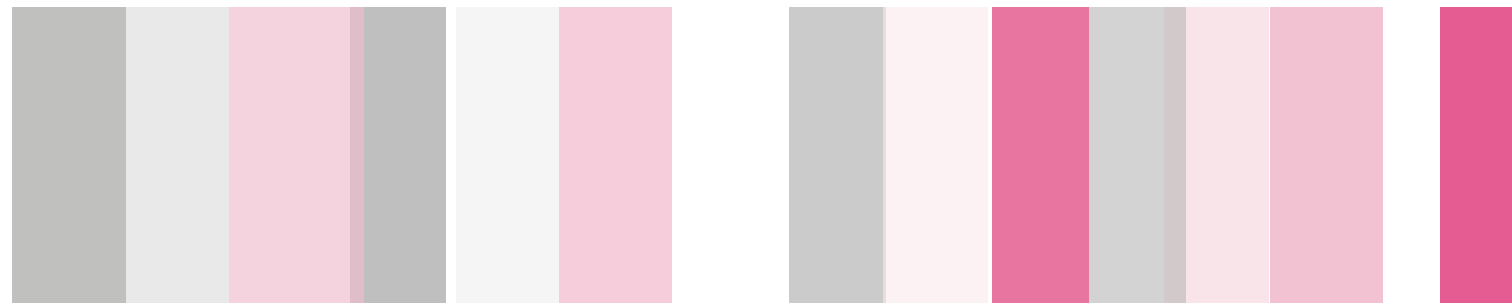


المشاكل الأسرية

من إصدارات
برنامج «كن حراً»

رقم الناشر الدولي
ISBN 978-99901-92-92-6

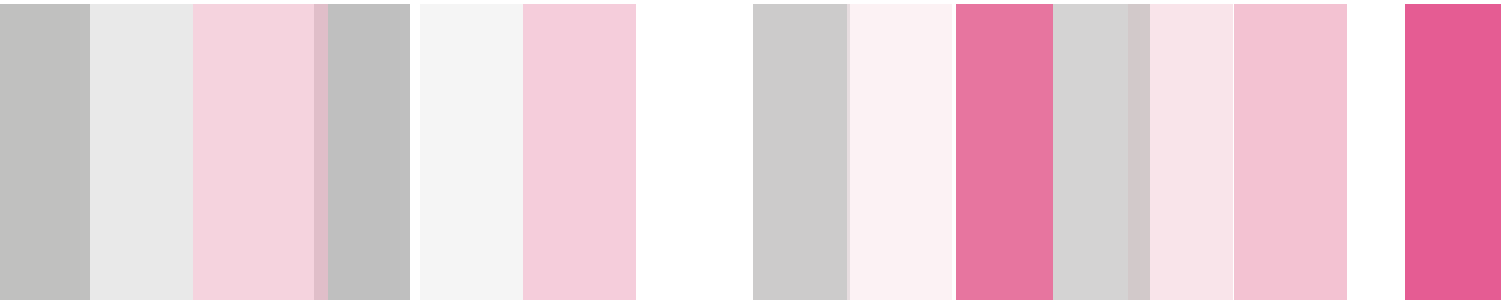
رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:
د.ع. 6993 / 2008م



المشاكل الأسرية

سلسلة **لوّن حياتك** بخياراتك

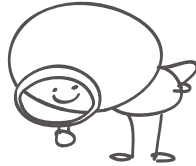
إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٥ م



برنامج «كن حراً» لطفولة آمنة...مراهقة واعية...أسرة متماسكة...مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتنمر. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لن حياتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».

الجمعية الوطنية لحقوق الإنسان
National Society for Human Rights
www.nshri.org.bh



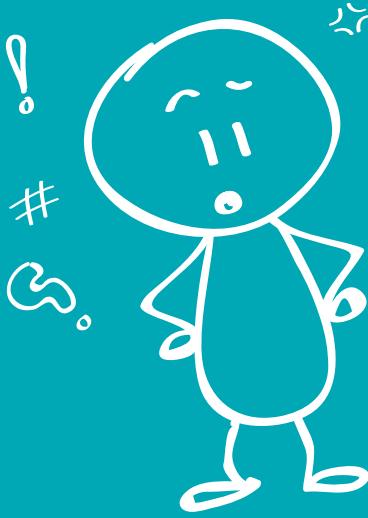
المحتوى

المشكلة

أدوار الطفل والمراهق

خلاصة

هل تتعرض لإحدى هذه المشكلات في البيت الذي تعيش فيه..؟



- شجارات دائمة بين والديك ؟
- كلا والديك أو أحدهما حاد الطبع ؟
- يشعر أحد والديك بأنه مجبر على الحياة في المنزل ولا يحب البقاء فيه ؟
- يتفاهم أحد والديك مع الآخر أو مع من في المنزل بالصراخ والعنف ؟
- كلا والديك أو أحدهما مزاجي الطبع لا تستطيع توقع أفعاله وردود فعله أو ما يثيره ؟
- يعيش معكم أفراد آخرون في المنزل لا يوجد انسجام بينهم وبين أحد والديك أو كلاهما ؟
- أي مشكلة تجعل حياتك في المنزل متوترة وغير مريحة ؟

قد يتسبب وجود تلك المشكلات في أسرتك بأن تترك نفسك في وضع غير مناسب وتتأبك أفكار ومشاعر مثل:

- أن أحد والديك قد ظلّم من الآخر.
- لا تستطيع توقع العقوبات التي تقع عليك أو على أحد أفراد المنزل حين يصدر خطأ منكم.
- كلا والديك أو أحدهما غير راضٍ عن حياته، وتشعر أنّك السبب في ذلك.
- أنّ وجودك هو سبب لبعض المشكلات في الأسرة.
- الأسرة بها فوضى، والكثير من الأحداث السيئة متوقعة فيها.
- تفقد الإحساس بالأمان لنفسك ولمن تعتقد أنّهم مظلومون في الأسرة.

