






# نعم ضع قوانین ذکية .. مع أبنائك

    @ bahrainwa | @ befreeprogram

 contact@befreepro.org  www.befreepro.org  +973 17242415

- إصدارات برنامج « كن حراً » -



تربية الأبناء  
وتحقيق ما يُطوّرهم،  
ويدفعهم للنجاح الحياتي  
والأخلاقي، هو غاية كل أم وأب

# الفهرس

أولاً: ما الحاجة إلى قوانين في الأسرة؟	05
ثانياً: خطوات تُشجّع الأبناء على تبني القوانين	07
ثالثاً: مواصفات القوانين الناجحة في الأسرة	13
رابعاً: مرونة الآباء وتأثيرها على التزام الأبناء	15

تربية الأبناء وتحقيق ما يُطوّرهم، ويدفعهم للنجاح الحياتي والأخلاقي، هو غاية كل أم وأب، وتكمن مسؤولية الآباء في مساعدتهم لتحقيق ذلك التغيير، وقد يكون وضع بعض القوانين والقواعد، وتوضيح حدود المسموح، والممنوع للأبناء في الأسرة، هي إحدى الطرق التي تُساهم في ذلك التغيير.

إن هذا الكتيب الذي بين يديك يرشدك لبعض الخطوات العملية التي تُساعدك على وضع قوانين فاعلة للأبناء، تُساهم في حمايتهم من ممارسة بعض السلوكيات غير الجيدة، ووقايتهم من الوقوع في المخاطر والمشكلات التي تعيق تطوّرهم.

كما يتناول نواحي تساهم في تشجيع الأبناء على الالتزام بهذه القوانين، ويساعد الآباء على التعامل مع التحديات المختلفة التي تواجههم مع القوانين الأسرية.



## أولاً: ما الحاجة إلى قوانين في الأسرة؟

يقوم بعض الأبناء أحياناً بممارسة سلوكيات تؤذيهم وتضرهم كالإكثار من أكل الحلويات والمأكولات غير الصحية، أو اللعب بالكرة داخل المنزل، أو السهر إلى وقت متأخر من الليل. وأحياناً أخرى يقومون بسلوكيات تسبب الأذى لغيرهم، كضرب زملائهم، وعدم احترام بعضهم البعض، والتلفظ بكلمات جارحة للآخرين.



يفتقد الكثير من الأبناء لمعرفة الحدود السليمة والصحيحة لتصرفاتهم، وسلوكياتهم اليومية، وقد يقومون أحياناً بتصرفات غير جيدة، بقصد المتعة والمرح، أو بسبب عدم قدرتهم على تقييم تبعاتها. إذ إن من طبيعتهم حب تقليد أصدقائهم، وزملائهم، أو أحد أفراد العائلة. فمثلاً عندما يرون أصدقاءهم يُمارسون سلوكيات خاطئة تعجبهم فيحاولون تقليدهم ويعملون مثلهم دون إدراك تبعات ما يقومون به.

فقد يقوم البعض منهم بممارسة سلوكيات كالقفز على الأثاث في المنزل بقصد المتعة والمرح غير مدركين إن هنالك احتمالية السقوط والتسبب لهم بأذى، أو من الممكن أن يتلفظ بعضهم بكلمات غير لائقة بقصد التقليد أو لفت الانتباه، لأنهم لا يعرفون الأثر السلبي لهذا السلوك عليهم وعلى علاقاتهم بالآخرين.

لذا يُساعد وضع القوانين في الأسرة، في تعلّم الأبناء السلوكيات السليمة، والسيطرة على الوضع بشكل يُساهم في فهمهم لتبعات الأشياء، كما تأتي أهميتها من أجل وقايتهم وحمايتهم من الوقوع في تجربة بعض التصرفات غير القيّمة، وميلهم لتقليد ما يعجبهم في الآخرين ولو كان غير صحيح.



إن وضع القوانين في الأسرة، هو من مصلحة الأبناء لكي يكتسبوا السلوكيات السليمة، ويلتزموا بها.

