

الاستقلال

إن فترة المراهقة تعتبر فترة صعبة بسبب وجود العديد من المهام المعقدة التي تكون مطلوبة من الصغار ومن آبائهم. ويقوم المراهق أو المراهقة بتعريف هويته أو هويتها مع التقديم السريع في اتجاه الاستقلال النفسي والاقتصادي والقانوني. ويتم الآن تحقيق الاستقلال القانوني في سن مبكرة عما قبل. وتعتبر الغالبية العظمى من الناس بلوغ السن القانونية عند سن الحادية والعشرين من العادات القديمة المنتهية. وصار الاستقلال القانوني حالياً يتم ببلوغ سن الثامنة عشر. ويقول الكثيرون إن الأطفال يصلون إلى السن المناسب للقدرة على الحصول على أغلب اختيارات الرعاية الصحية في سن صغيرة وتسمح كل الدول للمراهقين الأصغر من 18 عام أن يوافقوا على الاهتمام بحالات طبية محددة والقيام بالاختيار بشأن الرعاية الصحي التي يتم تقديمها لهم.

الاستقلال الاقتصادي: يتطلب من الشباب أن يقوموا بالتخطيط للمستقبل. وتتطور تلك القدرة في سن المراهقة. ويتضمن ذلك التخطيط وتقييم المهام التعليمية التي لا بد من أن يقوم الفرد بتحقيقها للوصول إلى الأهداف الاقتصادية. ولا يملك كل المراهقين أهدافاً قاطعة. ولا يطور بعضهم تلك الأهداف حتى بلوغ سن العشرينات. وقد تؤدي التطلعات الغير واضحة أو الغير واقعية إلى إحباطات يعاني منها الفرد طوال عمره. يقوم الآباء بتقديم الدعم ولكن لا يمكن تقييد أو تحديد عملية إخبار المراهقين بما يجب أن يقوموا به. يعتبر النضج من الأمور المعقدة كما أنه يتم الوصول إليه عند أعمار مختلفة في الأفراد.

ولابد من أن تقوم بتشجيع طفلك للتعرف على اختيارات الحياة العملية المتاحة أمامه بشكل جاد. وهناك خطط للعمل مع الدراسة والتي تعتبر متاحة في العديد من المجتمعات. وتعتبر الاستشارة المهنية أمراً هاماً للعديد من المراهقين .

الاستقلال النفسي:

يعتبر أهم وأصعب جزء من المراهقة. حيث إنه في تلك الفترة يكون الأفراد تفكيراً مجرداً كما أنهم يبدأون في بناء إطار العمل النظري الذي سيعيشون طبقاً له. ويتضمن ذلك تطوير وسيلة للتعامل مع القيم المختلفة للمجتمع وكذلك القيم الأخلاقية والسلوكية لحياة المراهق الشخصية. وخلال تلك الفترة يبدأ الأطفال لأول مرة في هذه المرحلة في التعرف على المنطقة الرمادية حيث يبدأون اكتشاف أن هناك منطقة رمادية تقع بين الأبيض والأسود. والتي لا بد لنا جميعاً من التعامل معها وذلك اسمياً يؤدي إلى إزعاج الاكتشاف. وهناك تناقضات مثل الحروب والتلوث والتغيب والاستغلال والفروق الطبقيّة والتي تعتبر أموراً يصعب على كل فرد قبولها. والأصعب أن يكون الطفل ممن تم تدريبهم على أيدي آباء أو مدرسين يؤمنون بالحب والسلام والأخوة والإنسانية والمساواة. كيف تعمل التعاليم النموذجية للآباء والمعلمين على قياس حقيقة ذلك العالم. ويصير من الصعب جداً على الصغار أن يقرروا بشأن تلك التناقضات.

