

الفصل الثاني

المراهقة المبكرة

تنقسم مرحلة المراهقة إلى فترات، وأول هذه الفترات، المراهقة المبكرة تقع بين (١٠-١٤).

وهذه الفترة تعتبر .. وقتاً صعباً للآباء وأبنائهم على حدٍّ سواء، إنها أشبه ما تكون مجموعة مطبات، لأنه خلال المراهقة المبكرة يتأثر الآباء.. والأسر تتأثر كثيراً بنمو أبنائهم، ونحن لا نعطي أطفالنا حقهم إذا توقعنا القليل منهم، كذلك نبخس أنفسنا حقها إذا ظننا أننا لا نملك تأثيراً على أبنائنا.

يجب أن يكون هناك وعي بأن المراهقين ينجزون الكثير، لهذا فإن مساعدتهم لعبور هذه الفترة بهدوء، سواء في المنزل أو في المدرسة... هو جزء من واجب الوالدين تجاههم، رغم أنه ليس من السهل النهوض بالمراهقين، خاصة الصغار منهم، لأن الكثير من التأثيرات الخارجية تأخذ انتباههم بعيداً عن جهود والديهم من أجلهم.

وربما الإرهاق والقلق وعدم وجود دعم.. يجعل من الصعب على الوالدين أن يكونوا ما يريدون أن يكونوه، من أجل أبنائهم، ولكن مهما تكن العقبات... فإن هناك هدفاً واحداً.. أن يبذلوا جهدهم كآباء، لذا فإن تعلمهم أكثر ما يمكنهم عن عالم الطفولة المبكرة، هو خطوة مهمة،

لمساعدة أبنائهم خلال هذه السنوات الجذابة.. الرائعة.. وأيضًا المربكة، الممتدة من (١٠-١٤).

وفضلاً عن ذلك، فإن والدي المراهق.. يديرون عيونهم.. وقد يتعجبون.. وهم يرون غرف نوم أولادهم تعمّها الفوضى.. من اختلاط الطعام مع الملابس الملقاة على الأرض، ولكن مخاوف الآباء أعمق من الغرف الفوضوية، لأنهم في قلق من المشكلات التي غالباً ما يواجهها أبنائهم، من المشاعر المترنحة غير الثابتة، والتمرد، ضغط الأقران، الدافعية المنخفضة، التعاطي، ومشكلات الحمل... نعم.. الحمل!

وخلال الفترة من (١٠-١٤)، يمر الطفل.. بتغيرات فسيولوجية، عاطفية، وعقلية، وتمر هذه التغيرات معاً.. خلال حياة المراهق ووالديه دون توازن، والمشكلات الرئيسية قد تنشأ خاصة بين الذين هم بالفعل فاشلون دراسياً، ومن ناحية أخرى، بالتحاور مع أي من المسؤولين عن المراهقين الصغار في المدرسة، من مشرفين ومدرسين ومديرين... سنرى وجهة نظر أخرى عن هؤلاء الأطفال، إنهم محبطون.. خطرون... ويختبرون صبر آبائهم.

ومن ناحية أخرى قد نجد هؤلاء المراهقين الصغار.. مضحكين.. فضوليين ولديهم حب استطلاع.. وخيال خصب... وتشوّق للتعلم. وبالرغم من أن حياتهم مليئة بالمطبات، فإنهم في النهاية يعبرون خلال سنوات المراهقة.. ليصبحوا راشدين لديهم أعمالهم وعلاقاتهم الناجحة.

كل من له ابن مراهق.. (الآباء والأمهات) ، قد تساوره هذه الأسئلة :

- كيف سيتغير طفلي بين سن (١٠-١٤)؟
- ماذا أستطيع أن أفعل لأكون والدًا جيدًا (أمًا جيدة) لابني المراهق؟
- كيف أتواصل أفضل مع ابني؟
- ما مدى الاستقلالية التي يجب أن أعطي ابني المراهق إياها؟
- كيف أساعد ابني ليكون أكثر ثقة بنفسه؟
- كيف أساعد ابني على تكوين صداقات جيدة، ويقاوم أذى أقرانه العدوانيين؟
- كيف أحافظ على ابني من التأثير السيئ لوسائل الإعلام؟
- ما أفضل الطرق لي، لأكون مشاركًا في مدرسة ابني وأنشطته؟
- كيف أساعد ابني ليكون لديه دافعية للتعلم؟ داخل المدرسة وخارجها؟
- كيف أساعد ابني لينمي قيمه، ويعرف الخطأ من الصواب؟
- ماذا أفعل إذا كان لدى ابني مشكلة خطيرة؟

التغيرات التي تحدث في هذه الفترة :

خلال سنوات عمرنا.. تحدث لنا تغيرات، إلا أن التغيرات خلال سنوات المراهقة المبكرة.. تكون واضحة بصفة خاصة، لأننا نعتبر أن

الطفل ذا العشر سنوات ما زال طفلاً، وذا الـ(١٤) عاماً هو مراهق صغير، نعم نرحب بالتغيرات.. لكننا نجد لها مزعجة قليلاً، لأن الأطفال حين يكونون أصغر.. نستطيع التنبؤ بالتغيرات وسرعتها، لكن في المراهقة المبكرة.. تغيرات المراهق تتأثر بعدة أشياء.. منها.. الجينات، الأصدقاء، الأسرة، الحي، القيم، وغيرها من المؤثرات.

التغيرات الفسيولوجية:

في المراهقين الأولاد بصفة خاصة، تأتي غالباً التغيرات المرئية متأخرة نسبياً في عملية النمو، ومن وجهة نظر المراهقين، فإن سن البلوغ تُلقي ضوءاً ساطعاً على التغيرات الجسمية، لأن صورة الجسم المستقرة في عقول المراهقين هي المظهر الجسدي الشخصي، إنها مفهوم التغير لدى المراهق، وكيف يرى نفسه في المرأة؟ وكيف يبدو أمام الآخرين؟

صورة الجسد تتأثر بالمشاعر، والمفاهيم والتفسيرات، والأحاسيس، والخبرة، والأمزجة، كما يمكن أن تتأثر بالمعايير الاجتماعية والثقافية، ولأن مرحلة البلوغ قد تأتي متأخرة عند البعض عن أقرانهم، لذا فالمرهقون يواجهون كثيراً من إحساسهم بعدم اليقين، حين لا يبدو على هيئة أقرانهم نفسها من أعمارهم نفسها، وكثير من الدراسات الحديثة باستخدام تحليل التصوير بالرنين المغناطيسي تشير إلى أن موجة من الإفراط في إنتاج المادة الرمادية في الجزء المسئول عن التفكير في الدماغ، يحدث فقط قبل سن البلوغ. سماكة المادة الرمادية

تحدث في الغالب بالاقتراب من سن (١١) في الفتيات، و(١٢) في الفتيان، وتتحف بعد ذلك إلى حدٍّ ما.

وعند اكتشاف العلماء للتغيرات الهيكلية التي تحدث في سن المراهقة، وجدوا أن المادة الرمادية تتراجع في مناطق المخ الوظيفية المختلفة، في أوقات مختلفة خلال مرحلة التنمية، وقد لا ينمو المراهقون معرفياً واجتماعياً بسرعة النمو الجسمي، فلا تكون لديهم كفاءة التعامل مع هذه التغيرات الكبيرة والتي تحدث لهم بمجرد الدخول لمرحلة البلوغ، حيث يجتازون مجموعة من التغيرات الفسيولوجية، ليس فقط في الحجم وشكل الجسم، بل تكون التغيرات كالآتي:

- زيادة الدهون في الجسم (بنات).
- الثدي يبدأ في الكبر (بنات).
- الدورة الشهرية تبدأ (بنات).
- يعمق الصوت (بنين).
- المخ يتطور (البنات والأولاد).
- تزداد الشهية (البنات والأولاد).
- زيادات في الطول والوزن (البنات والأولاد).
- يبدأ شعر الجسم في النمو (البنات والأولاد).
- تبدأ مستويات الهرمون في التغير (البنات والأولاد).