وهذا قد يؤدي بك أن تترك نفسك مسؤولاً لأن تقوم ببعض الأمور مثل:

- تريد أن تدافع عن أحد والديك الذي يبدو لك أنه المظلوم.
- لا تحب المكوث في المنزل.
- تحمّل نفسك مسؤولية تعديل الوضع وتصحيحه.
- تعمل على تغيير تصرفات أبويك وتحاول التدخل بينهما بغرض حل المشكلات.
- تشعر بالغضب بداخلك ولكن لا تعرف له سبباً محدداً.

بالتأكيد أنت لا تحب أن تعيش في بيت تملؤه المشكلات الأسرية والنزاعات والشجارات والخلافات، ولكن محاولتك لحل الأمور من الممكن أن لا تكون في الاتجاه السليم فتؤذيك ولا تؤدي إلى تصحيح الوضع أيضاً.

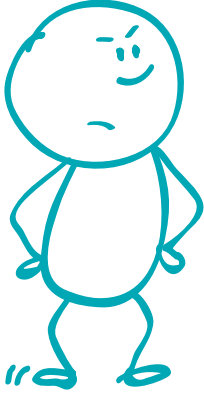
ويميل بعض الأطفال والمراهقين لأخذ أدوار في الأسرة من أجل إصلاح الوضع وذلك لسبب أو أكثر من الأسباب التالية أو غيرها:

- حل مشكلات الآباء.
- حماية أحد الآباء من الآخر.
- تلطيف أجواء المنزل.
- امتصاص العنف والتوتر.
- ضمان تماسك الأسرة.
- تقديم المحبة والاهتمام للوالدين والأسرة.
- إدخال الرضا في قلوب الآباء.

من المهم أن تتذكر بأنك تأخذ هذه الأدوار من غير وعي غالباً، وذلك نابع أساساً من أنك إنسان مسؤول، ومن حبك للمساعدة وإصلاح الوضع بأي ثمن كان. وأخذك لأي دور من الأدوار التالية لا يعني أنك تقوم بعمل سيء، بل يعني أنك تقوم بشيء ربما تؤذي نفسك فيه، ولكن ذلك كله من أجل حبك لأسرتك وإحساسك بالمسؤولية.

فيما يلي أهم الأدوار التي قد يأخذها الطفل أو المراهق في هذه الحالات:

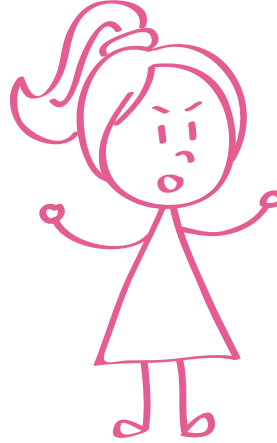
المشاكس



#٢

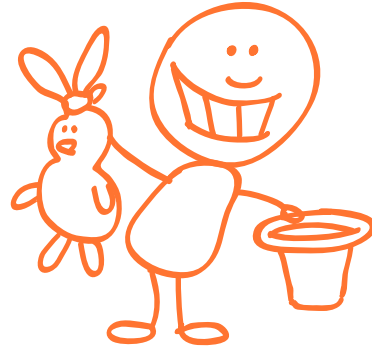
#١

المدافع



#٣

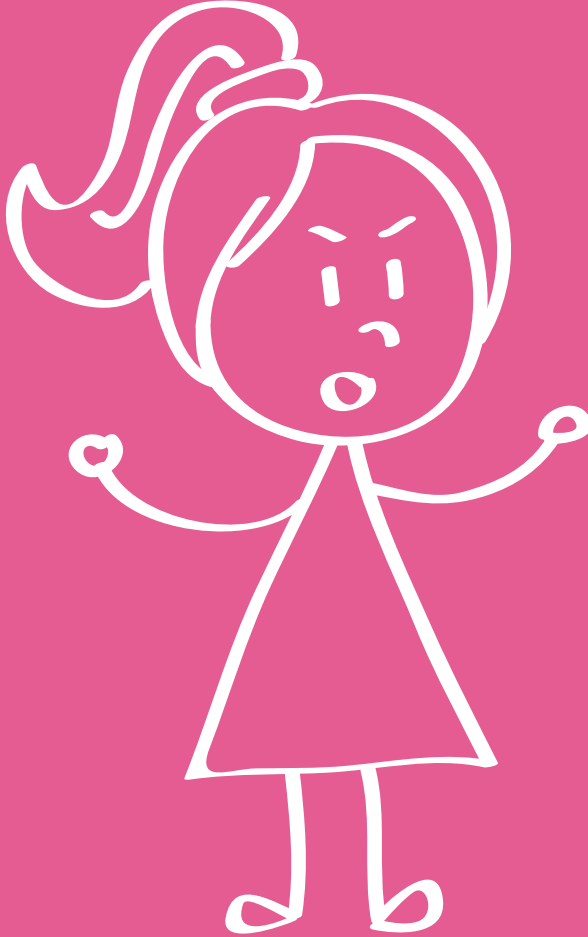
المضحك



#٤ المنسحب



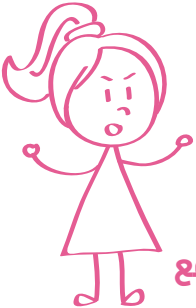
١ # البنت/الولد المدافع



البنث/الولد المدافع:

عندما تأخذ هذا الدور فأنت هنا تريد حماية أحد والديك الذي تعتقد أنه وقع عليه الظلم من الآخر، وأن تقف بصفه وتحميه. مثلاً إذا كنت تشعر بأن والدك قد ظلم والدتك وأنه يعاملها بشكل غير مناسب وأنها تخاف منه وأنه من المحتمل أن يضرها ويؤذيها، فأنت هنا حين تأخذ دور المدافع فإنك تريد أن تحمي والدتك من والدك، وتريد أن تحقق العدالة ولكن قد يسبب تدخلك مشكلات عديدة. ولو أخذنا المثال المطروح الذي يفترض أنك تعتقد أن والدك قد ظلم والدتك، فإنك:

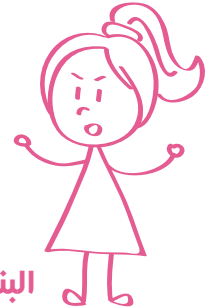
- تشعر بمسؤولية كبيرة تجاه دورك كمدافع لوالدتك وغالباً ما تكون قلقاً متوتراً.
- تريد أن تكون قوياً ولكنك تريد ذلك للأسباب الخطأ وفي الجوانب الخطأ. فأنت لا تعمل على تقوية جسمك ومنطقتك وتفكيرك من أجل أن تكون شخصية قوية، بل تريد أن تكون قوياً لتكون قادراً على تحدي والدك.
- تخاطر بنفسك وتتحمّل مسؤوليات نفسية وجسدية أكبر منك.
- تكون بطلاً لأحد الآباء بينما تكون مصدر إزعاج وألم للآخر.



البنث/الولد المدافع

وترى نفسك قد قمت بعمل جيد وتتشجع على المواصلة بأخذ هذا الدور وتحمل المسؤولية بشدة حين تسمع كلمات تقديرية من والدتك أو آخرين مثل:

- الطلب منك أن تكون حكماً في المشكلة كأن تقول لك والدتك: (هل رأيت ما فعل والدك؟).
- الطلب منك أن تكون شاهداً مع طرف ضد الآخر، كأن يقول لك أحد والديك: (كن شاهداً على ما يحدث وعلى ما قال).
- تُعطى شعوراً بأنك تقوم بالدعم العاطفي، كأن تقول لك والدتك: (أنت الذي تتلج صدري وتساندني في الأوقات الصعبة).
- تُقال لك كلمات تبين لك أهمية ما تقوم به والتشجيع على المواصلة: (لولاك لا أعرف ماذا كنت سأفعل ومَن كان سيساعدني).



البنات/الولد المدافع



تذكر ...

أنت لا تعرف سبب المشكلات بين والديك،
فالكبار لديهم اعتبارات كثيرة لا تعرفها!

تأثيرات هذا الدور عليك:

أنت تريد الخير لأسرتك وللطرف الضعيف في الأسرة، ولكن أخذك لهذا الدور يحتوي على أخطار نفسية وجسدية عليك، وفيما يلي بعض الاحتمالات الواردة:

١ تتكوّن لديك مشاعر سلبية تجاه والدك وتتمنى له الضرر اعتقاداً منك أنّ ذلك يخفف الألم عن والدتك. وهذا بحد ذاته يسبّب لك تناقضاً وأذى، فإذا كنت تدافع عن والدتك ضد والدك، فهنا أنت تتعامل على والدك وتصوره على أنّه شخص ظالم ومؤذي، وتؤجج مشاعر سلبية تجاه والدك تبعد قلبك عنه، وتشعر بأن والدك ليس أباً جيداً. وهذا ظلم بحق نفسك وبحق والدك. فحتى لو كان والدك قاسياً ومخطئاً، فهو يحبّك وعلاقة الأبوة موجودة فاستثمارها وتقويتها أفضل من إضعافها.

٢ تعرّض نفسك لغضب والدك وللأذى الجسدي والإهانة خاصة حينما تتدخل في أوقات المشكلة بين والديك وتحايز لأحدهما ضد الآخر.

٣ تبتعد عن والدك عاطفياً ولا تتمكن من تكوين علاقة طبيعية بينك وبينه.



البنات/الولد المدافع

٤
تعيش في تناقض مؤذ بين محبتك لوالدك، وإجبار نفسك على أن تتبنّى مشاعر سلبية تجاهه، لأنك تعتقد أنه هو السبب في القسوة والإيذاء.