من الممكن أن يتأكد المراهق أنه لا بد من أن يبتعد أو ينفصل عن آباءه بالرغم من أن هناك الكثير من المراهقين الذين يتحدثون بحماسة عن هجر المنزل وهذا يمثل مصدر كبير للقلق. وفي نفس الوقت يقوم المراهقين بتطوير نظام للتقييم الذاتي وأنظمة قيمهم الذاتية الشخصية. وتؤثر كيفية تطويرهم على علاقتهم بالآخرين. وللصداقة دوراً هاماً في ذلك ويصير من الصعب جداً الافتراق عن أعز الأصدقاء في فترات المراهقة الأولى.

وفي سن المراهقة لا بد من تعليم الأطفال كيفية إقامة علاقات شخصية وتعتبر العلاقة بالجنس الآخر من الأمور التي لا يجب إنكارها. إنهم يتعلمون ويكتسبون الخبرات وتلك المرحلة تؤثر على تصرفاتهم التي تتوافق مع قيمهم الخاصة التي يكتسبونها في تلك المرحلة. لذلك، في تلك المرحلة يحتاج المراهقين إلى الدعم من أبويهم حتى لا يتعرضوا لأي انحرافات سلوكية وأحياناً يكونوا في حاجة إلى الدعم من

مهنيين متخصصين من أجل إيجاد الطريق المناسب المثالي لهم وللتعامل معهم. ولا بد من مراعاة وإتباع المراهقين في تلك المرحلة حيث أن هناك العديد من الانحرافات السلوكية التي تتم بالنسبة للعلاقة بالجنس الآخر وبالتالي لابد من دعمهم حتى لا يرتكبوا تلك الانحرافات السلوكية. ويكون المراهقين في حاجة إلى الدعم من الآباء وفي بعض الأحيان يكونوا في حاجة إلى الدعم من مهنيين محترفين في هذا المجال من أجل إيجاد أفضل طريق مناسب لهم. وهناك برامج جيدة للتعليم الجنسي والتي تعمل على التركيز على أهمية الاختيار الناضج وكذلك آليات منع الحمل.

وعادة ما يكون للأغلبية العظمى من المراهقين النشطين جنسيا رفيق واحد فقط يمارسون معه الجنس. ويبدو مستوي الاختلاط بين المراهقين فعليا أقل من مستوى الاختلاط بين البالغين.

اختيار الرعاية الصحية:

هناك طريقة تعتبر من أفضل الطرق لمساعدة المراهقين ألا وهي تشجيعهم على اختيار خيارات الرعاية الصحية لأنفسهم. إننا نشعر أن أفضل طريقة هي التأكيد على أنهم يتمتعون بالصحة الجيدة وذلك من خلال حياة الفرد حيث لابد من ان يتم تعلم كيفية اتخاذ القرار المسئول. وعادة ما يعمل المراهقين على اختيار أطباء الأطفال وأطباء العائلة كما يقوم آبائهم باختيارهم. ولكن ذلك من الممكن أن يؤدي إلى إفقادهم القدرة على الوصول إلى السلوك الطبي الواعي. وبالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يكون المراهقين مهتمين بخصوصيتهم و بسرية أمورهم. وبالرغم من أن هناك عدد قليل من الأطباء من الممكن أن ينتهك خصوصية المراهقين، فإن الخوف من الطبيب الذي يختاره الأب من الممكن أن يمنع المراهق من البحث عن النصيحة الطبية الضرورية.

إن تطوير العيادات الحرة بشكل مبدئي يعمل على خدمة الشباب و كان إقرار على رغبة المراهقين في الحصول على الرعاية الصحية بثقة. وبسبب أن تلك العيادات لم ترسل إلى المنزل أي فواتير فلقد أكد ذلك على السرية. وسوف يقوم أغلب

المراهقين الذين يتحدثون بشكل مفتوح مع والديهم بمناقشة اهتماماتهم الطبية ويتم معاملة الشباب الذين يتم معالجتهم على أنهم ناضجين وقادرين على اتخاذ القرارات العقلانية وبالتالي سوف يطورون طرق مسئولة لمعالجة المشكلات الطبية بشكل أسرع.