- الجلد والشعر يصبح زيتياً أكثر، وقد تظهر البثور (الفتيات والفتيان).

ولا تبدأ مظاهر البلوغ لدى الجميع في العمر نفسه، لأن الفتيات قد تتراوح البدايات لديهنَّ من (٨-١٣)، والفتيان (١٠-١٥)، وأحياناً ما تكون التغيرات أبطأ فتأتي في أعمار أعلى من ذلك.

والمراهقة المبكرة، غالباً ما تأتي مصحوبة باهتمامات جديدة عن صورة الجسم والمظهر، لكلٍّ من الفتيان والفتيات... بقدر لم يكن موجوداً في السابق، فنجدهم يمضون الساعات.. أمام المراة.. استعداداً للنزول، مع كثير من الشكوى.. والقلق حول أنهم أطول أو أقصر من اللازم، أو يشكون من النحافة أو البدانة، أو البثور بوجوههم.

ونلاحظ أن النمو المبكر للمراهقين، قد يجعلهم أكثر عُرضة لاتخاذ قرارات مخوفة بالمخاطر بسبب قدرتهم البدنية النامية، والتغيرات في الدماغ التي تحدث على نطاق واسع، والتي تؤدي إلى التماس الإثارة، والرغبة في المجازفة، ولأن أدمغتهم لم تنضج بشكل كامل، فإن الرغبة في المجازفة لا تكون متناسبة مع القدرة على اتخاذ القرارات السليمة.

وأجزاء الجسم تنمو بأوقات ونسب مختلفة، فعلى سبيل المثال... الأيدي والأقدام تنمو أسرع من الأذرع والأرجل، ولأن حركة أجسامهم تتطلب التناسق بين الأجزاء، ولأن هذه الأجزاء تتغير بنسب، لذلك فالمراهقون الصغار يبدوون... ليس لديهم رشاقة ولياقة في

الأنشطة البدنية، مع ملاحظة أن نسب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في هذه الفترة المبكرة، تؤثر في فترات أخرى من حياة المراهق.

ونلاحظ أن الفتاة التي تصل لفترة البلوغ بسن (١١) عامًا، لديها شأن أكثر من الفتاة التي تصل لهذه المرحلة بسن (١٤) عامًا، لأن المراهق الصغير الذي يتفتح مبكرًا جدًا أو متأخرًا جدًا، يكون له اهتمامات خاصة، والتفتح المتأخر خاصة للفتيان، يُشعرهم أنهم لا يستطيعون التنافس في الرياضة مع زملائهم الذين نضجوا، في حين أن التفتح المبكر خاصة للفتيات، يمكن أن يضغطهن في مواقف الكبار، دون أن يكن مستعدات عقليًا وعاطفيًا للتعامل مع ذلك.

ونلاحظ أن التأثير المصاحب للسِّن على بداية التغيرات الفسيولوجية في البلوغ، والطرق التي يستجيب بها الأصدقاء والأسرة، والزملاء والعالم من حولهم لهذه التغيرات، لها تأثيرات على المدى الطويل على المراهق، وأحيانًا نجد أن بعض المراهقين يجنون فكرة أنهم ينمون مختلفين عن أقرانهم، لأنهم قد يستمتعون ببعض المزايا، خاصة في الرياضة أكثر من زملاء الفصل الذين لم يبلغوا بعد.

وأيًا ما كان العائد من النمو، فإن بعض المراهقين الصغار .. لديهم رؤية غير واقعية عن أنفسهم، ولذلك يحتاجون إلى طمأننتهم إلى أن الفروق في النمو والبلوغ ... شيء طبيعي، لأنهم ينظرون لأنفسهم، وكذلك ينظر إليهم الأصدقاء والأسرة .. على أنهم ما زالوا عالقين في مرحلة الطفولة، فيشعرون بنظرات من حولهم، وقد يكون ذلك على غير الحقيقة.

التغيرات العاطفية:

تؤكد الأبحاث الآن أن القول بأن تدفق الهرمونات في المراهقة المبكرة، يسيطر على المراهقين، إنْ هو إلا قولٌ مُبالغ فيه، لكننا نستطيع القول إن هذه السنوات تتسم، بالمزاج المتقلب، والرغبة في الخصوصية، والغضب السريع، لأن الأطفال في المراهقة المبكرة، غير قادرين على التفكير لمدى مستقبلي، لكنهم يفكرون بطريقة تجعلهم قلقين تجاه المستقبل، حيث إنهم قد يتوترون حول:

- أدائهم المدرسي، وعدم وجود أصدقاء لديهم.
- مظهرهم، ونموهم الجسمي، وشعبيتهم وسط أقرانهم.
- احتمال موت أحد الوالدين، أو انفصالهم.
- التنمر عليهم في المدرسة، والعنف المدرسي.

ونلاحظ أن معظم المراهقين الصغار لديهم وعي ذاتي، ويزداد شعورهم بهويتهم الذاتية، وتصبح للصدقات الوثيقة أهمية كبيرة لديهم، ولأن لديهم خبرة بالتغيرات الفسيولوجية والعاطفية، نجدهم شديدي الحساسية تجاه أنفسهم، لذا هم قلقون بخصوص كفاءتهم الشخصية، أو بعض العيوب التي يرونها هم واضحة... في حين أن الآخرين قد لا يلاحظونها، كأن يقول: "لا أستطيع الذهاب إلى الحفلة الليلة، بسبب هذه البثرة التي تبدو بحجم كرة القدم!"، في حين أنها صغيرة ومختفية تحت شعر رأسه.

وقد يتفوق المراهق الصغير داخل نفسه، لأنه يظن أنه الشخص الوحيد الذي يفكر بالطريقة التي يفكر بها، أو لا أحد لديه الخبرة نفسها التي يمتلكها.. والميزة لدرجة أنه لا أحد يستطيع فهمه... خاصة أسرته، وهذه الظنون تتسبب في شعوره بالوحدة والعزلة، بالإضافة إلى أن تركيز المراهق الصغير على نفسه، له آثار على الكيفية التي يتعامل بها مع أسرته وأصدقائه، كأن يقول: "لا أستطيع الخروج مع أمي، حتى لا يراني أحد معها".

ومشاعر المراهقين الصغار مبالغ فيها، وتصرفاتهم تبدو متضاربة.. فنجدهم يتأرجحون ما بين.. سعداء حيناً... وتعساء حيناً آخر، وما بين إحساسهم باللباقة حيناً... وبالصمت حيناً آخر، لذا أحياناً ما يظن البعض أن المراهقة المبكرة.... تمثل بداية المشي للمرة الثانية.

وتقول (Carol Bleifield): "خلال دقيقة.. نجد المراهقين الصغار يريدون أن تجري معاملتهم والعناية بهم.... كأنهم أطفال صغار... ثم دقائق خمس لاحقاً.. نجدهم يسلكون طرق الراشدين، قائلين: "دعونا نُقم بذلك وحدنا"، ولعلنا نستطيع أن نساعدهم حينها نجعلهم يفهمون، أنهم بمنتصف مرحلة بها تغيرات رئيسية، وأن هذه التغيرات لا تتطور بثبات.

وبجانب التغيرات العاطفية التي يشعرون بها في مرحلة المراهقة المبكرة، نجد أن المراهقين يكتشفون طرقاً مختلفة للتعبير عن هذه

المشاعر، فالطفل الذي كان يستقبل أصدقاءه.. وزواره.. بالأحضان الحماسية، نجده في فترة المراهقة المبكرة، يُعطي الناس أنفسهم مجرد إشارة باليد أو إيماءة بالرأس، وبالمثل بالنسبة للوالدين يستبدل الأحضان والقبلات، بالتلويح من بعيد "هاي ماما".

