

تكوين علاقة طيبة بينكم وبين أطفالكم

يكف الأطفال عن الاستماع إذا أخذ الآباء والأمهات في توجيه كثير من الكلام لهم وإلقاء "محاضرة" محفوظة ومكررة. تذكرُوا أن الطريقة التي تقولوا بها أي شيء لأطفالكم هي لها نفس الأهمية كالشيء الذي تريدون أن تقولوه لهم.

- استعملوا صوتاً هادئاً عندما تتكلمون مع أطفالكم وانظروا في أعينهم أثناء الكلام معهم
- لا تناقشوا أي شيء مُهمّ مع أطفالكم إذا كنتم تشعرعون بالضيق أو بالغضب
- لا تقفوا بعدوانية أمام أطفالكم ولا تخوّفونهم.
- اختاروا الوقت الذي تشعرعون فيه، أنتم وأطفالكم، بالهدوء، للكلام سوياً
- وضّحوا ما تريدون أن تقولوه لأطفالكم أو ما تتوقعونه منهم – إذ أن من السهل أن يفهم أطفالكم عبارة "ارجعوا إلى البيت قبل الساعة 5" أكثر من "لا نريدكم أن ترجعوا إلى البيت في وقت متأخر اليوم"
- اختاروا الوقت والمكان بعناية لكي تبدعوا أي محادثة مع أطفالكم. فابتداء أي محادثة مع أطفالكم، الذين هم في سن المراهقة، عند الخروج في مشوار بالسيارة تعتبر فكرة طيبة جداً.

حياة الأطفال والنشء مملوءة بكثير من النشاط – المدرسة، والأصدقاء، والرياضة، والموسيقى، وهناك أيضاً أشياء أخرى أكثر من ذلك بكثير. ما هي الأشياء المهمة في حياة أطفالكم (سواء كانوا صغاراً أو مراهقين)؟ اجلسوا معهم واسألوهم. اظهروا لهم الاهتمام من غير أن تنتقدوهم.

- تفرجوا معهم على البرامج التليفزيونية التي يفضلونها ثم تكلموا معهم عنها
- خصصوا فترة الصباح لكي تفرجوا عليهم وهم يلعبون الرياضة
- تعرّفوا على أصدقائهم ورحبوا بهم عندما يأتون لزيارتهم في بيوتكم

وعندما يكبر أطفالكم، تكلموا معهم عن أصدقائكم، وعملكم، والأشياء المهمة بالنسبة لكم. هذا يجعلهم يشعرون أنكم تعاملونهم كشخصين كبار.

شجعوا أطفالكم

الأطفال، كباقي الناس، يستجيبون للتشجيع، وخصوصاً إذا تلقوا هذا التشجيع من آبائهم وأمهاتهم. والتشجيع يساعد لأطفال على اكتساب الثقة بالنفس وتجربة الأشياء الجديدة.

- لا تخجلوا – قولوا لأطفالكم ما هي الأشياء التي تعجبكم فيهم!
- ابدلوا جهدكم لكي تتعرّفوا على الأشياء الجيدة التي عملوها خلال اليوم
- حددوا لهم السبب الذي يؤدي إلى تشجيعكم لهم – "أعجبنا جداً الطريقة التي رتبتم ونظمتم بها لعبكم!"
- امدحوهم عندما ترون أنهم يبذلون الجهد للقيام بعمل معين.

وجود والدين يحبان الطفل هو شيء مهم جداً بالنسبة لهذا الطفل – ولو أن بعض المراهقين لا يحبون التصريح بذلك! ووجود علاقة طيبة بين الأطفال وبين والديهم تجعل الأطفال يشعرون بالأمان والطمأنينة، وتجعلهم يشعرون أيضاً بالسعادة وتساعد على النمو والتمتع بالصحة وتساعد على تكوين علاقات طيبة مع الآخرين.

تكوين علاقة طيبة بينكم وبين أطفالكم يلزمها وقت ومجهود – وهي لا تحدث بين يوم وليلة.

المفتاح الرئيسي لذلك هو التفاهم الجيد وتبادل الثقة والاحترام. وخلق جو يسوده المرح والمزاح يُسهّل ذلك الأمر أيضاً.

وإليك بعض الأفكار التي قد تساعدكم على تحقيق ذلك.

الرّضع والأطفال الصغار

يمكنكم تكوين علاقة قوية مليئة بالحب مع أطفالكم من البداية.

- تكلموا مع أطفالكم وغنّوا لهم
- ابتسموا لهم
- قبّلوهم وعانقوهم كثيراً
- فكّروا في ألعاب ملائمة وخصصوا أوقاتاً للعب معهم
- تعرّفوا على فهم الأشياء التي يطلّبونها منكم – تعرّفوا على طريقة بكائهم وتعبيرات وجوههم

استمعوا لما يقوله أطفالكم لكم

يحس الأطفال والنشء بأن لهم قيمة عندما يستمع الكبار لهم. ولكن الاستماع إلى الأطفال لا يعتبر، بالطبع، أمراً سهلاً في جميع الأحيان. لأن الأطفال يفكرون بطريقة تختلف عن الطريقة التي يفكر بها الكبار، وفي بعض الأحيان لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم بوضوح. الاستماع ليس مجرد سماع – الاستماع يعني فهم الشعور الموجود وراء كلماتهم.

