جامعة قاصدي مرباح ورقلة *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / قسم العلوم الاجتماعية :
الملتقى الوطني الثاني حول : الاتصال وجودة الحياة في الأسرة
أيام 10/09 أفريل 2013

معوقات التواصل الإيجابي داخل الأسرة وسبل التدخل (اقتراح برنامج لتواصل مع الأبناء)

أ/رويـم فايـزة
قسم العلوم الإجتماعية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
جامعة قاصدي مرباح / ورقلة

د/غربي صبرينة
قسم العلوم الإجتماعية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
جامعة قاصدي مرباح/ورقلة

مقدمة:

تشهد كثير من الأسر غياب التواصل بين الآباء والأبناء أو سوء التعامل فيما بينهم ولا يكون التدخل إلا في الحالات الطارئة و المستعصية الأمر الذي يعيق جني ثمار التواصل الايجابي و يحرم أفراد الأسرة من دفئه و مزاياه و عطاءاته النفسية و التربوية ومن بين الأسباب الانشغال بمشاهدة التلفاز أو بالانترنت الذي يستحوذ على معظم وقت اجتماع الأسرة القليل بالإضافة إلى انشغال الآباء طيلة اليوم بأعمالهم ووظائفهم و التحاقهم بالمنزل في وقت متأخر من الليل وقد أضناهم التعب و إرهاق العمل و قد لا يكون هناك الاستعداد لديهم لأي سؤال عن أحوال الأبناء و الانبساط معهم مما يجعل بعض المشاكل الطارئة لدى الأبناء تنمو و تشتد خطورتها في غياب وعي الآباء بها نتيجة ضعف التواصل الأسري أو غيابه خاصة في فترات جد حرجة من حياة الأبناء كمراحل الشباب و المراهقة ، لهذا ستحاول هذه المداخلة إثارة الانتباه إلى مخاطر هذه الظاهرة و كيف يمكن تحقيق التواصل الإيجابي داخل الأسرة .

واقع التواصل في الأسر العربية:

يتمثل التواصل الأسري في الاتصال الذي يكون بين طرفين أو عدة أطراف (الوالدين والأبناء) والذي يتخذ عدة أشكال تواصلية، كالحوار والتشاور والتفاهم والإقناع والتوافق والاتفاق والتعاون والتوجيه والمساعدة ، والتواصل هو عملية اتصال تسير في اتجاهين:

-محاولة فهم الأفكار والمشاعر الآخرين .

- الرد عليها باستجابة نافعة أي تقديم المساعدة.

وهذا يعني أن التواصل يحتاج إلى مهارة الإصغاء ومراقبة وفهم أفكار الآخرين مهارة إيصال الأفكار المساعدة و تقديم الدعم.

في الحقيقة هناك عدة أسباب تربوية واجتماعية ونفسية تحد من تحقيق التواصل الإيجابي بين الآباء و الأبناء داخل حتى يغيب الأسرة فما هي الأساليب والآليات التي تساعد على تحقيقه حتى يكون مثمرا ؟ ويحدث لبعض الآباء أنهم لا يتحدثون مع أبنائهم إلا تقريعا أو تأنيبا أو أوامر، مما يجعل الأجواء الأسرية متوترة ومشحونة، بسبب الجهل الكامل بفوائد التواصل ومزاياه وعدم إدراك أهمية الحوار بين الوالدين وأبنائهم..هذا إن لم يكن يسد الجو الأسري الخصام والصدام والجفاء بدل التفاهم و التوادد والتكامل والاندماج مع الأبناء.