ورغم ذلك من المهم أن نتذكر أن هذه تغيّرات طبيعية.. في طرق التعبير عن المشاعر، ورغم أنها ليست المشاعر الحقيقية تجاه الأصدقاء.. الوالدين.. والعائلة، لكن من المهم ملاحظة التغيّرات العاطفية المفرطة... أي المبالغ فيها.. أو الحزن طويل الأمد... في طفلك.. المراهق الصغير، لأن هذا.. قد ينبئ بمشكلات عاطفية.

التغيّرات المعرفية :

يميل المراهقون خلال الطفولة المبكرة لأن يفكّروا في الوقت الراهن، ويكون تفكيرهم في المستقبل محدودًا، وتبدأ قدرة التفكير المجرّد في الزيادة، رغم أن التغيرات المعرفية التي تحدث في المراهقة المبكرة، لا يكون من السهل ملاحظتها، فإنها دراماتيكية مثلها مثل التغيرات الفسيولوجية والعاطفية، فالمرهقون يقومون بقفزات كبيرة في طريقة تفكيرهم، فالأطفال الصغار يحتاجون أن يروا ويلمسوا الأشياء ليقننوا أنها حقيقية، أما المراهقون في الطفولة المبكرة، فإنهم يستطيعون التفكير في الأشياء التي لا يستطيعون رؤيتها أو لمسها، ويستطيعون التفكير بشكل أفضل في المشكلات، ويرون عواقب الأفعال ووجهات النظر المختلفة، ولأول مرة يستطيعون التفكير فيما يمكن أن يكون بدلاً مما هو كائن.

فالطفل الصغير يعرف أن الشخص المبتسم... سعيد، والشخص الباكي.. حزين، في حين أن المراهق الصغير يعرف أن الشخص الحزين قد يبتسم ليخفي مشاعره الحقيقية، وتسمح التغيرات المعرفية أيضًا للمراهق الصغير أن يتعلم المواد الأكثر تعقيدًا في المدرسة، لأنهم يكونون شغوفين باكتساب المزيد من المعرفة.

مع ملاحظة أن هذه التغيرات المعرفية تحمل الكثير إلى حياتهم العاطفية، على سبيل المثال.. داخل الأسرة القدرة على التفكير.. قد تغير الطريقة التي يتصرف أو يتكلم بها المراهق الصغير... مع والديه، بل.. يبدأ في توقع الطريقة التي ستكون بها ردود أفعال والديه، تجاه أي من أفعاله أو أقواله، ومن ثم يستطيع تحضير إجاباته أو شرحه للأمور، كما أنه يستطيع أن يحدد ما هو عليه... وما سيكون، وهذه عملية تُسمى (تشكيل الهوية)، وهي نشاط رئيسي وأساسي في المراهقة المبكرة.

لأن المراهقين الصغار يكتشفون مجموعة هويّات، وهم يمضون خلال مراحل يرى الأهل... أنها دائمة التغيّر، حقًا إن المراهقين الذين لا يمضون خلال هذه الفترة من الاكتشافات، يكونون أكثر تعرّضًا للمشكلات النمائية النفسية... خاصة للاكتئاب.. حين يصبحون راشدين.

التغيرات الجنسية:

- نلاحظ أن البنات يتطورن قبل الأولاد.
- زيادة الخجل، احمرار، والتواضع.

- تزايد الاهتمام بالخصوصية.
- تزايد الاهتمام بالجنس.
- اسكتشاف القضايا والأسئلة حول التوجّه الجنسي.
- وتبدأ المخاوف بشأن الجاذبية الجسدية والجنسية
- قد تحدث علاقات رومانسية قصيرة الأجل.

والمرهقون الصغار.. مع مزيد من الخبرة والنضج، يستطيعون النضال مع أدوارهم المختلفة حين يكبرون، إنهم يناضلون في تنمية إحساسهم بمن يكونون، لأنهم بدؤوا يدركون أنهم يلعبون أدوارًا مختلفة مع أناس مختلفين...هم..أبناء..تلاميذ..أصدقاء، وقد يكونون قادرين على التصرف كراشدين كبار، لكنهم ما زالوا لا يملكون الخبرة التي يحتاجونها ليتصرفوا كراشدين، ونتيجة لذلك...يكون سلوكهم أحيانًا....بعيدًا خطوة عن أفكارهم، كمثال "قد يريد ابنك المشاركة في جمع المال لإنقاذ البيئة.... ومع ذلك يفضل أن يقضي الوقت في التحدث والثروة بالتليفون"، لذا قد يقضي المراهقون الصغار وأهلهم وقتًا طويلاً ليستطيعوا التكيف مع هذه التغيرات.

تأخر البلوغ:

*- ومع ذلك قد يتأخر سن البلوغ لسبب لا يدركه الأهل، والسبب هو ممارسة الرياضة.. نعم لأن الرياضة تُبقي أجسامهم هزيلة،

والفتيات بصفة خاصة يحتجن إلى كمية معينة من الدهون لبداية فترة البلوغ.

*- وقياسات الطول والوزن قد تشير إلى أن نمو المراهق... خارج المسار، فالفتاة التي تكون قصيرة.. هي طبيعية جسديًا، لكن قد يكون قصر القامة يُنبئ بعيب في العظام، أو نقص في الهرمون، كذلك طول القامة الأطول من المعتاد، قد يكون طبيعيًا جسديًا، لكن أيضًا قد يكون مرتبطًا بنقص الهرمونات، لذا فالاختبارات الطبية يمكن أن تؤكد وجود ذلك من عدم وجوده، مع تقديم العلاج المناسب.

كن والدًا مؤثرًا:

غالبًا ما يصبح الوالدان... أقل اندماجًا في حياة أبنائهم، بمجرد دخولهم المراهقة المبكرة، لكن ابنك... المراهق الصغير، يحتاج منك الانتباه والحب، بالقدر نفسه وربما أكثر من الذي كان يحتاجه، حين كان طفلًا أصغر سنًا، لذا فعلاقة ابنك الجيدة بك، هي أفضل حارس آمن يملكه ابنك في أثناء نموه واسكتشافه، وخلال الوقت الذي سيصل ابنك فيه للمراهقة، ستملكان سنوات من الخبرة مع بعضكما البعض، فوالد طفل اليوم... هو والد مراهق الغد.

ومن المؤكد أن علاقتك بابنك سوف تتغير، بل إنها يجب أن تتغير في أثناء اكتسابه المهارات اللازمة ليصبح.... راشدًا ناجحًا، في أثناء قفزات ابنك المراهق المعرفية والعاطفية، يجب أن تنمو حواراتك معه،

لأنك قد تأخذ برأيه، أو تعلمك كيف تمارس لعبة ما... أو يعلمك لماذا ..كتاب ما يستحق أن يُقرأ، حقاً .. إننا يجب أن نساهم في النهوض بأبنائنا، لذا لكي تكون من الآباء المؤثرين.... يجب أن تحرص على الآتي:

إظهار الحب:

حين يتصرف المراهقون بطريقة سيئة، قد نصبح غاضبين أو منزعجين، وقد نشعر بالحزن لأننا أظهرنا الغضب أو الانزعاج، لكن هذه المشاعر الغاضبة ... لا تنفي حبنا لأبنائنا.. لأن المراهقين الصغار يحتاجون إلى آبائهم .. على صلة بهم، وذلك معناه... أن يقضوا وقتاً معهم ... ويظهروا لهم الاهتمام الحقيقي، فمن الضروري أن يحب الآباء أبنائهم... لكن ليس من الضروري أن يحبوا ما يفعلونه.