إن وضع القوانين في الأسرة، وتعريف الأبناء بحدود المسموح والممنوع من التصرفات والسلوكيات غير السليمة، هو ليس من أجل راحة الآباء، بل من أجل مصلحة الأبناء لكي يكتسبوا السلوكيات السليمة، ويلتزموا بها، ويتعلموا كيف يفكرون ويميزون بين العمل الجيد والعمل السيئ، وكيف سيؤثر التزامهم بها واحترامها داخل الأسرة، على نطاق أوسع خارج الأسرة، كما أن الأبناء ورغم عدم رغبتهم وميلهم للقوانين التي يضعها الآباء إلا أن ذلك يُشعرهم بالأمان وبمحبّة آباءهم إليهم.

كل ذلك لكي يصلوا بعدها لمرحلة إدراك جوهر القوانين، فيتصرفوا تصرفاً ذاتياً في مواقف مختلفة وجديدة عليهم وفقاً لتقديرهم للصواب والخطأ بناء على فهمهم لأبعاد ومعنى القوانين، فترتقي أخلاقهم، وتحسن معاملاتهم وسلوكياتهم مع الآخرين.



## ثانياً: خطوات تشجّع الأبناء على تبني القوانين

طبيعة الإنسان أنه يحب الأمور التي يختارها ويشارك فيها، ويرفض الأمور التي تُفرض عليه، ومن هذا المنطلق فإن مشاركة الأبناء في وضع قوانين الأسرة يُشجعهم على تبنيها، والالتزام بها.



لذا فإن استعداد الآباء للقاء ودي يجمعهم مع أبنائهم، ومنحهم فرصة اختيار بعض القوانين أو الإجراءات المناسبة عنصر أساسي في نجاح هذا اللقاء.

خمس خطوات تُعزّز مشاركة الأبناء:

# 1 أن يكون لدى الآباء تصوّر ومقترح مبدئي للقانون قبل عرضه على الأبناء.

قبل أن يُشارك الآباء أبناءهم في اختيار قانون لتعزيز سلوك جيد فيهم، أو وقايتهم من مشكلة ما، من المهم أن يكون لدى الآباء تصوّر ومقترح واضح لقانون فكروا فيه في أذهانهم قبل أن يطلبوا من أبنائهم اقتراح قانون. فكلما كان تصوّر القانون واضحاً في أذهان الآباء، كلما ساعد في الوصول لقانون مرضي ومناسب للطرفين.

فمثلاً حينما يحدد الآباء السلوك المرغوب فيه «كوقاية أبنائهم من الجلوس لفترات طويلة على الأجهزة الذكية»، فقد يكون مقترح القانون مثلاً في أذهان الآباء «تحديد بعض الساعات في يومي الإجازة فقط لاستخدام أبنائهم للأجهزة الذكية» هذا التصور الذي فكروا فيه سيُسهل عليهم إشراك أبنائهم ومناقشتهم وتقريب وجهات النظر بدون إجبار أو فرض عليهم.







يجلس الآباء مع الأبناء في لقاء ودي لتوضيح مخاوفهم من السلوك الذي يودون وقاية أبنائهم منه، ولماذا يريدون تقنين هذا السلوك وما يقلقهم من الأضرار التي قد تحصل لهم، فمثلاً عند استخدام أبنائهم الأجهزة الذكية لفترات طويلة، يوضحوا لأبنائهم التأثيرات السلبية على صحتهم، وسلامة عيونهم، وكيف سيؤثر مكوثهم الطويل أيضاً على تحصيلهم الدراسي وغيرها، وإن هذه الآثار تقلقهم كأباء وتزيد من مخاوفهم.

كذلك إذا كان القانون يساهم في تطوير قدرات الأبناء أو مواهبهم أو أخلاقهم، فمن المهم أن يساعدوهم على رؤية تلك الأهمية، وتأثير القانون على الأبناء على المدى القصير والبعيد.

