



التغيرات الاجتماعية والعاطفية في سن المراهقة

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

تطراً تغييرات اجتماعية وعاطفية
هائلة في سن المراهقة. يجدر بكم
أن تعرفوا ما الذي تتوقعونه وأن
تدعموا ابنكم فيما يواجه هذه
التغييرات.

التغيرات الاجتماعية والعاطفية في المراهقة

▶ خلال سن المراهقة، ستلاحظون تغييرات في طريقة تواصل ابنكم مع أفراد العائلة، الأصدقاء، والأولاد في سنه. يتطور كل ولد بشكل مختلف. يتأثر تطور ابنكم بعدد من الأمور: الجينات، نمو الدماغ، البيئة، التجارب التي يمر بها مع العائلة والأصدقاء، المجتمع المحلي، والبيئة التي يعيش فيها. تشير التغيرات الاجتماعية والعاطفية إلى أن ابنكم يصوغ هويته المستقلة ويتعلم كيف يصبح بالغاً.

التغيرات الاجتماعية

► ربما تلاحظون أن ابنكم:

► **يبحث عن هويته الخاصة:** يحاول المراهق دائما أن يفهم مَنْ هو وما هو مكانه في هذا العالم. قد يتأثر هذا البحث بالجنس (الجندر)، مجموعة الأصدقاء، الخلفية الثقافية، والتوقعات العائلية، بما فيها الهوية الجنسية، الدينية، القيمية، السياسية وغيرها.

► يطلب ابنكم مزيد من الاستقلالية قد يحدث هذا بشكل مباشر أو غير مباشر، وقد يؤثر في قرارات ابنكم وفي علاقاته مع عائلته وأصدقائه.

► يطلب مسؤولية أكبر في البيت والمدرسة.

► يبحث عن تجارب جديدة: تؤدي طريقة تطور الدماغ لدى الشباب إلى بحثهم عن تجارب جديدة وإثارات، ما قد يجعلهم يتصرفون بشكل أكثر خطورة رغم ذلك، فإنهم لا يزالون يطورون قدرة التحكم بدوافعهم

► يفكر أكثر فيما هو صحيح و غير صحيح: يبدأ ابنكم في تطوير منظومة مستقلة أقوى من القيم والأخلاقيات. يكتشف المراهق أنه مسؤول عن أعماله، قراراته، ونتائج أعماله. وهو يشكك في أمور أكثر. تؤثر كلماتكم وأعمالكم في الطريقة التي ينظر فيها ابنكم إلى ما هو صحيح وغير صحيح.

▶ يتأثر ابنكم بأصدقائه، لا سيما فيما يتعلق بسلوكه، شعوره بالذات، وتقديره الذاتي.

▶ يبدأ بالبحث عن هويته الجنسية: قد يجرب ابنكم علاقة رومانسية، قد تنتهي سريع أو تستمر وقت طويل.

▶ يتواصل بطرق مختلفة: الإنترنت، الهاتف الخليوي، ومواقع التواصل الاجتماعي كلها تؤثر في الطريقة التي يتواصل فيها ابنكم مع أصدقائه ويتعلم عن العالم الذي يعيش فيه.

التغيرات العاطفية

► يعتقد الكثيرون أن مرحلة المراهقة يجب أن تكون صعبة، وأن كل المراهقين يشعرون أحيانا بمزاج سيء ويتصرفون بشكل مثير للتحدي. في الواقع، فقط بعض المراهقين يختبرون مشاعر حادة في هذه الفترة، يبدأون بعصيان والديهم، أو يخوضون نزاعات عنيفة معهم. تشكل التغيرات الاجتماعية والعاطفية جزء هام من طريق ابنكم نحو سن البلوغ. أنتم تؤدون دورا هاما في هذه المرحلة: مساعدة ابنكم على تطوير مهاراته الاجتماعية والعاطفية كبالغ.

