



# دعم استقلالية المراهق

اعداد فريال أبو العمل  
المرشدة الاجتماعية

## مقدمه

يشكل تحقيق الاستقلالية جزءا هاما من طريق ابنكم نحو سن البلوغ. بهدف النجاح في هذه المرحلة، يحتاج ابنكم إلى الحرية التي تسمح له بتجربة طرق جديدة، ولكنه لا يزال بحاجة إلى إرشادكم ودعمكم.

**إليكُم بعض الأفكار التي تساعدكم على إيجاد التوازن الصحيح.**

## دعم نحو الاستقلالية

- ▶ لكي يصبح ابنكم بالغاً مسؤولاً، عليه أن يتعلم كيف:
- ▶ يتكلم عليكم أقل ويتحمل مسؤولية أكثر.
- ▶ يتخذ قرارات ويحل المشاكل.
- ▶ يفهم ما هي القيم المهمة له.
- ▶ يبني هويته الخاصة.

رغم ذلك ليس نادرا أن تختلف وجهات نظر  
الوالدين والشباب حول الاستقلالية, إلى أي  
مدى يمكن منح ابنكم الشاب استقلالية  
ومتى؟ من الطبيعي أن تخشوا من منح  
ابنكم استقلالية كبيرة في سن مبكرة، فقد  
يتصرف بشكل خطير وأنتم ترغبون في  
الحفاظ على أمانه. ولكن على ابنكم أن  
يخطئ، يتعلم، ويجرب أموراً جديدة. فهذه  
الأمور تساعد على تعلم دروس هامة في  
الحياة، اتخاذ قرارات أحكم، وتطوير دماغه.

بهدف الحفاظ على توازن بين احتياجات  
ابنكم وبين مخاوفكم، يفضل أن تعززوا  
العلاقات الإيجابية والتواصل المفتوح  
بينكم وبينه، وتحافظوا على بيئة عائلية  
سليمة. تتأثر الطريقة التي يطور فيها  
ابنكم استقلالته، والطريقة التي  
توجهونه فيها بخلفيتكم ومعتقداتكم  
الثقافية. تذكروا أن ابنكم يعمل بجد من  
أجل الموازنة بين التوقعات العائلية  
وتوقعات أصدقائه.

► يبذل المراهق الكثير من الجهود لكي يفهم من هو، وهو يواجه في أحيان كثيرة أسئلة كبيرة وغير سهلة. أنتم وابتكم تتعلمون كيف توازنون بين الحاجة إلى الاستقلالية وبين التوجيه الأبوي. لا تلوموا أنفسكم كثيرا إذا لم يكن كل شيء مثاليا كل الوقت.

## زيادة استقلالية المراهق

▶ اغمروا ابنكم بالمحبة والدعم

▶ فهما ضروريان لتقديره الذاتي. يتمتع المراهق الذين يشعرون بشعور جيد تجاه أنفسهم بثقة أكبر بالنفس عادة، ما يتيح لهم أن يكتشفوا من هم وماذا يريدون فعله في الحياة. لا يرغب ابنكم دائما في أن تعبروا له عن مودتكم بطريقة جسدية، ولكن هناك طرق أخرى للتعبير عن المحبة والدعم:

▶ إظهار اهتمامكم بمجالات اهتمام  
ابنكم، هواياته، وأصدقائه.

▶ تكريس الوقت والإصغاء عندما يود  
التحدث معكم.

▶ منحه حيزاً وخصوصية.

▶ القول له: أحبك كثيراً.

▶ مدح ابنكم على إنجازاته وعلى  
محاولاته حتى إذا لم تنجح.

## احترموا مشاعر ابنكم وآراءه

▶ حاولوا أن تتكيفوا مع مشاعره. تذكروا أنه قد يكون مرتبك وقلق بسبب التغييرات الجسمانية، الاجتماعية، والعاطفية التي يمر بها في سن المراهقة، ولكنكم لا تزالون المصدر الأساسي لدعمه من ناحية عاطفية ودعم استقراره في هذه الفترة.

