

# فض الخلافات

قد تُفاجئون في يوم ما بأن أطفالكم قد كبروا وأصبحوا في سن المراهقة، فماذا تفعلون؟

باعتباركم آباء وأمهات، لا يوجد أمامكم مفر، ففكرة الهروب من المنزل لا تنفع، لأنكم كيرتم على ذلك. حان الوقت لكي تربطوا أزيمة الأمان لأن الطريق أمامكم وعر والرحلة في المرحلة التالية صعبة.

فترة المراهقة، بدون شك، هي فترة مليئة بالتقلبات. فأبناؤكم قد جاوزوا مرحلة الطفولة – ومع ذلك فهم لم يبلغوا سن الرشد بعد. والتوترات الداخلية التي يحس بها الشباب في هذا السن، تطفو، في كثير من الأحيان، إلى السطح الخارجي وتسبب التوتر في العلاقة بينكم وبينهم.

وباعتباركم آباء وأمهات لأبناء في مرحلة المراهقة، توقعوا حدوث خلافات. هذا شيء حتمي. لكن تنشئة الأطفال في مجتمع حضاري، يختلف عن المجتمعات التي نشأتم أنتم فيها، يجعل مهمتكم أكثر تعقيداً.

## الضغوط التي يعاني منها المراهقون

يشعر المراهقون، في خلال فترة المراهقة، بأشياء كثيرة تجذبهم في اتجاهات مختلفة. ويرجع ذلك إلى التغييرات الكثيرة التي تحدث لهم داخليا والتي تحدث للأشياء المحيطة بهم.

- فأجسامهم تطرأ عليها تغييرات كثيرة وهذا يسبب لهم الشعور بالخلج والارتباك
- الهرمونات التي توجد في أجسامهم تسبب لهم تغييرات عنيفة تؤثر على أحاسيسهم ومشاعرهم
- في محاولاتهم للتعرف على أنفسهم وفي محاولاتهم تجربة هويات مختلفة لشخصيتهم، يتمردون عليكم، في بعض الأحيان، ويتحدون سلطنتكم
- تصبح نقطة قبول أقرانهم لهم نقطة مهمة جداً، وهذا يعني أنهم يبدعوا في التصرف بطريقة مختلفة أو في فعل أشياء مختلفة
- يشعرون بضغوط عليهم للنجاح في دراستهم أو العثور على عمل ملائم، وهذا يسبب لهم الاضطراب والحيرة
- يحاولون تجربة معنى الاستقلال ويتعلمون طريقة اتخاذ القرارات، وهذا يعني أنهم يحتاجون لمساعدتكم وتوجيهكم
- إنهم مازالوا يريدون أن يسعدوا آباءهم وأمهاتهم (صدق هذا أو لا تصدقه!). قد يبدو هذا غريباً إذا ما قارنتموه بكل الأشياء الأخرى التي يفعلونها.

## سد الثغرة بين عالمين

وظيفةكم كأباء وأمهات، تنشئون أطفالكم في مجتمع متعدد الحضارات، كمجتمع أستراليا، تعتبر وظيفة صعبة، وخصوصاً إذا كان هناك تعارض بين القيم التربوية التي يحددها هذا المجتمع من طريقة تنشئة الأطفال إلى نوع التصرفات المسموح لهم بها، وبين القيم التي نشأتم أنتم عليها.

توجد، بطبيعة الحال، فوائد كثيرة تعود من وراء تربية الأطفال في مجتمع متعدد الحضارات – فالأطفال يتعلمون أن لهم تراث يفتخرون به، وفي الوقت نفسه يتعلمون أن من الواجب احترام وتقدير الحضارات المختلفة الأخرى الموجودة حولهم.

إلا أنه عندما يكبر أطفالكم ويصلوا لمرحلة المراهقة ويبدعوا في قضاء أوقات طويلة بعيداً عن الأسرة، من الشائع، حينئذ، أن يحدث التوتر في العلاقة بينكم وبينهم. ومن المحتمل أن تدور في أذهان أطفالكم المراهقين أفكار جديدة تحتمل على اتباع أساليب مختلفة يجربونها ليروا ما إذا كانت "تصلح" لهم. وقد يبدعوا في التساؤل عن طبيعة الأمور التي تخص التقاليد والقيم الدينية التي تعتقدونها أنتم.

فمثلاً، قد يتوقع الآباء والأمهات من أبنائهم المراهقين اتباع القواعد، التي وضعوها لهم في البيت، من غير سؤال. مع أن الأمر يختلف عن ذلك خارج البيت، فتكوين وجهات النظر والقدرة على التعبير عن الآراء لا تعني بالضرورة عدم احترام هؤلاء الأحداث لآراء الآخرين.