إننا نشعر أن الطبيب إلى رأي المراهق لعدة سنوات مختلفة من الممكن أن يقدم له أفضل الرعاية. لذلك فإننا نشجع الآباء على أن يدعواهم لإقامة علاقة مع طبيب الأبوين وطبيبه منذ كان طفلا صغيرا والعمل على التعرف على أهمية حدوث محادثات سرية مع الطبيب الخاص بهم والحفاظ على خصوصيتهم. ويتم التأكيد على السرية بين المراهق والطبيب المعالج من خلال المعهد الأمريكي للأطفال والعديد من قوانين الدولة.

كيف يقوم الآباء بأفضل طريقة لدعم أبنائهم؟ إن ذلك من الممكن أن يتم من خلال سنوات المراهقة المليئة بالمشاعر المختلطة. ولا يعتبر الأمر سهلا ولكنك سوف تمنحهم بالتدريج المزيد من الاستقلال، ولكنك في العادة لا تكون متأكدا بشأن مقدار ومدى ملائمة ذلك المقدار من الاستقلالية الذي تمنحه لهم. من الممكن أن يصير طفلك مستقلا جدا في أحد الأمور ولكنه لا يزال ذو ميول الشباب الطائشة في أمور أخرى. وبالنسبة إليهم، يقلق الشباب عادة بشأن استقلالهم. وبالرغم من أنهم يتطلعون إلى أن يصيروا بالغين، تبدو العديد من الحريات الخاصة التي تم منحها إليهم في مرحلة الطفولة جذابة أيضا. ومن الممكن أن تساعد في الأمر من خلال تقديم العمل المناسب والمساعدة المناسبة لطفلك ليكتسب أفضل المعلومات في الأمور المتعلقة بالصحة والتعليم والتوظيف والعلاقة بالجنس الآخر.

ما الذي يجب أن يقوم به الآباء حيال المشكلات عندما تنشأ؟ هناك العديد من الناس الذين يتبنون سلوك اعتبار أن مشكلات المراهقين تعتبر مؤقتة وأنها سرعان ما ستختفي. ولكن هناك نسبة من المراهقين تطابق تقريبا عدد الناضجين الذين يعانون من التعب النفسي. بالرغم من أن هناك العديد من الاضطرابات المراهقة التي يعاني

منها القاصرين فإن ذلك يسع الطريق للمزيد من المشكلات بعد البلوغ، ولا تختفي الخبرات القاسية وحدها. إن التلف العاطفي الشديد في المراهقين أو الكبار يتطلب أن تكون هناك مساعدة من الطبيب أو من الأخصائي الاجتماعي أو من الاستشاريين . إن الطفل البالغ من العمر 6 سنوات والذي لا يستطيع أن يتصرف في المدرسة، هو نفس المراهق البالغ من العمر ستة عشر عام والذي يعاني من مشكلات مع القانون، وهو نفس الرجل البالغ من العمر 36 عام والذي لا يمكن أن يجد وظيفة، إنهم جميعا في حاجة إلى المساعدة.

مشكلات السلوك:

لسوء الحظ، تكون بعض المشكلات أسوأ بالنسبة للمراهقين اليوم بالمقارنة بحجم المشكلات التي كانوا يمثلونها لأبائهم قبل ذلك. ولقد كان نصف عدد حالات الوفاة للمراهقين في فترة الخمسينيات بسبب إصابات الحوادث والانتحار والقتل. والآن تمثل تلك الثلاث أسباب 80 % من حالات الوفاة للمراهقين. وبالإضافة إلى ذلك، هناك معدل مرتفع لحدوث الاكتئاب بين المراهقين. ولقد اعتبر الباحثين أن مشكلة السلوكيات مسئولة عن أكثر من نصف حالات المرض والوفاة بالنسبة للمراهقين. من ذلك، إدمان بعض المواد. استخدام (الاستخدام الترفيهي) للسيارات وسوء الاستخدام، والسلوكيات الخاطئة تجاه الجنس الآخر قبل الأوان.

الجمع بين تلك السلوكيات من الممكن أن يؤدي إلى ذلك. العلاقة بين الكحول والإصابة، كما هو الحال بالنسبة لحوادث القيادة على الطريق، حيث إن ذلك يعتبر من الأمور المعروفة. ويعتبر استخدام المواد مرتبطا بالممارسات الجنسية والأنشطة الخاطئة التي يتم ارتكابها تجاه الجنس الآخر.

وعندما يلاحظ الآباء أن المراهق يدخن أو يشرب الخمر أو يدمن المخدرات، يكون هناك مشكلة هنا. ويعتبر ذلك سبب ندرة قيام المراهق بتلك الأشياء أمام الآباء. وهناك علامات أخرى من الممكن أن تشير إلى أن هناك مشكلات مخبئة مع الكحول أو مع العقاقير. حيث أن العائلات التي مرت وعانت من مشكلة إدمان الخمر لا بد

من أن تنتبه بشكل خاص. وإذا كنت قد رأيت أي من العلامات التالية فلا بد من إشراك ابنك المراهق في برنامج للتوقف عن المشكلات السلوكية:

الانخفاض في الأداء المدرسي
الافتقار إلى الدفاع عند تناول الكحول
زيادة التغيب عن المدرسة
مشكلات متعلقة بقواعد تهذيب السلوك
قواعد الانضباط والسلوك بالمدرسة
زيادة في مشكلات السلوك
فقد الاهتمام بالأنشطة السابقة
فقد الاهتمام بأنشطة العائلة
تغيير مجموعات الأصدقاء (علي الأخص المجموعات التي تشارك الطفل في السلوكيات الخطرة)

الأصدقاء الذين مروا من قبل بجرائم أو سلوكيات إجرامية.
إهمال المظهر بالمقارنة بالزملاء
قواعد السلوك والانضباط
الاهتمام الزائد بالمال
التغيرات في الحالة المزاجية
أعراض الاكتئاب
القيادة أثناء تناول المخدرات
بعض من تلك العلامات مثل التغير في الاهتمامات والمظهر، تعتبر طبيعية بالنسبة للمراهقة. إن درجة تغير المراهق تعتبر المؤشر الواضح بالنسبة إليك الذي يعمل على توجيهك. لا بد من أن تتعرف على زملاء طفلك كما لا بد من أن تحكم بنفسك.

وفي العادة من الصعب وفي بعض الأوقات من المستحيل، أن تقوم بتغيير مشكلة سلوك المراهق. من الممكن أن يساعدك الطبيب الخاص في توجيه سلوك طفلك المراهق إلى برنامج فعال للمجتمع. وتتدخل أيضا المدارس أكثر في ذلك الجانب. وتتميز أغلب المجتمعات بمجموعات تعمل في هذه المجال. وبالتالي فإن أغلب المجتمعات تتميز بمجموعات تتعامل مع إدمان المخدرات ويكون هدفها الأساسي هو المراهقين. ومن هذه المجموعات المجموعة التي تتعامل مع مدمني المخدرات المجهولين. ومن الممكن أن يساعد الآباء من خلال السيطرة على سلوكياتهم الخاصة بالتخلص من عادة التدخين ومن الاستهلاك الزائد للكحول.

ولابد من أن يتأكد الآباء من أن أبناءهم المراهقين يستقبلون الرعاية الصحية المناسبة، على الأخص عندما يشير سلوكهم إلى أنهم يعانون من مخاطر سيئة. وفي العادة، تكون الخطوة الأولى أن يتم العمل على ترتيب الرعاية الصحية المناسبة من خلال الطبيب المعالج للطفل. ولا يعتبر جميع الأطباء مجهزين ليتم معالجة المشكلات الصحية وحدهم، وبدلاً من ذلك من الممكن أن يساعدك أن تقوم بإشراك ابنك المراهق في برنامج مناسب ليتم مساعدته أو ليتم حل مشكلته.