♡ MOM

♡ DAD



family ♡

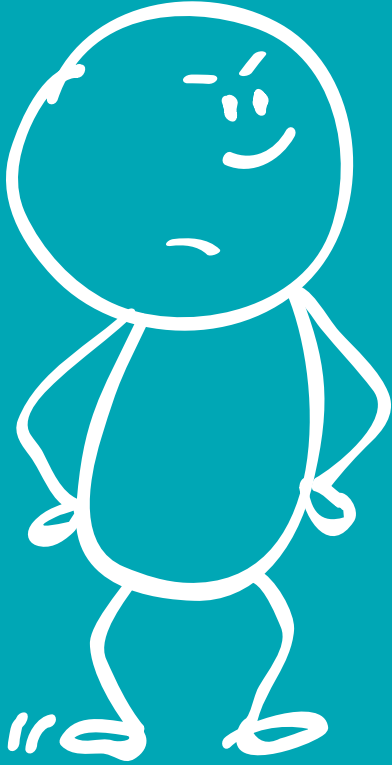
تذكر:

❖ أنت لا تعرف سبب المشكلات بين والديك، فالكبار لديهم اعتبارات كثيرة لا تعرفها.

❖ الأمور ليست كما تبدو لك بالضبط، فهناك أحداث وأحاديث تحصل بين والديك لا تعلم عنها وهي مؤثرة في المشكلات والشجارات التي تراها تدور بينهما.

❖ ليس من دورك أن تصدر أحكاماً على والديك وتقيّمهما وتحمل نفسك مشاعر سلبية تجاه أحدهما. ولكن لا بأس أن تقول بأن هذا الحدث ليس جيداً، وهذا التصرف خاطئ من أبي أو أمي، ولكن ليس أن تقول أن أبي إنسان سيء، أو أمي إنسانة لا مبالية مثلاً.

#٢ البنت/الولد
المشاكس



البت/الولد المشاكس:

عندما تأخذ هذا الدور فأنت تحاول أن تشغل والديك عن المشكلة أو الشجار القائم، فتقوم بأمور لا يحبانها ويعتبرانها خاطئة لأن ذلك سيلفت انتباههما أكثر من لو أنك قمت بعمل اعتيادي أو جيد.

وأنت لا تقوم بذلك لأنك فعلاً مشاكس أو مؤذي، ولكنها محاولة منك لتعديل الوضع حتى ولو كان ثمن ذلك أن تسمع كلمات مُهينة من والديك، أو أن يتم تعنيفك بأي طريقة كانت. فلو كانت والدتك مثلاً تتشاجر مع والدك دائماً عندما يحتاج المنزل لتصليح ولا يقوم والدك بالتعديل اللازم، فتقرّر أن تتدخل وسط الشجار حال حدوثه، أو عندما ترى بواده قد لاحت. فحينها قد ترى نفسك أنك:

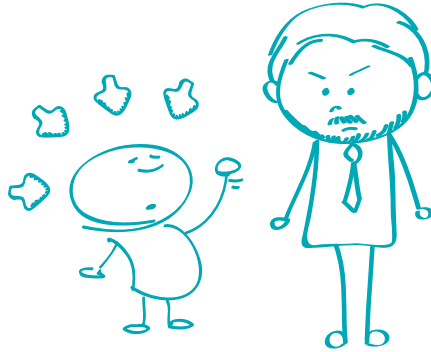
○ لا تهتم بنفسك وبما سيصيبك، ولكن المهم بالنسبة إليك إيقاف الشجار قبل أن يبدأ، أو تقليل الضرر الناتج عن الخلاف الذي سيحصل في الأسرة.



البت/الولد المشاكس

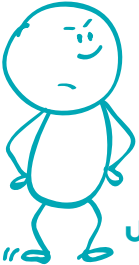
○ تتدخل في الأزمات للمساعدة في تخفيف المشكلة والشجار، ولكن طريقتك قد تجعلك جزءاً من الأزمة وتصنع مشكلة جديدة تحرف الموضوع. فحين تبدأ والدتك بالكلام مع والدك وأنت تعلم أن هذا سيتطور لشجار، فأنت تقوم هنا بعمل شيء خاطئ يراه والداك بأنه عبء آخر عليهم وينزعجون منك.

○ أحياناً تقوم بأفعال تبدو وكأنك أنت سبب في المشكلة القائمة لينصب جزء من اللوم أو كل اللوم عليك، في محاولة منك لمساعدة الآخر بتقليل اللوم عليه وتخفيف الغضب عنه. فلو تعطل أي شيء في البيت، قد تريد أن تظهر أنك أنت السبب في ذلك لتخفف الموضوع على والدك وتوجه والدتك جزءاً من غضبها عليك أنت بدل والدك.



قد تشجع على القيام بهذا الدور والمواصلة فيه حين ترك:

- أنك نجحت في حرف المشكلة حين قمت بعمل غير جيد، فلاحظت أنهم قطعوا شجارهم وركزوا على توبيخك.
- يتكلم عنك والداك بصورة دائمة وينتبهون لتصرفك مع أنهم يعنفونك، فتشعر بأن ما تقوم به يجلب نتيجة لأن الانتباه قد تحوّل نحوك بأنك الشخص المخطئ فيقل التركيز على أحد والديك.
- تسمع كلمات مثل: (أنت السبب)، (أنت لا تفعل لا تقوم بشيء بصورة جيدة)،... فيعطيك شعوراً بأنك تقوم بالعمل الصحيح إذ مسؤولية الكثير من المشكلات تقع على كاهلك.



