



الحوار مع المراهق

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

- الحوار من المهارات المهمة التي ينبغي على الوالدين اكتسابها؛ لأنها ستساعدهم على توطيد علاقتهم بابنهم المراهق والتعامل بإيجابية مع المرحلة التي يعيش فيها.
- نعلم أن التعامل مع المراهق يحتاج إلى صبر وروية، إذا فكرنا في الضغط عليه لإقناعه وتعديل سلوكه، سيقاوم بشدة، وسيشعر بالغضب، وستسوء علاقتنا به؛ لذلك كان تعلم الحوار شيئاً مهماً في التعامل معه.

• ولكن لو لمس الأب أو الأم قيمة الحوار مع الأبناء لوجدوا أن المربي الناجح ليس الذي يأمر، بل الذي يقنع، إنك إن أفنعت أولادك بشيء، تبنا هذا الشيء، ويطبقوه نصاً وروحاً، أما إذا أملت عليهم، وكنت قاسياً، طبقوه شكلاً في وجودك، فإذا غبت عنهم لا يطبقوه أبداً.

• معظم الآباء والأمهات بغفلة، أو عدم تقدير، أو ضعف في خبراتهم التربوية، يعطي الأوامر لأولاده ويعنفهم، وهذا شأنه في أكثر أوقات حياته مع أولاده.

• مفتاح التعامل مع سن المراهق هو الحوار والتفاهم ابنك البالغ من العمر (14) عاماً، لم يصبح هذا الطفل الذي كنت تتعاملين معه بالأمس، وأنه في مرحلة جديدة، يريد فيها أن يثبت أنه بات رجلاً، وأن يعبر عن نفسه، وهو عندما يرفع صوته فإنما يريد أن يقول: ها أنذا. لذا فإنه من الأفضل أن تقدمي له الطريق الطبيعي لإثبات ذاته، من غير أن تضطره لرفع صوته؛ فنشعره أننا نحترم رأيه، ونقدر ذاته، بأن نأخذ رأيه في كل ما يخصه، ونجعله يشعر من خلال الحوار أنه هو صاحب القرار، وأنه إذا كان هناك رأي يخصه، فنقدمه على رأينا، حتى ولو كان رأينا هو الأفضل، حيث يشعره ذلك بالثقة في نفسه، وبأننا نحترمه ونقدره، ولا نفرض رأينا عليه.

• لذلك أول نقطة: اجلسوا مع أبنائكم، خصصوا وقتاً للجلوس معهم، فالوقت الذي تجلسون فيه مع أولادكم هو وقت ثمين، وقت موظف لمستقبلكم ومستقبلهم، وافتحوا معهم حواراً في كافة شؤون الحياة، سواء الخاصة بكم أو بهم.

ما هو الحوار

هو عبارة عن حديث يجري بين اثنين أو أكثر،
يحاول كل منهما إيذاء وجهة نظره، تجاه موقف
ما، أو حدث معين.

لماذا نتحاور مع المراهق

- حتى نكون لديه اتجاهات فكرية معينة.
- من أجل التقارب والتعارف وبناء علاقة ودية.
- للوصول إلى حل مناسب لمشكلة يعاني منها.
- من أجل تثبيت قيم الخير والفضيلة في نفسه.

- حتى نخفف من آثار الصراعات النفسية التي يعيشها.
- لتزويده بالمعلومات والمعارف والمهارات الحياتية التي يحتاجها.
- لنساعده في إنضاج آرائه، وتوسيع مداركه.
- من أجل تصحيح المفاهيم الخاطأ.
- من أجل المساهمة في تعديل سلوك معين.
- لأنه يدرب الابن على مواجهة ضغوط الحياة اليومية.

كيف يكون حوارك إيجابيا؟

- أن تصغي جيدا، وتستمع وتنصت أكثر مما تتكلم.
- أن تستخدم لغة المدح والتشجيع والثناء قبل اللوم والتأنيب.
- أن تستخدم قواعد التدعيم لأي سلوك إيجابي يسير.
- التركيز على المشكلة مدار الخلاف، والتعبير عما يشعر به الأب بوضوح.
- أن نعطي الأبناء فرصة لإبداء آرائهم وإن لم تعجبنا.

