

## حين نلتقي المرة القادمة...

وجدتني، في الأيام التالية، أفكر في المجموعة مرارا.

خضنا رحلة طويلة معا. أناس مختلفون بدؤوا بآمال، ومخاوف، وأفكار مختلفة، ولكنهم، وبغض النظر عما دفعهم من أسباب لحضور ورشة العمل، ولكنهم سرعان ما شعروا بالرضا، لا عما أحدثته المهارات الجديدة من أثر إيجابي في علاقاتهم مع أولادهم فحسب، بل ولارتفاع حس المسؤولية لدى الأخيرين أيضا، وهو ما يفرح أيًا من الوالدين بكل تأكيد!.

شعرت بالسعادة، مع ذلك، لأننا سنلتقي مجددا. سيمنحني ذلك الفرصة لإطلاع الوالدين على ما أفكر به بوضوح أكبر، والنظر إلى ما دار عملنا حوله بصورة أشمل.

سأحدثهم في المرة القادمة عن الفكرة التالية: إن كان صحيحا أن "الأطفال يتعلمون ما يعيشونه"، فإن ما عاشه أطفالهم وتعلموه - خلال بضعة الأشهر الماضية، وفي كل يوم من الشد والجذب المميزين للحياة العائلية - هو أكثر مبادئ التواصل السليم والحاني أهمية:

 أهمية المشاعر. لا تلك العائدة لك فحسب، بل وللذين يخالفونك الرأي أيضا.

 أهمية اللباقة. يمكن أن يتم التعبير عن الغضب دون توجيه الإهانة.

لا مكان للمعاقبة ضمن العلاقة السليمة الحانية. كلنا بشر 

نرتكب الأخطاء، ونملك القدرة على مواجهتها، والتعويض عنها.

يجب ألا تفرقنا اختلافاتنا. يمكن، لما لا يبدو قابلا للحل من 

المشكلات، أن يسفر عن المزيد من الاحترام، والإصغاء، والإبداع، والمثابرة.

يحتاج جميعنا إلى الشعور بالتقدير. لا لشخصنا الحالية 

فحسب، بل ولما يمكن أن نصبح عليه أيضا.

سأقول للوالدين، حين نلتقي المرة المقبلة، إن كل يوم يبرز

فرصا جديدة للتعبير عن اللغة والموقف الكفيلين بخدمة مراهقيننا في حاضرهم ومستقبلهم.

يمثل أولادنا هبتنا للغد. سيمكنهم، ما يختبرونه في بيوتنا

اليوم، من منح العالم الذي سيرثونه كل السبل الكفيلة بالتأكيد على كرامة وإنسانية البشرية جمعاء.

هذا ما سأقوله للوالدين... في المرة المقبلة.



## قراءات إضافية مفيدة

Elkind, David, PhD. Parenting Your Teenager in the 1990s: Practical Information and Advice About Adolescent Development and Contemporary Issues. Cambridge, MA: Modern Learning Press, 1993.

يناقش الدكتور ايلكند، في كتابه هذا، العديد من المشكلات التي تواجه والدي المراهقين منذ عقد خلا، ويقدم ما يدعمهم من النصح والاقتراحات بأسلوب سلس.

Faber, Adele, and Elaine Mazlish. How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk, revised edition. New York: HarperCollins, 2004.

ينصح بقراءة هذا الكتاب لسببين:

1 - فصل الاستقلالية: كيف تساعد الطفل على أن يصبح فردا منفصلا، مستقلا، وقادرا على تسيير شؤونه بنفسه (في سنوات المراهقة بصورة خاصة).

2 - فصل تجنب الطفل تقمص حالات نمطية (الكسل، أو التذمر، أو التكبر، أو الفوضى، على سبيل المثال). ينطبق الموضوع على المراهقين أيضا. لا يفوت الوقت أبدا لمساعدة الأولاد على النظر إلى أنفسهم بشكل مختلف، وإدراك إمكاناتهم الحقيقية.

How to Talk So Kids Can Learn: At Home and in School. New York: Rawson Associates, 1995.

يصف ما يحفز الطلاب، من أنواع التواصل، على التفكير، والتعلم، والمثابرة، والإيمان بأنفسهم.

