؟ ما هو الدرس الذي تعلمته من هذه التجربة؟
- حسب اعتقادك، ما هي الأمور التي قامت أسرتك بتخطيها خلال السنوات الأخيرة؟
- هل استطعت القيام بحل أي مشكلة مررت بها من خلال استخدام حل لم يخطر ببال أحد قمت أنت بابتكارها؟ كيف استطعت القيام بذلك؟
- في بعض الأحيان تتوالى الأحداث وكأنها تصيبنا دفعة واحدة وتكون هنالك أكثر من مشكلة تتطلب حلاً لها. هل سبق لك وأن واجهت حالة مشابهة لهذه الحالة؟ ماذا فعلت؟
- كيف تدرك أن أحداً من أفراد أسرتك قد أصبح غاضباً ومتوتراً ومنفعلاً؟
- كيف تدرك أن أحداً من أفراد أسرتك لديه مشكلة؟
- ما هو الأمور التي تُغضبك إذا قام بها أفراد أسرتك؟
- ما هو الأمور التي تُغضب أفراد أسرتك إذا قمت بها؟

## التربية والتواصل الأسري



## 3 الوحدة

### ظاهرة الطلاق كنتيجة أزمة

لا أحدا يبدأ بحياته الزوجية بفكرة الطلاق, لكن في بعض الحالات في الحياة تدفع الزوجين بالتفكير بحالة الطلاق.

في هذا القسم سنتناول فكرة الطلاق الموجودة لدى الزوجين وإعطاء المعلومات والتوضيحات اللازمة لأجل :

- إمكانية تقييم الموقف الراهن بشكل صحي قبل إتخاذ هذا القرار
- إستعدادهم بشكل صحي لكافة المواقف المحتملة حدوثها قبل , أثناء وبعد الطلاق

• التفكير لمرة اخرى قبل إتخاذ قرار الطلاق

## ظاهرة الطلاق كنتيجة أزمة

### تزوجوا وعاشوا سعداء إلى الأبد

لا أحداً يبدأ بحياته الزوجية بفكرة الطلاق، لكن في بعض الحالات في الحياة تدفع الزوجين بالتفكير بحالة الطلاق.

البدء إلى الحياة الزوجية بفكرة الحصول على السعادة المطلقة إنتظار مبالغ فيها. من المحتمل حدوث مشاكل، صعود ونزول في الحياة الزوجية مثلما تحدث بكافة أنواع العلاقات، من المحتمل حدوث الإحباط والسعادة. المهم النجاح الإستمرار بالحياة الزوجية بجدية وبارادة مطلقة التي ستحل المشاكل. قبل إتخاذ قرار الطلاق يجب التأكد من قبل الزوجين بأنهم قاموا ما بوسعهم قبل إتخاذ هذا القرار.

من الطبيعي حدوث خلافات ونزاعات ضمن العائلات وحتى موقف منتظر. النزاعات والخلافات ليست الأسباب الرئيسية التي تدفع الأزواج للتفكير بالطلاق. لكن من الممكن إيصال الزوجين إلى حالة الطلاق هي السلوكيات المتبعة أثناء حدوث الخلاف. على سبيل المثال:

• الشكوى الدائمة ( تدل الأبحاث بأن النساء تستعملن هذا السلوك أكثر من الرجال )

• القيام بالشكوى بهدف النقد أكثر من إيجاد حل للمشاكل

• إظهار ردود افعال مدافعة وحساسة وعاطفي ضد الشكاوي و النقد الموجه من قبل الزوجة ( تدل الابحاث بأن الرجال يستعملون هذا السلوك أكثر من النساء )

• إستخدام ردود افعال جارحة, نظرات عدوانية, جمل قاسية و ألفاظ دنينة في التواصل ما بين الزوجين

• إظهار سلوك بعدم إعطاء الأهمية وعدم اخذ بعين الاعتبار كل من أفكار وشعور الطرف المقابل

• إتهام الزوجة بأنها هي التي تسببت بوقوع المشاكل مع عدم التفكير بأخطائه.

• استخدام الشدة ضد الزوجة

من أفضل النصائح التي ممكن تقديمها للزوجين في الأسرة التي تحدث فيها مشاكل بشكل مستمر هي القيام ما بوسعهم لحل مشاكلهم قبل إتخاذ أي قرار. يجب على الزوجين ان يولوا اهتماما بتجنب السلوكيات السلبية من اجل الأبتعاد من مثل هذه العلاقة. تلقي الشخص سلوكيات سلبية من الطرف الأخر تؤدي إلى إضعاف قوة الصمود لديه/لديها و يجعل من الشخص أن يشعر بالملل. تؤدي هذه الأسباب بعد فترة الشخص للتفكير بالطلاق. ولذلك يجب على الشخص الأبتعاد من تحليل المواقف بالجانب السلبي و مشاهدة الجوانب السلبية للطرف الاخر.

الأسر التي: تعرف مهارات التواصل العائلي, ذو معرفة بموضوع حل المشاكل, مؤمن بالترابط العائلي, تعرف خصائص العائلات القوية والمترابطة, قادرة على حماية انفسهم من خطر الطلاق.

## مواضيع النزاعات التي تدفع الزوجين إلى إتخاذ قرار الطلاق

- الصعوبات الاقتصادية
- المشاكل النابعة من أهالي الزوجين
- عدم وجود المحبة الكافية مابين الزوجين
- الأمراض
- المشاكل النابعة عند تربية الأطفال
- المشاكل الجنسية
- عدم القدرة على إنجاب الأطفال
- خيانة احد الأطراف للطرف الأخر
- العنف العائلي
- الأضطرابات النفسية عند أحد الزوجين
- إدمان أحد الزوجين الكحول , المخدرات أو القمار.
- إنتقال الأختلافات الثقافية مابين الزوجين إلى مشاكل
- عدم قدرة الأزواج على التكيف مع بعضهم البعض
- عدم إستطاعة الزوجين القيام بمهام وواجباتهم الزوجية بالشكل المطلوب

## العنف العائلي

- العنف العائلي هي قيام أحد أفراد العائلة بإيذاء أحد افراد العائلة جنسيا , نفسيا , معنويا , اقتصاديا والتحكم به .
- تحدث الشدة نتيجة طلب أحد أفراد العائلة تطبيق سلوكيات استثمارية لأفراد العائلة الأخرى بغية الحصول على القيادة والقوة ضمن الأسرة . تعتبر عوامل الضرب , الإهانة , السخرية , الإذلال , التخويف , التهديد , عدم إعطاء المصروف الشخصي والإستغلال الجنسي وما شابه ذلك من عوامل الشدة .

نصف حالات الطلاق التي تحدث في تركيا في أول خمسة سنوات من الحياة الزوجية . تظهر الأبحاث بأن معدل مشاكل الزواج والطلاق في إزدياد ضمن عملية التكيف مع الحياة الزوجية .



يجب الحصول على المساعدة إذا وجد عندك أو لدى زوجتك كل من مشاكل جنسية , مشاكل عقلية , إستخدام العنف , إدمان المخدرات , القمار .



### إذا كنت تتوي على أستمرا زواجك :

- قوما بتقليل الغضب في موافكم
- حاولوا أن لا تكونوا قاسيا مع الطرف الأخر
- ناقشوا زواجكم/زوجكم كأنك تناقش صديق مقرب لك
- يجب عليكم أن تركزوا على المشكلة ليست لشخصية زواجكم أو لأخطائها
- حاولوا أن تتقربوا من زواجكم أكثر
- لا تتهرب من إتخاذ مساعدات الخبراء إن أضطر ذلك
- كن على استعداد لتقليل النزاع

### كيف يمكن أن تساعد مستشاري الأسرة في موضوع الطلاق؟

- تقدم مستشاري الأسرة المنهج المناسب التالية للزوجين عند وجود فكرة الطلاق لديهم تلبي إحتياجاتهم وطلباتهم:
- يقدمون نهجا ليجعل الزوجين يتأكدوا إن أتخذوا قرارا صحيا أم لا عند الطلاق
- يحاولون إنشاء فرص جديدة لحل المشاكل بتقديم نهج بناء فيما تخص المشاكل في حياة الزوجين
- يقدمون اقتراحات وتنظيمات جديدة فيما تخص موضوع إزالة الاضطرابات في نظام العلاقة التي أدت إلى حدوث مشاكل فيما بين الزوجين
- يسهلون عملية تكيف الزوجين للذان أتخذوا قرار الطلاق مع حياتهم الجديدة
- يساعدون الأزواج بعد الطلاق لتحمل المسؤولية في حياتهم الجديدة، يساعدون الأزواج على تنظيم حياتهم الجديدة ويساعدونهم أيضا في تحديد متطلباتهم وأهدافهم
- يساعدون الأسر الذين أتخذوا قرار الطلاق على ما يجب القيام به للحفاظ على الحالة النفسية لأطفالهم

## هل تنتهي المشاكل بالطلاق

تدل الأبحاث التي أجريت على الأزواج المنفصلين بأن الطلاق لا تقضي على المشاكل . عند مقارنة أولئك الأفراد مع المتزوجين يتبين لنا : بأن لديهم مشاكل نفسية أكثر من المتزوجين, حزينين أكثر, لديهم مشاكل صحية أكثر وحتى نسبة الوفيات أكثر من نسبة وفيات المتزوجين, يعيشون حياة أكثر عزلة في الوسط الاجتماعي, مستوى معيشتهم بسيطة جدا والأهم من ذلك لديهم مشاكل كبيرة في تربية الأطفال.

ينبغي على الأشخاص الذين يعانون بعد الطلاق من الشعور ببداية الأكتئاب, الشعور بالغضب أكثر من ذي قبل, الشعور بالوحدة واليأس أكثر من ذي قبل, عدم الأستطاعة بالتكيف مع العمل والحياة الجديدة, تشتت الأنتباه والتركيز إستشارة طبيب مختص فورا.

## أنتبهوا إلى ...

قبل الطلاق :

- فكروا مرة أخرى
- تأكدوا بأنكم حاولتم ما بوسعكم
- ينبغي عليكم التواصل مع مستشار الأسرة
- بعد تطوير مهارات حل المشاكل والتواصل الفعال لديك حاول مرة أخرى
- إذا قررتم الطلاق, على الأقل إبقوا لفترة من الوقت بعيدا عن بعضكم لأختبار هذه الفكرة

## أثناء الطلاق

- محاولة الأمتناع عن أي نوع من الحياة التي ستجلب لك المتاعب
- حاولوا أن تلاحظوا كافة أنواع الصعوبات التي قد تواجهكم في حياتكم الجديدة مبكرا ووضع خطط للحل
- دح أولادك بعيدا عن الخلافات و أمور الطلاق مثل أمور المحكمة, النفقة, تقاسم الأموال
- أحمي أولادك من الألم الخاص بك



- لا تنتقد الطرف الآخر لأولادك , لا تنس بأنك أنت أتخذت قرار الطلاق, أولادك ليس لهم فرصة لطلب الطلاق منكم

بعد الطلاق:

- لا تتسرعوا ولا تنسوا حاجتكم لبعض الوقت حتى تتمكنوا من التكيف للحياة الجديدة
- أولوا أهتماما لفترة لقاء أولادكم مع الطرف الآخر
- في رعاية وتأديب الأولاد ألتقي مع الشريك السابق من وقت لأخر لتبادل الأفكار

### بإمكانك الطلاق من الزوج/الزوجة لكن من الأولاد !!

الإلتزامات والخلافات التي تحدث ضمن العائلة قبل الطلاق تؤثر بالحالة النفسية للطفل سلبا. يعتبر الأطفال الأكثر تضررا في النزاعات الدائرة ما بين الزوج والزوجة في حال عدم وجود أي إلتزام لديهم. الحياة العائلية المتعارضة والمليئة بالخلافات والتي تحدث أمام الطفل يخلق لديه عبئا عاطفيا. من ناحية أخرى, تعتبر الأبوين بالنسبة للأطفال مصدر الثقة, الداعم والأمان. إنفصال والدي الطفل وهم على قيد الحياة ليس وضعا ايجابيا لنمو الطفل. حتى في حالات الطلاق المدارة بشكل صحيح وسليم, إنخفاض علاقة الطفل مع الوالدين المنفصلين من بعضهم «نوعية وكمية» أمر لا مفر منه. عند أخذ هذه الأمور بعين الاعتبار وإذا كانت قرار الطلاق لا مفر منه ينبغي على الزوجين العمل لأجل تقليل الضرر الذي سيشيخ الطفل إلى أقصى حد. لأن من الممكن اصطحاب فترة الطلاق وفترة ما بعد الطلاق للطفل صعوبات اقتصادية, نفسية واجتماعية مصطحبة إصابات معنوية .