► تعاملوا مع آرائه بجدية، لإعطاء  
حافز هام لتقديره الذاتي. تقبلوا  
حقيقة أن آراءه قد تختلف عن  
آرائكم. يمكن أن تستخدموا هذه  
الحالة كفرصة للتحدث عن ذلك،  
وهناك آراء ووجهات نظر مختلفة  
لدى الأشخاص.

▶ تساعد إدارة محادثة منفتحة  
وهادئة عن آرائكم ومشاعركم  
على الحفاظ على قنوات تواصل  
مفتوحة، وتبين لابتكم كيف  
يتعامل مع الآخرين بطرق إيجابية.

## ضعوا قواعد واضحة

► تحديد قواعد عائلية للسلوك،  
التواصل، والعادات الاجتماعية  
يساعد ابنكم على أن يعرف الحدود  
وما الذي تتوقعونه منه.ساعدكم  
القواعد على التعامل مع ابنكم  
بشكل ثابت. بعد تحديد القواعد  
حاولوا تطبيقها بثبات.

▶ كلما كبر الأولاد، صار في وسعهم أن يساهموا أكثر في تحديد القواعد، وكذلك في تحديد عقاب انتهاكها. شاركوا ابنكم في حديثكم عن القواعد، وتوصلوا معه لاتفاقات مشتركة، لمساعدته على فهم المبادئ التي تقف وراءها بعمق. أوضحوا لابنكم أن كل عائلة لديها قواعد لها الخاصة، وربما هناك قواعد أخرى لدى أصدقائه، أو عدد مختلف من القواعد.

▶ إذا وضعتم حدوداً صارمة جداً، قد تمنعون من ابنكم من العيش في حيز يتيح له النمو وخوض تجارب جديدة، وتثيرون مقاومة من جهته. تشكل هذه الفترة مرحلة تعلم لكلا الجانبين. كونوا مستعدين للتجربة والخطأ.

▶ تتحدثوا مع ابنكم حول الطريقة التي  
بها تساعد القواعد والتقييدات  
المراهقين على تطوير استقلاليتهم.  
الثقة والتواصل هما جزء هام من  
ذلك. تساعدكم المحادثة على أن  
تروا كيف تتوقعون كوالدين أمورًا  
مختلفة من القيود التي تضعونها  
لأولادكم.

## تعاملوا مع ابنكم وفق سنه ومرحلة نموه

► يعتقد المراهق أنه أصبح مستعد لاتخاذ قرارات وحده، ولكن في كثير من الأحيان تكون مهارات اتخاذ القرارات لديه غير متطورة إلى حدٍ كافٍ لمواجهة مسؤوليات كثيرة دون مساعدتكم. أوضحوا لابنكم لماذا تختلف مجالات مسؤولية الأولاد والبالغين ومقدار المسؤولية.

▶ يتغير مقدار الاستقلالية التي  
يطلبها ابنكم والتي تمنحونه إياه  
خلال سنوات المراهقة. استعدوا  
لملاءمة مقدار المسؤولية  
ولمواصلة التحدث عنها معاً، وفق  
منحنى التعلم.

## ساعدوا تطوير مهارات اتخاذ القرارات

فكروا معا في إمكانيات العمل المختلفة.

تحدثوا عن إيجابيات وسلبيات كل خطوة.

فكروا في الإيجابيات والسلبيات لكي تتخذوا القرار الأفضل.

► فكروا ماذا عليكم أن تفعلوا إذا لم يسر أمر ما كما يرام.

► علقوا على الطريقة التي تعامل فيها ابنكم مع العملية.

► يفضل أن تشاركوا ابنكم في عملية اتخاذ القرارات العائلية. فهذه فرصة إضافية لتشجيعه على تعزيز تقديره للذات، ولكي تبينوا له أنكم تحترمون آراءه.