## 3 مشاركة الأبناء في تحديد القانون والاستماع لمقترحاتهم.



إن مشاركة الأبناء ومنحهم فرصة لاختيار قانون، يُساهم في وصولهم لخيار مناسب، ويُشجعهم على الالتزام به، لذا من الجيد أن يشارك الآباء أبنائهم في اختيار قانون يلتزمون به، يُقلل من المخاطر التي يريد آباؤهم حمايتهم منها، فمثلاً في مشكلة مكوث الأبناء لوقت طويل على الأجهزة الذكية يُشاركونهم بأن يطلبوا من أبنائهم تحديد مقترح لقانون يلتزمون به، يُقنن جلوسهم، ويُقلل مخاوف الآباء وقلقهم. وفي حال اقترح الأبناء قانوناً من الجيد أن يستمع الآباء إليهم ويساعدوهم للوصول للخيار الأفضل فقد يقرر أو يقترح الأبناء التالي:

اقترح قانون بتحديد ساعات محددة في 3 أيام فقط في الأسبوع لاستخدام الأجهزة الذكية وهذا القانون قريب من وجهة نظر الآباء وتصورهم الذي فكروا فيه (تحديد بعض الساعات في يومي الاجازة)، وأن يأخذ الآباء الممكن والمناسب من هذا المقترح.

تقليل مدة مكوثهم على الإنترنت فوراً بدون حاجتهم لقانون أو أي التزام، فهذا شيء جيد ومحبيب. ولكن يبقى للآباء دور في التأكد في التزام الأبناء في مقترحهم وهو تقليل مدة مكوثهم على الانترنت.

قد يقترح الأبناء قانوناً وتكون هنالك فجوة ومفارقة كبيرة بين مقترحهم ومقترح الآباء كأن يُقرروا المكوث لفترات طويلة، فهنا يأتي دور الآباء في مناقشتهم ومساعدتهم للوصول لقرار مناسب من خلال التصور الذي وضعوه.

قد يتعذر وصول الأبناء لشيء محدد، وهنا يكون اختيار القانون من قبل الآباء وهذا غير محبذ. لأن القانون إذا كان بمشاركة الأبناء أفضل، وهنا تكمن مسؤولية الآباء بأن يكونوا على استعداد في تهيئة الأجواء الايجابية لهذا اللقاء، ومساعدة أبنائهم للوصول لخيارات مناسبة، وإعطائهم فرصة للاختيار لتحقيق الشراكة التفاعلية وفق التصور الذي فكروا فيه.



## 4 مشاركة الأبناء وإعطائهم فرصة للاختيار وتحديد الإجراءات المناسبة.

من المهم مشاركة الأبناء في تحديد إجراء مناسب عندما لا يلتزمون بالقانون الذي يتم الاتفاق عليه في الأسرة، ومن الجيد أن يكون لدى الآباء تصور واضح لإجراء مناسب قد فكروا فيه قبل مشاركة أبنائهم، ومن ثم إعطاء الأبناء فرصة لاقتراح إجراء من عندهم، والاستماع لهم والأخذ برأيهم وبمقترحهم إذا كان مناسباً وممكنًا، وفي حال صعب على الأبناء اقتراح إجراء مناسب، يختار الآباء الإجراء الذي فكروا فيه. فمثلاً إذا كان القانون المتفق عليه في الأسرة هو «التحدث باحترام مع الآخرين، وعدم استخدام كلمات غير لائقة، والإجراء الذي فكر به الآباء في أذهانهم حين مخالفة أبنائهم للقانون هو أخذ الهاتف لمدة ٣ أيام، ففي حال توصل الأبناء إلى إجراء مناسب وقريب من التصور الذي فكر فيه الآباء يأخذوا برأي أبنائهم، وإذا وجد الأبناء صعوبة في اختيار إجراء مناسب، يُطبق الآباء الإجراء وهو أخذ الهاتف لمدة ٣ أيام، فإذا عبر الأبناء خلال هذه الفترة عن احترامهم للآخرين أثناء الحديث أو التعامل معهم، فإنهم يسترجعونهُ.

شارك أبنائك واطلب منهم كتابة القوانين المتفق عليها، أو رسمها بصورة مشوقة ومن ثم تعليقها على الثلاجة أو أي مكان بارز يساعدهم على تذكرها باستمرار.



