

دليل الآباء.. لماذا يتخذ المراهقون قرارات سيئة؟



ترجمة حفصة جودة

يتخذ المراهقون العديد من القرارات التي تبدو غبية مثل السهر في الخارج لوقت متأخر أو ارتداء ملابس غريبة وغيرها من القرارات، لكن سبب ذلك أصبح واضحًا: فمناطق المخ التي تتحكم في اتخاذ القرار لا تتطور بشكل كامل حتى بداية سن البلوغ، هذا التطور في أدمغة المراهقين يجعلهم عرضة لخطر التفاعل الشديد مع قراراتهم وعدم التفكير بشكل جيد في عواقب هذه الاختيارات، لذا كيف ساعد الآباء أبناءهم المراهقين لتعلم مهارات اتخاذ القرار الجيد وتطبيقها؟

الفرق بين ما يعرفه المراهقون وما يقومون به

يستطيع معظم الأطفال فهم الفرق بين السلوكيات الصحيحة والخاطئة من عمر مبكر، ومع تطور اللغة، يصبحون قادرين على شرح الأسباب التي تجعل سلوكًا ما غير مرغوب فيه بشكل واضح.

اتضح أن الأطفال والمراهقين يتخذون قرارات سيئة عندما يشعرون بالضغط أو التوتر أو عندما يرغبون في جذب انتباه أقرانهم، لذا من المعقول أن نتوقع أن المراهقين بعمر 15 عامًا يدركون جيدًا بأنهم لا ينبغي أن يسرقوا، لكنهم يصبحون أقل قدرة على اتخاذ قرار عدم السرقة في وجود أقرانهم الذين يرغبون في إثارة إعجابهم.

عدم النضج النفسي والاجتماعي يجعل المراهقين عرضة للكثير من الأخطاء

الفرق بين ما يعرفه المراهقون وما يختارونه يمكن وصفه في مصطلح المواقف "الهادئة" و"الحماسية"، في المواقف الهادئة يتم اتخاذ القرار في فترة انخفاض الإثارة العاطفية وفي تلك الفترة يستطيع المراهقون اتخاذ قرارات جيدة وعقلانية، أما في المواقف الحماسية فيتم اتخاذ القرار في أوقات ارتفاع الإثارة العاطفية (مثل الشعور بالبهجة أو القلق أو الضيق)، في تلك المواقف الحماسية تزداد فرصة قيام المراهقين بسلوكيات خطيرة وحساسة، وتقل قدرتهم على التحكم في النفس أو النظر إلى عواقب أفعالهم.

تأثير هذه الإثارة العاطفية يوضح لنا لماذا يتحدث المراهقون عن العواقب السلبية لتناول المخدرات،

لكنهم ينخرطون في هذا الفعل عندما يجتمعون مع أصدقائهم.

الأصل البيولوجي لصنع القرارات عند المراهقين

أظهرت دراسات الدماغ أن الفص الجبهي - المسؤول عن صناعة القرار والتحكم بالنبض والإحساس والاستجابات العاطفية والتفكير العقلاني - لا ينتهي من تطوره حتى بداية أو منتصف العشرينيات، لذا فالعلاقة بين التطور العقلي وخطر اتخاذ قرارات سيئة خاصة في المواقف الحماسية يُشار إليها بالنضج النفسي الاجتماعي.

أظهرت الأبحاث أن المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عامًا أقل بكثير في النضج النفسي والاجتماعي من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و23 الذين بدورهم يقل نضجهم النفسي والاجتماعي عن البالغين (24 عامًا وما فوقها).

ذكر طفلك المراهق دائمًا بأنه يستطيع طلب المساعدة

وعموماً، فعدم النضج النفسي والاجتماعي يجعل المراهقين عرضة للكثير من الأشياء مثل: السعي وراء الإثارة والانخراط في سلوكيات خطيرة واتخاذ قرارات مندفعة والتركيز على المكاسب قصيرة الأجل وصعوبة تأجيل الشعور بالمتعة، أكثر عرضة لضغوط الأقران، كما يفشلون في توقع عواقب اختياراتهم.

كيف نساعد المراهقين على اتخاذ قرارات جيدة؟

تعتبر الزيادة التدريجية في الاستقلال والقدرة على اتخاذ قرارات مستقلة جزءاً ضرورياً من تحول المراهقين إلى البالغين يتمتعون برفاهية عاطفية واجتماعية جيدة، ورغم أن الآباء يدركون بأن اتخاذ القرارات السيئة جزء من طريقهم إلى البلوغ، فإنهم يرغبون في حماية أبنائهم من اتخاذ قرارات خطيرة وغير قانونية، لذا يستطيع الآباء استخدام هذه الخطوات الرئيسية لمساعدة أبنائهم على اتخاذ قرارات أفضل في فترة المراهقة:

- 1- كن على دراية بالأحداث القادمة التي تتوقع أن يحتاج فيها المراهقون لاتخاذ قرارات، واستمع إلى توقعاتهم بشأن تلك الأحداث.
- 2- عرض السيناريوهات التي قد تشكل خطراً وتتطلب اتخاذ قرار (مثل تفويت موعد القطار أو تناول الأصدقاء للمخدرات)، والتحدث عن الخيارات الصحية والأكثر أماناً.
- 3- شجع طفلك المراهق على اتخاذ وقته في التفكير، وساعده على إدراك اللحظة التي يحتاج فيها إلى الخروج بنفسه مؤقلاً من الموقف الحالي حتى يتمكن من اتخاذ القرار دون أي ضغوط مباشرة.
- 4- توفير بوصلة لاتخاذ القرار، فرغم أن المراهقين غير قادرين على النظر في جميع العواقب المحتملة للمواقف التي يمرون بها وتحديد القرارات الجيدة، اجعلهم يفكرون في إخبارك بقراراتهم.
- 5- ذكر طفلك المراهق دائماً بأنه يستطيع طلب المساعدة، وأنه ليس مضطراً لاتخاذ القرارات وحده، وتأكد من أنه يمتلك بيانات الاتصال الخاصة بالأشخاص الذين قد يلجأ إليهم عندما يتعرض لموقف صعب (مثل الأشقاء أو الوالدين أو الأقارب).
- 6- استغل الأخطاء كفرصة للتعلم، فالمرهقون بالتأكيد سيتخذون قرارات خاطئة، لذا استخدم هذه التجارب الحياتية للنقاش بشأن القرار الخاطئ وكيف تتخذ قراراً أفضل في المستقبل.

المصدر: ذي كونفرزيشن

دليل الآباء.. لماذا يتخذ المراهقون قرارات سيئة؟

جيمس مكيو | نشر في ٢٥ يناير, ٢٠١٨



رابط المقال: <https://www.noonpost.com/21779/>