- لا تقاطعوا أطفالكم في الكلام واتركوهم حتى يكملوا العبارات أو الكلمات التي يريدون أن يقولوها لكم
- لا تقاطعوا كلامهم لكي تسلّقوا عليهم محاضرات وكلمات نقد – أعطوا لهم الفرصة لكي ينتهروا من الكلام الذي يريدون أن يقولوه
- تأكدوا من فهم معنى ما يقوله الأطفال لكم عن طريق الاستفسار منهم
- اظهروا لهم الاهتمام، وشجعوهم على الاستمرار في الكلام عن طريق استخدام عبارات مثل – "كيف؟"، "لعلك قد شعرت بـ..."، "هذا شيء غير معقول، هذا شيء عظيم!"
- اسألوهم عن الأشياء التي تريدون الاستفسار عنها منهم ولكن لا تحوّلوا المسألة إلى تحقيق
- خصصوا الوقت لكي تستمعوا لأطفالكم إذا أرادوا الكلام معكم عن أشياء مهمة – اتركوا الجريدة أو اقلقوا التليفزيون

لا تسبألغوا - فكللمات بسيطة تعمل فرقا كبيرا.

خصصوا وقتاً لكي تقضوه مع أطفالكم

لقد تغيرت طريقة الحياة داخل الأسر في السنوات القليلة الماضية وأصبحت هناك ضغوط كثيرة على الوالدين والأطفال مما أدى إلى قلة الوقت الذي يقضونه سوياً. لكن قضاء الوقت مع أفراد الأسرة يعتبر أمراً هاماً بالنسبة للأطفال - والمراهقين أيضاً! فهذا يساعدهم على الشعور بالأمان والحب والحنان.

- اقضوا أوقاتاً طيبة مع بعضكم البعض تذكرونها بذكريات سعيدة فيما بعد - كالأجازات، وأعياد الميلاد، والحفلات، والنزهات.
- تناولوا وجبات الطعام سوياً - واقفوا التلفزيون.
- خصصوا بعض الوقت لمناقشة الأشياء التي تؤثر على جميع أفراد الأسرة.
- احتفلوا سوياً بالمناسبات الدينية والتقليدية الهامة.
- داوموا على العلاقات بينكم وبين أقربائكم كلما أمكن - فمن المهم أن يستطيع الأطفال تكوين علاقات مبنية على الثقة مع أكبر مجموعة ممكنة من الكبار.

شاركوا أطفالكم في الأمور العائلية

إعطاء أطفالكم المسؤولية وتشجيعهم على إبداء الرأي في القرارات الأسرية يساعد على بناء أسرة قوية يثق أفرادها بعضهم ببعض. تجتمع أفراد الأسرة لمناقشة الأمور التي تهمهم، كوضع خطة للقيام برحلة أو إجازة، أو تحمل مسؤولية المهام المنزلية، كل ذلك يساعد الأطفال على الشعور بأنهم جزء من الأسرة وبأن لهم قيمة في هذه الأسرة.

- شجعوا أطفالكم على التعبير عن آرائهم، والإدلاء بها، للمشاركة في الأمور التي تهم الأسرة
- أعطوا لأطفالكم مسؤوليات تلائم أعمارهم - لا تدفعوهم للفشل
- ابدعوا في القيام بأي عمل ميكروا وأعطوا الفرصة لأطفالكم لكي يعملوا الأشياء المطلوبة منهم، بأنفسهم، وساعدوهم على أداء هذا الأشياء إذا احتاجوا للمساعدة
- تحكّموا في الأمور عن طريق الدعاية والتشجيع، لا عن طريق العقاب والتهديد.

الكمال في الوالدين شيء لا وجود له

مهمة الوالدين هي أهم مهمة في العالم. وقد تكون هذه المهمة صعبة في بعض الأحيان وقد تتطلب الكثير من الجهد. فعلى سبيل المثال قد تجدون صعوبة في التعامل مع أطفالكم. أو قد تشعرون أن العمل والمسؤوليات الأخرى يستهلكان الوقت المخصص للأسرة.

لا تياسوا - فصفة الكمال لا وجود لها في أي والد أو والدة! وتذكروا أنكم كآباء وأمّهات يجب عليكم أن تهتموا بأنفسكم. فراعوا أن تفعلوا الأشياء التي تحبونها - مثل قراءة الكتب، والخروج للتمشية، أو تناول القهوة مع الأصدقاء.

وإذا أصبحت الظروف صعبة جداً بالنسبة لكم، لا تخافوا من التوجه إلى الآخرين لطلب المساعدة، كشرقاء الزوجية مثلاً، أو الأقارب، أو الأصدقاء أو الآباء والأمّهات الآخرين. وهناك بالطبع عدد كبير أيضاً من الخدمات الاجتماعية الموجودة التي يمكنها أن تقدم لكم المساعدة المتخصصة بسرية تامة.