## 5 الفترة الزمنية لتطبيق القوانين

يُحدد الآباء بمشاركة الأبناء الفترة الزمنية للالتزام بالقانون الذي يُعزز السلوك. آخذين بعين الاعتبار أن لا تكون الفترة الزمنية طويلة ومفتوحة لا يُحدد لها نهاية، ولا تكون متغيرة أي يتم البدء بها ومن ثم عدم الاستمرار فيها أو التراجع عنها، لأن ذلك سيؤثر سلباً على التزام الأبناء بها، وللآباء دور هام في تقييم سلوك الأبناء بعد تحديد الفترة الزمنية المناسبة، وملاحظة التطور وتحفيزهم، وتشجيعهم في حال كان هنالك استدامة في الالتزام بها.

## ثالثاً: مواصفات القوانين الناجحة في الأسرة

من الضروري أن يتم اختيار القوانين بعناية وتأن، لتكون بمواصفات ناجحة تُحقّق الغرض والهدف من وضعها، وتجعل من الأسرة مكاناً آمناً يلتزم فيه الأبناء بالقوانين دون خوف أو قلق أو توتر.



ومن أهم مواصفاتها:

**1** أن تكون غير تعجيزية، أي لا يجد الأبناء صعوبة في تطبيقها على أرض الواقع. فقد يضع الآباء مثلاً قانوناً لأبنائهم بأداء الواجب المدرسي مباشرة بعد الرجوع من المدرسة وقبل وجبة الغذاء، فهذا القانون قد يجد الأبناء صعوبة في تطبيقه لأنهم للتوّ قد عادوا من المدرسة بالإضافة لحاجتهم لوجبة غذاء وفترة راحة وانتعاش لتجديد طاقتهم.

**2** أن تكون مناسبة لسن الطفل، فلا يوضع قانون لطفل ذي الخمس سنوات مشابه لقانون لطفل في عمر العشر سنوات أو أكبر فلكل عمر ما يناسبه، فقد يتميز الأطفال الأصغر سنًا بخصائص واحتياجات مختلفة عن الكبار. مثلاً قانون وقت النوم للأطفال الصغار يختلف عن وقت النوم للأكبر سنًا، كذلك قد يسمح الآباء للأكبر سنًا بزيارة صديقهم بعد الاستئذان منهم، ولكن الأصغر سنًا قد لا يسمح لهم بذلك.

**3** أن يوضع القانون من قبل الآباء بعد دراسة وتأن، فلا يكون بسبب ردة فعل، فقد يُحفز الوضع الخاطئ الذي يحصل أحياناً في الأسرة على أن يفكر الآباء بضرورة وضع قانون، ولكن على الآباء ألا يضعوه في نفس الوقت وبسبب ردة فعلهم. بل من الجيد التريث بدراسته ثم وضعه فقد لا يكون الوضع الخاطئ الذي حصل بحاجة لوضع قانون، إنما قد يكون بحاجة لتصحيح الخطأ وتبعاته.

**4** أن تراعي القوانين الجانب النفسي والجسدي والعاطفي للأبناء بأن:

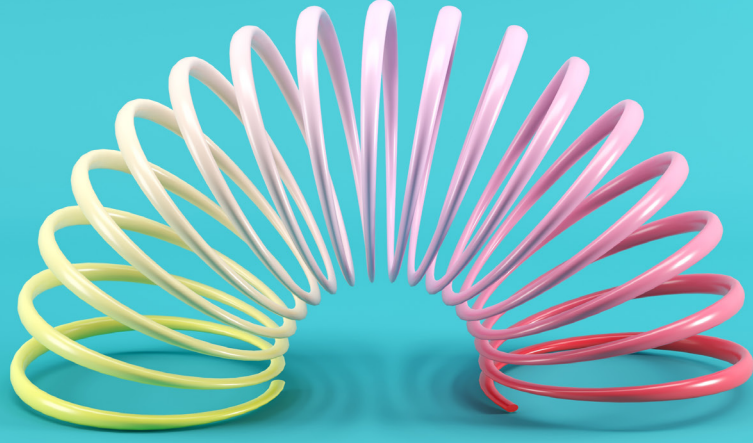
لا يتسبب وضع القانون في أذى نفسي أو عاطفي أو جسدي للأبناء كشعورهم بالتوتر والقلق والخوف أو تأنيب الضمير أو عدم الشعور بالأمان.