تزويدهم بالدعم:

إن المراهقين الصغار يحتاجون للدعم، في أثناء قتالهم مع مشكلات الحياة، التي قد تبدو غير مهمة للوالدين، وهم في ذلك يحتاجون لمكافأتهم .. حين يبذلون قصارى جهدهم، إنهم يحتاجون التشجيع.. لتطوير سماتهم الشخصية.

وضع حدود:

يحتاج المراهقون الصغار من الوالدين، الذين يقدمون لهم باستمرار الإشراف، أن يكون ذلك مناسباً لأعمارهم، لذلك حين يضع الآباء

الحدود.. يجب أن يكون كل هدفهم أن يكون أبنائهم آمنين.... جسدياً وعاطفياً، لأن هناك ثلاثة أنواع من الآباء والأمهات: المستبدون.. المتساهلون.. الحازمون، ولكي تكون والدًا مؤثرًا... تفادِ المبالغة....

فالنموذج الاستبدادي.. هو الذي يضع قواعد صارمة وسريعة... ويتوقع من أبنائه تنفيذها كما تم إخبارهم بذلك... وهؤلاء يكافحون مع أبنائهم قليلاً، لأنهم غالباً ما يقولون: "افعل ذلك.. لأنني قلتُ هذا"...

والنموذج المتساهل.. هو الذي يضع قواعد بسيطة وقليلة، ويترك للأبناء الحرية في تنفيذها.. وقتما.. وكيفما يشاؤون، وهؤلاء يمشون أصعب أوقاتهم في معاناة مع أبنائهم... الذين هم في خطر حقيقي، بسبب سلوكياتهم السلبية...

والنموذج الحازم.. هو الذي يقدم القواعد القوية، ويعطي لأبنائه الفرصة لمناقشة كيفية تنفيذها بما يناسب المراهق... ووالديه... بما لا يسبب ضغوطاً لأيٍّ منهم.

كن نموذجاً يُحتذى به :

المراهقون الصغار.. يحتاجون لنموذج قوي يُحتذى به، فحاول أن تعيش القيم والسلوكيات التي تتمنى أن يتبعها أبنائك.. لأن الأفعال تتكلم بصوت أعلى من الكلمات.. لاحظ أن ابنك.. يرى في سلوكك.. ما يجب أن يكون هو عليه.

علمهم المسؤولية :

نحن لم نولد متعلمين ..نعرف كيف نتصرف بمسؤولية، لكن الإحساس بالمسؤولية ..ينمو ويتطور على مدار الوقت، وفي أثناء نمو أبنائنا..يتعلمون أن يكون لديهم المسؤولية تجاه أشياء مثل: الحرص على الانتهاء من الأعمال التي تُسند إليهم، تنظيف غرفهم، المساعدة في تجهيز الوجبات، القيام بالواجبات المدرسية دون إزعاج، محاولة مساعدة الآخرين.

تقديم مجموعة من الخبرات :

المراهقة هي وقت ...اكتشاف مناطق مختلفة من الحياة، والقيام بأشياء جديدة، فقد يحاول ابنك تعلم رياضة جديدة..أو قراءة كتاب جديد...وقد يشترك في مجموعة من الفنون، أو يعرف عن الثقافات الأخرى ... حينئذ عليك أن تفتح الأبواب لابنك...بأن تقدمه لأناس جدد.. أو تفتح له عالمًا جديدًا يساعده... لاحظ وأنت تفعل ذلك لابنك..أنك تعيد اكتشاف نفسك ومواهبك مرة أخرى، والتي تجاهلتها مدة طويلة، والتي قد تكون نموذجًا أمام ابنك.

أظهر الاحترام :

أنه مُعَرِّ وصف كل المراهقين الصغار، بأنهم .. صعب التعامل معهم و متمردون .. والمراهقون يختلفون بقدر ما يفعلون...ويحتاجون لأن يُعاملوا باحترام، وهذا يتطلب أن نلاحظ .. ونُقدر

الاختلافات.. ثم نعامل أبنائنا بتفرد، والاحترام.. يتطلب أن نرى الأمور من وجهة نظر أبنائنا، ونضع في اعتبارنا احتياجاتهم ومشاعرهم.

يجب أن تعرف أنه ليس هناك والدان يصلان لدرجة الكمال مع أبنائهما المراهقين الصغار، فإذا ما اتخذت قرارًا سيئًا.. أو جعلت ابنك يمر بيوم أو حتى أسبوع صعب، فليس معنى ذلك أن هذا آخر تأثير لك في طفلك.. لأنك ببساطة تستطيع أن تغير ذلك، فما هو ضروري... لتكون والدًا مؤثرًا... هو ما تفعله... على مدار العمر.

التواصل مع أبنائك المراهقين:

إن المراهقين الصغار لا يجيدون التواصل... خاصة مع والديهم، لأنهم يشعرون أنهم يستطيعون التواصل مع أي شخص ما عدا والديهم.. حتى الآباء الرائعون، لأن المراهق يحب الخصوصية، فهو لا يريد إخبارك عما مر به اليوم في المدرسة، وعلماء النفس يرون أن الآباء الذين يعرفون أين أبنائهم.. وماذا يفعلون (والأبناء يعرفون أن آباءهم يعرفون كل سلوكياتهم) فإن هذا يُسمى نظام المراقبة، وحينئذ فإن الأبناء في مخاطر أقل بالنسبة للسلوكيات الرديئة التي تتسم بها فترة المراهقة، لذا.. كن والدًا فضوليًا.. لكن.. لا تتدخل، واعمل على احترام خصوصية ابنك، ما دمت تسعى لتأثير الثقة... والتقارب معه.

ومن السهل التواصل مع ابنك المراهق، إذا حرصت على التواصل معه منذ طفولته... فليس من المقبول أن تأتي لابنك الذي لم تقترب منه

سابقاً.... وتحاول أن تسأله وهو بعمر (١٤): "قل لي .. ما ذا فعلت مع أصحابك .. أمس، وأين ذهبتُم؟" لكنك تستطيع أن تنمى تواصلك مع ابنك، حين يصل للمراهقة المبكرة.....

*- لا توجد وصفة محددة للتواصل الناجح، لأن الاستراتيجية التي تصلح مع مراهق.. وتجعله يتكلم عما هو مهم في حياته، لا تصلح لمراهق آخر، وقد أوضحت إحدى الأمهات أن ابنتها المراهقة الصغيرة، متفتحة العقل والشخصية ومتكلمة، في حين أن ابنها المراهق هادئ جداً، وهو يحب سماع الموسيقى.. والكتابة.. والقراءة، لذلك تذهب الأم معه إلى المكتبة التي يحب أن يذهب إليها.. وهناك في هذا المكان الذي يشعر فيه بالسعادة، يبدأ يتحدث ويصف شخصيات القصص .. كطريقة ليعبر بها عما يشعر ويفكر به، وقد استطاعت هذه الأم أن تجعل ابنها يتفتح بالكلام معها .. عن طريق الاستماع معه إلى الموسيقى، وتصحيح الأخطاء المطبعية في كتاباته.. حين يسمح لها بذلك.

*- أنت بحاجة إلي أن تقضى وقتاً مع ابنك المراهق ..دون أن تتكلم، معنى ذلك ..عدم مقاطعته ... مع إعطائه كامل انتباهك حين يتكلم، ويفضل أن يكون هذا الإنصات .. في مكان هادئ..دون وجود ما يشغلك عنه، فلا يصلح أن تستمع الأم لابنها ... في أثناء تحضيرها طعام العشاء مثلاً، أو في أثناء مشاهدة التلفزيون، خاصة لو كان الابن يتكلم عن مشكلة لديه، لأن الهدوء يساعد على

توضيح وبلورة الأمور، وسوف تلاحظ .. أنه كلما كانت النصائح أقل ... كلما لجأ ابنك إليك ... أكثر.