Building a **good relationship** with your child

Having loving parents is crucial for children - although your teenager might run a mile before ever admitting it! A good relationship with their parents helps children to feel safe and secure. It also means they're more likely to be happier, healthier and to get on better with others.

Building a good relationship with your child takes time and effort - it doesn't happen overnight.

The key, as with any caring relationship, is trust, respect and good communication. Of course, the ability to laugh is also a big help.

Babies and young children

You can build strong, loving relationships with your child right from the start.

- ◆ Talk and sing to them
- ◆ Smile at them
- ◆ Give them lots of kisses and cuddles
- ◆ Make up games and have time to play together
- ◆ Learn to recognise what your baby is asking for - get to know their cries and facial expressions.

Listen to what your child says

Children and young people feel valued when adults listen to what they say. Of course, listening to kids is not always easy. Children think differently to adults and sometimes they don't have the words to express themselves clearly. Listening is more than just hearing - it's about understanding the feelings behind your child's words.

- ◆ Don't interrupt or finish off their sentences for them
- ◆ Don't jump in with a lecture or criticism - allow them to finish what they are saying
- ◆ Check with them that you understand what they're saying
- ◆ Show you're interested and encourage them to keep talking - *"How come?"*, *"So you must have felt ..."*, *"Really! How fantastic!"*
- ◆ Ask questions without turning it into an interrogation
- ◆ Make time to listen if your child has something important to tell you - put down the paper or turn off the TV!



Communicating effectively

Children quickly tune out if their parents start ranting or launch into a well-worn 'lecture'. Remember that **how** you say things to your child is just as important as **what** you say.

- ◆ Use a calm, reasonable tone of voice and keep eye contact
- ◆ Try not to discuss something important if you're feeling upset or angry
- ◆ Don't 'stand over' or intimidate your child
- ◆ Choose a time to talk about things when you're both relaxed
- ◆ Be clear about what you want or expect - *"Be home by 5 o'clock"* makes more sense to a child than *"I don't want you to be late today"*.
- ◆ Think about when and where you talk with your child. For instance, driving in a car can be a good place to start a conversation with your teenager.

Show you're interested

Children and young people lead very full lives - school, friends, sport, music, the list can be endless. What are the things that are important to your child or teenager? Sit down and ask them. Take an interest without being critical.

- ◆ Watch their favourite TV show and have a talk about it
- ◆ Spend the morning watching them play sport
- ◆ Get to know who your child's friends are and make them feel welcome in your home.



Children, like everybody, respond well when they receive encouragement, especially when it comes from their parents.

As your child gets older, start talking with them about your friends, work and the things that are important to you. This makes them feel like you're treating them as an adult.

Be encouraging

Positive encouragement builds self-esteem and gives a child the confidence to try out new things.

- ◆ Don't be shy - let your child know what you like about them!
- ◆ Take time to find out the good things they've done during the day
- ◆ Be specific with your encouragement - *"I really liked how you packed up all your toys so neatly!"*
- ◆ Praise them for doing their best.

A few simple words can make the world of difference.

Make time for being together

Families have changed a lot in recent years and there are more and more time pressures on parents and children. But spending time together as a family is very important to kids - yes, even teenagers! It helps them feel safe, loved and cared for.

- ◆ Have fun times together and create special family memories that you can talk about - holidays, birthdays, parties, picnics
- ◆ Have meals together - and turn off the TV!
- ◆ Put aside time to discuss things that affect the whole family
- ◆ Celebrate important cultural and religious festivals together
- ◆ Involve the extended family as much as possible - it's important for kids to be able to form trusting relationships with a wide range of adults.

Involve your children

Giving children responsibility and a real say in family decisions helps build a strong and trusting family. Getting together to discuss family issues, plan a holiday or take responsibility for household chores helps children feel included and valued.

- ◆ Encourage your child to speak up and share their opinions
- ◆ Give children responsibility that's appropriate to their age - don't set them up to fail



"The way that families relate to each other profoundly shapes a child's personal development and their view of the world. This means that the clarity and quality of communication between parents and children is of the utmost value. Poor communication is often a significant factor that contributes to the breakdown of family relationships. The foundation of a good relationship with your child is love, care and respect; and respect has to be shown both ways."

Ms Hend Saab, Psychologist

- ◆ Begin early and allow kids the chance to do things for themselves, giving them the support they need
- ◆ Keep control through humour and encouragement, not with punishment and threats.

There's no such thing as a perfect parent

Being a parent is the most important job in the world. At times it can also be very difficult and demanding. For instance, you might be having a hard time with your child. Or you might feel as though work or other responsibilities are taking up too much of your 'family time'.

Don't be discouraged - no parent is perfect! And remember that, as a parent, it's really important to look after yourself. So make sure that you have time to do the things you like to do - read a book, go for a walk or have coffee with a friend.

If a situation gets too hard, don't be afraid to turn to someone for help, such as your partner, a relative, a friend or another parent. Of course, there is also a wide range of community services available to give you professional, confidential help.

You'll find these listed in the 'Where to get help' section in this magazine