الطفل الذي يعلم بقرار طلاق والديه يشعر بعدم الثقة بدايةً، تختلف تآثر الأطفال بقرار طلاق الوالدين حسب: الأعمار، علاقتهم مع الوالدين، لشخصيتهم، كيفية تقبل الزوجين قرار الطلاق، كيفية تنظيم حياتهم و حياة اطفالهم مابعد الطلاق. تخطيط الزوجين فترة الطلاق مابعد واثناء وقبل الطلاق ضرورية من ناحية تقليل الضرر الذي سيصيب الطفل إلى أقصى حد. علاقة الاب والأم المتفاهمة سواء إن كانوا مع بعضهم سواء منفصلين ضرورية جدا لتطوير الطفل بشكل ايجابي.

أغلبية الأطفال الذين انفصل والديهم يتخيلون بإمكانية رجوع والديهم إلى بعضهم البعض يوماً ما



### كيف يخبر الطفل بقرار طلاق الوالدين ؟

- يجب توضيح قرار الطلاق للطفل من قبل الأب والأم سوية
- يجب توضيح مفهوم الطلاق او الانفصال للطفل بما يناسب عمره
- ينبغي التأكيد على أن الطلاق لا تعني فقدان محبة وأهتمام الوالدين
- يجب السماح للأطفال بتفريغ ردود الأفعال العاطفية لديه الناتجة بقرار الطلاق
- يجب إزالة إشارات الاستفهام التي ستنشأ في ذهن الطفل بعد عدة أيام من قرار الطلاق. يجب الرد على الأسئلة التي ستنشأ عند الطفل مثل لماذا انفصلا، ماذا سيكون بعد ذلك، ماذا سيتغير بعد الطلاق، من هو السبب، بأجوبة منطقية وصادقة من قبل الوالدين
- في أغلب الأحيان يطلون الأطفال الموقف الراهن نظراً لردود أفعال الوالدين. عند الأجابة وإزالة إشارات الاستفهام عند الطفل، إتجاه الوالدين إلى المبالغة، الإستغلال العاطفي، إتهام الطرف للطرف الأخر يحمل الطفل مشاكل جديدة ويخلق لديه الكثير من الصدمات العميقة. شعور الأبوين بفقدان القوة، البكاء، شعور

قوموا بالقاء نظرة للحصول على معلومات إضافية بشأن أسباب الطلاق وقانون الطلاق في قانون المدني التركي. كتاب قانون الأسرة لبرنامج تدريب الأسرة، النهاية غير المرغوبة: جزء الطلاق.



الأبوين بفقدان الأمل يجعل الطفل يتفهم الوضع الراهن بشكل سلبي ويسبب بفقدان الثقة لدى الطفل ويجعله يشعر بأنه مهدد. يجب على الآباء أن تعمل بقوة، يجب عليهم الحفاظ على معنويات عالية، يجب أن يتصرفوا بطريقة إيجابية وبناءة.

• تتواجد في أذهان الأطفال أسئلة شائعة منها عما إذا كان هذا القرار نابعة منهم أم لا أو هل كانوا هم سبب الطلاق، لذلك يجب على الأبوين بفهم الأطفال بأن ليس لديهم أية علاقة بقرار طلاقهم لأنه أكبر ضرر يمكن أن تعطى للطفل عند الطلاق بأتهمه بأنه سبب الطلاق.

• ينبغي على الأبوين توضيح قرار الطلاق للأطفال بلغة الثقة وتأكيد بأن قرار الطلاق لا تعني الانفصال عن الأب والأم ولا سوف تنقص الحب وأهتمام الوالدين لديه وعند الحاجة سيلقى دعم واهتمام الأب والأم دائماً.

• ينبغي على الأبوين عند التحدث مع الطفل، التحدث عن الأمور التي ستبقى على حاله بدلاً من التحدث عن الأمور التي ستتغير بعد الطلاق



ماذا يريد أن يسمع الطفل من الأب والأم اللذان أتخذوا قرار الطلاق؟

- «قرار الطلاق لدينا لا يؤثر على حبننا لك.»
- «سوف نحبك دائما، سنبقى أهلك وأمك دائما، لا شيء يستطيع تغيير هذا الشيء.»
- «طلاقنا» بالتأكيد ليس غلطتك»

### الأسئلة التي يمكن أن تتكون في ذهن الطفل

يمكن للأطفال توجيه بعض الأسئلة صوتيا كما يمكن عدم القدرة على السؤال أحيانا، يفضلون السكوت والتحدث في العالم الداخلي. هنا تلعب دور الوالدين، على الرغم من وجود أسئلة غير صوتية لدى الطفل يجب عليهم البحث في العالم الداخلي للطفل وفهم الأسئلة المخفية لديه لتوجيه الأجوبة اللازمة لأطفالهم لإزالة إشارات الاستفهام عند الطفل.

من المرجح نشوء بعض الأسئلة التالية أدناه عند الطفل الذي أتخذ والديه قرار الطلاق:

- هل أنا سبب طلاقكم؟



- هل سأستطيع رؤية أبي و أمي مرة أخرى ؟
- سأستطيع رؤية أبي و أمي في الوقت الذي أريده؟
- أي منكم سيغادر المنزل ؟
- لماذا يضطر أبي/أمي مغادرة المنزل ؟
- أين سيعيش أبي / أمي عندما سيفارقنا ؟
- لا يمكن أن يعيش أبي/ أمي أيضا معنا ؟
- لماذا لا أستطيع البقاء معك ؟
- هل لا يشعر أبي / أمي بالحزن عندما يفارقنا ؟
- هل ستعودون يوما ما لبعضكم ؟
- من سيحمينا ؟
- من سيجعل لنا الطعام ؟
- من سيساعدني بالنوم ؟

### لتسهيل تأقلم الطفل للحياة الجديدة

• الطلاق تغيير هام في حياة الطفل، حتى في حالات الطلاق الأكثر صحيا يلزم بعض الوقت للطفل للتأقلم على الحياة الجديدة، في هذه الفترة ولعدم تصعب الحياة الجديدة للطفل أكثر احرصوا على الابتعاد عن أمور مثل الزواج، الانتقال إلى مدينة أخرى، تبديل المدرسة.

• حاولوا على عدم تغيير منزل الطفل وإبقاءه في المنزل الذي يعيش فيه بعد الطلاق

• ينبغي على الزوج أو الزوجة الذي سيغادر/ستغادر المنزل عدم مغادرة المنزل فورا، من الأفضل محاولة تقليل وجوده في المنزل على مراحل بدلا من الانتقال والمغادرة فورا.

• كثير من الأسر يظنون بأنهم مضطرون لمنع تحطم الطفل أكثر أمام موقف الطلاق بإغراقهم بالهدايا والألعاب وفعل كل مايريد الطفل، ويدعم هذا القرار من قبل أفراد الأسرة الآخرين، لا ترتكبوا هذا الخطأ. لأن هذا التصرف سيجعل الطفل يتعلم



إستغلال الموقف بدلا من جعله بتأقلم للوضع الجديد وهذا سيسبب له مشاكل تربوية.

- بعد الطلاق حاولوا إستبعاد الطفل من مواضيع تقاسم الأموال, الأمور المادية, النفقة وما شابه ذلك. أحرصوا على التكلم بهكذا مواضيع بغياب وعدم وجود الطفل.
- كل طفل يريد أن يكون لديه غرفة وسرير ووسادة خاصة فيه, لا تأذن لنفسك السماح لأبنك أن يذهب من مكان إلى مكان, يجب أن يكون للطفل غرفة وسرير خاص فيه في منزل الطرف الأخر ومن الأفضل إحساس الطفل بأنه عائد لمنزل معين.
- من الأخطاء الشائعة عند حالات الطلاق هي إتهام وذم الطرف الذي غادر المنزل سواء الأب أو سواء الأم من قبل أفراد الأسرة لتسهيل عملية تأقلم الطفل للحياة الجديدة, لأن الطفل يشعر بالوحدة وعدم الثقة ويشتر بالعزلة أمام هذه الكلمات حتى لو لم سيرى أحد الأطراف, لا تفيد هذه العملية إلا بفتح جروح عميقة عند الطفل يستصعب حلها. لا تتركبوا هذه الأخطاء.

### الأخطاء الشائعة

- بعض الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الزوجين المطلقين تجاه أطفالهم على الشكل التالي:
- إجبار الأطفال على اختيار طرف واحد
- عدم السماح للطفل لمقابلة الطرف الأخر
- إستخفاف و ذم الطرف الأخر
- تشبيه السلوكيات السيئة للطفل لسلوك الطرف الأخر
- إسقاط اللوم وسبب الطلاق للطرف الأخر قبل الطلاق وعكس هذه الصورة للطفل
- عدم الإيفاء بالوعود المعطاة للطفل, تأجيل وإلغاء البرامج المقررة تنفيذها
- إستخدام الطفل كوسيلة للإنتقام من الطرف الأخر

- عدم دعوة الطرف الآخر للأيام الخاصة بالطفل كـ ( عيد ميلاد، حفلة تخرج )
- تأجيل أو إهمال الأيام المقرر قضاءها مع الطفل
- غيرة أو حسد علاقة الطفل مع الطرف الآخر
- الضغط على الطفل بتوجيه أسئلة له حول الساعات التي قضاها مع الطرف الآخر أو أسئلة تخص حياة الطرف الآخر.
- نقاش المشاكل الاقتصادية، الاجتماعية والنفسية أمام الطفل سواء على الهاتف أو سواء وجها لوجه.
- إستبعاد الطفل من أفراد العائلة العائدة للطرف الآخر وعدم السماح له بمقابلتهم أبداً..
- تشجيع الطفل على إستخدام كلمات تسيئ الطرف الآخر
- التغاضي عن استغلال الطفل الموقف وإستخدامه لصالحه والدلال المفرط.



## ماهي الظروف التي يجب فيها أن تحصل على مساعدة لأجل طفلك ؟

الطلاق قرار صعب فهمه لأجل الكثير من الأطفال. يمكن أن يظهر الأطفال سلوكيات اضطرابية مرتبطة بمشاكل مختلفة أو لعدم وجود العلاقة الكافية بين الوالدين بعد الطلاق أو أثناء فترة الطلاق. الاضطرابات السلوكية الشائعة التي تظهر عند الأطفال أثناء أو بعد الطلاق على الشكل التالي:

عند رؤية أحد هذه الأعراض عند طفلك يجب مراجعة المختص فوراً. لا تهملوا أحد الأعراض راجعوا المختص فوراً

• إتهام نفسه بأنه سبب طلاق والديه

• الخوف من الانفصال الكامل من الوالدين

• القيام بإتباع سلوكيات مثل سلوك الأطفال الأصغر منه سناً (مص الإبهام، قضم الأظافر، التبول ليلاً في المنام، الخ)

• عرض سلوكيات غير مناسبة في المدرسة وفي الحياة الاجتماعية

• تراجع في مستوى الدراسة وعدم التركيز على الدروس والمدرسة

• عدم الأهتمام وعدم المبالاة لموضوع الطلاق

• الأكتئاب

• اضطرابات النوم والأكل ( تناول الكثير أو قليل من الطعام، النوم الكثير، الكوابيس، الأرق).