البنث/الولد المشاكس

تأثيرات هذا الدور عليك:

أنت تريد الخير لأسرتك ولوالديك، وأنت تضحى بنفسك وبراحتك وأمنك في سبيل ذلك. ولكن هذا الدور لا يحل المشكلة في الأسرة ولا يزيلها بل يوسعها. هذا بالإضافة إلى أن هذا الدور يحتوي على أخطار متعددة عليك، وفيما يلي بعض الاحتمالات الواردة:

١ يتكون لديك شعور متواصل بالذنب والمسؤولية عن الأمور غير الجيدة.

٢ شخصيتك تضعف وتضعف وتصبح مهزوزة لكثرة الملامة وتوبيخك، والشجار معك، والحديث عنك بسوء، وإظهار عدم الرضا عنك خاصة من والديك.

٣ تتكون لديك قناعة بأنك شخص غير مرغوب فيه لدى والديك ولدى الأسرة مما يؤدي إلى شعورك بالانكسار.

٤ تزيد احتمالات تعرضك لأنواع من العنف الجسدي واللفظي والإهمال في الأسرة.

٥ تكون أكثر عرضة للاعتداء والأذى والتنمر.

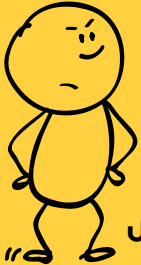
تذكر:

المشكلات لا تزول بحرفها عن مسارها أو بالتشويش عليها، بل بحلها.

ما تقوم به يضيف مشكلة جديدة للمشكلة القائمة، وحتى والديك لن يقدروا لك ذلك لأنهم في ذلك الوقت يرون أن مشكلة جديدة قد أضيفت، وربما يزيدهم ذلك غضباً.

أنت تصرف تفكيراً وطاقة فيما تقوم به، وتريد بذلك خيراً لأسرتك، ولكنك تستطيع أن تستثمر هذا التفكير وهذه الطاقة في أن تقوم بشيء جيد يساعد الأسرة ويفيدها، وفي ذات الوقت لا يجعلك في وضع سيء. وهذا سيكون محل تقدير من والديك حتى ولو لم يلاحظوه في الوهلة الأولى.

أمنية كل أم وأب أن يروا أبناءهم متفوقين ناجحين في مجالات الحياة المختلفة، ومنها طريقة تصرفاتهم، فاعمل على أن يكون سلوكك أفضل، وأن تكون ناجحاً في مجالات حياتك المختلفة، فهذا يساعد والديك ويمنحهم أملاً أكبر في الحياة وفي نجاح الأسرة.



البنات/الولد المشاكس

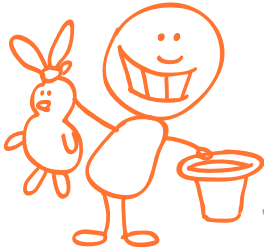
#٣ البنت/الولد المضحك



البنات/الولد المضحك:

الأطفال والمراهقون بطبيعتهم يحبون المرح ويميلون للأجواء السعيدة والخالية من المشاكل. وأحد الأدوار التي من الممكن أن تأخذها حين تعيش في أسرة بها أجواء يسودها الحزن وتفقد للمرح بسبب المشكلات، هو أن تقوم أنت بدور الشخص الذي يدخل البهجة على الأسرة خاصة وقت المشكلات والخلافات. ولكن هذه الأوقات بالتحديد هي التي يكون فيها الوالدان في وضع غير مناسب، ويصعب عليهم تحمل أبنائهم حين يحاولون القيام بأمر مضحك، ومن الممكن أن يعتقدوا بأنهم لا مبالون وغير مقدرين للظرف الراهن. فقد يكون دورك:

- تلطيف جو المنزل من خلال القيام بأمر مضحك خاصة في الأوقات الصعبة وعند الخلافات
- التدخل في الحديث بين الكبار، وتحويل الكلام الجاد لما يثير السخرية والضحك.
- تقوم بأدوار مضحكة خارج المنزل أيضاً، وقد لا يقدر لك الآخرون ذلك وينهرونك.



البنات/الولد المضحك

قد تتشجع على أخذ هذا الدور عندما:

- تسمع مديح أهلك لك ولدورك الباعث على الضحك في الأوقات العادية التي لا يكون فيها شجار.
- ترى أنّ أبويك والآخرين يتجاوبون معك بالضحك أحياناً حتى لو كانوا يشاجرونك أحياناً أخرى.
- تحصل على الكثير من المميزات في المنزل بصفتك البنت أو الولد خفيف الظل الحبوب.
- تسمع كلمات مثل: (خفيف ظل)، (أنت الذي تصبرني)، (حبوب)،...



البنت/الولد المضحك

هناك فرق بين أن تكون شخصية لطيفة مرحة..
وبين أن يكون دورك القيام بأمر من أجل إضحاك الآخرين!



تأثيرات هذا الدور عليك:

أنت تريد مساعدة أسرتك وإضافة جو جميل فيها للتخفيف من الأجواء الحزينة أو المتوترة نتيجة الشجارات والمشكلات، ولكن لذلك تأثيرات ومخاطر مختلفة عليك منها:

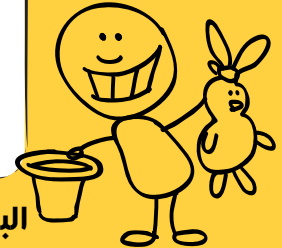
١. تغمصك للدور الساخر والمضحك لا يظهر حقيقة شخصيتك ومشاعرك.