لا يشعرهم بالحرمان العاطفي، أو تجاهل مشاعرهم، أو قول كلمات مؤذية وجارحة لهم.

يرفع القانون من قيمة الأبناء الإنسانية، ويُعزز ثقتهم بأنفسهم ويشعرهم بالأمان، ولا يقلل من قيمتهم، أو يهدر كرامتهم. أو كشف خصوصيتهم.

**5** يكون وضع القوانين نابعاً من حاجة الأسرة، ومن واقعها وليس تقليداً للآخرين، إذ إن لكل أسرة واقع مختلف تماماً عن الأسر الأخرى من ناحية الظروف المحيطة، والعلاقات، وطرق المعيشة وغيرها.

**6** التأكد من عدم وضع قوانين كثيرة يصعب على الأبناء الالتزام بها، وكلما كانت الحاجة لوضع القوانين أقل كلما كان البيت أكثر سلاماً.



## رابعاً: مرونة الآباء وتأثيرها على التزام الأبناء بالقوانين

ثبات الأبناء على القوانين التي يضعها الآباء لها تأثيرات إيجابية في تحقيق ما يأمله الآباء من تطوّر أبنائهم ووقايتهم، وإكسابهم بعض السلوكيات والأخلاق الفاضلة، ولكن من الجيد أن يكون الآباء مرنين في التعامل مع القوانين وعدم الإصرار على الاستمرار فيها بنفس الطريقة خاصة إذا كانت هناك تحديات وظروف مفاجئة تتطلب منهم تلك المرونة.




قد يصّر بعض الآباء أحياناً على تنفيذ أبنائهم للقوانين المتفق عليها في الأسرة، وعدم التنازل عن ذلك مهما كان السبب، وقد تكون لديهم أسباب سليمة نابعة من إيمانهم بأن ثبات أبنائهم على القوانين يساهم في تطوّرهم، ويحميهم من الوقوع في المخاطر، ولكن يبقى للمرونة في التعامل مع بعض القوانين لفترة محددة دور هام خاصة حينما تمرّ الأسرة ببعض التحديات وبعض الظروف المفاجئة، التي قد تشغل الآباء عن أبنائهم، أو أمور ذات علاقة بالمدرسة وتغيّراتها، وماله علاقة بالأصدقاء، أو الزيارات الأسرية غير المتوقعة والتي تتطلب مرونة في التعامل مع القوانين لفترة زمنية محددة لأن في إصرار الآباء على تنفيذ أبنائهم للقوانين مع التحديات السابقة قد يكون له تأثير سلبي عليهم.

كما أنه من المهم أن يوضح الآباء سبب مرونتهم لأبنائهم في حوار خاص بهم، بحيث يكونوا على علم بسبب هذا التغيير، وأيضاً الاتفاق معهم على إعادة القوانين لوضعها الطبيعي بعد انتهاء الظروف والتحديات التي جعلتهم مرنين في التعامل معها.



إن هذا لا يعني أن القوانين التي تم وضعها من قبل الآباء ليست مناسبة، إنما قد تساعد المرونة في التعامل معها في تلك الفترة في تحقيق بعض التأثيرات الإيجابية، التي تصب في مصلحة الأبناء. لذا على الآباء وقبل التعامل بمرونة مع أي قانون، التأكد من إن مرونتهم ستحقق التأثيرات الإيجابية التالية أو بعضها:

 تُعزّز قيمة إنسانية لديهم.

تحفظ كرامتهم، واحترامهم كإنسان.

 تُساهم في تطوّر الأبناء.

تقوي علاقة مهمة سواء بينهم وبين الأقارب أو الأصدقاء أو أفراد الأسرة.