## راعوا الآتي:

- المراهقون مشتتون بين نَيْل القبول من رفاقهم لكي يظلوا في صحبتهم، وبين رضى الوالدين. تكلموا بصراحة مع أطفالكم عن المواقف التي تسبب التوتر في العلاقة بينكم. هل يمكن التوصل إلى حل وسط عن طريق فهم وجهة نظر الطرف الآخر؟
- باعتباركم آباء وأمهات، ما هي القواعد التي تعتقدون أن من الواجب التمسك بها؟ وما هي القواعد التي يمكن تغييرها أو تعديلها؟ اتباع المرونة في المعاملة لا يعني بالتبعية التخلي عن التقاليد التي تعتزون بها.
- من النادر أن تؤدي بعض الأفعال، كمعاقبة الأطفال أو وضع ضغوط شديدة أو صارمة عليهم، إلى تحسين الأوضاع بينكم وبينهم – بل إنها، على العكس، قد تؤدي في الغالب إلى زيادة الفجوة بينكم وبينهم.
- المراهقون، من جميع الخلفيات الحضارية، يستجيبون استجابة إيجابية لأبنائهم وأمهاتهم إذا استمع هؤلاء الآباء والأمهات لهم، وإذا عاملوهم باحترام وعدل وإذا اتبعوا طريقة ثابتة في المعاملة لا تتغير من يوم إلى آخر.

## إنهاء الخلافات

ستنشأ الخلافات بينكم وبين أبنائكم المراهقين في وقت من الأوقات، لا مفر من ذلك. وقد يكون سبب هذه الخلافات، أحياناً، هو تفاوت وجهات النظر في الأمور التي تتعلق بالتقاليد والقيم التي نشأتم أنتم عليها. وقد يكون السبب في أحيان أخرى هو كبر أطفالكم.

أياً كان السبب، فمن المهم أن تعملوا معاً لفض الخلافات التي تنشأ بينكم. لأن العناد والتشبث بوجهة النظر لن يؤدي إلا إلى ابتعاد أبنائكم عنكم. ومن ناحية أخرى، تجد أن المراهقين من الأبناء الذين تربطهم علاقات طيبة، ولو بأحد الوالدين على الأقل، نادراً ما يتعرضون لأية مشكلات خطيرة في حياتهم.

ليست هناك، في غالب الأمر، إجابات إما "بالصواب" أو "الخطأ" على المسائل التي تتعلق بالمشكلات التي تواجه أفراد الأسرة. ومع ذلك، فمن المهم أن تترقبوا الأمر وأن تسمعوا لما يقوله أبنائكم المراهقون لكم، فإن ذلك سيساعدكم على فهم ما يريدون التعبير عنه، حتى ولو لم تتفقوا معهم في الرأي.

إذا حدثت خلافات حادة بينكم:

- اعتدوا اجتماعات عائلية يشترك فيه جميع أفراد الأسرة واسمحوا لجميع الحاضرين بالكلام بوضوح وصراحة - حاولوا أن تستخلصوا الأفكار التي تمكنكم من التوصل إلى الحلول الممكنة
- اطلبوا من شخص يحترمه الجميع إما من الأقارب أو من الجالية أن يجلس وأن يتكلم مع الأسرة
- اطلبوا المساعدة أو النصيحة من شخص موثوق فيه من الجالية
- كونوا صداقات مع الآباء والأمهات الآخرين في جاليتكم - المساندة التي تحصلون عليها من "الأقارب" قد تكون لها أهمية كبيرة أيضاً. وقد تكتشفوا أن الآباء والأمهات الآخرين يواجهون نفس المشكلة التي تواجهونها أنتم.

## لا تستطيعون التحمل؟

بالرغم من أن المشاعر التي تنتاب المراهقين كتنقلب المزاج، والضيق والعصيان تعتبر شيئاً طبيعياً، في بعض الأحيان، فإن هذا لا يعني أن يقبل الآباء والأمهات السلوك غير المقبول منهم وأن يسكتوا عليه، وخصوصاً إذا تطور الحال إلى العنف الجسماني. عندئذ قد تضطرون إلى السعي للحصول على المساعدة اللازمة من جهة أخرى خارج البيت.

هناك الكثير من الجهات والكثير من المنظمات التي تقدم المساعدة والمساندة التي تلزمكم وهي تراعي السرية عند تقديم هذه الخدمات. وتذكروا أنه: لا توجد مشكلة يمكن اعتبار أنها فظيعة أو مخجلة للدرجة التي تحول دون الكلام عنها أو الإفصاح بها.