وفي الحقيقة ما تزال الأسر العربية في الغالب غير مؤهلة لتقوم بدورها التواصلي الذي يتجه بالمحيط الأسري، آباء وأبناء، إلى مصاف التفاعل الإنساني الحميمي المحكوم بمظاهر التفاهم والتكامل و المُؤَطَّر بأساليب التواصل الإيجابي والحوار البناء، وذلك **لأسباب عديدة** وفي مقدمتها:

– جهل الأسرة شبه التام بأساليب التواصل الايجابي وأهمية تلقين الطفل مبادئ الحوار وآداب التعامل. و و عدم امتلاكها لمعارف حول سيكولوجية كفاءات الطفل التواصلية غالبا. وأساليبها التربوية والتواصلية ما تزال مجرد مواقف مزاجية متذبذبة

– أما **الأسباب الكامنة وراء انعدام التواصل** فهي:

–التنشئة الاجتماعية السلبية التي خضع لها الزوجان؛ أي الأم والأب منذ الصغر والتي تكرس القيم والعادات الاجتماعية دون إبداء أي رأي أو حوار بين الآباء والأبناء، وهي السمع والطاعة فما نسبته 70 % من الأسر جعل الزوجين ينهجان هذا النهج مع أولادهما مثل فرض قرارات دون مناقشة الأولاد أو أسلوب الأب المتسلط والولد المرضي.

– ضغوطات العمل والمتطلبات الأسرية المرهقة للوالدين تجعلهما يمهلان تتبع وتربية الأبناء ما ينعدم التواصل مع الأبناء في القضايا الاجتماعية والتربوية والنفسية، فمثلاً غياب الأب المتواصل عن البيت وأحيانا عمل الأم، وعودة الأب في وقت متأخر من الليل فلا يجد الوقت لسؤال الأبناء عن أحوالهم والدخول إلى عالمهم.

–سلوكيات عشوائية متأرجحة من قبل الوالدين في التربية بين التسلط و التساهل أو بين النبذ والحماية المفرطة.

– وجود مغريات كثيرة حول الأبناء تمنعهم من التواصل والحوار مثل الانترنت والتلفاز، فأصبحت في كثير من الأحيان طريقة التواصل بين الأخت والأخ من نفس البيت ومن غرفة إلى أخرى عن طريق الانترنت.

– التحدث القليل من الآباء لأبنائهم وغالباً ما يكون تأنيباً أو صراخا أو أوامر مما يجعل الأسرة متوترة ومشحونة وتفقد الحوار.

– ضعف شخصية بعض الآباء والأمهات وجهلهم بالعلم وعدم قدرتهم على الحوار مع أبنائهم خاصة مع متطلبات العصر الموجودة عندهم.

– وجود فجوة كبيرة بين الأبناء والآباء يجعل الآباء لا يفهمون احتياجات أبنائهم فيصلون إلى طريق مسدود، فالأم لا تفهم ابنتها والأب أيضاً لا يفهم ابنه.

– الخلافات والمشاحنات بين الأم والأب فأحيانا المشاكل مثل الطلاق أو الانفصال تكون سببا في عدم التواصل بينهم، وقمع الأب للأم في الحديث والحوار معه أمام الأولاد ومحاولة عدم مناقشتها معه.

– كثرة التغالي في المتطلبات (أي ما يطلبه الابن أو الابنة) ويكون زائدا على قدرتهم قد يؤدي إلى عدم استجابة الاباء وهروبهم من النقاش في هذه الأمور.

– خوف الأم أولا ثم الأولاد من طرح بعض المشاكل والأفكار والتواصل والحوار مع الأب مما يؤدي إلى السكون دائما فيخلق انعدام التواصل.

مخاطر انعدام التواصل بين الآباء والأبناء:

–.تفكك في العلاقات بين الأسرة الواحدة.

–.انتشار البغض والحقد بين الأفراد.

–.انعدام الثقة بين أفراد الأسرة.

–.انقطاع صلة الرحم في الكبر.

–.عدم إصغاء الأم والأب للطفل يجعله فريسة لأصحاب السوء، للتنفيس عما بداخله ما يؤدي إلى الضياع والانحراف. ..

.–عقوق الأبناء للآباء واتخاذهم وجهة معاكسة لما يتمناه الاباء ما يؤدي إلى فشل في التربية الأسرية.

.–إقامة حواجز بين الاباء والأبناء وهذا خطأ فادح يفوت على الآباء فرصة تتبع أبنائهم ومساعدتهم بما يعترضهم من صعاب وانعدام التوجيه التربوي.