*- حاول إيجاد .. وخلق الفرص للتواصل والتحدث مع ابنك .. أي يجب أن تكون متاحًا، مع ملاحظة أن المراهقين .. لا يحبون المحادثات المقررة، أي إنهم لن يفتحوا للحوار بمجرد أن تطلب منهم ذلك، ولكن عندما يريدون هم، فنجد بعض المراهقين .. يحبون أن يتحدثوا بمجرد عودتهم من المدرسة، في حين يفضل البعض الآخر الحديث في أثناء تناول طعام العشاء، والبعض يفضل التحدث وقت النوم، وبعض الآباء يفضل أن يتحدث مع ابنه في أثناء وجودهما معًا.. في السيارة، وفي أثناء ذلك يغلق الراديو أو السي دي.

التحدث بسبب الخلافات:

*- أحيانًا ما يتكسر التواصل، لأن بعض الآباء يجدون أنه من الصعب .. إدارة الخلافات مع أطفالهم .. لذا يفضل ومن الأسهل .. وضع تعليمات محددة للحد من هذه الخلافات، فمثلًا الابنة ذات الثلاث عشرة عامًا .. حين تعلم أنها يجب أن تكون في المنزل بحد أقصى الساعة العاشرة .. وإلا ستكون هناك عواقب لعدم الالتزام .. فإنها سوف تلتزم، مع ملاحظة:

- أن الخلافات في الرأي .. هي فرصة لإعادة النظر في هذه الحدود التي وضعتها، والتفاوض بشأنها .. وهذه مهارة من

الضروري أن يتعلمها أطفالك من أجل نموهم، كأن تعطي طفلك زيادة في مواعيد رجوعها في مناسبات محددة، كنهايات الأسبوع مثلاً.

- وهذه المفاوضات ضرورية.. للمهارات المعرفية المتنامية لطفلك، وللقدرة على التفكير، والنظر في الاحتمالات ووجهات النظر، بحيث تدرك أن الأوقات المسموح لها بالتأخر في نهايات الأسابيع، تختلف عن الأوقات التي يجب عودتها فيها مبكرًا في أثناء الأيام الدراسية.

- لأن مجرد رفضك التفاوض والمناقشة مع ابنك.. في حدود المسموح به، وقولك دائمًا (لا يهم) إنما يسبب الصراع بينك وبين ابنك، لذا حين تنشأ الخلافات بينكما... فإن إخبار طفلك بأسباب قلقك.. يحزم ولكن بهدوء، يمكن أن تمنع الخلافات من أن تصير معارك..

- مثال: حين يريد طفلك أن يقوم ببعض الاختيارات، كأن يقوم بترك دروس مادة الرياضة، فإنك ببساطة تستطيع أن توضح له أن ذلك قد يؤثر فيه في المستقبل، كأن لا يستطيع دخول بعض الكليات التي قد يحتاج دخولها.. وحينئذ تستطيع إقناعه أن يأخذ دروسًا تساعد.. على أن يفهم ما يصعب عليه فهمه.

تجنب الإفراط في ردود الفعل :

- إن رد الفعل القوي، يمكن أن يؤدي إلى الصراخ والصياح، بل قد يؤدي إلى غلق باب المناقشة، ولكن حين تحاول إبعاد القلق والمشاعر عن المناقشة، فإن ابنك حينها يناقشك بقلب مفتوح، كأن تقول ل: "ما رأيك فيما قمت به اليوم؟ دعنا نتحدث معاً عن الأمر."

- إن ابنك يميل لأن يفتح بالحديث إليك، حين يطمئن أنك لن تنشر أسرارهم.. إذا ما اعترف لك بشيء منها، أو إذا قاطعته أو عنفته.. بسبب ما قاله لك، فالأفضل ليقوم ابنك بالسلوك المرغوب أن تقوم بمكافأة هذا السلوك.. بدلاً من العقاب على السلوك غير المرغوب، أي استخدام الحافز الإيجابي.

تحدث عن الأشياء التي تهتم الأبناء في فترة المراهقة المبكرة :

- إن المراهقين يحبون التحدث عن أشياء مختلفة، وقد لا تبدو هذه الأشياء مهمة بالنسبة لك كونك والدًا، لذا يجب أن تضع نفسك مكانهم.. ولا تحاول أن تتظاهر بالحماسة لشيء أنت تجده مملاً، لأنهم يشعرون بك جيداً، لكن.. حاول أن تُظهر لابنك أنك تحترم رأيه ومشاعره.

وفيما يلي بعض الموضوعات التي تهتم المراهقين:

المدرسة :

حين تسأله ما الذي فعلته اليوم في المدرسة؟ غالبًا ما سيكون الردُّ: "لا شيء" وأنت تعرف أن هذا الجواب ليس صحيحًا، وحين تنظر للكراسة المخصصة لواجباته.. ستعرف ما أخذه من دروس دون أن تسأله بطريقة مباشرة.

الهوايات والاهتمامات الشخصية :

إذا كان ابنك يحب الرياضة.. فتحدث له عن فريقه المفضل، أو شاهد معه مباريات بطولة العالم، أو المباريات الأولمبية، كما أن معظم المراهقين يبدون اهتمامًا بالموسيقى، لأن كل جيل له موسيقاه التي تميزه، لذا حاول أن تعرف - على الأقل - أشهر الموسيقيين، ومع ذلك من المهم أن تذكر لابنك أن الموسيقى التي يسمعها غير مناسبة... إذا كنت تراها كذلك.. ولكن تشرح له.. لماذا لا تستسيغها؟ لأن صمتك قد يُساء فهمه.. على أنه موافقة على نوع الموسيقى.

المشاعر :

المراهقون.. غالبًا ما يكون لديهم قلق وتوتر، إزاء الكثير من الأشياء، مثل كونهم في حالة هزال أو يعانون السمنة، أو من مجرد أن لديهم امتحان اليوم التالي، أو من احتمال حصولهم على مجموع مناسب للمرحلة التالية، وغيرها من الأمور التي قد تراها أنت بسيطة، لكنها لابنك... قد تكون كبيرة الوقع عليه، ولأنك لا تعرف.. فيفضل أن

تسأل: "هل المشكلة التي تواجهك صغيرة، أم متوسطة أو كبيرة؟ ما مدى أهميتها عندك؟ وإلى أى مدى أنت قلق بسببها؟" لأن تحديد الأهمية للمشكلة، وحجم قلق ابنك منها، يجعلك تساعد بسهولة على حلّها.

الأسرة:

الأبناء المراهقون يجنون الانتماء للأسرة، والقيام بأي أنشطة من أجلها ككل، تمامًا مثلما يتأثرون بما يخصهم من قرارات الأسرة.. على المستوى الفردي مثل تحديد مواعيد عودتهم مساءً للمنزل، وغيرها من المسموحات الأخرى، فمثلًا لو كنت ستقوم بعملية جراحية، فإن ابنك يجب أن يعرف.. متى تمامًا سيكون موعدها، وسيحب معرفة تفاصيلها، لأن معرفته بأنه مساهم رئيسي في المناقشة عن الأمور التي تهم الأسرة، يعمّق إحساسه بالانتماء والأمان.

المواضيع ذات الحساسية:

يجب على الأهل تناول المواضيع ذات الحساسية، مع أبنائهم بطريقة تتناسب مع قيمة الموضوع، لأن تجاهل مناقشة مثل هذه الموضوعات، لا يجعلها تذهب بعيدًا عن ذهن ابنك، لأنك حين تتفادى التحدث معه عنها، فسوف يتجه لمصادر أخرى ليستقي منها معلوماته، وهنا.. قد يسمع ما لا يتناسب مع قيم الأسرة، أو يسمع معلومات مغلوطة أو كليها.