• تدهور العلاقة مع الأصدقاء إستناداً للماضي

• ردود أفعال فجائية متسرعة غير منضبطة

## تقاسم الطفل مع الزوج القديم

يجب أن تكون هناك اتصال أو تواصل ما بين الزوجين لأجل طفليهما. هذا لتواصل صعبة للغاية لأجل العديد من الأزواج المنفصلين. كافة المشاكل والنزاعات التي تحدث ما بين الزوجين المنفصلين لأجل الطفل قد تؤثر على الحالة النفسية للطفل سلباً. يجب على الزوجين اللذان قررا الانفصال أن يكون هدفهم الرئيسي أولاً الحفاظ على الحالة النفسية لطفلهم. ولذلك يجب عليهم التعاون فيما بينهم لتحقيق هذا الهدف وهو الحفاظ على

الروح النفسية لطفلهم. بقدر ما يكون الحفاظ على الروح النفسية للطفل هامة للغاية، الحفاظ على التواصل فيما بين الأزواج ضرورية وهامة أيضا.

### إعادة الزواج والعائلة البديلة

ينبغي على الرجل والمرأة اللذان سيقومان بدور الأبوين البديلين لأطفالهم الذين أنجبوهم من الزواج الأول الحصول على معلومات عن الكيفية التي يمكن أن تخلق نموذج الأسرة السليمة. أولا وقبل كل شيء ينبغي على الشخص الذي سيقوم بدور زوج الأم أو زوجة الأب من المهم أن تكون لديه توقعات واقعية. إنتظار تناسق وتفاهم أو حصول الأسرة على السعادة المطلوبة في وقت قصير أو إنتظار تأقلم الأزواج مع بعضهم أو مع الأطفال خلال فترة قصيرة أو إنتظار الأطفال لقبول دور الأب والأم أمر قد يسبب الإحباط فقط. ينبغي عدم تجاهل بأن الأمر قد يطلب وقتا وجهدا كافيا. من الضروري أيضا حديث الأزواج عن الأمور سابقا و تنسيق الأزواج فيما بين بعضهم البعض سابقا الأدوار والمسؤوليات تجاه بعضهم وتجاه أطفالهم وأطفال الطرف الآخر. ينبغي على الأزواج أن يكونوا قادرين على التعاطف ووضع أنفسهم مكان الطرف الآخر. إضافة إلى ذلك، محاولة الحصول على معلومات حول مرحلة نمو وتطور الطفل الجديد من قبل الأب أو الأم التي ستلعب دور الأب أو الأم سيساعد على زيادة تأقلم الطفل وسيسهل عمله أيضا.

يجب الإنتباه على الأمور التالية أدناه:

- إقامة علاقة حميمة وصميمية ما بين الأطفال والأبوين البديلين قد تطول وأحيانا تستغرق سنوات. ينبغي على الأب والأم التحلي بالصبر في هذا الموضوع، ويجب عليهم أن يقوم بأستثمارات إيجابية للعلاقة الموجودة فيما بينهم وبين الأطفال الذين تبنوهم. بالتأكيد سوف يحتاج كلنا العائلتين إلى فترة زمنية لحتى يتمكنا من التأقلم لعادات وتقاليد، الإحتياجات الفردية، طلبات إحتياجات، قيم ورغبات بعضهم البعض. ينبغي على العائلتين أن يتحلو بالصبر ويكونوا على استعداد دائم للعمل بصبر وجدية ليتمكنا من قبول بعضهم البعض.

- في السنوات الأولى عدم التسرع في تربية وتنظيم حياة الطفل من قبل زوج الأم أو زوجة الأب وإعطاء الدور الرئيسي إلى

الأب أو الأم الأساسية سيكون أكثر تناسبا وملائما. لأن الأطفال يحتاجون إلى بعض الوقت للشعور بالثقة وقبول الأب البديل أو الأم البديلة.

• قد يحتاج الإنسان إلى بعض الوقت لتطوير التقرب والتعود إلى الأطفال الغير عائدة له بيولوجيا، قبول الأبوين الأطفال أو قبول الأطفال الأبوين لا يمكن إلا من خلال وجود العلاقة المبنية على الثقة ومن خلال التجارب الإيجابية التي سيعيشونها خلال الفترة الماضية مع بعضهم.

• تكيف أو تأقلم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 9 - 15 مع زواج الأب أو الأم يمكن أن تكون أكثر صعوبة. كلما ازدادت أعمار الأطفال كلما ازدادت العادات والذكريات، لذلك من الصعب التكيف مع العائلة الجديدة.

• نتيجة الحكايات التي يستمعون لها والأفلام التي يشاهدونها قد تنشأ في أذهان الاطفال صورة زوج الأم أو زوجة الأب الشريرة، لذا يجب على الآباء والأمهات التقرب والتحدث مع الأطفال لتصحيح هذه الصورة وتوضيح الفكرة بشكل سليم.

• عدم إلتقاء الطفل مع الأب أو الأم المنفصلين عن بعضهم أو منعه من الإلتقاء لا تسهل عملية التأقلم مع العائلة الجديدة بل على العكس يصعب الأمور أكثر، كلما أستمرت علاقة ولقاءات الطفل مع الأب أو الأم الأساسيين كلما ازدادت لديه الثقة بنفسه وساعده على التأقلم للحياة الجديدة بشكل أسرع حتى لو قامت الأم أو الأب من تأسيس حياة جديدة لديهم.

• نجاح الحياة العائلية للزوجين اللذان قد تزوجا جديدا وقد أنجبا طفلا في الزواج الأول مرتبطة بشكل مباشر بتناسب صحة العلاقة فيما بين الزوج والزوجة.

• من الضروري القيام بالتنظيمات اللازمة و قضاء أوقات كثيرة مع البعض عند عملية التأقلم مع الأطفال الجديدة ومن الضروري أيضا قضاء الوقت مع طفل زوج الأم أو زوجة الأب لأن قضاء الأوقات مع البعض قد تسهل تأقلم الأبوين مع أطفال بعضهم.

• من الضروري قبول الأبوين أطفال بعضهم وإعتبارهم من أحد العناصر الرئيسية للأسرة . يجب أن لا ينسى الأبوين بأن الاطفال هم أيضا من عناصر الأسرة والمنزل.



## الفعاليات

يجب عليّ الطلاق أم لا ؟

قم بجدولة الجوانب الإيجابية والحيدة للحياة الجديدة لديك.

ماذا ستفقد من الهؤلاء مع الطلاق ؟

قم بجدولة ما يمكن أن تكسبه الطلاق لكم

قم بجدولة مايمكن أن تكسبه الطلاق لأطفالكم

قم بجدولة مايمكن أن تخسره الطلاق لكم

قوموا بجدولة الأمور التي يمكن أن يفقدها طفلكم من طلاقكم.

قم بمراجعة الجدول من البداية إلى النهاية. أيهما يبدو أكثر الإيجابيات أم السلبيات؟ في ضوء هذا التقييم أعد التفكير لمرّة أخرى إذ كان الطلاق مناسب لك أم لا ثم أكتب تعليقاتك حول هذا الموضوع في الأسفل.

## هل أنت متأكد من قرار الطلاق ؟

قرار الطلاق قرار هام سيجعل تغييرات كبيرة في حياتك, من الضروري معرفة وإدراك الأبوين وخاصة الذين يملكون الأطفال بأهمية هذا القرار و بأنهم على وشك إتخاذ قرار هام من الصعب التراجع عنه . إذا كنتم على وشك إتخاذ قرار الطلاق يجب عليكم قراءة المواضيع أدناه بدقة. إذا جاوبتم على واحدة منهم بلا لذا يتوجب عليكم مراجعة قرار الطلاق مرة أخرى.

لا	نعم	
		1 حاولت ما بوسعي لإيجاد طريقة لحل الخلاف مع زوجي/ زوجتي
		2 سيكون حياتي الجديدة بعد الطلاق أفضل
		3 حقيقة أطلب الطلاق من زوجي/زوجتي كثيرة
		4 أتخذت قرار الطلاق بإرادتي الحرة وبعدم تأثير أي احد
		5 أشعر بأنني قد فقدت كافة الحب تجاه زوجي/زوجتي
		6 من المستحيل أغفر أخطاء زوجي/زوجتي
		7 انا متأكد بأن السبب الرئيسي لحزني نابع من زوجي ليس هناك عوامل مؤثرة أخرى
		8 أعتقد حتى بعد سنوات أيضا سأقول بأن قرار الطلاق كان صائبا
		9 اعتقد بأن زوجي/زوجتي شخص لا يستحق استمرار الزواج
		10 أنا واثق بأن الطلاق سيقفل التأثير السلبي لدى اطفالنا إلى أقصى حد
		11 الطلاق الأفضل لدى اطفالنا أيضا
		12 سوف لن يتأثر اطفالي لانهم سيقبوا بعيدا عني أو عن زوجي/ زوجتي
		13 بعد الطلاق سأكون أكثر سعادة
		14 بعد الطلاق ستكون حياتي خالية من المشاكل
		15 أنا على علم بالمشاكل التي ستواجهني بعد الطلاق
		16 أنا على علم بالمشاكل التي ستواجه اطفالي بعد الطلاق
		17 لدي القوة لمواجهة المشاكل التي ستواجهني في المستقبل

ماذا قد نصحت لو كنت أنت؟

أقرأ أو الأسئلة التالية أدناه بدقة وناقشوا مع المشاركين الآخرين

- 1 قد علمت بأن صديقك المفضل على وشك الطلاق , بماذا تنصحه ؟
- 2 تأمل بأن لديك صديق متزوج منذ سنتين وليس لديه اطفال. قد قال لك بأنه على وشك الطلاق. بماذا تنصحه ؟
- 3 تأمل بأن لديك صديق متزوج منذ ١٥ سنة ولديه طفلان. قد قال لك بأنه على وشك الطلاق. بماذا تنصحه ؟
- 4 تخيلوا بأنكم تحتفلون بعام الأربعين من زواجكم مع زوجكم/زوجتكم. يسأل أحفادكم كيف استطعتم الإستمرار طوال هذه الأعوام بدون انفصال ؟ ماذا سيكون ردكم ؟ ماذا يمكن أن تكون سر هذه الإستمرارية ؟



## التربية والتواصل الأسري



## 4 الوحدة

## الرعاية الأبوية الفعالة والمختصة

إن يكون الإنسان ابا أو أما هو أمر أصعب من السابق في وتيرة الحياة المكثفة والمتغيرة بسرعة والساخبة في يومنا الحالي. أن أكثر طريقة فعالة في التغلب على العيادي من المشاكل التي تظهر وتهدد أطفالنا هو أن نربيهم بحيث يستطيعوا أن يقفوا على أقدامهم لوحدهم بنهج صحيح وفعال.

في هذا الجزء سيتم تناول ما يلي؛

- التوجهات الأبوية الشائعة،
- العناصر الأساسية للرعاية الأبوية الفعالة،
- غيرة الأخوة ودور العائلة،
- وساطة الأهل في حال النزاعات بين الأخوة،
- تأثير الأقارب في تربية الطفل.



## الرعاية الأبوية الفعالة والمختصة

يملك كل أم وأب بعض المسؤوليات تتعلق بالطفل لغاية أن يصبحوا بعمر 18 على الأقل. إنه لمن المهم جدا أن يمتلك الأبوين المعرفة الجيدة لمراحل التطور التي يمر بها الطفل طوال فترة حياته ولخصائص هذه المراحل من أجل التمكن من إعطاء الطفل الدعم الذي يحتاج إليه. تتأثر الصحة النفسية للطفل وشخصيته وهويته والقرار الذي سيتخذه في المستقبل بشأن من يكون وحتى وجهة نظره للأحداث والحياة من القرارات التي سيتخذها والداه بشأنه. إن وجود أو عدم وجود جو أسرة سعيدة وأمنة، درجة المحبة أو الخلافات بين الزوجين، طلاق الوالدين أو بقائهما معا، جودة العلاقة مع الطفل، الارشاد الذي يقدم له في الحياة والعديد من الأوضاع المشابهة تقوم بتأثيرات مختلفة على حياة ونمو الطفل.

## ما هي مسؤوليات الوالدين؟

إن الأبوة والأمومة تحمل الشخص المسؤوليات الموضحة أدناه وما شابهها من مسؤوليات:

يوجد هنالك عدة مهام قانونية تتعلق بالالتزامات الأبوين تجاه الطفل. للحصول على معلومات بشأن هذه المهام انظر إلى جزء العائلة والطفل في كتاب حقوق العائلة أه أي بي (AEP).