.–فكرة اللوم والاتهام تفقد أفراد الأسرة روح حب المناقشة فيتهربون من الحوار والاتصال معاً حتى لا يدخلوا في دوامة الاتهام واللوم.

وسائل إرساء تواصل اسري سليم:

من أجل عدم الوقوع في المشاكل الناجمة عن التواصل السلبي داخل الأسرة،يجب نهج سبل تأسيس تواصل قوي وصادق من خلال :

– الحرص على حسن العشرة بالمعروف وكف الأذى ،حتى يشعر الجميع بالفائدة الملموسة للتواصل.والحرص على أداء الواجبات قبل المطالبة بالحقوق،فيؤدي الآباء واجبهم تجاه الأبناء ويبذل الأبناء ما فرض عليهم من واجبات الإحسان وتؤدي الزوجة حق زوجها والزوج حق زوجته.

– العناية بإقامة الدين في الأسرة وصرح الأخلاق والحياة الجادة المنتجة لجميع أفرادها.فالتذكير بالصلوات الخمس تواصل ومرافقة الأبناء واللعب معهم تواصل،وبذل النصح في اللباس وعموم الآداب تواصل وتحفيظ القران تواصل...

– عقد مجالس أسرية منتظمة لمناقشة ما استجد داخل الأسرة،وضرورة اختيار الألفاظ المناسبة(الكلمة الطيبة)وأدب التحية وإفشاء السلام وتزيين الوجه بالابتسامة واعتماد أسلوب الهدايا ولو كانت رمزية لما لها من اثر كبير في نفسية الأخر.وكذا الاجتهاد في تنويع وسائل إدخال السرور على نفسية الزوجة والأولاد،كتنظيم بعض الرحلات وتناول بعض الوجبات خارج المنزل وزيارة الأقارب.

– استثمار التباعد الفجائي الذي قد يحدث بسبب سفر أو عمل بين أفراد الأسرة بالرسالة أو الهاتف أو التواصل الاليكتروني،فقد يوفق الإنسان للتعبير عن مشاعره أكثر مما يكون عند التقارب.

– عش الزوجية لا يخلو من مشاكل ولابد من حلها بين الزوجين،لذلك وجب إبعاد التدخلات

الخارجية التي قد تسيء للأسرة وتعرضها للخطر.فخضوع الزوجين للتبعية السلبية لأسرتيهما يجعل أكثر من طرف يتدخل في الشؤون الخاصة للأسرة.

ولنتجنب هذه المخاطر إليكم بعض النصائح:

– الحرص على حسن العشرة بالمعروف والحرص على أداء الواجبات قبل المطالبة بالحقوق فيؤدي الآباء ما وجب عليهم تجاه الأبناء ويبذل الأبناء الجهد فيما فرض عليهم من واجبات الإحسان للأهل.

–إعادة وسائل التواصل بين الأسرة مثل:

أ– التربية الأخلاقية.

ب– التعاون.

ج –الجلوس على مائدة الطعام معا على الأقل وجبة الغذاء أو العشاء التي فقدت في اغلب البيوت في وقتنا هذا.

د– مرافقة الأب لأبنائه في الذهاب إلى المسجد معاً أو لبيت الجد والجدة أو زيارة الأقارب والأهل أو لشراء بعض الأشياء أو الرحلات.

هـ –مراجعة الآباء الدروس مع الأبناء

و– اغتنام الفرص المناسبة للتودد والتقرب والتحبب كالأعياد والمشاركة في المسرات.

– استثمار التباعد الذي يحدث بسبب سفر أو عمل بعض أفراد الأسرة بالرسالة msg أو بالهاتف أو E–mail فيوفق الآباء في التواصل مع الأبناء والتقارب بينهم.

– عقد مجلس اسري كل أسبوع لمناقشة شؤون كل أفراد العائلة والمشاركة الفعالة والتسامح وإبداء النصائح لبعضهم مما يجعلهم ينتظرون هذا اللقاء.

– اختيار الوقت المناسب والأوقات المناسبة في الحوار والتواصل مع الأبناء مثلاً في المساء أو عند اجتماع العائلة في غرفة الجلوس أو على مائدة الطعام أو قبل النوم.