كذلك المناقشة المباشرة لمثل هذه الموضوعات .. غير مُجَدِّ، فليس من المنطقي أن تجلس فجأة، وتقول لابنك: "الآن سنتحدث عن مضار تناول المخدرات"، لأنك بذلك تغلق المناقشة من قبل أن تبدأ.

حياة الآباء وآمالهم وأحلامهم:

الأبناء في مرحلة المراهقة المبكرة، يريدون نافذة يطلُّون منها على عالم الآباء، في الماضي والحاضر، لأنهم يريدون أن يعرفوا كل شيء عنك كونك والدًا، هل كان لديك مدرسون يعنفونك؟ هل كان لك مسموحات من والديك بسن العاشرة أو ما فوقها؟ وما هذه المسموحات؟ هل حزنت على وفاة جدك؟

وهذا ليس معناه أنك مُلزم بتفريغ جميع مشاعرك لابنك، لأنك أب له ولست زميله، لذا فإن جميع الأسئلة غير اللائقة التي تلمس خصوصياتك، ليس من الضروري أن تكون هناك إجابة لها، لكن بعض الذكريات عن طفولتك وفترة مراهقتك، قد تشبع فضول ابنك تجاه ما يريد معرفته عما مررت به، في الفترة نفسها التي يعيشها الآن، كما أنها قد تساعد على عبور هذه الفترة بطريقة آمنة.

المستقبل:

لأن القدرات المعرفية لابنك المراهق تنمو، فإنه يبدأ التفكير في المستقبل واحتمالاته، فهو يجب أن يتحدث كثيرًا عن السنوات التي ستعقب سنواته في المدرسة، يتحدث عن الكلية والزواج، فيسأل عن

سكن الكلية مثلاً، أو يسأل في أي سنّ يجب أن يتزوج؟ وقد يسأل: هل يمكن أن يتغير العالم بشكل كبير في المستقبل عما هو عليه الآن؟ أو هل سيكون هناك بنزين يكفي حتى يكبر ويقود سيارة؟!

مثل هذه الأسئلة تستحق منك الإجابة عنها باهتمام، لأنها تشغل بال ابنك أكثر مما تظنُّ، ولو لم تكن تعرف إجابة أي سؤال، كن أميناً مع ابنك، وأخبره أنك لا تعرف.

الاستقلالية:

لأي مدى أمنح ابني الاستقلالية؟ سؤال يطرحه كثير من الآباء، لأنه حين يدخل الابن في مرحلة المراهقة المبكرة، فإنه يتطلع لكثير من الحرية، والآباء حينئذ يمشون على حبل مشدود، بين أن يكون أبنائهم لديهم ثقة بأنفسهم، وأن يقوموا بالأشياء لأنفسهم بأنفسهم، وبين خوفهم من أن العالم أصبح مكاناً يهدد أمن أبنائهم وسلامتهم.

وللأسف بعض الآباء يسمحون بقدر كبير من النوع الخطأ من الحرية، أو يعطون الحرية للمراهق في وقت ليس مستعداً بعد لتحمل تبعاتها، وبعض الآباء يكونون متحكمين جداً ومتشددين، في منع الحرية عن أبنائهم، حتى ذلك القدر اللازم لنموهم، ولا يعطونهم الفرصة للقيام باختياراتهم وتحمل عواقبها.

وقد أثبتت الأبحاث أن المراهقين يقومون بعمل أفضل، حين يكونون بالقرب من آبائهم.. وعلى صلة بهم، ولكن في الوقت نفسه،

مسموح لهم بأن تكون لهم وجهات نظرهم، حتى تلك التي تختلف مع وجهات نظر آبائهم.

وهذه أمثلة لعمل التوازن بين الانغلاق والاستقلالية:

* - ضع حدودًا: لا يجب المراهقون الحدود، ويقاومونها، رغم أنهم في حاجة إليها .. في عالم يبدو محمومًا للمراهقين، هنا تُعطي الحدود أمانًا، لذلك فالمراهقون الذين لا يضع آباؤهم حدودًا لهم .. يشعرون بعدم الحب، لذا .. وضع الحدود يكون فعالًا إذا تم مبكرًا، صحيح أنه صعب، لكنه ليس مستحيلًا .. وضع حدود في المراهقة المبكرة.

* - كن واضحًا: معظم المراهقين تكون استجاباتهم أفضل للتعليمات الواضحة، التي تتكرر بانتظام، فلا يجب قول: "أريد حجرتك نظيفة"، ولكن يتم قول: "هكذا تكون حجرتك نظيفة، ضع هذه الأشياء هناك داخل الدولاب وليس هنا".

* - أعطهم اختيارات معقولة: فالاختيارات تجعل لدى المراهقين قابلية للتوجيه، على سبيل المثال .. حين تريد لابنك عمل واجباته .. لا تقل له: "فلتنته من واجباتك قبل النوم"، بل أعطه اختيار أن يقوم به قبل العشاء أو بعده، لأن الاختيار يجعل ابنك لديه قابلية لتنفيذ ما تطلبه.

*- فقد طلبت إحدى الأمهات من ابنتها أن تختار ما بين تعليق ملابسها النظيفة، أو وضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل، كما أعطت أمٌ أخرى ابنتها الاختيار ما بين ترتيب ملابسها أو أنها ستلقي بها جميعاً على الأرض، وقالت الأم إن هذه الطريقة أتت بشمارها، فقد كانت تقوم بغسل الملابس، ثم تضعهم في كومة على الأرض، وبعد أسبوعين كانت الابنة قد تعبت من إيجاد ملابسها من الأكوام الأرضية وسحبها، فبدأت تنظم ملابسها.

*- منح الاستقلالية على مراحل: بقدر ما يكون سلوك المراهق مسئولاً، بقدر ما يكون منح الاستقلال من الوالدين، في البداية يتم منح الحرية في شراء الأحذية الرياضية.. في حدود مبلغ محدد، وفيما بعد يمنح حرية شراء ملابسه، مع إعطاء ملحوظة بأن المبلغ لن يزيد عن حدود معينة، إلا بعد موافقتك على النوعية، بعد ذلك يُترك له حرية شراء الملابس التي يحبها.

*- الأمان والصحة أولاً: لأن أهم مسؤولياتك كونك أباً، هي حماية أمان ابنك وصحته، لذا يجب أن يعرف ابنك أن حبك له يتطلب اعتراضك على كل ما يهدد سلامته، وعرف ابنك هذه الأشياء، رغم أن ذلك صعب.. لأن المراهق لديه إحساس بأن لا شيء يمكن أن يؤذيه، وفي الوقت نفسه.. يريد أن يجرب كل شيء جديد.

*- المراهق لديه ظنٌ أن كل ما يحدث للآخرين من أذى، لن يحدث له، وهذه الظنون لديه، مستندة على حقيقة.. أن المراهقة هي أصح فترة خلال حياة الإنسان، لأن الأمراض تكون نادرة، ومع أن المراهق قد يكون آمن من الناحية الصحية، إلا أن معظم الإيذاء والموت أحياناً يكون بسبب الحوادث والعنف.

*- ارفض الاختيارات.. فقط.. التي تؤثر في المستقبل: بعض الاختيارات لا تستحق المقاتلة من أجلها، فقد يزعجك ارتداء طفلك (تي شيرت)، يتعارض مع بنطلونه، وهذا اختيار لا يؤثر في مستقبله، إن المراهقين الصغار.. لديهم إحساس متنام بالمستقبل، لكن ما زال لديهم نقص خبرة، في فهم كيف أن بعض القرارات التي يتخذونها الآن قد تكون مؤثرة في مستقبلهم فيما بعد.