٢. تكون الشخصية المضحكة جزءاً من هويتك، وتريد أن تترك لها تقديراً في المنزل وخارج المنزل ومع الآخرين، وقد لا يرى الآخرون بأن ما تقوم به مضحكاً فتهتئز ثقتك بنفسك.

٣. يقلل من شأنك أمام الآخرين خاصة حين تقوم بذلك في الأوقات غير المناسبة.

٤. تبذل مجهوداً لإثبات شخصيتك المضحكة، وتسعى لتكون مضحكاً بطرق مختلفة عند تواجدك في أي مكان، فتحاول ابتكار طرق مختلفة لإثارة الضحك لدى الأسرة والآخرين مثلاً، ومن الممكن أن تترك نفسك مضطراً للقيام بأمور جديدة لإثارة الضحك، ولكنك لم تكن تحب أن تقوم بذلك، فترك نفسك مضطراً للتنويع في أساليبك، وأحياناً القيام بأمور غير لائقة أو مبالغ فيها أو غير حقيقية.

البنات/الولد المضحك



لا يعرف الكثير من تكون حقيقةً، ولا يأخذونك على محمل الجد، ولا تكون بالنسبة لهم شخصاً هاماً بالنظر إلى شخصيتك الإنسانية، بل يرونك شخصاً هاماً فقط لأنك تسليهم وهذا يفقدك الكثير من العلاقات الجميلة التي تستطيع أن تكونها مع الآخرين بناء على شخصيتك الجميلة الحقيقية.

تذكر:

➔ هناك فرق بين أن تكون شخصية لطيفة مرحة، وبين أن يكون دورك القيام بأمور من أجل إضحاك الآخرين لتلطيف الأجواء، أو من أجل إيقاف شجار أو خلاف، أو أنك تريد إثبات شخصيتك ووجودك وأهميتك بتلك الشخصية المضحكة، فلا يعرف الآخرون عنك سوى ذلك.

➔ الضحك شيء جيد وجميل، ولكن بالشكل العفوي الذي لا يتطلب منك مجهوداً لتبديل الأجواء، وأن لا يكون دورك في الأسرة ومع الآخرين هو دور الشخص الذي يثير الضحك.

➔ أن لديك شخصية جميلة وجذابة حتى ولو لم تكن مضحكاً، وشخصيتك هذه هي الجديرة بالاهتمام، وأخذك لذلك الدور يغطي على معرفة الآخرين لك معرفة حقيقية لتكوين علاقات سليمة معك.



٤ # البنت/الولد المنسحب

البنات/الولد المنسحب:

إذا كنت تعيش في أسرة لديها مشكلات كثيرة قد تختار نوعاً فريداً من مساندة الأسرة بأن تسحب نفسك منها كي لا تكون مصدراً لأي قلق ومشكلة. فتميل لأن تكون وحيداً ولا يكون وجودك ملحوظاً، ولا تشغل بال أحد، ولا تقوم بما يستفز أو يلفت نظر أحد إليك حتى أبويك. فقد:

○ تحاول الابتعاد عن الأنظار ما أمكن.

○ ليس لديك متطلبات تريد أن تحصل عليها من الأسرة، فحتى احتياجاتك الأساسية لا تطلبها إذا لم تعطَ إيّاها.

○ تقوم بأمورك بأحسن وجه، ليس لأنك تريد أن تكون إنساناً منظماً ومجتهداً، ولكن كي لا يضطر أحد والديك الانتباه بأن هناك شيئاً غير سليم أو مشكلة من جهتك، ويضطرون للتواصل معك والانشغال بمشكلتك.



البنات/الولد المنسحب

○ تتنازل عن الكثير من حقوقك، فحتى لو سلب أحد أخوتك حَقك وظلمك في شيء، فأنت لا ترد ولا تحاول استرجاع حَقك أو تصحيح الوضع، وربما تسارع بالتنازل بسرعة إذا عرفت بأن الموضوع سيصل لأحد والديك أو لمعلمك.

قد تتشجع على أخذ هذا الدور والمواصلة فيه حين:

- تشعر بأنك لا تحمّل أحداً همّك خاصة والديك.
- تسمع كلام والديك عنك للآخرين، ويمدحونك بأنك ابنٌ طيب وأنك لا تتسبب بأي مشكلة لهم / مثل قولهم: (ما شاء الله عليه)، (لا أشعر بوجوده أصلاً)، (أحسن واحد من الأبناء)،...



البنّت/الولد المنسحب

أحسن واحد
من كل أبنائي!

ماشاء الله
عليه.. متميز
دائماً..



من الجيد أن تكون إنساناً مسؤولاً تقوم بواجباتك..
ولكن ليس لأنك لا تريد المشاكل..

بل لأن هذا هو الشيء الصحيح والسليم الذي عليك القيام به

تأثيرات هذا الدور عليك:

كأي دور من الأدوار الأخرى أنت تريد خير أسرتك ومساعدة والديك، ولكن هذا الدور أيضاً يحتوي على مخاطر عديدة منها:



١ تتكون لديك قناعة بأنك إنسان غير مهم وأن وجودك لا قيمة له، بل ربما تقتنع بأن عدم وجودك أفضل لأسرتك وللآخرين.