► ربما تلاحظون أن ابنكم:

► يعرب عن مشاعر قوية ومكثفة في أوقات مختلفة. يبدو مزاجه غير متوقع، وقد تؤدي هذه التقلبات في المشاعر إلى مواجهات أكثر من الماضي. لا يزال دماغ ابنكم يتعلم كيف يسيطر على مشاعره ويعبر عنها مثل البالغين

► يتحسن المراهق في فهم وتحليل مشاعر الآخرين كلما أصبح أكبر. ولكن بينما يطور هذه المهارات، قد يخطئ أحيانا في فهم تعابير وجوهكم ولغة جسدكم

▶ أكثر إدراك لِنفس ولا سيما لمظهره الخارجي والتغيرات الجسمانية التي يمر بها. يتأثر التقدير الذاتي في سن المراهقة أحيانا بالمظهر الجسدي - أو بالطريقة التي يفكر المراهق أنه يبدو فيها. وتيرة النمو المختلفة تجعل المراهقين يقارنون بين أجسامهم وأجسام أصدقائهم أو أولاد آخرين من المدرسة

▶ يمر بمرحلة المناعة الفكرية والعملية، ويفكر ويعمل كأنه لم يحدث أي شيء سيء. لا تزال مهاراته في اتخاذ القرارات تتطور، وهو لا يزال يتعلم نتائج أعماله.

▶ عليكم أن تمنحوا مساحة للتغيرات التي يمر بها ابنكم، ولكن في الوقت ذاته أن توجهوه بلطف، استنادا إلى تجربتكم كبالغين.

تغييرات في العلاقات

▶ تمر علاقات ابنكم مع العائلة والأصدقاء بتغييرات وتقلبات كبيرة. الحفاظ على علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء ضروري لتطور ابنكم الاجتماعي والعاطفي السليم. يؤثر الوالدون عادةً في قرارات أولادهم على الأمد البعيد، مثل اختيار المهنة، القيم، والأخلاق. يرجح أن يؤثر الأصدقاء في قراراته على الأمد القصير، مثل المظهر الخارجي ومجالات الاهتمام.

▶ ربما تلاحظون أن ابنكم:

► معني بقضاء وقت أقل مع العائلة وأكثر مع الأصدقاء والشباب في مثل سنه.

► يتجادل معكم أكثر: من الطبيعي أن يواجه الوالدان نزاعات مع أولادهم في سن المراهقة، لأن الأولاد يطمحون للمزيد من الاستقلالية. في الواقع، تشير هذه الخلافات إلى أن ابنكم أصبح ينمو ويتطور. تصل النزاعات للذروة في بداية سن المراهقة. حتى إذا كان يبدو لكم أنكم تتنازعون كل الوقت، اعرفوا أنه يرجح ألا تؤثر هذه النزاعات في علاقتكم بابنكم على الأمد الطويل.

▶ ينظر ابنكم للأمور من وجهة نظرة
مختلفة، فهو لا يخطط لإغضابكم،
ولكنه يبدأ بالتفكير بشكل أوسع،
ويفحص وجهات نظر مختلفة.
هناك مراقبين يصعب عليهم
فهم تأثير سلوكهم وملاحظاتهم
على الآخرين. تتطور هذه
المهارات مع مرور الوقت.

دعم النمو الاجتماعي والعاطفي

► كونوا قدوة ودعوا ابنكم يعرف كيف تقيمون علاقات إيجابية وتعززونها مع الأصدقاء، والزملاء في العمل. يتعلم ابنكم من مشاهدة علاقاتكم التي تتضمن الاحترام المتبادل، التعاطف، والطرق الإيجابية لحل النزاعات.

تعرفوا إلى أصدقاء ابنكم واقترحوا
عليه أن يدعوهم إلى البيت. هكذا
يمكن أن تعرفوا ما الذي يمر به
ابنكم من ناحية اجتماعية، وترويه
أنكم تعرفون إلى أي مدى يهتم
بأصدقائه وبشعوره بالذات. إذا كنتم
قلقين بسبب الأصدقاء الذين
يختارهم ابنكم، يمكن أن توجهوه
بلطف وبثبات، ولكن عليكم أن لديه
حرية الاختيار في هذا المجال.

