

التعامل مع الأبناء المراهقين

إعداد :

د. مصطفى أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

يُقال إنَّ أصعبَ عملٍ يقوم به الشخص في حياته هو أن يكون أباً أو أمّاً. ربّما يكون هذا الشعور هو ما يحدث عند بعض الناس حتماً خلال سنوات المراهقة التي يمرُّ بها أبناؤهم. يشعر كثيرٌ من الآباء بالتوتر من سلوك أبنائهم في فترة المراهقة، ويتساءلون عما إذا كان ذلك أمراً عادياً.

سلوك المراهقة

ربّما يكون سلوك المراهقين محيّراً، ومجهداً، ومؤذياً، ومثيراً للقلق في كثيرٍ من الأحيان. ولكن هذا لا يعني في معظم الحالات، أن هناك شيئاً خطيراً يحدث لدى الطفل أكثر من كونه مجرد عملية طبيعية ليصبح بعدها الطفل بالغاً. إنَّ العديد من المسائل السلوكية الشائعة، التي يستصعبها الآباء، هي جزءٌ أساسي من مرحلة البلوغ والنمو. إنَّ اندفاع الهرمونات بقوة، بالاشتراك مع التغيرات التي تطرأ على الجسم، والسعي الحثيث للبحث عن الذات، والضغط من الأصدقاء، والشعور المتنامي بالاستقلالية، كل ذلك يعني أن سنوات المراهقة هي وقت مُربك بالنسبة للأطفال. وقد يعني أنهم يصبحون، على سبيل المثال، منعزلين، أو يريدون مزيداً من الوقت للبقاء وحدهم أو مع أصدقائهم، أو يشعرون بأنه يُساء فهمهم، أو يرفضون محاولات الوالدين للتحدث إليهم أو إظهار المودة لهم، أو يظهرن غاضبين ومتقلبي المزاج. وهذه التغيرات في الشخصية قد تكون طبيعية. ولكن هذا لا يعني أن الإنسان - لكونه أباً أو أمّاً - لا يتأثر ويشعر بالقلق من تصرفاتهم.

عندما يكون الوالدان مُثقلين بأعباء إضافية في حياتهما، كأن يكون لهما أطفال آخرون مثلاً، مع وجود ضغوط في العمل، والعلاقات مع الناس، والالتزامات العائلية، والمرضى، كل ذلك قد يُضفي على الأبوين شعوراً كما لو أن ابنهما المراهق هذا سيدفعهما إلى حافة الهاوية. لا بد من محاولة العودة عن هذه الحالة، والتذكّر بأن هؤلاء المراهقين لديهم أسباب فسيولوجية وراء تصرفهم بأساليب يصعب جداً تحمّلها،

وربّما يتضابقون منها أيضاً؛ فالوالدان هما الشخصان البالغان اللذان تقع على عاتقهما مسؤولية توجيه أبنائهم المراهقين في أثناء تلك المرحلة الصعبة. ينبغي ألا يتوقع الوالدان أنهما سيستمتعان بقضاء الوقت مع أبنائهم المراهقين دائماً، ولكن ينبغي أن يعتنيا بنفسيهما أيضاً. إذا شعر الأبوان بالرفض من قِبَل ابنهما المراهق وتحفظه تجاههما، فعليهما أن يتدكّرا أن تشكيل صداقات قوية خارج نطاق الأسرة هو جزء مهم من

التربية والنضج. ويجب محاولة عدم إظهار الغضب أمامهم؛ واللجوء إلى الأصدقاء أو أفراد الأسرة الآخرين لطلب الدعم منهم عندما يكون الأمر صعباً عليهما.

كيفية التعامل مع الشدّة

تنصح المراكز النفسية باستعمال وسيلة فعّالة للتعامل مع المراهق المزعج، وهي أن يبدأ الوالدان بالعتاية بنفسيهما، من خلال ما يلي:

- النوم الجيد ليلاً.
- تناول الطعام الصحي.
- التأكيد على الحصول على وقتٍ للاسترخاء والاستراحة بعيداً عن الأطفال.
- القيام بأنشطة بدنية بانتظام.
- التحدّث إلى الأصدقاء، وطلب المساعدة الخارجية من مجموعات الدعم.
- تعلّم تقنيات التعامل مع التوتر، ومعرفة علامات الاكتئاب أو القلق. إذا كان هناك قلق حول وجود اكتئاب أو قلق أو إجهاد لديهما، عندئذٍ يجب التحدث إلى الطبيب.

كيف ينبغي التصرف مع المراهق؟

- الالتزام بالهدوء والتماسك يقول الأطباء: « ربّما يكون المراهق عاطفياً إلى حدٍ كبير أكثر من أن يكون منطقياً، وذلك بسبب الهرمونات الهائجة في جسمه، التي لا تكون لطيفة - بالضرورة - بالنسبة له، وقد



مشاعر الوالدين تجاه سلوك المراهقين

يمكن للمراهقين أن يستثيروا حتى أكثر الأبوين هدوءاً

الثقة بالنفس



بمشاعرك، وافعل ما يحلو لك دون تبرير أفعالك بطريقة غيبية.

● **كن صديقاً وقيماً** ولا تغدر بأصحابك ولا تقشى أسرارهم، وغض الطرف عن مساوئهم، وإن سببوا لك الألم والجرح البسيط تفاضى عن كل هذا.

● **تحلّ بالشجاعة** ولا تدع الكمال، وكن مخلصاً؛ فالنفاق قد انتشر كثيراً في جميع المجتمعات وأصبحت الخيانة أمراً عادياً.

● **تحلّ بالثقة بالنفس**، وتحمل تبعات أخطائك وتصرفاتك المتهوره والطائشة أحياناً، لا تكن مديناً لأي شخص على الإطلاق، وكن ملك نفسك.

● **كن أنيقاً واهتم بمظهرك الخارجي**، يجب على الإنسان الاهتمام بملابسه ونظافة جسده ووجهه، وعدم صدور روائح غير جيّدة منه، بالإضافة لاهتمامه ببنية جسده، لأن شكل البنية الجسدية يعطى ثقة زائدة في النفس.

● **حاول التخلص من مشاكل الخوف** بالمجازفة باستخدام كل هو جديد عليك، وتعامل مع الناس بطبيعتك مع عدم المجاملة لكسر حاجز الخوف، بل المخالطة العادية والطبيعية.

● **الابتعاد عن الكلام السخيف والتافه**، وعدم محاولة إرضاء الناس بطرح النكات والكلام غير اللبق في جميع المواقف، بل تحدّث بشكل واضح وبنبرة صوت واضحة مفهومة. إذا وجدت إعاقه خلقية، فليبتعد الإنسان عن التفكير فيها، ولتثبت نفسك بموهبة بعيداً عن إعاقاتك.

الثقة بالنفس هي قواعد البناء التي تستند عليها الشخصية، لكن يسهل هدمها إن تزعزعت ثقتنا الشخصية بأنفسنا وبمن حولنا، فشخصية الإنسان وثقته بالنفس تميّزه عن غيره، والشخصية القيادية المثقفة والشخصية البسيطة لا يميزها عن بعضها إلا الثقة بالنفس والتغلب على المخاوف لتحقيق الأهداف، والثقة في النفس من أهم العوامل التي تساعد على الوصول للإنسان للرقى والطموح.

كيفية الثقة بالنفس وعدم الخوف

● **تقبل الذات كما هي**، وتحقيق السعادة بأن تحبّ نفسك، فأنت الوحيد الذي يعرف طريقة تفكيرك وتصرفاتك، وأنت تستطيع تغيير شخصيتك وتحسّنها وتجعلها أفضل، وتجنّب الأخطاء وتصحيحها إن وجدت.

● **ايجاد راحة البال**، وراحة البال تكمن في معرفة ما ينبغي عليك فعله، وغضران أي خطأ قد يحدث من النفس، والعزم على فعل الصواب وترك الخطأ.

● **إسعاد النفس**، والعيش في الحياة كما تريد أنت، مع التقيد بحدود حريتك وحياتك الشخصية، وإن قدّم الإنسان سعادة الآخرين على سعادته سيكتشف بالنهاية أنها خيبة أمل كبيرة، وفي النهاية لا أحد يعرف طريق سعادتك إلا سواك.

● **لا تنتظر الحب من الآخرين** بل أظهر مشاعر حبك، فمن يحبك سيحبك بالفعل منذ البداية، ولن يتطلب هذا التسؤل والرجاء والعمل الكبير لتحظى بالحب.

● **لا تسمح لأي شخص كان أن يتلاعب**

تُشعره بالزُهبة. على الرغم من صعوبة الأمر على الوالدين، إلا أنه يستلزم من الوالدين الحفاظ على الهدوء.

● **الوالدان هما القدوة** لأبنائهما المراهقين

إذا رأى المراهق والديه يدخنان أو يشربان الكحول أو يتعاطيان المخدرات، فإنه سوف ينظر إلى ذلك على أنه ضوء أخضر لفعل الشيء نفسه؛ ولن يستمع إليهما إذا طلبا منه الإقلاع عن ذلك.

● **عدم كتم المخاوف** عند الشعور بالقلق من سلوكيات الأبناء المراهقين حول الأمور التي تتعلق بالجنس، يجب على الوالدين السعى نحو تربية هؤلاء الأبناء وتعليمهم من خلال إطلاعهم على الحقائق بطريقة بسيطة ومناسبة وأخلاقية. ويجرى ذلك من خلال كتاب أو موقع إنترنت رصين، مع التأكد من أنهم يعرفون المخاطر والكيفية التي يحصنون بها أنفسهم. وليس هناك أفضل من التوجيه القائم على الإرشاد الديني السليم.

● **منحهم الوقت** يُفضّل التأكد من تخصيص وقت يمضيه الأبناء المراهقون مع آبائهم وأمّهاتهم، والتحدّث إليهم كما لو أنه حق لهم؛ والتأكد من الاستماع إليهم عندما يريدون التحدّث مع والديهم. كما ينبغي تقديم العون لهم عندما يحتاجون إلى الذهاب إلى مكان ما، وتعدّ الرحلات في السيارة هي الوقت المناسب للحديث إليهم.

تخصيص وقت لكل مراهق بمفرده

● **السماح للمراهقين بالحصول على عالمهم الخاص** بهم، وعلى خصوصيتهم المستقلة.

● **إظهار الحب لهم** حتى ولو كانوا لا يبديون استجابة لما يقدمه الوالدان من حبّ وحنان، فإنهم يبقون بحاجة إلى معرفة أنهم محبوبون من قبل والديهم.

● **وضع حدود** تسمح الحدود للمراهقين بالشعور بالأمان. ينبغي على الوالدين أن يُقرّروا ما هي تلك الحدود، ومن ثمّ الالتزام بها.