- العناية بالطفل
- حماية الطفل
- تعليم الطفل
- عدم اصابة الصحة النفسية للطفل
- قضاء وقت ذو نوعية جيدة مع الطفل
- اتخاذ قرارات صائبة بشأن حياة ومستقبل الطفل
- امكانية انشاء تواصل صحي مع الطفل
- القيام بدعم الطفل من الناحية النفسية
- امكانية تلبية مصاريف الطفل

## ما هي الرعاية الأبوية الفعالة

إن الرعاية الأبوية الفعالة هي معرفة الأبوين جميع الأشياء اللازم معرفتها بشأن الطفل وأن يستطيع الاجابة بشكل مؤكد عن هذه الأمور: «ما هي الطريقة التي يجب أن نربي بها طفلنا؟»، «هل نمتلك المعلومات الكافية عن النمو الاجتماعي والنفسي والجسدي لطفلنا؟»، «ما هي المشاكل التي يمكن أن نواجهها أثناء تربية الطفل وكيف يجب أن نحلها؟»، «كيف يمكن أن نربي أطفالنا بشكل أسعد وأكثر صحة؟» وما شابه من أسئلة.

### الأبوين الفعالين

- يقوم الزوج والزوجتان بالتصرف بشكل متعاون، يتخذون مسؤوليات متساوية بشأن عناية وتربية الأطفال.
- ان تقسام الأعمال في عناية الطفل، يتم الوصول إلى قرارات بشأنه معا بالنظر إلى مسؤوليات وتيرة العمل اليومية، يتم الابتعاد بحذر عن تحميل الأعباء على أحد الأبوين.
- يحاولون زيادة معلوماتهم بشأن المعلومات المتعلقة بالعناية والتعليم والنمو لدى الأطفال.
- يقومون بالاستماع باهتمام للأطفال ويحاولون سماع ليس فقط الذين يقولونه وإنما الذي لا يقولونه ويشعرون بالذي يشعرون به.

- يتقبلون أطفالهم كما هم. ولا يتسببون بضرر بثقة الطفل بنفسه عن طريق القيام بتوقعات أكثر من مهارات الطفل وتطوره.
- يتقبلون أخطاء أطفالهم مع الفهم، ويرون الأخطاء على أنها فرصة للتعليم.
- يحاولون عدم فقدان نهجهم المليء بالمحبة والاحترام والفهم والتسامح والشفقة.

## ما هي الأبوة والأمومة التعاونية

الأمومة والأبوة هي مسؤولية تستوجب التعاون من قبل الأم والأب حتى ولو كانا مطلقين. يجب على الأم والأب من وقت إلى آخر أن يتناقشوا فيما بينهم وأن يحددوا الطرق والأساليب بشأن عناية وتعليم وتأديب والقرارات التي سيتخذونها بشأنهم.

- إن الآباء الذين يتعاونون بشأن عناية أطفالهم:
  - يقررون سويا ما هو مناسب وجيد لأطفالهم.
  - يحترمون حقوق الأمومة والأبوة لبعضهما البعض.
  - يتفقون بشأن نهج الأبوة الذي سيسلكانه تجاه أطفالهم.
  - لا يقومون بعكس مشاعر الغضب والإساءة على مهامهم ومسؤولياتهم تجاه أطفالهم.
  - يقومون يعرض نهج رحيم ومتسامح مع أطفالهم.
  - يعرفون أنهم نماذج لأطفالهم في كل تصرف يتصرفونه وبناء على ذلك يتصرفون.

### لماذا يحب الأطفال جدهم وجدتهم جدا؟

هل أنتم أيضا من الأطفال المحظوظين الذين يمتلكون جدة وجد من طرف الأم أو الأب؟ هل تذكرون سبب محبتكم الكبيرة لهم وسبب شعوركم بالراحة أثناء تواجدكم معهم؟ هل تستطيعون أن تتذكروا الحب غير المشروط والذي كان بدون مقابل الذي منحكم إياه؟ هل تعلمون لماذا يحب الأطفال والمراهقين جدهم وجدتهم لهذه الدرجة الكبيرة؟ لأنه بالنسبة لهم فإن أحفادهم هم أنظف وأجمل وأحب والموجودات الأكثر اعجازا في العالم. إن الاجداد الذين يمتلكون هذه المشاعر ومع الركازة التي تمنحه لهم أعمارهم فإنهم يتقبلون أحفادهم مهما فعلوا من أخطاء بتفهم وتسامح. وهذا هو بالضبط ما يحتاجه طفل في مرحلة النمو! من منا لا يرغب بأن يعرف بأنه مهمم كنا في هذه الحياة ومهما غلطنا ومهما كانت هي قراراتنا سنلقى نفس المحبة والفهم والتسامح!

- يدعمون أطفالهم ليصلوا إلى إمكاناتهم الأساسية.
- يحاولون أن يشعر أطفالهم بأنهم ذو قيمة وأنهم مكتفيين. لذلك لا يقومون بتوقعات لا داع لها، يبتعدون عن أقوال وتصرفات تقلل من الثقة بالنفس لدى أطفالهم.
- يدعمون ويؤيدون نجاح أطفالهم.
- يدعمون حياة أطفالهم المدرسية بمحبة العائلة.

## يجب الإنتباه إلى هذه النقاط!

• إن طفلك يقضي وقتا طويلا في المدرسة ووقتا قصيرا في المنزل لذلك حاولوا بجهد أن يقضي هذا الوقت القصير وهو سعيد ومرتاح في المنزل. خصوصا في الصباح وقبل مغادرته المنزل حاولوا أن لا تخلقوا مشكلة أو تقوموا بانتقاده أو كسر قلبه. حاولوا أن تشجعوه وأن يخرج وهو مطمئن بكلمات جميلة.

• تقومون بإنشاء العديد من الجمل طوال اليوم لطفلك ولأسباب مختلفة. كم تحتوي هذه الجمل على نقد وأحكام وشكاوي وعدم رضى؟ وكم منهي تحتوي على المحبة والدعم والحنان والعطف والأمان والتفهم؟ تفكروا وأعيدوا النظر في كلامكم.

• إعطي طفلك الفرصة بأن يعبر بأريحية عن مشاعره لكم. لا تغضبوا أو تزعلوا منه بسبب ما قاله. واتعبرواها كفرصة من أجل أن تطورا العلاقة التي بينكم.

• أن يكون الإنسان أبا وأما صالحا لا يعني أن نلبي جميع طلبات الطفل ولا أن نغرقه بالألعاب ولا نملاً معدته للأخر ولا أن نتجول خلفه بصحن الطعام ولا أن نربط حذائه بالرغم من أنه كبير كفاية وأن نقوم باللباسه ملابسه وما شابه من أفعال. إن مثل هذا النهج يؤدي فقط إلى الضرر بنمو شخصية طفلك.



- قوموا بتخصيص الوقت الذي تمضيه مع طفلك من أجل أن تبذل جهدا لكي تفهمه وتتعرف إليه وتشعره بالمحبة والحنان والقيام بأنشطة تكون صداقة فيما بينكم. هذا يعني أنكم أمضيتم وقتا ذو جودة عالية مع طفلكم.

## ما هي تصرفات الأم والأب غير المتناسقة؟

إن عدم تناسق تصرفات الأم والأب يؤثر بشكل سلبي في نمو الأطفال. يمكن أن يظهر عدم التناسق على شكلين:

- يمكن أن يقول الأبوين «لا» في يوم من الأيام على شيء يقولون له عادة «نعم»، وأن يعاقبوا على تصرف عادة ما يتقبلونه بشكل عادي.

- يمكن أن يكون هنالك عدم تناسق بين تصرف الأم وتصرف الأب. على سبيل المثال يمكن أن يقول الأب «أسود» على شيء قالت له الأم «أبيض»، يمكن أن يمنع أحدهما ما سمح به الآخر.

إن انتقاد الأبوين بعضهما البعض أمام الطفل والقيام بالتقليل من قيمة بعضهما البعض، قيام أحدهما بحماية الطفل أثناء قيام الآخر بتوبيخه هي من بين التصرفات التي تؤدي إلى إلقاء الضرر بالطفل. يؤدي مثل هذا الوضع إلى عدم ادراك الطفل الصواب من الخطأ؛ يؤدي إلى الدلال وعدم الاعتراف بالقواعد وعدم الالتزام بكلام الأهل وعدم إحترام الأبوين وما شابه من مشاكل. بالإضافة إلى ذلك فإن اختلاف التعامل بين الطفل الذكر والأنثى أثناء اظهار المحبة والتفهم يؤدي إلى فهم ذلك بعدم التناسق من قبل الأطفال.



فلنفرض أن الأم قامت برفع صوتها على الطفل. والأب يعتقد أن ذلك ليس عدلاً وأن الطفل مظلوم (ليس مذنباً). يخاف أن يقع الضرر بالطفل بسبب القساوة (الظلم) الذي قامت به الأم. في مثل هذا الوضع هنالك خياران أمامه: إما أن يتدخل على الفور أما مرأى الطفل ويوقع الأم بوضع غير عادل أو إما أن يبقى صامتاً أو يتدخل لكي يهدأ من غضب زوجته ومن ثم يتحدث عن كونها تصرفت بغير عدل في وقت لا يوجد فيه الطفل. إن أصح تصرف هو أن يتدخل بحيث يهدأ من غضب زوجته ومن ثم يتحدث معها بينما الطفل يكون غير موجوداً عن تصرفها الخاطئ مع طفلها وأن يشجعها بأن تحل الخلاف بالحديث مع الطفل وحتى أن تعتذر منه إن لزم الأمر.

## اختبر طفلك!

- قم بتخصيص وقت يومياً حتماً من أجل التحدث مع طفلك.
- عندما يكون لديه شيء يود التحدث عنه إليك لا تقم بتأجيل ذلك، استمعوا له بشغف.
- لا تشغلوا بأعمال أخرى أثناء الإستماع إليه.
- عندما تتحدثوا انظروا إلى داخل عينيه وتصرفوا بتفهم وبلين.
- حاولوا القيام بفهم وجود شيء يربك أو يخيف أو يخفيه أثناء حديثه.
- انتبهوا إلى لغة الجسم.
- كونوا مستمعين فعالين.
- لا تنتقلوا من موضوع إلى آخر، لا تقاطعوه، ولا تغيروا الموضوع.
- حاولوا بجهد أن يتحدث هو بشكل أكثر، حاولوا أن تكونوا مستمعين جيدين.
- احترموا ما يقوله طفلكم، لا تقوموا بانتقاده، ولا تسخروا منه.
- ابتعدوا من معيقات التواصل.
- وفروا قيام طفلكم بالتعبير عن أحاسيسه وأفكاره بحرية دون خوف.
- قوموا بالاجابة بشكل واضح وصريح للأسئلة التي يسألها.
- انتبهوا لتناسب أجوبتكم مع عمره ولكن لا تكذبوا أو تقوموا بإعطائه معلومات خاطئة.



- لا تخشى أن تقول بصراحة أنكم لا تعرفوا بشأن المواضيع التي لا تعرفونها. ولكن أخبروهم بأنه يمكنكم جمع معلومات بهذا الشأن حتى قوموا بذلك معا.
- إن إنتبهتم إلى جميع ذلك، سيجعل ذلك أن يفهم بأنكم تهتموا به وأن يشعر بأنه هو وأفكاره مهمين. وبذلك سينشأ بينكم صداقة متينة ويكون قد تم وضع أساسات علاقة الصداقة التي ستحتاجون إليها في مرحلة المراهقة.

## وساطة الأهل في حال النزاعات

إن الشجار والمشاكل والنزاعات بين الأخوة هي من المشكلات التي تواجهها كل العائلات تقريبا. تحاول كل عائلة حل المشكلة بأساليبها الخاصة مثل الصراخ على الأطفال، غض النظر عن المشاكل، والمعاقب، وعلان الذي على حق عن طريق الانحياز لطرف. إن النهج الفعال للأبوين في حل الخلافات تؤثر في صحة العلاقة الأخوية بين الأطفال. بالإضافة إلى ذلك فإن نهج التوسط يوفر امكانية تحمل المسؤولية لحل الأطفال لمشكلاتهم. لكي يستطيع الأبوين القيام بالوساطة بشكل سليم يجب أولا أن يمتلكا مهارة الاستماع والصبر والهدوء اللازمة لحل المشكلات أو أن يكون لديهم الجلد في هذا الموضوع. أن يتواسط الأبوين في أي خلاف من الخلافات التي تحدث بين الأخوة يعني أن يتدخل الأبوين في الموضوع بنية حل الخلاف وبشكل حيادي دون محاكمة الأطفال ودون القيام بالتحيز لأي طرف ودون المحاولة في إعلان الذي على حق من دونه. إن هدف الأبوين هنا ليس إيجاد من هو الذي على حق، وإنما هو النجاح في تناول الاختلاف في وجهات النظر بين الأخوة بشكل بناء.