– تهيئة الجو المناسب للتواصل والحوار في الأسر له ايجابياته ويترتب عليه مهارات كثيرة منها:

أ–تعلم آداب الحديث.

ب–عدم رفع الصوت أثناء الحوار.

ج–يعلم الأبناء التحليل والتفكير.

د–يعطي ثقة بالنفس وعدم الخجل.

هـ–تقبل الآخرين وعدم التسرع في إصدار الأحكام.

و–تقليل المقاطعة قدر الإمكان وحسن الاستماع.

ز–عدم التلفظ بألفاظ غير لائقة.

ح–الحرية في طرح الآراء واحترام آراء الآخرين.

– إنصات الآباء لحديث الأبناء وفهم مشاكلهم والاستماع إليهم ومناقشتهم بأسلوب مرن ومناسب لعقولهم وعدم إهمالهم، يزرع الثقة في نفسهم ويجعلهم يتكلمون بصراحة مع آبائهم.

البرنامج المقترح:

–**أهداف البرنامج:**يهدف البرنامج المقترح إلى:يهدف هدا البرنامج لتنمية مهارات التواصل الإيجابي في الأسرة ويرنوا إلى الأهداف الفرعية التالية:

–**تنمية مهارة التواصل عند الآباء و الأطفال الكبار وصغار السن.**:ويتضمن مجموعة من الإجراءات

– تقييم التواصل داخل الأسرة .

–تقديم الدعم المعنوي والمشورة والمواساة الجسدية للأبناء

– اعتماد الإيجابية وتقديم المساعدة

–التعامل مع التجارب المرة

– التواصل مع الجماعة

–إدراك أنواع التواصل المتعددة

– التواصل بدون كلام(نبرة الصوت ،إيماءات الوجه)،روح الدعابة.

–وضعيات الجلوس.

–**تنمية مهارة التحادث:** ويتضمن مجموعة من الإجراءات

– تحديد الأسئلة المناسبة للطفل و استخدام لغة بسيطة

تنمية مهارة التعارف: ويتضمن مجموعة من الإجراءات

–الاهتمام بالطفل

– الصبر

– احترام الطفل

–تقبل المشاعر والأفكار

– التعرف للطموح

–الصعوبات

–البقاء مع الطفل أكثر وقت ممكن.

–مراقبة انفعال الطفل وسلوكاته والأعراض الجسدية(الاتصال بالمدرسة والأصدقاء)

– تشجيع الطفل على التواصل

– عدم انتقاده أو الحكم عليه

–بناء جو يدعوا إلى الاسترخاء

تنمية مهارة حل المشكلات: ويتضمن مجموعة من الإجراءات:

–الإصغاء للطفل

–طلب تفاصيل حول المشكلة

– أخذ رأي الطفل بعين الاعتبار

– الاشتراك في إيجاد الحلول

التقنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار– تبادل الأدوار– العصف الذهني–النمذجة

المراجع:

– تركي رابح: مناهج البحث في علم التربية وعلم النفس – ب ط – المؤسسة الوطنية للكتاب – الجزائر – 1984.

– جابر عبد الحميد جابر، سليمان الخضري الشيخ: دراسات نفسية في الشخصية العربية – ب ط – دار عالم الفكر – القاهرة

. – جابر عوض سيد حسن، خيري خليل الجميلي: الإتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة – ب ط – المكتب الجامعي الحديث – الإسكندرية – 1993.

– حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي – ط3 – عالم الكتب – القاهرة – 2002.

– حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي – ط2 – عالم الكتب – القاهرة– 1978.

– حسن مصطفى عبد المعطي: الأسرة ومشكلات الأبناء – ط1 – دار النفائس والنشر والتوزيع – 2004.

– خيرة حدو، خديجة داري: علاقة التوافق الأسري بالتوافق الدراسي لدى الطالبات الجامعيات المتزوجات – مذكرة ليسانس في علم النفس المدرسي – جامعة ورقلة – 2006. .

17– خيري خليل الجميلي: الإتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة – ب ط – المكتب الجامعي الحديث – الإسكندرية – 1993.