*- فالمرهقون يسمعون أن التدخين ضار بالصحة، لكنهم لا يعلمون ما الذي يعنيه أن يموت مدخن بسرطان صدر في سن الخامسة والأربعين، فتحدّث مع ابنك المراهق الصغير عن العواقب طويلة الأجل، لاختياراتهم، ساعدهم ليعرفوا أن هناك قرارات جيدة وأخرى سيئة، وأنها تعمل فرقاً في حياتهم.

*- حاول أن يفهم ابنك... أنك "حارس الاختيارات" حتى يصبح كبيراً ومسؤولاً بما يكفي لتولي مسؤولياته، وقم بإرشاده.. وقاوم إغراء التحكم: من المهم عمل توازن بين تطبيق القواعد، ومنح مزيد من الحرية، ومع المراهقين الصغار، يمكن تطبيق التوازن

بالإرشاد مع عدم التحكم، لأن المراهقين الصغار يحتاجون لاكتشاف القواعد المختلفة، وفي أثناء ذلك سيقعون في أخطاء، ومهمة الوالدين، إرشادهم حتى يقللوا من قراراتهم الخاطئة.

* - مهمة الآباء الإنصات لأبنائهم، وتوجيه الأسئلة عن نتائج اختياراتهم، كذلك من المفيد أن تنصت أنت لنصيحة من ابنك وتنفذها، إذا وجدتها مناسبة: "ما الذي ترى أن نقوم به استعدادًا لعيد ميلاد والدتك؟"

* - دع ابنك يرتكب بالأخطاء: كلنا نريد أن ينموا أولادنا وتكون لديهم القدرة على اتخاذ القرارات، وهذه القدرة جزء حيوي من الاستقلالية، ولتنمية هذه المهارات، يحتاج المراهقون الصغار إلى ارتكاب بعض الأخطاء، لأن ذلك يعلمه مهارة الرجوع عن قراراته، حين يكتشف أنه أخطأ.

* - نفذ عواقب القرارات: في حالة ما إذا وضحت لابنتك ألا تتأخر عن العاشرة مساءً، فيجب عدم تجاهل موعد عودتها ليلاً الذي تجاوز العاشرة، لأنك بذلك تفقد مصداقيتك مع ابنتك التي لم تُعاقب على عودتها متأخرة "ساعتين كمثال" عن الموعد المتفق عليه، ومع ذلك يجب أن يتناسب العقاب مع السلوك، ويجب أن تخبر ابنتك كيف أثر فيك تأخرها في العودة.

* - أخيرًا... نجد أن المراهقين ينظرون لآبائهم، على أنهم يشكلون حياتهم، حاول أن تنظر تحت سطح السلوكيات التي أصبح ابنك

يقوم بها، فلو أرادت ابتك أن تصبغ شعرها أرجوانيًا، أو تثقب أجزاء من وجهها، فقد تكون كل هذه التصرفات، جزء من إحساسها عما هي من، وكيف ستصبح، مع ملاحظة أن معظم هذه التصرفات.. غير مؤذية في نهاية المطاف، لكنك مُطالب بالتحدث لأبنائك المراهقين الصغار لتوضح لهم أن هناك أمورًا ليس بها مجال للاختيار، كالتدخين والإدمان، والهروب من المدرسة.

الثقة:

*- كثير من المراهقين الصغار.. يشعرون أنهم غير مؤهلين، لأن لديهم أجسامًا مختلفة، وعقولًا نامية، وعلاقاتهم مع أصدقائهم، وأعضاء أسرهم في تقدّم سريع، أنهم أحيانًا ما يدركون أنهم غير جيدين في كل شيء، لأن التغيرات تحدث في حياتهم أسرع مما يستطيعون استيعابها، لذلك فالإحساس بنقص الثقة بالنفس يصل لأقصى درجاته في الطفولة المبكرة، ثم تبدأ الثقة بالنفس تتزايد تدريجيًا مع المراهقة المتوسطة، ثم المراهقة المتأخرة.

*- وفي جميع الأحوال فنقص الثقة بالنفس مشكلة، لأن المراهق حينها يكون .. وحيدًا وضعيفًا، وحساس لأي انتقادات توجه له حتى ولو عن غير قصد، لذلك يرفض الانضمام لأي أنشطة.. أو يصاحب أي أصدقاء، وذلك يؤدي إلى عزله ويضعف قدرته على تطوير صورة الذات لديه، وهو بذلك يكون أكثر عُرضة لضغط الأقران السلبي.

*- نلاحظ أن المراهقين الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس، يحبون أن يجلسوا آخر صف في الفصل الدراسي، والبعض الآخر يتصرف بطريقة عدوانية تلفت إليه الأنظار، لأن نقص الثقة مرتبط بالسلوكيات المدمرة للذات، كالإدمان والتدخين.

*- والفتاة في مرحلة المراهقة المبكرة، غالبًا ما تعاني الشك الذاتي، أكثر من الفتى، وهذا لعدة أسباب:

- المجتمع .. يرسل للفتاة رسالة.. مفادها أنها يجب أن تسير جنبًا إلى جنب مع الآخرين، وأن تكون جميلة ونحيفة، لكن المجتمع أحيانًا ما يكون بالصعوبة نفسها على الفتى، لأنه يجب أن يكون عند حسن توقع المجتمع منه، فيجب أن يكون ماهرًا في الرياضة، وجميع الأنشطة البدنية.

- الفتاة تنضج جسديًا قبل الفتى بعامين، ومن ثم يطلب منها المجتمع أن تتعامل مع الموضوعات كما تبدو، فالفتاة تتلقى رسائل مربكة عن أهمية الإنجاز، كما أن الفتاة تخشى ألا تكون محبوبة، خاصة من الفتيان.

- لذا إذا كان ابنك يعاني نقص الثقة مدة طويلة، وبدرجة واضحة، حينئذ يجب عرضه على اختصاصي نفسي، لأن نقص الثقة بالنفس.. خاصة في الأنشطة الرياضية مهم جدًا عند المراهقين، والمراهقة الصغيرة تفضل أن تؤدي بعض الأنشطة أفضل من قريناتها.

- بعض الأمثلة لكيفية بناء ثقة ابنك بنفسه في فترة المراهقة المبكرة:

- حاول أن توجد الفرصة لابنك للنجاح، لأن خبرة النجاح تعطيه الإحساس بالقوة، وبأنه قادر على أن يعرف ما عليه أن يقوم به، كذلك حين تُتاح له الفرصة للاشتراك في فريق رياضي، أو فريق موسيقى، أو أي نشاط هو يحبه ويريده، فإن ذلك سيعطيه الثقة، حين يندرج في ممارسة النشاط الذي يحبه، وسيتقنه أكثر من أقرانه.. لأنه يؤديه بحب؛ لذا سيكتسب ثقة بنفسه هو يحتاجها.
- لذا لا تدفع ابنك أبداً لممارسة نشاط لا يحبه، فالمرهق يقاوم بذل أي جهد في نشاط لا يستمتع به، والضغط عليه للاشتراك في أنشطة لم يخترها بنفسه، يسبب له الإحباط، وهذا يتطلب منك محاولة عمل توازن بين الأنشطة التي يريدتها ابنك لأنه جيد فيها، وبين الأنشطة التي تريده أنت أن يشترك فيها ليكتسب خبرة جديدة فيها.
- حاول أن تسند لابنك بعض مسؤوليات الأسرة، التي تعرف أنه يستطيع القيام بها بنجاح، مثل تنظيف غرفته، أو قص النجيل في الحديقة.
- إن الثقة بالنفس تزيد لدى ابنك حين يشعر منك بحب غير مشروط، وهذا ينمي لديه القدرة على الإحساس بالأمان، والقدرة على حل مشكلاته بنفسه، وابنك مثل كل المراهقين،

سيقوم بمواجهة مواقف سيضطر فيها أن يتكئ عليك أو على غيرك.