- تكلموا مع المستشار المختص في مركز الصحة الاجتماعي المحلي
- من الممكن عمل الترتيبات اللازمة لإجراء مقابلة مع المستشارين المختصين لمساعدة المراهقين ممن يتكلمون بلغتكم عن طريق الاتصال بمركز الصحة العقلية عبر المجتمعات الحضارية Transcultural Mental Health Centre: على الرقم: (02) 9840 3800
- يمكن توفير مساعدات من نوع متخصص للآباء والأمهات والأحداث من خلال وحدات علاج المراهقين في العائلة وخدمات التوسط Adolescent Family Therapy and Mediation Service على الرقم: (02) 9890 1500

## التفاوض لا التزمّت

ابنتك الشابة تتطلع منذ أسابيع إلى الذهاب إلى حفلة عند إحدى صديقاتها - وأنت تعرف قيمة هذه الحفلة بالنسبة لابنتك. ومع ذلك، فأنت قلقٌ عليها وعلى سلامتها وتخاف عليها إذا رجعت إلى البيت في وقت متأخر من الليل. ولذلك فأنت تصمم على رجوعها إلى البيت قبل الساعة 11. لا نقاش - تكوني في البيت قبل 11. فتصرخ قائلة، "ولكن هذا الوقت مبكر جداً - الأحسن لي أن لا أذهب بالمرّة! كل أصدقائي سيضحكون عليّ." وتجري غاضبة إلى حجرتها.

هل من الضروري أن تعود ابنتك إلى البيت قبل وقت معين؟ أو أن الأمر الذي يقلقك هو سلامتها؟ إذا كان الأمر يتعلق بسلامتها، فهناك وسائل أخرى يمكنك أن تحل بها هذه المشكلة - أعطها بعض النقود لكي تعود إلى البيت في تاكسي، أو اسمح لها بقضاء الليلة مع صديقة لها، أو اذهب بنفسك لكي ترافقها من الحفلة وتعود بها إلى البيت.


التفاوض مع أبنائكم من الشباب لإيجاد حل سيساعد على استجابتهم لكم بطريقة إيجابية، وهذا أفضل من أن تصدروا لهم أوامر وتطلبوا منهم أن ينفذوا ما تقولون.

## كونوا إيجابيين

الآباء والأمهات الذين تربطهم علاقات قوية بأبنائهم المراهقين، غالباً ما يجدون حلاً للمشكلات التي تواجههم عند حدوثها. وإليك بعض الطرق التي يمكنكم اتباعها لتنمية الثقة والاحترام المتبادلين بينكم وبين أبنائكم المراهقين:

- تعلموا أن تمزحوا سويًا وأن تقضوا معاً أوقاتاً يملؤها اللهو والمرح
- كونوا إيجابيين وشجعوا أولادكم - لاحظوا التصرفات الحسنة التي يتصرف بها أطفالكم ولا تتجاهلوا ما يفعلونه من الأعمال الطيبة
- احترموا خصوصيات أطفالكم
- كونوا دائماً بجانب أطفالكم عندما يحتاجون لمساعدتكم
- تقرّبوا منهم وتعرّفوا على الأشياء التي تهتمهم
- لا تخافوا من قول كلمة "أسف" إذا صدرت منكم أخطاء
- أظهروا اهتمامكم بهم - فإنهم يريدون بالفعل أن يعرفوا إنكم تحبونهم وإنكم ستكفون بجانبهم إذا احتاجوا لمساعدتكم!





# Coping with **Conflict**

**So what do you do when you wake up and find your child has turned into a teenager? As a parent, you're too old to run away from home. It's time to fasten the seat belt because you're in for a bumpy ride.**

**It goes without saying that adolescence is a turbulent time. Your teenager is no longer a child - but they are still not an adult. The tension they feel in themselves often spills over into the relationship they have with you.**

**As the parent of a teenage child, conflict is par for the course. But raising a child in a culture that is different from your own can make the job even more complicated.**

## **Pressures on teenagers**

During adolescence, teenagers feel pulled in a hundred different directions by all the changes that are taking place in and around them.

- ◆ Their body is changing, which can make them feel awkward and embarrassed.
- ◆ They have hormones racing around inside, which leaves them stuck on an emotional roundabout.
- ◆ They are discovering who they are and trying out different identities, which means they can be rebellious and challenge your authority.
- ◆ Being accepted by their peers takes on even greater importance, which means they may start acting or behaving differently.
- ◆ They feel under pressure to do well at school or find the right job, which can make them anxious and uncertain.
- ◆ They are testing their independence and learning to make decisions for themselves, which means they'll need your support and guidance.
- ◆ They still want to please their parents (believe it or not!), which can seem at odds with everything else that's going on for them.