عندما يجري الحديث عن قرارات  
كبيرة تؤثر في ابنكم , مثلا فيما  
يتعلق بالمدرسة، متابعة  
الدراسة، البقاء خارج المنزل  
حتى ساعات متأخرة،  
وغيرها , حاولوا أن تتخذوا هذه  
القرارات مع ابنكم وليس بدلا  
منه.

▶ لا يزال دماغ ابنكم المراهق يواصل النمو حتى بداية العشرينات لا سيما الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات ولا يزال يتعلم كيف يسيطر على دوافعه. لا يستطيع الشباب، لا سيما الصغار، أن يفهموا تأثيرات سلوكهم إلى حدٍ كافٍ.

# امنحوا فرص آمنة لتجربة الاستقلالية

- ▶ النشطات الآمنة والمحمية  
نسبياً تعطي ابنكم حرية ووقت  
بعيد عنكم، تساعد على:
- ▶ تعلم مهارات جديدة وتفحص  
قدرات جديدة.

▶ خوض مخاطر إيجابية.

▶ تشجيع شعوره بالانتماء.

▶ بناء حصانة نفسية.

▶ يمكن أن تقترحوا على ابنكم  
أن ينضم أو نادٍ رياضي في  
المنطقة.

## اهتموا بأنفسكم وتوجهوا لتلقي المساعدة

► في كثير من الأحيان، يختبر المراهق مشاعر متناقضة حيال موضوع أو شخص ما. يبدو أن ابنكم يحبكم ولكنه لا يحترمكم في الوقت ذاته؛ يرغب في الحرية ولكنه يحتاج لإرشاد؛ يريد قضاء الوقت مع أصدقائه وكذلك أن يبقى وحده. يحدث ذلك لأن ابنكم ما زال يتطور من ناحية عاطفية واجتماعية.

▶ أهالي كثيرون يعبرون عن صعوبات  
في التأقلم مع الاستقلالية المتزايدة  
لدى أولادهم، وهناك أهالي تتأثر  
صحتهم النفسية . أن تكونوا أهالي  
لمراهق تجدون طرق للاعتناء  
بأنفسكم. يجوز لكم أن تعترفوا بأنكم  
تواجهون صعوبات، لذا توجهوا لتلقي  
المساعدة عند الحاجة. تحدثوا مع  
طبيب الأطفال.

## مواجهة النزاعات

► يحاول المراهقين أن يطوروا هوية خاصة بهم، وأن يفهموا من هم وما هو مكانهم. يرغبوا في السيطرة أكثر على أمور. صداقاتهم، سلوكياتهم، ومظهرهم الخارجي. كجزء من هذه المرحلة، قد يفحص ابنكم الحدود ويشكك في الأشخاص ذوي السلطة في حياته، لا سيما فيكم.

► قد يكون سبب للنزاع ولكن بالإمكان تجنب ذلك معرفة كيف تواجهون نقاشات كهذه.

► يعتقد الكثيرون أن مرحلة المراهقة يجب أن تكون صعبة، وأن كل المراهقين يشعرون بمزاج سيء ويتصرفون بشكل مثير للتحدي. في الواقع، تشير الأبحاث أنّ البعض فقط يختبرون مشاعر حادة في هذه الفترة. تساعد العلاقات الجيدة داخل العائلة المراقبة على تنمية المهارات الضرورية المطلوبة للحياة يعتقد الكثيرون أن مرحلة المراهقة يجب أن تكون صعبة، وأن كل المراهقين يشعرون بمزاج سيء ويتصرفون بشكل مثير للتحدي. في الواقع، تشير الأبحاث أنّ البعض فقط يختبرون مشاعر حادة في هذه الفترة. تساعد العلاقات الجيدة داخل العائلة المراقبة على تنمية المهارات الضرورية المطلوبة للحياة