٢ تحاول الابتعاد عن الناس وعدم الاختلاط بهم.



٣ تميل للجلوس في المقاعد الخلفية في الفصل والتواجد خلف الآخرين مما يضعف ثقتك بنفسك وبقدراتك.

٤ يسيطر عليك الخوف شيئاً فشيئاً فتضعف شخصيتك وكذلك ثقتك بنفسك.



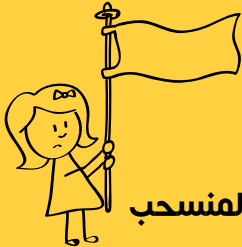
٥ تبدو عليك آثار الخوف والضعف وبذلك تكون أكثر عرضة للاعتداءات والأذى والتهم.

تذكر:

☞ أنت غير مسؤول عما يحصل بين والديك، وخلافاتهم لا علاقة لها بك حتى لو كان يبدو لك أنّ الخلاف بسبب شيء أنت قمت به.

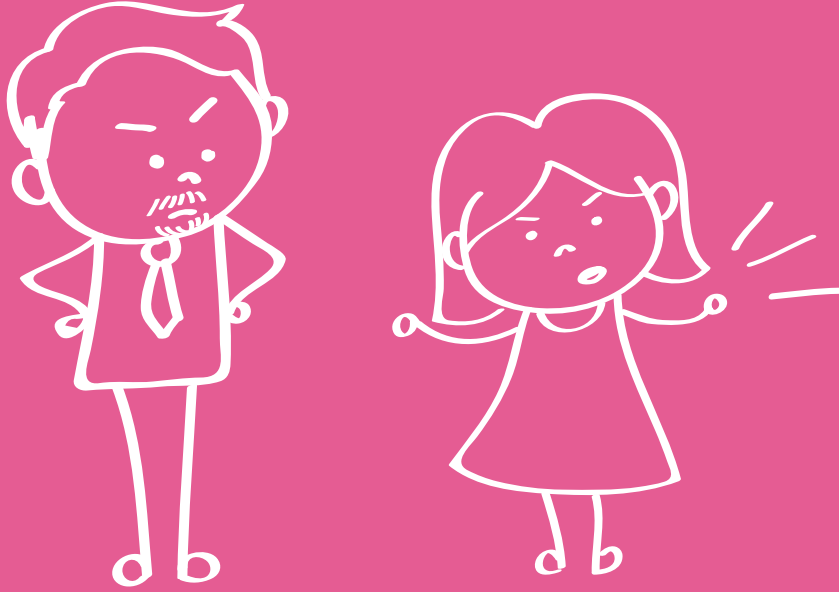
☞ من الجيد أن تكون إنساناً مسؤولاً تقوم بواجباتك تجاه نفسك وأسرتك دون تدخل وضغط من أحد، ولكن ليس لأنك لا تريد المشاكل، بل لأنّ هذا هو الشيء الصحيح والسليم الذي عليك القيام به، فلا تكون لديك مشكلة في التواصل مع الآخرين ومواجهتهم والدفاع عن حقك.

☞ ما يؤدي إليه هذا الدور من ضعف في شخصيتك يجعلك أكثر عرضة للاعتداء أو الأذى أو التمر الذي يؤدي والديك كثيراً وهم يريدون رؤيتك قوياً سعيداً.



البنات/الولد المنسحب





تذكر.. أن لا علاقة لك بما يدور بين والديك..
ولو كان اسمك هو الذي يتردد في الشجار!

أنت في مكان مختلف:

والداك في مستوى الآباء وأنت في مستوى الأبناء، وهذان مستويان مختلفان. عندما تأخذ دوراً أو أكثر من الأدوار السابقة، فأنت بذلك تدخل في مستوى الآباء لكي تحل المشكلات التي تحصل بينهما أو تخفف منها، وبالرغم من سعيك في تحقيق ذلك إلا أنك لن تستطيع أن تحققه وذلك لأن:

- علاقة والديك بها جوانب عديدة أنت لا تعرف عنها.
- هناك الكثير من الأمور السابقة التي حصلت ويعرف عنها والداك وهي تؤثر على الوضع الحالي وعلى قراراتهم الحالية، ولكنك لست على علم بها حتى وإن كنت تعرف بعضها.
- أبواك يفسران الأحداث والكلام بشكل مختلف عما تفسره أنت. فقد تسمع أنهما يقولان شيئاً وأنت تفهم من الحدث ومعناه شيئاً آخر، ولكن لوالديك تفسير مختلف هو الذي يؤثر على ما يقومون به.
- قد يختلف أبواك على موضوع ما، مثلاً مصروف المنزل، ولكن أصل المشكلة قد يكون شيئاً آخر، ومصروف المنزل هو مجرد انعكاس لذلك.

تستطيع أن تكون مساهماً في أن يكون وضع الأسرة أفضل ولكن من خلال موقعك وليس بالدخول في مجال والديك، مثلاً:



أن تقوم بواجباتك بأكمل وجه فتقلل الضغط على والديك، وهذا من شأنه أن ينعكس على الأمور الأخرى.

أن تعمل على بناء شخصيتك بتجنب الصفات غير الجيدة التي تراها في أبويك والتي تتسبب في المشكلات.

