

## أفكار ونصائح للتعامل مع سلوك ابنك المراهق



ترجمة وتحرير: نون بوست

يعرف آباء المراهقين مدى صعوبة العيش مع أطفال في هذا العمر، حيث يمرون بمرحلة البلوغ ويصبحون شباباً. كل تلك الهرمونات والامتحانات المدرسية والرغبة الطبيعية في نيل المزيد من الاستقلال يمكن أن تجعل الحياة المنزلية صعبة. والآن، مع القيود الإضافية لوباء كوفيد-19، يواجه كل من المراهقين والآباء وقتاً عصيباً.

لفهم المزيد عن سلوك المراهقين، استشارت مجلة "هالو" الخبيرة تيش فيلدن، المعالجة الرئيسية في مؤسسة "جايميز فارم" الخيرية ومؤلفة كتاب "خلق التغيير للمراهقين الضعفاء". تدير مؤسسة "جايميز فارم" خمس مزارع في إنجلترا، وهي توفر إقامات سكنية للأطفال والمراهقين المحرومين والضعفاء، مما يمكنهم من الازدهار أكاديمياً واجتماعياً وعاطفياً.

تقول تيش: "إن تربية المراهقين أمر صعب؛ يمكننا أن نشعر بالرفض والارتباك. ولكن تحت قناع اللامبالاة، غالباً ما يعاني المراهقون. فهم يشعرون بالقلق والارتباك ويتوقون إلى القبول. لا يمكنهم ببساطة فك هذه الشبكة من المشاعر المتضاربة لإخبارك كيف يشعرون. وأفضل ما يمكننا القيام به هو إخبارهم أننا قد لا نحب سلوكهم، ونضع توقعات واضحة بشأن ما نجده مقبولاً أو لا، ولكننا مع ذلك نحبهم".

يمكن أن يصبح أي شيء يقال أو يقع فعله ملكية عامة في لحظة

تضيف تيش "نحتاج إلى تجنب طمس شخصياتهم وإلا سيشعرون أنه لم يتبق لهم شيء يخسرونه ويمكنهم بعد ذلك التصرف بطريقة تحقق أسوأ توقعاتنا. استمر في محاولة فهمهم ولا تقلق إذا رفضوا محاولتك، لأنهم سوف يحتفظون بحقيقة أنك تهتم بهم في أعماقهم. حتى لو لم تعجبهم محاولتك، فمن المهم أن تظل تحبهم وتؤمن بهم". هنا، تلقي تيش نظرة على ستة سلوكيات شائعة لدى المراهقين وكيف يمكن للوالدين التعامل معها.

## المشاعر السوداوية المزاجية

تخيل شعور أنك تُسحق بسبب الضغوط من جميع جوانب حياتك. هذا هو الشعور الذي يخالجه عندما تكون مراهقًا. هناك ضغوط المدرسة وضغط الأقران ومشاكل الهوية وضغوط المنزل. ويمكن أن تكون إدارة حساباتهم على منصات التواصل الاجتماعي ووظيفة بدوام كامل. وغالبا ما يشعر المراهقون أنهم يفشلون على جميع الجبهات، وبالتالي، يمكن أن يجعلهم ذلك غاضبين. في كثير من الأحيان، يشعر المراهقون أنهم تحت المجهر طوال اليوم، فيتساءلون "كيف أبدو وماذا أقول وماذا أفعل؟"

يمكن أن يصبح أي شيء يقال أو يقع فعله ملكية عامة في لحظة. العار في كل زاوية، وهو أسوأ أنواع المشاعر. إنه سام، مثل مخلفات طويلة الأمد لا يمكنك تغييرها. أعتقد أنه من الصعب أن تكون مراهقًا، وكذلك أن تكون والدا لهم. في الواقع، يظهر العديد من الأزواج الجانب الأسوأ لبعضهم البعض لا يراه الأصدقاء. وينطبق نفس الشيء على المراهقين، خاصة إذا كانوا يشعرون بالأمان معك - فهذا الشعور يسمح لهم بالتنفيس عن أنفسهم والكشف عن الذات القابعة تحت القناع الذي يحتفظون به أمام العالم.