أصغوا إلى ما يخبركم به ابنكم عن
مشاعره. إذا أراد التحدث، امنحوه الانتباه
التام. احترموا مشاعر ابنكم وحاولوا أن
تفهموا وجهة نظره، حتى إذا كانت
تختلف عن وجهة نظركم. قولوا مثلا:
"يبدو أنك تشعر أنك لست جزءا من
المجموعة لأنك لن تذهب إلى الحفلة
مساء الخميس". يمكنكم أيضا أن تعبروا
عن رأيكم حول الطريقة التي يمكن أن
يتعامل فيها مع الحالة.

▶ تحدثوا عن مشاعركم بشكل منفتح
وواضح. بينوا لابنكم كيف تشعرون
عندما يتصرف بطرق مختلفة. قولوا
له سررت جدا عندما دعوتني
للعرض في المدرسة. هكذا
تساعدونه على معرفة كيف يفهم
مشاعر الآخرين ويستجيب إليها،
وتظهرون له كيف تتعاملون مع
الآخرين بشكل إيجابي وبناء.

► كونوا مثال شخصي لابنكم وبينوا له طرق إيجابية للتعبير عن المشاعر ومواجهة حالات المزاج الصعبة. أنتم أيضاً تشعرون بالعصبية والتعب أحياناً، ولا ترغبون في التحدث مع ابنكم. بدلا من عدم الرد، يمكن أن تقولوا: "أنا متعب وعصبي. أشعر أنني لست قادرة على التحدث الآن دون أن أغضب أكثر. هل يمكن أن نتحدث بعد العشاء؟"

التحدث مع ابنكم عن العلاقات والجنسانية

► ابحثوا عن فرص للتعلم اللحظات اليومية التي يمكن أن تطرحوا فيها هذه المواضيع بسهولة أكبر. يفضل البحث عن لحظات كهذه بدلا من إدارة "محادثة جدية". افحصوا ما الذي يعرفه ابنكم. صححوا المعلومات الخاطئة وأعطوا حقائق واقعية. استخدموا المحادثة كفرصة للبحث في السلوكيات والقيم الجنسية الملائمة، وبينوا لابنكم أنكم متوفرون دائما للحديث ومستعدون للإجابة عن أي سؤال وقلق لديه.

ركزوا على الأمور غير الجسدية.

► يميل المرآهين إلى التركيز على أنفسهم والقلق بشأن جسدهم ومظهرهم. عززوا الجوانب الإيجابية لتطور ابنكم الاجتماعي والعاطفي. مثلا، يمكن أن تمدحوه لأنه قام بعمل من أجل أصدقائه، أو لأن لديه تشكيلة واسعة من مجالات الاهتمام، أو لأنه بذل جهدا كبير في دروسه، وغير ذلك.

► من السهل أن تهتموا بحاجات ابنكم.
هناك عمل عليكم القيام به بشكل
روتيني أخذ أولادكم إلى دورة رياضية أو
نشاط اجتماعي هام من أجل تطوره.
ولكن رغم ذلك، من المهم أن تهتموا
بأنفسكم وتخصصوا وقتاً لأمر تحبونها،
لكي يبقى شعوركم إيجابياً كوالدين
لولد مراهق.

► حافظوا على تواصل مع ابنكم المراهق،
بهدف دعم نموه الاجتماعي والشعوري.

الصحة النفسية والسعادة

► تشير الأبحاث إلى أن هناك احتمال أكبر لتكون لدى المراهقين صعوبات عاطفية أو نفسية، تصرفات مرفوضة اجتماعي، وتصرفات خطيرة مثل قد يزداد الاحتمال بسبب التغييرات البيولوجية التي يمر بها دماغهم، ردود الفعل العاطفية القوية في سن المراهقة، تغييرات في التحفيزية، أو صعوبات في الموازنة بين المشاعر والسلوك. قد تؤثر هذه النشاطات والسلوكيات في صحة ابنكم في سن أكبر وعلى الأمد البعيد.

▶ إذا كنتم تشعرُونَ بأن تصرفات
ابنكم معقدة أكثر من مجرد مزاج
مراهقة، تحدثوا معه عن
مخاوفكم. يمكن أن تتحدثوا مع
اختصاصي. أنتم تعرفون ابنكم
أكثر من أي شخص آخر. إذا كنتم
قلقين بشأن مهاراته الاجتماعية.