



National
Family &
Parenting
Institute

نشرة التعريف المدرسية

تأثيرات المشاجرات العائلية

مساعدة الآباء أطفالهم للحفاظ على سلامتهم وسعادتهم وتعلمهم

مقدمة

يمكن أن تتسبب شخصياتنا ومشاعرنا الشخصية والرسالة التي نحملها من الطفولة والتجارب السابقة في زعزعة علاقتنا وعدم استقرارها، علاوة على أنها يمكن أن تجعلنا أقل قدرة على تبادل الحب والود مع الآخرين أو التعامل مع المشاجرات التي قد تنشأ.

إن ما يحدث الآن في حياتنا يؤثر على الطريقة التي نتفاعل بها مع بعضنا البعض كما يؤثر على طريقة التفاعل مع المشاجرات، فعلى سبيل المثال، إذا كنا نواجه مشكلات مالية أو نعاني من الفقر أو كانت هناك ضغوط في العمل أو مشكلات مع الأطفال، فإننا سوف نواجه المزيد من المشاجرات في البيت، وسوف نكون أقل قدرة على إدارة الخلافات التي قد تنشأ.

العلاقات

كما أننا جميعاً مختلفون في السمات والصفات، فإن هناك العديد من الطرق المختلفة أيضاً التي يمكنها إنجاح العلاقات، فبعض الناس يشعرون بالراحة في إقامة علاقة عاطفية مثيرة، بينما يكون البعض لديه القدرة على تناول الأمر بجدية وكلمات معسولة، ويرضى آخرون بإقامة حياة هادئة ووافق على الاختلاف مع الطرف الآخر، إلا أننا ينبغي أن نعلم أن المشاجرات تلعب دوراً في كافة هذه العلاقات.

ومن الجدير بالذكر أن العديد - بل الأغلبية - من هذه الخلافات والخصومات لا يمكن حلها، وربما يكون قبولها أو تسويتها هو الطريقة الوحيدة المتاحة أمامنا.

ويهدف الطرفان في هذه العلاقة إلى الشعور بارتباط بعضهما البعض، وذلك من أجل تبادل الحب والعواطف الجياشة، علاوة على الإحساس بالقوة المشتركة والاستمتاع بالأوقات السعيدة بقدر كاف من أجل تجاوز الآثار السلبية للخصومة.

ماذا عن الأطفال؟

يمكن أن يكون الاحتكاك الذي ينشأ بين الوالدين أو القائمين على رعاية الطفل دليلاً على وجود علاقة مليئة بالمشكلات، وهو الأمر الذي قد يكون له أثر قوي على الأطفال.

يكون الأطفال معرضين للخطر بشكل خاص في الأحوال التالية:

- عندما تكون المشاجرات مستمرة وشديدة
- عندما تكون الخلافات مليئة بالاعتداءات البدنية واللفظية
- عندما يعامل الوالدان بعضهما البعض بازدراء شديد أو بإظهار عدم الاكتراث ببعضهم البعض
- عندما ينسحب أحد الوالدين خلال مناقشة أو يترك البيت ويذهب للخارج
- عندما تتعلق الخلافات بالأطفال

مرونة الأطفال

يتسم معظم الأطفال بالمرونة، ويدركون حب الوالدين لهم، حتى في الحالات التي لا تسير العلاقة فيها بين الوالدين بشكل جيد.

- يكون لدى معظم الأطفال القدرة على النجاح والتقدم عندما يحصلون على الحب والرعاية اللازمة
- تكون الخلافات أمراً حتمياً عند وجود المشاجرات بصفة مستمرة في العلاقات
- يمكن لأفراد العائلة الآخرين دعم الطفل والعمل على زيادة إدراكه للأمور
- الطريقة التي تُحل بها المشكلة هي الأساس

إرشادات هامة للآباء

تقدم البحوث بعض الإرشادات الهامة حول كيفية معالجة المشاجرات التي تنشأ في البيت، إلا أنه ينبغي أن تضع في الاعتبار أن كل الاقتراحات التالية قد لا تتناسب معك، ومع ذلك، فإنك أفضل من يعرف عائلتك.

- لا تحاول إخفاء المشاجرات خلف الأبواب المغلقة؛ فالأطفال يشعرون بالجو العام الذي يعيشون فيه ويدركون أن الأمور ليست على ما يرام.
- تجنب المشاحنات أمام الأطفال؛ حيث إنهم سيشعرون باللوم.
- في حال حدوث مشاحنات أمام الأطفال، يتعين رؤيتهم لك عند إصلاح الأمر أو عند حل المشكلة إذا كان ذلك ممكناً. تمثل الدعاية والاعتذار والتفهم الذي يمكن أن يتبع حدث مناقشة نموذجاً مثيراً للأطفال يمكنهم استخدامه في حياتهم الخاصة.
- في حالة عدم رؤية الأطفال لحل المشكلة أمام أعينهم، ينبغي عليك أن تخبرهم بأنك قد أصلحت الأمور مع شريكك وأن كل شيء على ما يرام.
- لا تحاول أن تجعل الأطفال بمنأى عما يحدث، ولا تعطي كثيراً من التركيز عليهم لأن الأمور لا تسير بشكل جيد مع شريكك، ولكن ينبغي عليك بدلا من ذلك، الاستماع إلى ما يفكر به الأطفال ومساعدتهم على شرح ما يشعرون به.
- ينبغي عليك تبني موقف واحد في التعامل مع شريكك إذا كان ذلك ممكناً.
- إذا كنت تمر بمرحلة عصبية أنت شريكك، يتعين عليك الاهتمام بالتغييرات التي قد تحدث في سلوك الطفل، والسؤال الذي ينبغي طرحه هو: هل أصبح الطفل أكثر انطوائية؟ أو هل بدأ التصرف بشكل غير طبيعي؟ أو هل يجد صعوبة في الاستقرار بالمدرسة؟

للحصول على مزيد من المعلومات والنصائح:

في حالة الإحساس بأن المشاجرات تمثل مشكلة خطيرة، ينبغي عليك التفكير في الحصول على مساعدة خارجية، وخصوصاً إذا كنت تشعر بتأثر أطفالك بما يحدث. يمكن أن تكون المنظمات التالية مفيدة في مثل هذه الحالات.

- ParentlinePlus – ٢٢٢٢ ٨٠٠ ٠٨٠٨ (خط المساعدة)
- Relate – ٤٠١٠ ١٣٠ ٠٨٤٥ (خط المساعدة في حالات الطوارئ)
- Marriage Care – ١٣٤١ ٣٧١ ٢٠٧
- National Family Mediation – ٢٨٢٥ ٩٠٤ ٠١١٧ (خط المساعدة)
- Families Need Fathers – ٤٩٦ ٧٦٠٧ ٠٨٧٠ (خط المساعدة)
- Fathers Direct – ١٣٢٨ ٦٣٤ ٠٠٨٤٥
- Pinkparents UK – ٢٧٤ ٢٣٧ ٠٨٧٠١ (خط المساعدة)
- FLLAG (أسر وأصدقاء الشواذ من الجنسين) – ٢٤١٨ ٤٨٦ ٠١٤٥ (خط المساعدة)
- National Domestic Violence Helpline – ٢٤٧ ٢٠٠٠ ٠٨٠٨ (خط المساعدة)
- NSPCC – ٥٠٠٠ ٨٠٠٠ ٠٨٠٨
- Home-Start – ٦٣٦٨ ٠٦٨ ٠٨٠٠ (خط المعلومات)

برجاء إضافة المعلومات المحلية والحصول على التفاصيل هنا.