يمكن أن يكون المراهقون مزاجيين وغاضبين معنا ولكن نأمل أن يعلموا أننا لن نتخلى عن حبهم. الأصدقاء يأتون ويرحلون، لكننا باقون في خضم هذه المحنة على المدى الطويل. نحن بحاجة إلى الإيمان بأطفالنا أثناء عدم استقرارهم. إنهم يعتمدون علينا لنكون البالغين في العلاقة ولنحافظ على بعض الإيجابية. من خلال الاستماع إلى أكثر من ثلاثة آلاف طفل، لم أقابل بعد شخصا لا يحب والديه، بينما يعترفون في كثير من الأحيان أنهم لا يظهرون ذلك أبدا.

## نوبات الغضب في سن المراهقة

الغضب والصراخ تارة، وتركك تشعر بالانهك العاطفي، ثم طلب المال أو الإذن بالخروج ورؤية الأصدقاء بعد 30 دقيقة. هل سمعت نفسك تفكر أو تقول: "أنتظر قليلا، كنت تصرخ في وجهي منذ دقيقة عندما طلبت منك ترتيب غرفتك؟ فلماذا أصنع لك معروفا الآن؟"

من الصعب تصديق ذلك، لكن أذهانهم يمكنها المضي قدما قبل أن نفعل ذلك. المراهقون، مثل الأطفال الصغار، يوظفون عملية التجزئة ويفكرون أكثر بالأبيض والأسود ولا يستجيبون جيدا للمنطق. في بعض الأحيان، تعمل الحدود والتوقعات الواضحة بشكل أفضل، خاصة إذا تمكنا من تقديمها بهدوء. إذا صرخنا، فليس لدينا مبرر لنقول للمراهق 'لا تصرخ في وجهي!'. المفتاح هو إيجاد استراتيجياتك للحد من تصعيد الغضب وعدم المشاركة فيه. يتعلم الأطفال مما نفعله أكثر مما نقوله. لذلك، قم بتجسيد نموذج السلوك الذي تريد أن يُظهره أطفالك بدلا من تملي ذلك عليهم.

## الإقصاء

يجد المراهقون صعوبة في إظهار أو معرفة ما يحتاجون إليه، وهو أمر يمكن أن يتغير كل دقيقة. هذا يجعل من الصعب فهم الأمر بشكل صحيح كشخص بالغ، ولكن ربما لا بأس بذلك لأنه لا وجود لوالد مثالي، تماما كما لا يوجد طفلان متشابهان.

إذا تمكنا من إظهار أنه من المقبول أن نكون مخطئين، لكننا ما زلنا على استعداد للمحاولة، فإننا نظهر عدم الاستسلام. قد يكون الباب المؤدي إلى حياة ابنا المراهق مغلقا في وجهنا الآن، ولكن ليس إلى الأبد. يجب ألا نشعر بأننا ضحية لأطفالنا. إذا كان ذلك ممكنا، ابق قويا وأستمر في محاولة بناء جسور التواصل بينكما.

في بعض الأحيان، قد يتطلب الأمر التحدث إلى الباب المغلق وقول: "أعتقد أنك تريد بعض الخصوصية، لكنني قلق من أنك تشعر بالإحباط. أود أن أفهم، وأن أستمع إليك إذا كان مفيدا. ربما ما

تحتاجه هو الهدوء، لذلك لا بأس أن نتسكع. قد تحتاج إلى إعطائي إشارة عندما تشعر بالرغبة في التحدث“. تظل المحاولة والفشل دائما أفضل من عدم المحاولة على الإطلاق.

دفع الحدود

المراهقون مدفوعون بقوة إرادتهم. هم مندفعون ومتفاعلون وليسوا صبورين في العادة. إذا أرادوا أن يفعلوا أو يكسبوا شيئا، فهم ليسوا منفتحين غالبا على النقاش. هذا ليس لأنهم أنانيون أو عنيدون أو غير منطقيين - بل لأن عقولهم مبرمجة بحيث يكون الجزء الذي يتحكم في الدوافع أكثر نشاطا ويطلق على الجزء المسؤول عن التفكير والمنطق. لذلك يجدون صعوبة في التخلص من العواطف الشديدة.

تختلف أولوياتهم عن أولوياتنا. فالحصول على هذا الحذاء الرياضي الجديد قد يعني الكثير من حيث احترامهم لذاتهم في مجموعة الأقران، أكثر من أي شيء يمكننا قوله. والذهاب إلى تلك الحفلة قد يخلق شعورا بمثابة الحياة أو الموت، لكن بالنسبة لنا، هذا مجرد عذر آخر للبقاء خارج المنزل لوقت متأخر من الليل أو تجنب الواجبات المنزلية.