## الوساطة خطوة بخطوة

- أخبروا أطفالكم بأنكم ترغبون برؤية الموضوع من وجهة نظرهم لذلك ستقومون بالاستماع لهم بالدور. ولكن ذكرهم باحتياجكم للقواعد القطعية وعدم قطعهم كلام بعض أثناء حديثهم واحصلوا على وعود منهم بالنسبة لهذه المواضيع.
- اطلبوا من كلا طفليكما أن يشرحا الموضوع بناء على وجهة نظرهم. واعطي كلاهما وقتا متساويا من أجل حديثهما. لا

تقاطعهما أثناء الكلام. وضمن عدم تدخل الطرف الآخر بالكلام  
لحين أن ينتهي وقت الأول.

• لا تسمح لطفلك الذي يتحدث في دوره أن يستخدم ألفاظا بذيئة  
تجاه أخيه أو أن يقوم بإلقاء اللوم على أخيه عوضا بأن يقوم  
بشرح الموقف. ذكروه بشكل مهذب أنك ترغب بأن يقوم بشرح  
الذي جرى فقط.

• في حين رغبتك بمعرفة شيء ما أثناء حديث طفلك قم بذلك  
ب طرح أسئلة عليه.

• عند انتهاء حديث كليهما اضمنوا أن يكونا قد استطاعوا أن  
يعبروا عن مشاعرهم وأن ينقلوا ما يشعرون به لبعضهما البعض.

• اطلبوا أن يقوموا بسؤال بعضهم البعض.

• اسئلا بالترتيب لهما كيف يرغب أن يتعامل كل  
واحد منهما مع الآخر.

• اسئلا أيضا ماذا يمكن أن يفعل كل منهما تجاه  
رغبة أخيه.

• اطلبوا من كليهما أن يقوموا بطرح اقتراح لحل  
المشكلة.

• استمعوا لآراء كل منهما لحل المشكلة واطمنوا  
أن يتفاهموا من أجل تطبيق الحل. حاولوا قدر  
الامكان أن يجدوا الحل بأنفسهم. لا تطرحوا حلا ما  
لم تكونوا مجبورين على ذلك.

• قوموا بجعلهم يتصالحا بعد أن يتفقا عن طريق  
التصافح أو تقبيل بعضهما البعض.



## تحكيم الأبوين

يمكن أحيانا أن لا تحل المشاكل بين الأخوة عن طريق الوساطة. يجب ي مثل هذه الحالات ان يتعامل الأبوين مع هذه الأحداث كحكم:

• أولاً قوموا بإعطاء الأطفال وقت لكي يحلوا المشكلة عن طريق الوساطة.

• اذا توصلتوا إلى أنهم لن يحلوا المشكلة عن طريق الوساطة، قوموا بطرح أفكاركم على أنها إقتراح وإطلبوا منهم أن يفكروا بذلك. واستخدموا نهج «أذا قمتم ..... ماذا يحدث؟» من أجل ذلك. على سبيل المثال «إذا لعبتم بهذه اللعبة بالدور ماذا يحدث؟»، «إذا قامرت أبرار بمشاهدة القناة التي ترغب بها وإسراء بتجفيف الجلي معي ومن ثم قامت إسراء بمشاهدة التي ترغب به وأبرار بمساعدتي ماذا يحدث؟».

• استمروا لغاية الوصول إلى نتيجة والتفاهم.

• اذا توصلتم إلى أن الخلاف لن يحل أبداً أو أنه يوجد ظلم مؤكد قوموا بإعلام الأطفال أنكم ستتخذون القرار عوضاً عنهما وفليكن القرار الذي ستتخذونه قاطعاً وقصيراً وبجملة واضحة.



## أيها الآباء إنتباه!

إن الآباء هم نماذج كيفية الصراع مع الحياة لدى الأطفال. يتابع الأطفال كيفية صراع آبائهم مع الحياة وكيفية تغلبهم على المشاكل والأشخاص الآخرين. تنتقل عادة القيم مثل إمكانية التصرف بمسؤولية في المدرسة وفي مجال العمل والعمل الدؤوب والانضباط من الآباء إلى الأبناء.

إذا لم يكن هنالك تواصل كاف وصحي بين الأب والطفل يمكن أن تظهر المشاكل الموضحة أدناه:

- ترك المدرسة
- الميل لتعاطي الكحول والمخدرات
- الحصول على طفل في سن صغير
- الميل لارتكاب الجرائم
- تصرفات عدائية تجاه الرجال
- الفقر

ي يمكن الجزم بظهور هذه المشاكل لدى جميع الأطفال الذين لا يحصلون على اهتمام من والدهم. ولكن الدراسات تظهر أن احتمال ظهور هذه المشاكل بشكل أكبر عند فقدان الأب. تظهر الدراسات أن الأبناء الذين يمتلكون آباء يهتمون بأنشطة وواجبات الطفل في مرحلة الابتدائية ومرحلة المراهقة يظهرون مشاكل أقل في التصرفات ويمكنكون عددا أكبرا من الأصدقاء ويخوضون مشاكل أقل في بيئة المدرسة. ها هي بعض الأشياء التي يمكن أن يقوم بها الآباء حرصا على أطفالهم:

- قضاء وقت معهم
- إظهار حبه لهم بأي طريقة من الطرق
- القيام بالحديث معهم بشكل منظم
- استخدام لغة جسدية إيجابية تجاه الأطفال
- أن يكون ذو بصيرة و متسامح وبشوش الوجه
- أن يضمن شعور الأطفال أنفسهم مميزين لامتلاكهم أبا مثله



## الأبوة المفردة

في بعض الحالات يمكن أن لا يستطيع أحد الأبوين أن يدعم الطفل لعدة أسباب مثل أن يكون أحد الأبوين يعيش بعيداً، موجوداً في السجن، ضائعاً أو ميتاً. في مثل هذه الحالات فإن قيام أحد أفراد الأسرة بالتصرف من أجل تعويض نقص الأب أو الأم سيكون مفيداً. على سبيل المثال في حال عدم وجود أب يمكن أن يقوم الجد أو الخال بدعم الطفل الموجود في المنزل عن طريق تحمل وظائف الأب المتنوعة. وخصوصاً من ناحية النمو الجنسي فإن وجود شخص من جنسه يمكن أن يحدد هويته يمكن أن تقدم نموذج يحتاج إليه الطفل.

### كيف يتم اعلام طفل بأنه سيصبح لديه شقيق؟

إن خبر حضور طفل جديد للمنزل يمكن أن يؤدي إلى غيرة لدى الطفل. يجب أن يعلم الأبوين أولاً ما يلي: إن غيرة الطفل من الطفل الجديد أمر طبيعي. يخاف الطفل الذي يسمع بأن أخاً جديداً له سيولد لأنه لا يدرك تماماً ماذا يعني حضور طفلاً جديداً للمنزل. يخاف لأنه لا يمتلك أفكار بشأن هذا الموضوع. حتى لو لم يستطع أن يعبر عن ذلك بصوت أو بدراية فإن أسئلة مثل «ماذا يعني حضور طفل جديد إلى البيت؟»، «هل سيبقى دائماً معنا؟»، «كيف ستأثر حياتي؟»، «هل سيحيونه والدي أكثر مني؟»، «هل أنا ما زلت المفضل لديهم؟» تقوم بتشويشه. إن محاولة اكتشاف هذه الأسئلة والاجابة عليها ستريح الطفل. بالإضافة إلى ذلك فإن القيام بتوضيحات قصيرة بحيث يفهمها الطفل بشأن الأشياء التي ستغير داخل العائلة مع ولادة الطفل سيكون مفيداً. يمكن أن يشرح له أنه سيحدث ارتباك قليل في المنزل مع ولادة الطفل ولكن ذلك سيكون مؤقتاً. إن استخدام جملة مثل «لا تخف سنحبك أنت أيضاً بقدر ما نحبه.» أثناء هذه التوضيحات مهما كانت بنية حسنة يمكن أن تحث شعور المنافسة لدى الطفل مع أخيه. حتى يعتقد بعض الآباء بأن جمل مثل «سنحبك أنت أكثر.» ستجرح الطفل بشكل أقل. ولكن القيام بتوضيح أنه ستكون سوياً عائلة سعيدة وممتعة كلما كبر الطفل حتى ولو كان ذلك صعباً في بداية الأمر عوضاً عن استخدام مثل المقارنة هذه.



قبل أن يولد الطفل يجب أن يتم بالتدرج تفعيل دور الشخص الذي سيهتم بالطفل الكبير في المنزل خلال الوقت الذي ستمضيه الأم في المستشفى. بذلك يكون قد تم منع الانقطاع المفاجئ للتواصل مع الأم ويمكن أن يتم منع تكون الشعور بالانكسار لدى الطفل.

ان تصرف الأبوبين بطريقة مختلفة عن المعتاد عليه يؤدي إلى تكوين شبهة وتشويش لدى الطفل. القيام بشراء الألعاب الكثيرة بشكل مفاجئ للطفل، القيام بتصرفات مختلفة عن العادة، على العكس يمكن أن تؤدي إلى زيادة الاضطراب عن طريق تكوين شبهة بوجود أشياء غير صحيحة تحدث. إن خوف الأبوبين من تراجع الاهتمام والمحبة تجاه الطفل الآخر بسبب الطفل الجديد الذي سيولد، وشعورهم بالذنب بسبب ذلك وتكوينهم سيناريوهات عن الفلق من المستقبل يمكن أن تدفعهم بسهولة إلى مثل هذه التصرفات.

#### طرق تربية طفل سيء

إن كتابا قام بكتابه مربي ألماني اسمه سلزمان عاش في القرن الثامن عشر (١٨)، قد جذب انتباهها كبيرا من قبل الأبوبين آنذاك. والسبب من ذلك أنه كان يشرح كيفية تربية طفل سيء. نقدم لكم بعض النصائح من هذا الكتاب:

**طرق جعل الطفل عنيدا:** قوموا بتلبية جميع رغبات الطفل. اغمروه بالألعاب والهدايا. دعوه يفعل كل شيء مقابل مكافأة.

**طرق تنشأة طفل بلا يد عديم المسؤولية:** لا تحمله القيام بمهمة لكي لا يتعلم كيفية تحمل المسؤولية. اشرحوا له أنه أصعب ما في الحياة هو الكسب عن طريق العمل. وقوموا بكثرة بالتعبير أنه الحياة ستكون مريحة أكثر بدون عمل.

**طرق خلق غيرة بين الأخوة:** قوموا بمكافأة أحد الأطفال بينما تعاقبون الآخر. عندما يسبون بعضهم لا تدخلوا أبدا. عندما يتعاركان لا تبحث عن المخطأ عاقبوهم جميعا ولينتهي الامر.

**طرق جعل الطفل يكره التعلم والمدرسة:** علموه في وقت مبكر القراءة والكتابة. عندما لا يدرس امنعوه من اللعب. قوموا بتحميله أو السماح بتحميله معلومات تفوق عمره.

**طرق تنشأة طفل محبط ومعنوم الأمن:** اطلبوا من طفلكم أن يقوم بالأشياء بالطريقة الأمثل. جدوا عيبا في كل عمل يقومون به ونبهوهم لكي لا يقوموا بهذه الأخطاء مجددا. قوموا بمقارنتهم مع أطفال الجيران أو الأقارب الناجحين. قوموا باحراجهم بأخطائهم أمام جميع الناس واجعلوهم يخجلون.