## **Bridging two worlds**

Being a parent in a multicultural society like Australia can be very challenging, particularly if community values about how children should be raised and how they should behave are different from your own.

Of course, there are many benefits to bringing up children in a diverse community - they can be taught to be proud of their heritage and still learn to value and appreciate the differences in the other cultures around them.

However, as your child reaches adolescence, and starts spending more time away from the family, it's common for tensions to flare up. Your teenager might be experimenting with new ideas and approaches to see how they 'fit'. They might start to question your cultural and religious values.

For instance, at home teenagers might be expected to obey rules without question. Yet outside the home, it is not necessarily disrespectful for young people to have their own views and to express themselves.

### **Keep in mind:**

- ◆ Teenagers are often torn between fitting in with their friends and the expectations of their parents. Talk openly with your child about these tensions. Can you reach a solution through understanding each other and compromise?
- ◆ As a parent, what rules do you want to keep? What rules could be changed or modified? Being flexible does not mean that you are letting go of your traditions.
- ◆ Punishing your child or enforcing even more strict standards rarely improves things - often the divisions between you and your teenager just get deeper.
- ◆ Teenagers, in all cultures, respond positively when their parents listen to them, treat them with respect and are fair and consistent.

## Managing conflict

It's inevitable that there will be times when you and your teenager lock horns. Sometimes the reason for this comes down to a clash of cultures and values. Sometimes it is just because your child is growing up.

Whatever the reason, it's important to try and work towards resolving your differences. Sticking rigidly to your ideas could mean that your child turns away from you. On the other hand, teenagers who have a good relationship with at least one parent are less likely to get into serious trouble.

There are often no 'right' or 'wrong' answers to solving a problem. Rather, it's important to take the time to listen to your teenager and understand what they're saying, even if you don't agree with them.

If you're having serious conflict:

- ◆ hold a family meeting and allow everyone to talk openly and honestly - look for a variety of possible solutions
- ◆ ask a respected relative or community member to sit down and talk with the family
- ◆ seek help and advice from someone in your community who you trust
- ◆ develop friendships with other parents in your community - the support of an 'extended family' can be very important. Other parents might be having the same struggles.



not go at all! All my friends will laugh at me," she shouts as she storms off to her room.

Is it important that your daughter is home by a particular time? Or is her safety your main concern? If it's about safety, then there might be some other ways to solve the problem - money for a taxi fare home, staying the night with a friend, collecting her from the party yourself.

Negotiating a solution will get a more positive response from your teenager rather than simply demanding that they do what you say.



*"Parents and children, as you journey together through the turbulent period of physical, emotional, spiritual and social change, do not be afraid to be honest with yourselves and with each other. Listen to each other and try to understand each other. Otherwise, you may end up walking separate paths and lose the very thing you*

*value and desperately strive to protect. You are not alone. Ask, seek and find."*

*Father Geoffrey Abdallah*

## Staying positive

Parents who have strong relationships with their teenagers are often in a good position to deal with problems that come up. Here are some ways to build trust and respect with your teenager.

- ◆ Learn to joke and have fun with each other.
- ◆ Be positive and encouraging - notice the good things they do.
- ◆ Respect your child's privacy.
- ◆ Be available for them.
- ◆ Get to know them and the things they're interested in.
- ◆ Don't be afraid to say sorry if you've made a mistake.
- ◆ Show them that you care - they really do need to know that you love them and will be there for them!

## Not coping?

Although it's normal for teenagers to have times when they're moody, irritable and rebellious, this doesn't mean that parents should tolerate unacceptable behaviour, especially if it escalates into physical violence. You might reach a stage when you need outside help.

There are many people and organisations that can offer confidential help and support. And remember: no problem is too terrible or embarrassing to talk about.

- ◆ Talk to a counsellor at your local community health centre.
- ◆ Adolescent and bilingual counsellors can be arranged through the Transcultural Mental Health Centre: (02) 9840 3800.
- ◆ Expert assistance for parents and young people is available through the Adolescent Family Therapy and Mediation Service: (02) 9890 1500.

## Negotiating not insisting

Your teenage daughter has been looking forward to going to a friend's party for weeks - you know it means a lot to her. However, you're worried about her getting home safely late at night. So you insist that she's home by 11 o'clock. No debate - home by 11. "But that's so early - I may as well