هذا يجعل الأمر صعبا علينا كبالغين، لأنه غالبا ما يقع تجاهل تعليماتنا. كما أن إلقاء المواعظ سيكون مضيعة للوقت ويزيد الهوة بيننا أكثر. لكن الشيء الذي يتجاوبون معه هو الوضوح. يمكنك أن تحاول قول: "لا يعني لا. نعم، هذا صعب. أتفهم أنك محبط أو مستاء. لن أخوض معك جدالا".

إذا كان ذلك ممكنا، حافظ على هدوئك وابق على موقفك وابتعد عن الجدل. قل: "أنا على استعداد للتحدث عن هذا عندما نكون هادئين ولكن لا نريد التخاصم". من السهل جدا إشعال نيران الخصام. بعد كل شيء، نحن البالغون وهم الأطفال، على الرغم من أنهم يتصرفون أحيانا كما لو أنهم يعرفون كل شيء.

التكنولوجيا والمراهقون

قال لي المراهقون إنهم يرغبون في أن يضع آباؤهم حدودا لاستعمال الهواتف في الليل، وعندها قد يتمكنون من النوم. إنهم يريدون منا السيطرة على زمام الأمور، فهم لا يستطيعون مقاومة الإغراء وتكون النتيجة هي قلة النوم. في الواقع، للنوم أهمية أساسية لرفاهيتهم وقدرتهم على التركيز والتفكير وصحتهم الجسدية والعقلية. لهذا السبب، ينام المراهقون أحيانا لساعات في عطلات نهاية الأسبوع - فأدمغتهم تشبه البطاريات التي تحتاج إلى إعادة الشحن. إنه أمر طبيعي وليس كسلا.

هل نحن منهمكون باستمرار على هواتفنا؟ هل ندع العمل والأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي تشتت انتباهنا؟ أفضل طريقة نساعدهم بها هي أن نساعد أنفسنا وأن نضع قواعد منزلية. إن العودة إلى أوقات الوجبات العائلية دون هواتف تجلب الكثير من المكاسب خاصة على مستوى التواصل والتحاور. امنع استخدام الهواتف بعد وقت معين في الليل للسماح لأدمغتهم بالنوم. على المدى الطويل، سوف يشكرونك لحمايتهم. يمكن أن يكون منح الأطفال حرية الوصول إلى الهواتف مثل منحهم سلاحا ناريا، حيث أنهم لا يعرفون مدى خطورة ذلك.

تفضيل الأصدقاء على العائلة

هل يرفض ابنك المراهق المجيء والانضمام إلى الأنشطة العائلية؟ هل يسيرون في الشارع خلفك؟ لا تنزعج، إنه ليس أمرا شخصيا. إنهم يحاولون تحقيق المهمة التنموية لفئتهم العمرية وهي الانفصال. إنهم يعرفون أنهم بحاجة إلى التحرك نحو الاستقلال، كما أن النظر إلى ما يعنيه كونك بالغا من حيث المسؤوليات العامة أمر مخيف. مع ذلك، سيظل جزء مخفي في كيان المراهق يريد أن يكون صغيرا وآمنا وأن يقع الاعتناء به. إن النسخة من أنفسهم التي تقول "لا أريد أن أكون معك" مؤقتة وليست متعلقة بك، بل تتعلق بانعدام الأمان لديهم.



يبحث المراهقون عن الفئة التي ينتمون إليها ومجموعة هويتهم. إنهم يتوقون إلى أن يكونوا مشهورين وأن يشعروا بالحب - لكنهم يخفون الضعف. عقولهم الاجتماعية مفرطة النشاط وتبقي كل هذه المخاوف في طليعة عقولهم التي تغلب على مخاوفهم بالنسبة لنا. أفضل ما يمكننا القيام به هو التفهم وعدم إنشاء طبقة أخرى من الصعوبات لهم، والوثوق في أن الطفل الذي تحبه لا يزال موجودا تحت دفاعه الغاضب. استمر في مطالبتهم بالانضمام إلى الأسرة وأحيانا سئفاجاً بشكل مفرح.

المصدر: هالو