**طرق تنشأة طفل غير مؤهل وضعيف الشخصية:** قوموا أنتم بإطعامه وتلبيسه وملابسه وحدانه. لا تسمحوا له أن يقوم بعمل لوحده. أخبروه أنه لن يستطيع القيام بشيء دون مساعدتكم.

## تقنية المرأة

إن رد الفعل الطبيعي للأبوين بشأن غيرة الأخوة هو محاولتهم أن يشرحوا عدم وجود داع للشعور بمثل هذا الشعور. ولكن مثل هذا الوضع يجرح الطفل أكثر لأنه لا يستطيع إيقاف ردود الفعل الناتجة عن الغيرة. إن أفضل ما يمكن القيام به هو السماح للطفل بأن يقوم بتقييم تصرفاته. لذلك يمكن استخدام تقنية المرأة. إن تقنية المرأة هي إمكانية عكس مشاعر الطفل له وكأنه ينظر من المرأة. يعني أن نقوم بإعادة اعلامه بالذي يشعر به في تلك اللحظة دون أن ننقده وعن طريق تقبل مشاعره. هذا الوضع لا يعني أن الوالدين تقبلوا ووافقوا على غيرة الطفل. وإنما يعني أن الأبوين فهموا مشاعر الطفل وتقبلوها. على سبيل المثال:

- إن اضطراري للاهتمام المستمر بأخيك يزعجك قليلاً.
  - لأنني مضطرة الآن أن أقوم بإشباع الطفل لا يمكنني أن ألعب معك وهذا يحزنك.
  - إن حملي المستمر للطفل يؤدي إلى شعورك بالغيرة.
  - كنت ترغب بأن ألعب معك لوقت أطول أليس كذلك؟
- وكما رأيتم يستطيع الأبوين أن يقوموا بتسهيل تعرف الطفل على مشاعره وإطائه رسالة أننا نفهمك عن طريق التوضيح وعكس ما يشعر به الطفل له دون أن نقوم بمحاكمته. إن هذا النهج يقلل من غضب الاطفال. إن القوة التي تمنحها إياهم قدرتهم على تقييم مشاعرهم ستسهل تركيزهم على رغبات والديهم. إن هدف اللاوعي بشأن جذب انتباه الأبوين أو إمكانية إظهار مشاعره لهما عن طريق الغيرة يمكن أن يتم خفضها بجمل الوالدين التي تعبر عن فهمهم لمشاعره.

## هل يمكن أن يكون طفلك يغار من أخيه؟

يمكن أن يشعر جميع الأطفال بالغيرة مهما كان عمرهم. حصول أحد الأخوة على علامات أعلى، أن يكون جذاباً أكثر، أي كلمة تخرج من الأم أو الأب دون أن يشعروا بها، أي إمكانية تقدم لأحدهما وتمنع عن الآخر يمكن أن تؤدي إلى إثارة الغيرة لدى الأخوة ويمكن أن تؤدي إلى نشوء مشاكل بين الأخوة. يجب بدقة من قبل الأم والأب متابعة وجود أو عدم وجود وضع غير طبيعي بين الأخوة ويجب اتخاذ الاحتياطات الضرورية بسرعة لمنع ذلك. بعض الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تظهر لدى الطفل الذي يغار من أخيه:

- غاضب أكثر من أي وقت والتصرف دون صبر
- الانغلاق
- عرضه علامات الكآبة
- نوبات البكاء
- التصرف بعدائية تجاه الأشخاص أو الأشياء التي يغار منها
- أما في الأعمار الصغيرة يمكن أن تظهر الأعراض على شكل التبول على السرير، ومص الاصبع، ورؤية الكوابيس.
- انخفاض في النجاح المدرسي
- رفض الذهاب إلى المدرسة بسبب عدم رغبته بترك أمه مع أخيه لوحدهما
- حاجة سؤال الأم والأب عند حبهما له وعدم الشعور بالراحة من الإجابة



يجب مبكرا ملاحظة وجود هذه الأعراض أو بعضها منها ويجب أن يتم تقييمها. يجب على الأبوين أن يتحدثا مع الطفل عن الذي يشعر به. وإنه من المهم تشجيع إيجاد طريقة بينهما من أجل أن يحلوا الخلاف الموجود بين الأطفال. لذلك فإن قيام الأطفال بانشطة سويا مثل اللعب معا والذهاب إلى التسوق معا وما شابه يمكن أن يؤدي إلى التفكير ونقاش وحل المشاكل في جو التقارب الناشئ بهذه الطريقة. إن تعودهم حل مشاكلهم بأنفسهم سيساعدهم في موضوع كيفية التغلب مع المشاكل التي سيواجهونها في المستقبل. اذا لم ينجح ما تم القيام به ولم يتم تعديل الوضع بالرغم من جميع المحاولات يجب اللجوء إلى مساعدة طبيب مختص.

### أنت الكبير أعطي لعبتك لأخيك!

أحيانا لكي يقلص الأباء والأمهات شعور الغيرة لدى الطفل يقولون له أنه أصبح أخا كبيرا أو أنها أصبحت أختا كبيرة ويطلبون من الطفل التصرف بشكل يتناسب مع ذلك. بهذا التصرف يكون في الواقع قد طلب من الطفل الكبير أو الطفلة الكبيرة اللذان ما يزالان هم أطفالا أن يتحملوا أكثر من الذي يستطيعون تحمله. وهذا من ناحية أخرى عبارة عن استغلال الطفل. إن التشدد لمثل هذا النهج يمكن أن يؤدي إلى نقل غضب، كراهية، عداوة وما شابه من مشاعر تجاه الأخ للسنوات اللاحقة وأن يشعر بالكراهية تجاه والديه بسبب شعوره بأنه ظلم وحتى يمكن أن تؤدي إلى عدة اضطرابات سلوكية لدى الطفل.

## ونحن أيضا قمنا بتربية أطفال!

يتأثر الأطفال من الأقارب أيضا كما يتأثر من الأفراد الذين يتعاملون معهم. يمكن أن يتم تعداد ما يلي بين مساهمات الأقارب في تعليم الطفل:

- إمكانية أن يكونوا مصدر دعم وقوة يقدم بعيدا عن الأم والأب
- القيام بالصبر والفهم بقدر أكبر مما يقومان به الأبوين
- يمكن أن يتم تقديم الحكم الناتجة عن الخبرة وخصوصا من قبل الجد والجدة
- الدعم من الناحية المادية
- توفير نقل العادات والتقاليد والقيم
- ولكن يمكن أحيانا رؤية تصرفات سلبية مثل التدخل في عمل الأبوين في تعليم الطفل، وإهمال أو عدم الاعتراف بالأسلوب المطبق من قبل الأبوين، والتدليل المفرط للأطفال، والحماية المفرطة، عدم تقبل النهج التعليمي المتبع من قبل الأبوين تجاه الطفل، والقيام بنقدهما. الأبوين الذين يفكرون بطلب المساعدة بشأن تربية الطفل من كبار العائلة أو من الأقارب يمكن أن يقوموا بما يلي لتخفيض هذه السلبيات للحد الأدنى:



- اشرحوا لهم بطريقة مناسبة المواضيع التي ترغبون الانتباه إليها فيما يتعلق بتربية طفلكم.
- جربوا أن تكتبوا المواضيع التي ترغبون الانتباه عليها على ورقة على شكل نقاط مقروءة والصاقها على مكان يمكن رؤيته دائما. وبهذه الطريقة يمكن أن تذكروهم بكم دائما.
- لا تتسبوا في أن لا يستجيب لكم كبار العائلة أو أقاربكم بسبب تقديمكم النقد المستمر فقط. فضلا عن النقد عند قيامهم بتصرفات لا ترغبون بها قوموا بتوجيههم لما هو ايجابي بالتأكيد عليها.
- عندما تحاولون شرح تصرف لا ترغبون أن يتم تجاه أطفالكم قوموا بتوضيح التأثيرات السلبية التي يمكن أن تحدث لدى الطفل نتيجة لهذا التصرف بشكل واضح ومختصر.
- اذا كانت تصرفات كبار العائلة أو أقاربكم تحتوي على تصرفات لا يمكنكم تقبلها فيما يتعلق بموضوع الصحة والنظافة لطفلكم قوموا بما ترغبون أن يتم فعله مع أطفالكم بشكل عملي.
- لا تقوموا بالنقاش أمام الطفل أبدا فيما يتعلق بتعليم الطفل. وخصوصا اذا كان أقاربكم يشاركونكم نفس المنزل حينها يجب أن تنتبهوا اكثر على هذا الموضوع. ان يشهد الطفل مثل هذه النقاشات سيؤدي إلى نمو الشعور بالذنب لدى الطفل وفقدانه احترامه تجاه والديه أو زعزعة الشعور بالأمن والطمأنينة.
- اذا كان لا يوجد لدى كبار العائلة أو أقاربكم رغبة فيما يتعلق بموضوع تطبيق نهج التربية الخاص بكم أو اذا لم يراعوا ما تقولونه حاولوا أن تقيّموا التأثيرات السلبية لهذا الوضع على أطفالكم. كونوا قائمة السلبيات والايجابيات. يمكنكم اتخاذ قرار الاستمرار أو تحديد طريقة أخرى وفقا للوضع.
- كونوا مستقرين وثابتين بشأن نهجكم تجاه الطفل. ثقوا بأنفسكم وطبقوا قراراتكم وأنتم واثقين من أنفسكم. بعد فترة سيتعلم الطفل بعد فترة الفصل بين علاقته مع كبار العائلة وعلاقته معكم والقيام بالتصرفات التي ترغبون أنتم بها أمام المجتمع.



- لا تسمحوا أبدا لأطفالكم البقاء لدى كبار العائلة بعيدا عن المنزل خلال الأسبوع أو لفترات أطول. يجب حتما أن يحضر طفلكم في المساء إلى منزلكم وإلى سريرته. وإلا لن يمكن أن يتقبل نهجكم. وخصوصا فإن الدراسات تظهر أن الأطفال الذين يربون بهذه الطريقة لا يستطيعون ان يرتبطوا ارتباطا عاطفيا تجاه والديهما ولأشخاص آخرين في المستقبل، وأنه ينخفض لديهم مستوى الثقة بالنفس، وأنهم يكونون خجولين ويتصعبون من تحمل المسؤوليات.
- إن الطفل يكبر بشكل صحي وأكثر سعادة عن طريق احساسه بقوة العائلة الكبيرة (الموسعة). حاولوا حل مشاكلكم مع عائلة زوجكم ومع عائلتكم ولا تحرموا أطفالكم من هذه الامكانيات. على الأقل اسمحوا لأطفالكم أن يجتمعوا بأفراد العائلة الكبيرة (الموسعة).



## النجدة طفلي في مرحلة المراهقة!

إن المراهقة هي من أكثر الفترات الصعبة على الأيوين. ولكن هذه الفترة أيضا صعبة على الطفل الذي ينمو باستمرار، والعالق بين الطفولة والنضوج، والذي يحاول التغلب على التأثيرات السلبية الناتجة عن التغييرات الهرمونية، والذي يضطر للتعامل مع المسؤوليات المدرسية التي تزداد يوما بعد يوم. إن المراهقين في هذه الأعمار يحاولون فهم من يكونون. يبحثون عن الحرية ويحاولون اثبات أنفسهم، يمكن أن يعيشوا تغييرات مخالفة بشأن لبسهم وقصات شعرهم والموسيقى التي يستمعون إليها. إن معاندتهم يمكن أن تجعل هذه التصرفات تصرفات دائمة. يجب أن لا ننسى أن هذه الفترة عبارة عن فترة مؤقتة وأنا جميعنا مررنا منها. يمكن أن يتم تقديم هذه النصائح للأيوين اللذان يمتلكان أطفالا في مرحلة المراهقة:



- لا تقوموا بالصراخ والتهديد أبدا. لا تدخلوا في نقاشات شفوية والشجار مع طفلكم.
- لا تحاولوا أبدا أن تقوموا بضربهم.
- لا تقوموا بأي تصرف ستندمون عليه لاحقا. لذلك فكروا مرتين قبل أن تقوموا بأي شيء.
- تقبلوا أن طفلكم قد كبر واختلقت احتياجاته. قوموا بمراجعة القواعد التي وضعتوها في فترة الطفولة وقوموا بوضع تنظيمات جديدة وأكثر مرونة ان لزم الأمر.
- أن تكونوا في تواصل فعال مع الطفل سيمتلك ذلك أهمية أكبر في هذه الفترة. قوموا بتطوير معلوماتكم ومهاراتكم فيما يتعلق بالتواصل.
- تكتسب الصداقة أهمية لدى الشباب كمتطلب نمو في هذه المراحل. تقبلوا ذلك بتفهم ونضوج. لا تكونوا مسافات بينكم باتهامات غير ضرورية والتي توضح لهم أنك لا تفهموهم مثل «أهم شيء بالنسبة لك هم أصدقائك»، «أنت تحب أصدقائك أكثر من عائلتك»، «لقد نسيبتنا، اذهب وعش معهم».