Giannetti, Charlene, and Margaret Sagarese. The Roller-Coaster Years: Raising Your Child Through the Maddening Yet Magical Middle School Years. New York: Broadway Books, 1997.

كتاب عملي مثير يعالج الكثير من المسائل المؤثرة في علاقات معظم طلاب المدارس المتوسطة مع والديهم.

Hersch, Patricia. A Tribe Apart: A Journey into the Heart of American Adolescence. New York: Ballantine Books, 1998.

صحفية موهوبة تأخذكم إلى عالم ثمانية من المراهقين المتباينين في صفاتهم، وتكشف عن العواطف والضغوط التي تصيغ شخصياتهم خلال سنين مراهقتهم.

Lopez, Ralph, MD. The Teen Health Book: A Parents? Guide to Adolescent Health and Well-being. New York: W.W. Norton & Co., 2002.

مرجع ممتاز صيغ بوضوح وبأسلوب ودي. يبحث في كل من المشكلات الجسدية والعاطفية لدى المراهقين.

McGraw, Jay. Closing the Gap: A Strategy for Bringing Parents and Teens Together. New York: Fireside/Simon & Schuster, 2001.

طالب جامعي يقدم النصح إلى كل من الوالدين والمراهقين من منظور شخصي.

Pipher, Mary, PhD. Reviving Ophelia: Saving the Lives of Adolescent Girls. New York: Ballantine Books, 1995.

نظرة إلى ما يصيب بناتنا من أذى بسبب الثقافة السائدة، مع عدد من الاستراتيجيات الفعالة لمساعدتهن.

Pollack, William, PhD. Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood. New York: Owl Books, Henry Holt and Company, 1999.

رديف منطقي للكتاب السابق، يوضح كيفية إيذاء أولادنا من قبل نظرتنا النمطية إلى الجنسين، ويقدم وفرة من البدائل المفيدة.

Richardson, Justin, MD, and Schuster, Mark A., MD, PhD. Everything You Never Wanted Your Kids to Know About Sex (But Were Afraid They'd Ask): The Secrets to Surviving Your Child's Sexual Development from Birth to the Teens. New York: Three Rivers Press, 2003.

يصرح عنوان الكتاب بوضوح عن مضمونه. نصح مفيد حول التعامل مع موضوع حساس.

Sheras, Peter, PhD, with Sherill Tippins. Your Child: Bully or Victim? Understanding and Ending Schoolyard Tyranny. New York: Fireside/Simon & Schuster, 2002.

بحث متأن في أسباب ونتائج التنمر، واقتراحات حول كيفية التعامل معه.

Taffel, Dr. Ron, with Melinda Blau. The Second Family: Reckoning with Adolescent Power. New York: St. Martin's Press, 2001.

يبحث الدكتور تافل بتأن، في كتابه هذا، الكيفية التي يهمل بها الأقران، وثقافة البوب دور الوالدين في حياة مراهقيهم، ويوصي باتباع عدد من الطرق لتجديد وتقوية الصلات بين الأجيال.

Walsh, David, PhD. Why Do They Act That Way?: A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen. New York: Free Press, 2004.

يعتمد الدكتور والش، في كتابه هذا، على آخر الأبحاث حول أدمغة المراهقين، بالإضافة إلى خبرته الواسعة بمشكلاتهم، لتزويد الوالدين بما هو قيم من الآراء، والمعلومات، والتوجيهات.



## معلومات إضافية...

إن كنتم مهتمين بالحصول على فرصة لمناقشة واختبار مهارات التواصل الواردة في هذا الكتاب وغيره، فنرجو زيارة موقعنا الإلكتروني [www.fabermazlish.com](http://www.fabermazlish.com)، للاطلاع على مزيد من المعلومات حول الأمور التالية:

✎ ورش العمل الجماعية للوالدين والمختصين.

✎ ورش العمل الفردية.

✎ كتب للوالدين والمختصين.

✎ كتب للأولاد.

✎ أشرطة سمعية وبصرية.

✎ حلول مبتكرة لمشكلات التربية.

✎ رسالة اديل والين الإخبارية، منتدى فابر/ مازليش.

✎ والكثير بعد!

يمكنكم طلب الكتيبات التوضيحية عبر مراسلتنا على العنوان التالي:

Faber/Mazlish Workshops, LLC

PO Box 64

Albertson, NY 10507