تقي الأبناء من الوقوع في وضع محرج أمام أنفسهم والآخرين.



فحينما تضع الأسرة مثلاً قانون بعدم أكل الأكلات التي تحوي مواداً مصنعة حفاظاً على صحة وسلامة أبنائها ويوافق أن تذهب ابنتهم إلى بيت جدتها، وفي ذلك اليوم مثلاً توزع الجدة بعض من تلك الأكلات المصنعة على أحفادها تعبيراً عن محبتها لهم، فالخيار الأفضل بالنسبة للآباء هو عدم إصرارهم على أن لا تأخذ ابنتهم من جدتها، بل المرونة في ذلك والسماح لها بأخذها، لأن هذا سيعزز قيمة جميلة للجدة، بعدم إخراجها، بل الحرص على تقوية العلاقة بها، وبإمكانهم بعد ذلك وفي وقت آخر التحدث مع الجدة بخصوص القانون لكي تكون على دراية وعلم بذلك.

أو قد يحدد الآباء مثلاً الساعة الثامنة مساءً وقتاً لنوم أبنائهم، ولكن يُفاجئون في تلك الليلة بزيارة من قبل بيت عمهم مع أبنائهم، وهنا يكون الآباء بين خيارين إما أن يُطبق أبنائهم قانون النوم في الوقت المحدد بدون مراعاة للضيوف ويصرون على ذلك، وإما أن تكون لديهم مرونة في اختيار الخيار الثاني وهو تأجيل وقت نوم أبنائهم لفترة بسيطة، لأن هذا الخيار يعزز قيمة التواصل والتقارب مع أبناء عموماتهم، ويقوي علاقتهم بهم.

لذا فإن كان الآباء مرنين في تنفيذ القوانين بمعايير قيمية تصب في مصلحة الأبناء واحترامهم كإنسان وتعزز قيمة احترامهم للآخرين وليست معايير مرونتهم بسبب ضعف أو تساهل، فهناك احتمالية زيادة تقدير الأبناء لهم، واستشعار محبتهم التي تُساهم في التزامهم في تطبيق القوانين والثبات عليها بمجرد انتهاء الظرف أو الموقف. كما إنه من خلال المرونة قد يستطيع الآباء غرلة القوانين التي وضعوها وتقويمها، ومن ثم بالإمكان تعديلها أو تسهيلها إذا كانت بحاجة لذلك.



## وختاماً تذكّر إن:

إن اختيار القوانين التي تُساهم في تطوير الأبناء أو الارتقاء بمواهبهم، وتعزيز القيم الإنسانية فيهم له تأثير إيجابي على المدى القصير والبعيد



إن وضع القوانين في الأسرة يُساهم في وقاية وحماية الأبناء من الوقوع في المخاطر، ويُجنبهم تبعات سلوكياتهم وتصرفاتهم اليومية غير الجيدة.



مشاركة الأبناء في وضع القوانين في جو من التفاهم والانشراح يُحفّزهم للالتزام بها والوصول لقرارات ترضي الطرفين (الآباء والأبناء).



اختيار القوانين بعناية وتأنٍ، وبمواصفات ناجحة مناسبة لسن الأبناء، يشجّع الأبناء على الالتزام بها.



المرونة في التعامل مع القوانين وعدم الإصرار على الاستمرار فيها بنفس الطريقة خاصة إذا كانت هنالك تحديات وظروف مفاجئة يُساهم في التزام الأبناء بها وتفهم آباءهم إليهم.





## إصدارات برنامج " كن حراً" لأولياء الأمور:

- لأنك هبة الخالق
- الإنسان المعاق .. نظرة إنسانية
- في عيون الصغار
- تحدٍ وصعود
- سلسلة لوّن حياتك بخيارتك
  - الاستعداد لامتحان
  - المنافسة والتطور
  - فقد عزيز
  - المشاكل الأسرية
  - الطالب والتنمر

للمزيد من الإصدارات على موقع " كن حراً"



[www.befreepro.org](http://www.befreepro.org)