لأجل مزيد من المعلومات  
بشأن حقوق الطفل، إهمال  
الطفل، استغلال الطفل  
الرجاء قراءة كتاب حقوق  
العائلة (AEP).



• أكثر موضوع من المواضيع التي تجذب انتباه الأطفال سواء  
كانوا اناثا أم ذكورا هو الجنس بسبب التغييرات الهرمونية لهذه  
المرحلة. لذلك تفهموهم ولا تقوموا بانتقادهم في هذا الموضوع.  
اسمحوا لهم سؤالكم المواضيع التي يرغبون بمعرفتها. لا تتسببوا  
أن يتكون لديهم معلومات خاطئة بالاستماع للغير.

• إن الأسئلة التي تسأل في فترة المراهقة تنتج عن بحث المراهق  
على اجابة لسؤاله «هل أنا طبيعي؟». إن نهج التفهم الذي تقدموه  
اليه سيساعده في عدم الشعور بالذنب بسبب أفكاره وفي نموه  
الصحي.

• لن يفيد نهج التسلط إلا في تصعيب عملكم في هذه الفترة  
وتكوين مسافات بينكم وبين طفلكم. عوضا عن ذلك حاولوا القيام  
بتحديد القواعد سويا. اتبعوا نهجا وديا وديمقراطيا وحاولوا أن  
تكونون مرينين.





## الأنشطة

### تعاون

ما هي الفائد التي يمكن جنيها بالنسبة لك ولزجك ولطفلك من التعاون مع زوجك بشأن الطفل؟ فكروا وتناقشوا مع المشاركين الآخرين.

### هو من ضربني أولاً!

- ما هي الطرق التي تلجأ إليها لحل الخلافات بين أطفالك؟ كيف تحلون النزاعات؟ هل تقي الأساليب التي تلجأ إليها أو تقنيات تدخلاتك في المشكلة؟
- قوموا بمناقشة الأساليب الأخرى التي يمكن أن تتطرقوا إليها في حل النزاعات بين أطفالك آخذين بالنظر ما تعلمتموه في مواضيع النزاعات والحلول والتواصل في الوحدات السابقة.



### أغلق عينيك!

أغلق أعينك عدة دقائق وفكر بأباك. اذا تربيت بدون أب فكر بشخص قام بهذا الدور لك وان لم يكن هنالك فكر كيف هو الأب الذي كنت ترغب أن تمتلك. ومن ثم قم بإجابة الأسئلة المطروحة أدناه.

كيف كانت طريقة أباك في عرض محبته لك؟

ما هي الخصائص الايجابية التي يمتلكها والدك وانتقلت اليك؟

لماذا يمكن أن يكون الأب مهما لطفله؟

ما أهمية الأب في نمو الطفل؟



## جديد سلزمان

لقد قرأت اقتراحات سلزمان. والآن أنت قم بالتفكير:

كيف يمكن أن تنشأ طفلاً جباناً؟

كيف يمكنكم تكوين الشعور بالنقص لدى الطفل؟

كيف يمكن أن تجعلوا طفلكم كسولاً؟

ما هو الوضع الذي لو كان طفلك عليه أن عجبك؟ ماذا يجب أن تفعل من أجل ذلك؟



### عندما كنت أنا في مرحلة المراهقة...

حاولوا تذكر مرحلة المراهقة وأجيبوا على الأسئلة المطروحة في الأسفل.

ما هي المشاكل التي واجهتها مع عائلتك؟

هل غمرك شعور بأنه لا يتم فهمك؟ بماذا شعرت؟



كيف تخلصت من هذه المرحلة فيما بعد؟

### بابا لقد قمت برسم وشم؟

فلنفرض عند عودتك المنزل رأيت ابنك أو ابنتك بمظهر لا تؤيده. على سبيل المثال قام بثقب أذنه، وضعت قرط على أنفها، قام برسم وشم على جسمه وما شابه.

ماذا كنت تفعل؟

ماذا يكون رد فعله هو / هي تجاه فعلكم هذا؟

هل يمكن لتصرفكم أن يجعله يتخلى عن تصرفه؟

هل أنت متأكد أنه من الضروري أن يتخلى عن تصرفه هذا؟

إذا كان هدفك هو جعله يتخلى عن تصرفه هذا فما هو الشيء الأكثر صوابا الذي يكن القيام به؟



### رسالة لولدي / ابنتي

قم بتدقيق مسودة الرسالة أدناه. ومن ثم قم بكتابة رسالتك بكلماتك. قم بمقارنة رسالتك مع رسالة زوجك. ومن ثم قم بمشاركة طفل في وقت مناسب.

#### طفلي العزيز،

أتمنى أن تكون في المستقبل انسانا .....

أنا أسعى / أنتبه / أحاول أن ..... من أجل ذلك.

إن هدفي هو أن أراك انسانا .....

أريد أن أحملك من .....

سأقتخر برأيتك .....

عندما تكبر. أرغب عندما تكبر وتلقي نظرة للماضي أن تقول أنه كان لدي أم / أب ...

أمك / أبوك  
الذي يحبك دائما

#### أحبك

- متى أخبرت طفلك آخر مرة أنك تحبه كثيرا؟
- كم عدد المرات التي تقوم بإخباره ذلك؟
- هل تعتقد أن ذلك كافي؟
- متى آخر مرة حضنتم طفلكم من أعماقكم؟
- كم عدد المرات التي تقوم بذلك؟
- هل تعتقد أن ذلك كافي؟

## المراجع

تم تحضير هذا الكتاب المدرسي لتعليم أفراد الأسرة ضمن إطار البرنامج التعليمي للأسرة (AEP) والذي تم وضعه من قِبل المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لوزارة الأسرة والسياسات الاجتماعية. وكونه «كتاباً مدرسياً» فقد تم النظر بعين الاعتبار سهولة القراءة والاستفادة، وتم بذل جهود لتحضير كتاب مدرسي موجز وبسيط، كما تم محاولة الإبتعاد عن ميزات التفسير للغرض. وتستند المعلومات والأفكار والنهج التي يقدمها المعدّين للمصادر المدونة أدناه والتي تم مراجعتها أثناء تحضير الكتاب، أو إلى الأفراد والأعمال التي تم الاستفادة منها في فترات التنشئة والتعليم الذاتي، ولهذا السبب فإن معدّي هذا الكتاب يشكرون من ساهم في تحضيره بشكل غير مباشر من أفراد ومصادر.

- Rehberlik Ana Bilim Dalı, İstanbul .(١٩٨٣) .Albrecht, S. L., Bahr, H. M., & Goodman, K. L. Divorce and remarriage: Problems, adaptations, and adjustments. Westport: Greenwood .
- Marriage divorce and remarriage. (١٩٨١) .Cherlin, A. J. Cambridge: Harvard University Press .
- SOS duygulara yardım. İstanbul: Clark, L. C .(٢٠٠٠) .Evrin Yayıncılık .
- Older Married Couples. In S. J. J. .(١٩٨٩) .Condie, S. J. Bahr & E. T. Peterson (Eds.), Aging and the Family. Washington: Lexington Books .
- İçimizdeki biz. İstanbul: Sis-tem .(٢٠٠١) .Cüceloğlu, D. Yayıncılık .
- İletişim donanımları. İstanbul: Cüceloğlu, D .(٢٠٠٢) .Remzi Kitabevi .
- Annelerin (٢٠٠٧) .Çopur, Z., Erkal, S. ve Şafak, Ş yaş üzeri çocuklarıyla ilişkilerinde yaşadıkları ١٢ çatışmaların incelenmesi. <http://www.sdergi.ha-cettepe.edu.tr/serkal.pdf> .
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠ .
- Brief interventions and resiliency in couples. Unpublished doctoral dissertation, Northcentral University, Prescott-Arizona .
- Aile ve çift terapisi .(٢٠٠٦) .Dokur, M. ve Profeta, Y .İstanbul: Morpa Kültür Yayınları .
- İletişim çatışmaları ve empati .(١٩٩٤) .Dökmen, Ü .İstanbul: Sistem Yayıncılık .
- .Deniz kabukları küçük şeyler .(٢٠٠٨) .Dökmen, Ü .Ankara: Pegem Yayıncılık .
- Ailede iletişim ve etkileşim .(١٩٩٩) .Dönmezer, İ Sağ-lıklı insan sağlıklı aile. İstanbul: Sistem Yayıncılık .
- Family life .(٢٠٠٥) .Duncan, S. F., & Goddard, H. W -education: Principles and practices for effective outreach. Thousand Oaks: Sage .
- Ruh sağlığı hizmetlerinde aileye .(١٩٩٥) .Fidaner, H .yaklaşım. İzmir: Sevdı Matbaacılık .
- Family therapy: History, theory and practice. New Jersey: Merrill Prentice Hall. Gordon, Etkili anne baba eğitimi aile ile- tişim dili .(٢٠٠٢) .T .İstanbul: Sistem Yayıncılık .
- (١٩٨٣) .Albrecht, S. L., Bahr, H. M., & Goodman, K. L. Divorce and remarriage: Problems, adaptations, and adjustments. Westport: Greenwood .
- Bocurgat (Üçüncü baskı). İstanbul: Aycın, H .(٢٠٠٧) .İz Yayıncılık .
- Ahzan. İstanbul: İz Yayıncılık. Aycın, H .(٢٠٠٨) .Aycın, H .Asâ (İkinci baskı). İstanbul: İz Yayıncılık .(٢٠٠٨) .H .
- Kırk hadis kırk çizgi (İkinci bas- kı) .(٢٠٠٨) .Aycın, H .İstanbul: EDAM .
- Nun. İstanbul: İz Yayıncılık. Aydın, B .(٢٠٠٩) .Aycın, H .Çocuk ve ergen psikolojisi. Anka- ra: Atlas .(٢٠٠٥) .B .Yayın Dağıtım .
- Ergenlikten yetişkinliğe grup çalış- maları. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım .(٢٠٠٥) .Aydın, B .
- Ana- .(١٩٩٩) .Aydoğmuş, K., Baltaş, A. ve diğerleri .baba okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi .
- Bedenin dili. İstanbul: Baltaş, Z. ve Baltaş, A .(٢٠٠٠) .Remzi Kitabevi .
- Attributions in distressed re- lations: How can we explain them? In D. Perlman & S. Duck (Eds.), Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration (pp ١٧٧-٢٠٦) .Newbury Park: Sage .
- Ailede sağlıklı ilişkiler. Ankara: Mars .(١٩٧٨) .Bilen, M .Matbaası .
- Handbook of paren- ting .(٢٠٠٢) .(Bornstein, M. H. (Ed Being and becoming a parent. Mah- wah, :٣ volume New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. Bölükbaşı, Psikolojik danışmanlık .(٢٠٠٤) .(B. (Ed -ve rehberlikte çocuk ve aile. İstanbul: Hayat Yayın .ları .
- Family assessment: Current is- sues .(١٩٩٥) .Bray, J. H ,٤٤ ,in evaluating families. Family Relations .٤٦٧-٤٦٩ .
- Ailede problem çözme, evlilik .(٢٠٠٧) .Canel, A. N doyum ve örnek bir grup çalışmasının sınanması. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversite- si Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve

- San Francisco: Jossey-Bass and A Wiley Company  
Marital satisfaction inventory, revised (msi-r) manual. Los Angeles: Western Psychological Services  
Marital satisfaction inventory, revised (msi-r) manual. Los Angeles: Western Psychological Services
- Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri. http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Aile kurumuna yönelik güncel riskler. Aile ve Toplum  
The family as a small problem-solving group. Journal of Marriage and the Family  
Family relationships: Building family strengths, resiliency. http://www.clemson.edu/psublishing/pages/FYD/PDF.FL529
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Stress: Enhancing family strengths. http://www.clemson.edu/psublishing/PDF.pages/FYD/HEL71
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Stress: Resolving family conflicts. http://www.clemson.edu/psublishing/PDF.FYD/HEL79
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Stress: From family stress to family strengths. http://www.clemson.edu/psublishing/pages/FYD/HEL70
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Stress: Stress management for the health of it. http://www.wdo.com/DoCS-Management-for-the-Health-of-It
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Stress: Stress management pdf. http://www.clemson.edu/psublishing/PAGES/FYD/HEL77
- معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Family relationships: Building family strengths, optimism. http://www.clemson.edu/psublishing/pages/FYD/PDF.FL528
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠  
Yazım kılavuzu. Ankara: Türk Dil Kurumu  
Türkçe sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu  
Evlilik okulu. İstanbul: (Yavuzer, H. (Ed
- Etkili anne baba eğitiminde uygulamalar. İstanbul: Sistem Yayıncılık  
Kriz ve stres koşullarında aile direnci: Koruyucu ve iyileştirici faktörler. http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/aile-direnci.pdf
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠  
Türkiye'de ailelerin psikolojik örüntüleri. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları  
İletişim. (Çev: A. Uzunöz). Ankara: Çark Yayınevi  
Clinician's guide to maintaining and enhancing close relationships. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates  
Creative counseling techniques: An illustrated guide. Odessa: Psychological Assessment Resources  
The modification of cognitive processes in behavioral marital therapy: Integrating cognitive and behavioral intervention strategies. In K. Hahlweg & N. S. Jacobson (Eds.), Mental interaction: Analysis and modification (pp. 28-285). New York: Guilford Press  
The process of marital dissatisfaction: Interventions at various stages. Family Relations, 39(3), 267-277.
- A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course. Unpublished doctoral dissertation, Department of Educational Leadership and Counseling, University of Louisiana, Monroe  
Kimliğini arayan gençliğimiz. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi  
Gerçekten beni duyuyor musun? Navaro, L. Sevdiklerinizi gerçekten duyun, kendinizi daha içtenlikle duyurun. İstanbul: Remzi Kitabevi  
Aile danışması. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım  
Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm (Birinci baskı). Ankara: V Yayınları  
Ailede iletişim konuşarak ve dinleyerek anlaşalım. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları  
İletişimsizlik becerisi. İstanbul: Özer, K. Sistem Yayıncılık  
Baba ve çocuk. İstanbul: Özkardeş, O. G. Morpa Kültür Yayınları  
Çocuğunuzu kötü yetiştirin. Salzman, C. G. baskı). (Çev: G. Utku ve A. Çan-ımenin yolları kırılı). İstanbul: Timaş Yayınları  
Pre-ritual. Stahmann, R. F., & Hiebert, W. J. and remarital Counseling: The professional's handbook.

- Family and consumer sciences, Michigan. (٢٠١٠). - State University extension, curriculum outline caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Dads are important, too. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/pdf.lesson٣-cfmf-graphics/mod١>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
- Family and consumer sciences, Michigan. (٢٠١٠). - State University extension, curriculum outline caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Planning the rest of the trip. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/pdf.lesson١٠-graphics/mod١>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
- Family life: Resiliency. [http://www.clemson.edu/fyd/Assets/Adobe\\_Acrobat\\_files/bfs\\_resiliency.pdf](http://www.clemson.edu/fyd/Assets/Adobe_Acrobat_files/bfs_resiliency.pdf)
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٧ تشرين الأول ٢٠١٠
- Remzi Kitabevi .Yıldırım, N. (٢٠٠٤). Türkiye’de boşanma sebepleri. Bilig/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi. ٢٨, ٥٩-٨١.
- Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa .Yıldız, A. çıkma yolları. H. Yavuzer (Ed.), Evlilik Okulu içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi. Yöndem, Z. D. (١٧٦-١٥٧). (s Kişilik dinamikleri ve stresle. (٢٠٠٦) baş etme. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Değişen toplumda aile ve ço- .Yörükoğlu, A. cuk. İstanbul: Özgür Yayıncılık
- Çocuk ruh sağlığı. İstanbul: .Yörükoğlu, A. Özgür Yayıncılık
- Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar . (٢٠٠٦). - aile yapısı araştırması. <http://www.aile.gov.tr/tr/?Sayfa=Detay&Id=٢٠٠٦١٢٢٨٦٢١٢٧>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٦ تشرين الأول ٢٠١٠
- Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Building relationships through listening. <http://www.fcs.msue.edu/cfmf/cfmf-graphics/mod٣.pdf>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
- Family and consumer sciences, Michigan. (٢٠١٠). - State University extension, curriculum outline caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Words matter positive strokes. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/pdf.lesson٢-cfmf-graphics/mod٣>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
- Family and consumer sciences, Michigan State University extension, curriculum outline -caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Resolving conflicts and anger-improving situations through communication. <http://www.fcs.msue.msu.edu/cfm/pdf.lesson٤-cfmf-graphics/mod١>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠
- Family and consumer sciences, Michigan. (٢٠١٠). - State University extension, curriculum outline caring for my family, building healthy relationships through supportive education: Co-Parenting- tips for special or difficult situations. <http://www.fcs.msue.edu/cfmf/cfmf-graphics/mod٤.pdf>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٥ تشرين الأول ٢٠١٠

## الشكر والصلاحيات

تم تحضير المعلومات الواردة في هذا الكتاب بجهد كبير ودقيق من خلال EDAM نيابةً عن المديرية العامة للأسرة وخدمات المجتمع، وبتقديم معلومات عن الإطار العام أكثر من تحليل موضوع أو مواضيع معينة بشكل شامل. وفقاً لذلك، فإن الغرض من المعلومات الواردة في هذه المواد ليست لتقديم المشاورات والخدمات المهنية والأكاديمية. وجميع أنواع المخاطر التي قد تنشأ نتيجة استخدام المعلومات الواردة في المواد عائدة للقارئ والمستخدم. ويتحمل القارئ والمستفيد بشكل كامل المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بجميع أنواع الأضرار الناجمة عن الإستعمال. ولا يمكن تحميل المسؤولية لمديرية الأسرة وخدمات المجتمع ولـ EDAM في القضايا المتعلقة بالعقد الذي تم ذكر طرق استخدامه (بما في ذلك عن ما يصدر من الإهمال)، وفي جميع أنواع الأضرار العرضية والتبعية الخاصة والناجمة عن القوانين والمسؤوليات التقصيرية.

للإقتراحات والانتقادات، نشكر كل من عبد الرحمن كيليج، أحمد دومان، أليف أركيليت، علي مراد سونبول، عليا مافيلي أكتاش، أرماغان يلديز، أرزو أسلان، أرزو إيجاغاسي أوغلو شويان، أيلين نازلي، أيتان أران أرتان، بهاء الدين أجات، بيلغين تيمور، بيرسان زعيم أوغلو، دانيز بوجالان، أنيسة اكغول، أردوغان بوخورجي، أركان يامان، أرول يلديريم، إسراء أرسلان، فاتح كيليج أرسلان، فاضيلة يافوز، فرحان أوداباشي، فوندا أوزان، هاندان قاراتاش، هلال كوشجول، خوريسار أوران، حسين بولوت، قهرمان أوزون، كمال أسلان، كمال كوكجان، محمد عاكف قارقوش، محمد باهار، محمد زكي أيدين، مريم غوندوغو، مصطفى أوترار، موغا يوقاي يوكسل، منير بينيجي، نجلاء قويتاق، نريمان غ. قاراتكين، نيفين مريچ، نوزات تارهان، نوران تونجار، نوراي سونغور أوكلي، اورهان أكين أوغلو، عمر أوغور كانج جان، أوزلام أونلو حصارجي، سمين كولاتر اوغورتان، ساركان كاهيا أوغلو، سافيم جان، سيفي كنعان، سيحان بيوك جوشكون، شارمين كولاتر أوغلو، أولفات كورغولو، يوسف ألب أيدين، جمعية حماية الأسرة ودعمها، مؤسسة تربية الأم والطفل، جمعية ضوء القمر (أي إيشيغي)، جمعية حقوق المرأة ضد التمييز (AKDER)، جمعية الأسرة المعاصرة، وزارة الشؤون الدينية، GİKAP (منصة قوس قزح للمرأة في إسطنبول)، المجموعة التعليمية من المرأة إلى المجتمع، وزارة التربية والتعليم، جمعية الطفل السعيد في العائلة السعيدة، جمعية العيش السعيد والمجتمع السلمي، جمعية برامج إعادة التأهيل والتدريب النفسي، وكالة الخدمات الإجتماعية وحماية الطفل، رئاسة المؤسسات الصحية العامة التركية، مركز الأنشطة النسائية للمؤسسات الدينية التركية، YEKDER (جمعية الثقافة والتعليم الغير نظامي). ونشكر جميع الأشخاص والمؤسسات المذكورة أسمائهم أدناه والذين سمحوا لنا باستخدام صورهم ورسوماتهم أثناء تحضير هذا العمل.

fotolia.com.tr : ٨ الجمعة، ١١ كاتالين بيتوليا، ١٢ أردادان، ١٣ يوري أركورس، ١٧ أناتولي ماسلينيكوف، ١٨ موجة استراحة وسائل الإعلام مايكرو، ١٩ بافل لوسيفسكي، ٢٠ كريفاكس، ٢١ أندري خروبوستوف، ٢٢ يوري أركورس، ٢٦ الإستوديوهات العاكسة، ٢٨ آدم بوركوفسكي، ٣٠ أولي، ٥٣ تاتيانا كلاسيك، ٥٧ كارميتا، ٦٠ بافل لوسيفسكي، ٦٣ أوريمار، ٦٤ ياسمين مردان، ٦٥ ريناتا أوسينسكا، ٦٧ كليندا بافر، ٦٨ أندري كوزمين، ٦٩ اولغا ليوبكين، ٧٠ كارين رواج، ٧٣ ماتقا فارياتكا، ٧٥ ليسا أيستمان، ٧٦ pointdigital.co.uk، ٧٩ إيلينات-هيفيس، ٨٠ كليندا بافر، ٨١ تينكا، ٨٢ بيروش، ٨٣ كويست، ٨٤ هونتا، ٨٨ نوام، ٩١ مونكي للأعمال، ٩٢ ستوارت مونك، ٩٤ يوري أركورس، ٩٥ أليكساندر شيبانوف، ٩٦ ليسا فيونغ، ٩٧ أليكسي كورنيتسوف.

حسن أيجين: ٦، ٢٤، ٣٨، ٥٨، ٨٦.

لمزيد من المعلومات: → [www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)

→ [www.aep.gov.tr](http://www.aep.gov.tr)

## عزيزة نيلغون جانال



أكملت دراستها، بعد تخرجها (١٩٩٠) من جامعة مرمره كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد النفسي والماجستير في العلوم، في الدراسات العليا (١٩٩٣) في جامعة مرمره معهد العلوم الإجتماعية قسم دراسة إدارة الخدمات النفسية، وأكملت شهادة الدكتوراه (٢٠٠٧) من جامعة مرمره كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد النفسي والماجستير في العلوم.

وبدأت مسيرتها الأكاديمية كمساعدة باحث (١٩٩٢) في جامعة استانبول قسم الإرشاد النفسي والماجستير في العلوم، ثم واصلت عملها كمساعدة باحث (٢٠٠١) في جامعة مرمره كلية العلوم التربوية قسم الإرشاد النفسي والمنطقي والماجستير في العلوم. وبقيت فترة معينة تعمل في القناة التلفزيونية ٦ بتقديم وإعداد (١٩٩٤) برامج صحة المرأة والطفل و علم النفس. وتستمر الآن بالعمل كمعيدة بجامعة مرمره وكلية إدارة التربية والتعليم في قسم العلوم التربوية.



unicef 



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