مثلاً إذا كان والدك عصبي المزاج ووالدتك تميل للصراخ في التعامل، تعمل أنت لكي تكون متزن المزاج وتتعامل بتعقل وهدوء، فهذا يساعد في تعديل ثقافة المنزل بصورة عامة فالجميع في المنزل غالباً ما يتأثرون بالصفات الجيدة وغير الجيدة لأفراد الأسرة بشكل طبيعي.

ساهم في مراعاة والديك في ظروفهم، مثلاً إذا كان والدك يمر بأزمة مالية وظروف المنزل الاقتصادية صعبة..

قلل من مصروفاتك غير الضرورية لتوفر بعض المال في المجالات التي يمكن الاستغناء عنها، وإذا كانت والدتك مستاءة من ضغط العمل في المنزل، ساعدها في بعض الأعمال المنزلية لتخفف الضغط عليها.





FAMILY



والدتك ووالدك يحبانك مهما بدا لك أنّهما مشغولان عنك أو كانا عنيّفين معك ومع أخوتك. قد يخطئ الآباء في التصرف وربّما لا يحسنون التعامل، ولكن ذلك لا علاقة له بمحبتهم لك وبحقيقة أنّهم يتمنون لك ولأخوتك الحياة الأفضل الممكنة على الإطلاق.



مشكلات والديك لها علاقة بهم وليس بك.

فإذا تشاجرا حول موضوع شراء ملابس العيد لك، فهذا لا يعني أن المشكلة فيك، وأنّه لو لم تكن أنت موجوداً ولم تكن تحتاج لملابس العيد لما تشاجرا. ملابس العيد هي مجرد موضوع يثير الخلاف الموجود أصلاً، ولو لم يكن موضوع ملابس العيد مطروحاً لكان هناك موضوع آخر يثير الخلاف. فأنت لا علاقة لك بما يدور بينهم ولو كان اسمك هو الذي يتردد في الشجار.

تذكر..

- مهمتك هي بناء شخصيتك الإنسانية الناجحة التي تحمل القيم والصفات الجميلة، وتحمل المسؤولية وتبتعد عن كل ما هو قبيح ولا يليق بك. وهذا أكثر ما يسعد والديك ويهدئ من حدة الضغوط التي تكون عليهم وتساعدهم على التوازن.
- لا تحكم على أي من أبويك بالسوء أو التمني لو لم يكن موجوداً في حياتك أو تمنى الضرر له. فهذا بالإضافة إلى أنه غير منصف لأبويك، فهو يسيء لك بالدرجة الأولى، لأن من المهم لك أن يكون أبواك محترمين بالنسبة إليك وتحبهما وتودهما، وأي وضع غير ذلك يسبب لك تشويشاً في المشاعر وتناقضاً وصعوبات.
- تأكد من أن لا تنتابك حالة من اليأس وخذلان لنفسك. المشكلات في الحياة تعلمنا كيف نكون أفضل ولا نكرر الأخطاء التي يقوم بها الآخرون، ونتعرف على نقاط الضعف لدينا لننقدها ونتخطاها ونكون أفضل وأكثر انسجاماً مع أنفسنا ومع الآخرين.

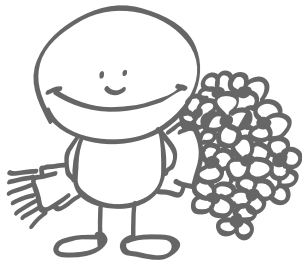


أكثر ما يسعد والديك هو..

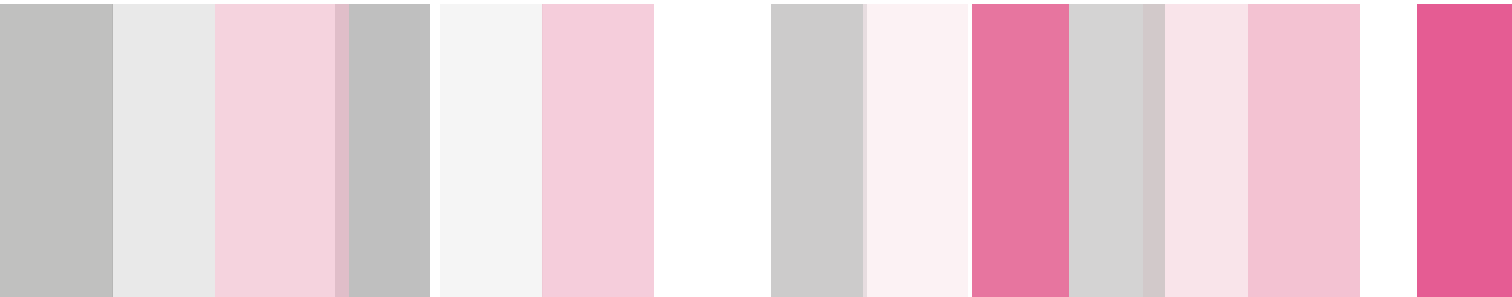
بناء شخصيتك الإنسانية الناجحة التي تحمل القيم والصفات الجميلة!

من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتيبات «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال
- كتيبات وورش تدريبية لمشروع «غراس المعرفة الكونية»



إلى اللقاء..





برنامج "كن حراً"
لطفولة آمنة.. مرافقة واعية..
أسرة متماسكة.. ومجتمع إنساني..



+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain
www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram