

كيف تتعامل مع ابنك المراهق



يشعر كثير من الآباء بالتوتر من سلوك أبنائهم في فترة المراهقة، ويتساءلون عما إذا كان ذلك أمراً عادياً. ولذلك يقوم الأطباء بالنظر في التغيرات التي يمرُّ من خلالها الأطفال في سن المراهقة، وكيفية التعامل مع التأثيرات الناجمة عن السلوك السيئ في هذه الفترة.

ويقال إنَّ أصعب عمل يقوم به الشخص في حياته هو أن يكون أباً أو أمّاً. ربّما يكون هذا الشعور هو ما يحدث عند بعض الناس حتّى خلال سنوات المراهقة التي يمرُّ بها أبنائهم.

وربّما يكون سلوك المراهقين محيّراً، ومجهّداً، ومؤذياً، ومثيراً للقلق في كثير من الأحيان. ولكن هذا لا يعني، في معظم الحالات، أن هناك شيئاً خطيراً يحدث لدى الطفل أكثر من كونه مجرّد عملية طبيعية ليصبح بعدها الطفل بالغا.

وأخلاقية. ويجري ذلك من خلال كتاب أو موقع إنترنت رصين، مع التأكد من أنهم يعرفون المخاطر والكيفية التي يُحضنون بها أنفسهم. وليس هناك أفضل من التوجيه القائم على الإرشاد الديني السليم.

● منحهم الوقت

يُفضّل التأكد من تخصيص وقت يمضيه الأبناء المراهقون مع آبائهم وأمهاتهم، والتحدّث إليهم كما لو أنه حق لهم؛ والتأكد من الاستماع إليهم عندما يريدون التحدّث مع الوالدين. 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 يبدوون استجابة لما يقّمه 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 يقرّروا ما هي تلك الحدود، ومن ثمّ الالتزام بها.

* 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 التحدّث إلى الطبيب النفسي.

● كيف ينبغي التصرف مع المراهق؟

يقول الأطباء: «ربّما يكون المراهق عاطفياً إلى حد كبير أكثر من أن يكون منطقياً، وذلك بسبب الهرمونات الهائجة في جسمه، التي لا تكون لطيفة - بالضرورة - بالنسبة له، وقد تشعره بالرهبة. 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، فإنّه 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 تتعلّق بالجنس، يجب على الوالدين السعي نحو تربية هؤلاء الأبناء وتعليمهم من خلال إطلاعهم على الحقائق بطريقة بسيطة ومناسبة.

سيدفعهما إلى حافة الهاوية. لا بد من محاولة التعايش مع هذه الحالة، والتذكّر بأن هؤلاء المراهقين لديهم أسباب فسيولوجية وراء تصرّفهم بأساليب يصعب جداً تحمّلها، وربّما يتضايقون منها أيضاً؛ فالوالدان هم الشخصان البالغان اللذان تقع على عاتقهما مسؤولية توجيه أبنائهم المراهقين في أثناء تلك المرحلة الصعبة وينبغي ألا يتوقع الوالدان أنهما سيسمتعان بقبضاء الوقت مع أبنائهم المراهقين دائماً، ولكن ينبغي أن يعتنيا بنفسيهما أيضاً. إذا شعر الأبوان بالرفض من قبل ابنهما المراهق وتحفظه تجاههما، فعليهما أن يتذكّرا 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 عليهم.

كيفية التعامل مع التوتر النفسي
ينصح خبراء الصحة النفسية باستعمال وسيلة فعّالة للتعامل مع المراهق المزعج، وهي أن يبدأ الوالدان بالعناية بنفسيهما، من خلال ما يلي:
* النوم الجيد ليلاً.

* تناول الطعام الصحي.

* التأكيد على الحصول على وقت للاسترخاء والاستراحة بعيداً عن الأطفال.

* القيام بأنشطة بدنية بانتظام.

إنّ العديد من المسائل السلوكية الشائعة، التي يستصعبها الآباء، هي جزء أساسي من مرحلة البلوغ والنمو. إنّ اندفاع الهرمونات بقوة، بالاشتراك مع التغيرات التي تطرأ على الجسم، والسعي الحثيث للبحث عن الذات، والضغط من الأصدقاء، والشعور المتنامي بالاستقلالية، كلّ ذلك يعني أن سنوات المراهقة هي وقت مربك بالنسبة للأطفال. وقد يعني أنهم يصبحون، على سبيل المثال، منعزلين، أو يريدون مزيداً من الوقت للبقاء وحدهم أو مع أصدقائهم، أو يشعرون بأنّه يساء فهمهم، أو يرفضون محاولات الوالدين للتحدّث إليهم أو إظهار المسوّدة لهم، أو يظهرون غاضبين ومتقلّبي المزاج.

هذه التغيرات في الشخصية قد تكون طبيعية، ولكن هذا لا يعني أن الإنسان - لكونه أباً أو أمّاً - لا يتأثر ويشعر بالقلق من تصرّفاتهم.

● مشاعر الوالدين تجاه سلوك المراهقين

يمكن للمراهقين أن يستثيروا حتى أكثر الأبوين هدوءاً. عندما يكون الوالدان مثقلين بأعباء إضافية في حياتهما، كأن يكون لهما أطفال آخرون مثلاً، مع وجود ضغوط في العمل، والعلاقات مع الناس، والالتزامات العائلية، والمرضى، كلّ ذلك قد يُضفي على الأبوين شعوراً كما لو أنّ ابنهما المراهق هذا