مهارات الحوار

- اللوم المستمر أثناء الحوار يجعل من الطرف الآخر متهماً؛ مما يدفعه للعناد والعدوانية ويجنبه الحوار.
- اعمل على تنمية الشعور بالاحترام لديه، احترامه لذاته، واحترامه لمن يقف أمامه.
- ابتعد عن المقارنة بينه وبين أقرانه ممن سبقوه.
- اجعل هدفك تغيير السلوك، وليس تغيير الشخصية مع إبداء مرونة في ذلك.
- صاحبه وصادقه وانقل مشاعرك الطيبة نحوه.

• تجنب القسوة؛ لأنها تؤدي إلى الابتعاد والتنافر، وتثمة الاتجاه العدواني، والحد على المجتمع.

• تجنب العقاب؛ لأنه قد يجر المراهق إلى الخوف الشديد والإحساس بالغرابة حتى وهو قريب منك.

• احترم أسلوب المراهق في التفكير؛ لأن ذلك يسهل أمامك مهمة الإقناع.

• حافظ على التواصل البصري والتعبيرات الودية في أثناء المناقشة مع المراهق.

الحوار الناجح

- أفضل طريقة للحوار تكمن في اللقاء الفردي بمعنى أن تجلس منفردا إن أردت أن تحاور ابنك المراهق، مع الانتباه لبعض الأمور التي قد تؤدي إلى نفور المراهق من المحاور، وابتعاده عن جلسات الحوار.
- اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق؛ بحيث تكونا - أنت وابنك أو ابنتك - غير مشغولين؛ بل مكرسين وقتكما للحوار عن موضوع معين.
- تجنب أن تكون في الحوار خطيبا أو واعظا، همّه إلقاء الدروس والمواعظ.
- لا تركز في اللقاء على التصويب والتخطئة؛ لأنك بذلك تتقمص شخصية القاضي، وتحول ابنك إلى مذنب أو مقصر في جلسة محاكمة.
- لا تطرح الأسئلة الكثيرة المتتالية، عندها سيتخيل المراهق أنه يجلس أمام محقق، وليس أمام أب حنون وأم رؤوف.

• لا تتحدث عن نفسك كثيرا، بل حدث المراهق عن نفسه وانفعالاته، وامنحه الفرصة ليتحدث عنها.

• نقوي علاقتنا معهم ببعض المواقف؛ لتكون لنا رصيد في حالة توجيهه في المستقبل؛ حتى يقبل التوجيه، ومن أمثلتها أننا نطلب رأيه في التكنولوجيا فنعتبره مستشارنا التكنولوجي، أو أن نمدح ميزة فيه أمام الأصدقاء والأهل، أو نطلب منه مساعدة في أمر، ثم نشي عليه، ونقول له: لقد فرجت عنا كربة حتى يشعر بأهمية وجوده معنا،

• اعطه المعلومات التي تمكنه من اتخاذ القرار الصحيح بنفسه.

• تجنب قول الجمل السلبية التي اعتاد كثير من الآباء والأمهات، قولها مثل: «لن يمكنك فعل ذلك أبدًا» أو «تعلم من أخيك» أو «لا أجد حلًا معك»، بدلًا منها يمكن أن نقول: «أنا واثق في قدرتك على ذلك» أو «أنا فخور بك».

ختامًا:

لا بد من تعويد الأبناء على المناقشة والحوار الدائم، وتخصيص وقت يومي وسهرة أسبوعية، خاصة بالفتى /ة كل على حدة، أو بكل الأسرة، إن كان السن متقاربًا، وهذا أفضل لتناول ما يدور في رأسهم من تساؤلات بكل ثقة ووضوح، ولنقترب منهم أكثر، ومن ثم نستطيع أن نعدل من سلوكهم ونوجههم بشكل غير مباشر.