قواعد الانضباط والسلوك:

تعليق أم والد لطفلين: لا تعتبر وظيفتي الأكثر أهمية هي جعل طفلي سعيداً، ولكن تأتي مهمتي الأساسية في تطوير شخصية طفلي.

ويتطلب الأطفال العديد من الأشياء من الآباء. حيث إننا نقوم بالتأكيد بشدة على التغذية السليمة للأبوين والأطفال والتطعيمات والمكونات الأخرى لتطوير الطفل الصحيح. وبالرغم من ذلك، فإن هناك تحدي أكبر يأتي من الجوانب العاطفية لتربية الطفل. ويكون هناك القليل من الآباء في حاجة إلى تعليم أبنائهم كيفية حب أبنائهم، والأكثر أهمية هو المكون العاطفي. ولكن ينتج المأزق الرئيسي عند محاولة اختيار أفضل طريقة لتهذيب سلوك الطفل وبالتالي في النهاية يصيروا سعداء وأصحاء عندما يكونوا بالغين. هل أنا صارم جداً؟ هل زوجتي متساهلة جداً؟ هل سوف أفسده؟ هل

سوف تتعلم كيفية تقييد نفسه إذا قمت بفرض العديد من القيود؟ يعتبر كل ذلك عبارة عن اهتمامات قانونية للآباء.

الشخصية والسلوك

إن أهم مفهوم لقواعد تهذيب السلوك هو إكساب الأطفال المعرفة والمهارات. وتختلف قواعد تهذيب السلوك عن العقوبة التي تعتبر ناتجة عن السلوك الغير مقبول. وبالتالي فإن الطريقة الايجابية لقواعد تهذيب السلوك هي تقليل الحاجة إلى العقوبة إلى الحد الأدنى. وبالتالي لا يمكن للآباء أن يتعلموا تقنيات الطرق الصحيحة في خمس دقائق، ولسوء الحظ فلقد نما الكثير من آباء اليوم من دون أن يكون لديهم نماذج جيدة ومن دون أن يشهدوا العقوبة الجسدية المناسبة. ولقد علمت عقود من البحث أننا لا بد من ألا نسلك السلوك المتساهل وسلوك التحويل "أي افعلا بطريقتي طالما أنني قلت ذلك" وتعمل المفاهيم وكذلك عملية وضع القيود بشكل متجانس مع الاستيضاحات. كما أننا نشجع على الاستمرار في تعلم تلك التقنيات.

هناك بعض من القواعد الأساسية الهامة الخاصة بقواعد تنظيم السلوك:

إن الأطفال الرضع الصغار عادة ما يكونوا في حاجة إلى البيئة الآمنة وتعتبر تلك في الأساس وظيفة الآباء. وتبدأ قواعد تهذيب السلوك عند بدء الأطفال الرضع في التحرك. لا بد من أن تكون قواعد السلوك موجهة في السن المناسبة للتعلم. ولا بد من تتبع الطفل حتى وهو يبلي بلاءا حسنا وبالتالي فإن تصحيح الأخطاء لا يكون كافيا في كل الأوقات. لا بد من أن تقوم بالأشياء الصحيحة أمام طفلك. فلا يجب أن يكون أحد أهم منك بالنسبة لطفلك وبالتالي فلا بد من الحرص عند التصرف أمام الأطفال حيث أن الطفل يتعلم من الأبوين ويراقبهم. لا بد من المدح والتعبير عن الحب بالأحضان بعد مناقشة قواعد الانضباط والتهذيب للسلوك. ولا بد من أن يعرف الأطفال السلوكيات التي لا تحبهم أن يسلكونها. لا يحتاج الأطفال إلى أن يتأذوا في سبيل أن يتعلموا. فلا حاجة للآباء أن يقوموا بإيذاء الأبناء في سبيل تعليمهم.