



الوالديه في حياة المراهق

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

يحتاج الشباب لمحبة الوالدين ودعمهم، لا سيما عندما تطرأ تغييرات كثيرة في حياتهم بشكل مستمر. يمكنكم الحفاظ على علاقات جيدة مع ابنكم المراهق عبر النشاطات العادية واليومية.

العلاقات في العائلة

يعتقد الكثيرون أن العلاقات داخل العائلة تفقد أهميتها في نظر الأولاد عندما يصبحون في سن المراهقة. في الواقع يحتاج ابنكم لدعم العائلة ومحبتها، تماما كما كان يحتاج إليهما عندما كان أصغر سنا. تتغير العلاقات داخل العائلة في سن المراهقة. فعندما كان ابنكم أصغر سن، كان يقتصر دوركم على تربيته، الاعتناء به، وإرشاده. وأنتم تلاحظون الآن أن علاقاتكم معه أصبحت أكثر تكافؤا، وتتضمن خصائص مختلفة إلى حد ما.

► يمر المراهق وأفراد عائلته بتغيرات في هذه السنوات، ولكن الوضع يتحسن غالباً في سنوات المراهقة المتأخرة، عندما يصبح الأولاد بالغين أكثر. تميل العلاقات العائلية للحفاظ على قوتها حتى في هذه السنوات. فبالنسبة للمراهق الوالدان والعائلة هم مصدر محبة، أمان، ودعم عاطفي. تقدم العائلة للمراهق دعم عملي، مالي، ومادي. ولا يزال معظم المراهقين يرغبون في الاستجمام مع عائلاتهم، إخبارها بأفكارهم، والتمتع معاً.

من الطبيعي أن يكون مزاج
المراهق متقلب ويبدو أنه لا يريد
التواصل معكم، ولكن من المهم
أن تتذكروا كل الوقت أنه يحتاج
اليكم. لا يزال ابنكم يحبكم ويريد
أن تشاركوا في حياته، حتى إذا
كان موقفه، سلوكه أو لغة
جسده تشير إلى غير ذلك
أحيانا.

حاجة ابنكم إليكم في هذه الفترة

► **سن المراهقة هي مرحلة صعبة :**

تطراً لدى ابنكم تغييرات جسمانية وبيولوجية سريعة تؤدي لتقلبات عاطفية لا يكون المراهق متأكد من مكانه في العالم، ويحاول أن يفهم هذا وحده كما قد يؤدي التأثير الاجتماعي والعلاقات في سن المراهقة إلى أن يشعر ابنكم بضغط من المهم جداً أن يحصل على دعم لكي يجتاز كل هذه التغييرات بسلام.

► في هذه الفترة، ما زالت عائلتكم تشكل مصدر عاطفي للحماية والأمان، يشعر فيه ابنكم أنه محبوب ومقبول بغض النظر عما يواجهه في حياته. العائلة هي التي تبني الثقة بالنفس لدى ابنكم، إيمانه، تفاؤله، وهويته الخاصة.

▶ تمنح القواعد، الحدود، ومعايير السلوك داخل العائلة ابنكم شعور بالثبات والقدرة على معرفة ما سيحدث في المستقبل، أو على الأقل شعور بالأمان تجاه المستقبل. ولا تتعجبوا، يمكن أن تكون معرفتكم وتجربتكم في الحياة مفيدتين جدا لابنكم حتى لو لم يكن يرغب دائما في أن تعرفوا ذلك.

► تحمي العلاقات الداعمة والقريبة
داخل العائلة ابنكم من السلوك
الخطير ومشاكل مثل الاكتئاب يمكن
أن يؤثر دعمكم واهتمامكم بما
يفعله ابنكم في المدرسة رغبته
النجاح في المجال الأكاديمي، ولهما
دور كبير في نجاح ابنكم كبالغ في
تدبير أموره جيدا وتفهمه ومحبته
للآخرين.

أن إصفاؤكم لابنكم يقلل من تعرضه
للمشاكل سلوكية شائعة في سن
المراهقة. ليس من الضروري أن
تتحدثوا معه كل اليوم، وتوضحوا له
أنكم موجودون إذا احتاج إلى
مساعدتكم، رغم أنه لن يستعين
بكم بالضرورة

طرق لبناء علاقات إيجابية داخل العائلة

► يمكن أن يساعد كل عمل يومي وعادي يقوم به أفراد العائلة معا على بناء علاقات إيجابية ومستقرة مع الشباب.

► نقدم لكم نصائح يمكن أن تساعدكم:

► يمنحكم اللقاء الثنائي مع ابنكم
فرصة للحفاظ على التواصل
ومشاركة الأفكار والمشاعر. إذا
كان ممكن، حاولوا أن تخططوا
لفرص يجد فيها كل واحد من
الوالدين وقت خاص مع الولد
المراهق.

▶ اهتتموا بانجازات ابنكم؁ تحدثوا معه
عن الإحباط الذي يشعر به؁ وأظهروا
الاهتمام بهواياته. لا داعي لأن
تقوموا بعمل كبير يكفي أن تذهبوا
مع ابنكم إلى لعبة كرة قدم
وتشاهدونه وهو يلعب أو تأخذوه
معكم في السيارة لنشاطات يقوم
فيها بعد المدرسة.

▶ اهتتموا بانجازات ابنكم؁ تحدثوا معه
عن الإحباط الذي يشعر به؁ وأظهروا
الاهتمام بهواياته. لا داعي لأن
تقوموا بعمل كبير يكفي أن تذهبوا
مع ابنكم إلى لعبة كرة قدم
وتشاهدونه وهو يلعب أو تأخذوه
معكم في السيارة لنشاطات يقوم
فيها بعد المدرسة.

▶ تساعد التقاليد العائلية الروتين
والاحتفالات المراهق على
تخصيص وقت لمواعيد ومناسبات
معينة. مثلا احتفال بمناسبة عيد
ميلاد .

► وزعوا مجالات مسؤولية متفق عليها
في شؤون المنزل على أولادكم،
لكي يشعروا أنهم يساهمون
مساهمة هامة في الحياة العائلية.
اطلبوا منهم مثلا أن ينظفوا غرفتهم،
يشاركوا في المهام الروتينية مثل
الشراء، إخراج الأواني من آلة
الجلي، أو مساعدة أفراد العائلة
الكبار في السن أو الأطفال.

التقييدات والعقاب تمنح المراهق
شعورا بالأمان وقدرة على توقع
ما سيحدث في المستقبل.
اتفقوا على قواعد تساعد ابنكم
على معرفة ما هي المعايير التي
تنطبق على عائلتكم، وماذا
يحدث إذا تجاوز ابنكم الحدود.

▶ أجروا لقاءات عائلية بهدف حل
المشاكل معا. تتيح اللقاءات لكل
أفراد العائلة أن يتحدثوا ويعملوا
مع الآخرين للتوصل إلى حل
مشترك للجميع ويتعلموا كيف
يعبرون عن مشاعرهم بالكلمات.

▶ إذا كنتم تشعرُونَ أن عائلتكم لا
تنجح في التواصل كما ينبغي،
يستحسن أن تطلبوا مساعدة
مهنية، وفي جميع الأحوال
استمروا في المحاولة وفي
التشجيع على الحوار الصريح.