- لاحظ أن اعتماد ابنتك عليك لإنقاذها من المواقف الصعبة، يمكن أن يعوّق نمو مشاعرها، لذا يجب أن نعلم أبناءنا كيفية التعامل مع المواقف التي تواجههم، بدلاً من تخفيف المسار عليهم.

- تحدث إلى ابنك عن القلق الذي يتنابه من العنف المدرسي، والعنف بصفة عامة، وحاول:

- أن تجعل الجو لديكم بالمنزل يتّسم بالهدوء، وحاول إفهامه أن الكبار مهمتهم أن يجعلوا المنزل والمدرسة .. مكانين آمنين له.
- ساعد ابنك على التفرقة بين الحقيقة والخيال، وناقش الحقائق معه، وتجنب المبالغة أو التخمين، وحاول أن تفلتر ما يشاهده من أحداث وصور العنف التي تسبب له القلق.

- امنح ابنك مكافآت: إن منح المكافآت له معنى لدى المراهق، خاصة إذا تم منحها من الراشدين الذين يحبهم، مثل الوالدين، وهذا يبعث فيه الثقة بالنفس، كما أن أي مدح له يجب أن يكون صادقاً.

- كن صبوراً: إن الراشدين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس، تأتي ثقتهم خلال سنين طويلة من خبرة النجاح، وكثير من الراشدين لن يحبوا أن يُكلفوا بالقيام بأعمال ليست لهم فيها خبرة، بل يحبون ممارسة ما

هم ماهرون فيه، كذلك المراهقون لا يحبون أن يُكلفوا بما ليس لديهم كفاءة أدائه.

*الصدّاقة:

الصدّاقة يمكن أن تؤثر في مناطق متعددة من حياة المراهق الصغير، وتؤثر في كيفية قضاء وقته، وأي الأنشطة يلتحق بها، وكيف يتصرف في الأماكن العامة، والمراهقون الذين لديهم مشكلة في تكوين الصداقات، غالبًا ما تكون لديهم مشكلة في الثقة بالنفس، وغالبًا ما يكونون مندرجين في أنشطة جانحة في المدرسة، وسوف يعانون مشكلات نفسية حين يصيروا راشدين فيما بعد.

*- إن المراهق الصغير يحتاج في هذه المرحلة من العمر.. أن يشعر أنه عضو في مجموعة .. أكثر من أي مرحلة أخرى، والصداقات تصبح أوثق .. وأكثر أهمية .. وتلعب دورًا رئيسيًا في تحديد هويتهم، ووجهتهم، إنهم يحبون أن يُكوّنوا مجموعات صغيرة.

*- معظم الآباء لديهم قلق من أن أصدقاء أبنائهم لهم تأثير في حياة أبنائهم، ويخشون أن يقلل هذا من طاعة الأبناء لقواعدهم، كما يخشون أن يشجع هؤلاء الأصدقاء أبنائهم على السلوكيات العنيفة وغير المسئولة.

*- لقد أثبتت الأبحاث أن الأصدقاء لهم تأثير في حياة المراهقين وطريقتهم في التعامل على مدار الوقت، حتى أننا نجد الأصدقاء

متشابهين في سلوكياتهم وطريقتهم في التعامل، حتى أن المراهقين الذين يصف أصحابهم أنفسهم بأنهم مخربون.. نجدهم أكثر الطلاب إزعاجًا طوال العام الدراسي.

❖- إن الأصدقاء أكثر تأثيرًا في أصدقائهم في اختيار الملابس، والأنشطة، والموسيقى، ومع ذلك فالأصدقاء لا يحلون محل .. الوالدين، ستظل أنت الأهم تأثيرًا في حياة ابنك، فالأبناء أكثر ميلا لآبائهم.. حين يتعلق الأمر بقراراتهم المصيرية المتعلقة بمستقبلهم، وهذا الميل يزيد ... حين تكون العلاقة قوية بين الأب وابنه.

❖- بعض النقاط لمساعدة الابن المراهق في صداقاته:

- يجب إدراك أن ضغط الأقران يمكن أن يكون سيئًا أو جيدًا، ومعظم المراهقين يميلون لاختيار أصدقاء يشبهونهم، فإذا اختار ابنك أصدقاء ليسوا متفوقين دراسيًا، فهذا معناه أنه لن يبذل جهدًا دراسيًا، أما إذا كان أصدقاءه يحصلون على درجات مرتفعة، فهذا سيمثل دافعية دراسية له.
- حاول أن تتعرف إلى أصدقاء ابنك: من خلال دعوتهم والترحيب بهم في منزلك، لمناسبات تستطيع خلالها التحدث معهم، وفي هذه الأجواء التي تدعوهم فيها على طعام، تستطيع أن تعرف فيما يتحاورون معًا.. وما اهتماماتهم.
- حاول أن تتعرف إلى آباء أصدقاء ابنك، وليس من الضروري أن تصبحوا أصدقاء، لأن الهدف فقط .. هو معرفة .. هل طريقة

الآباء الآخرين في التعامل مع أبنائهم.. تشبه طريقتك نفسها أم لا؟ لأن معرفتك بهم، تجعلك تعرف أين يذهب ابنك.. ومع من يذهب..

- وفر لابنك أوقاتاً.. حتى ولو غير منتظمة، لقضاء وقت مع أصدقائه بحريتهم، لأن الأنشطة مهمة جداً، سواء لأخذ دروس في البيانو، أو لعب كرة السلة، لأن هذا يحرق طاقة زيادة موجودة لدى ابنك المراهق الصغير، وبهذا يستطيع أن ينمي مهاراته الاجتماعية، لأنه يعرف أن الأصدقاء الجيدين هم المنصتون والمساعدون جيداً لأصدقائهم، وهم الذين يحترمون الآخرين.

- قضاء وقت مع الأصدقاء.. حاول أن تُعلم ابنك المراهق الصغير، أن يغير سلوكياته التي تسبب إزعاجاً للآخرين، لذلك تحدث لابنك عن أصدقائه، وعن الصداقة، لأنه من المهم للراشدين أن يعرفوا.. كيف يراهم المراهقون الصغار، لذلك فالحوار مع ابنك وأصدقائه.. يجعلك تعرف أسباب سلوكياتهم مع الكبار، كأن يرفضوا الخضوع للقواعد.

- تستطيع أن تعلم ابنك.. كيف يقوم باختياراته المختلفة وهو بين أصدقائه، ودائماً تُذكر ابنك أن يفكر "كيف يجب أن يراه الآخرون"، لأن استجابة ابنك للأفعال هي التي تحدد سلوكياته، فأنت تستطيع أن تعلمه كيف يتصرف في المواقف المحرجة والصعبة التي لا ترضيه ولا تناسب قيم الأسرة،

واسأله ماذا يفعل حين يعرف أن صديقه يكذب؟ أو يطلب منه الهروب من المدرسة؟ سوف تعلّمه قول كلمة "لا" في المواقف التي يرفضها.

- وقد لا يستطيع ابنك أن يقول لأصدقائه "لا" لشيء يطلبوه منه، ولا يريد أن يقوم به، وفي الوقت نفسه ليست لديه مهارة الرفض من تلقاء نفسه، حينئذ يمكن أن تعلّمه أن يقول إن والده يمنعه من القيام بذلك، وكأنه يلوم أباه لأن رفضه هو الذي جعله لا يقوم بهذا التصرف، وهذا قد يساعده على الخروج من الموقف مؤقتًا، حتى يتعلم مهارة الرفض من تلقاء نفسه، دون أن يستتر وراءك.

تأثير الإعلام:

لا يمكن فهم عالم المراهقة المبكرة ما لم نأخذ في الاعتبار.. التأثير الضخم لوسائل الإعلام فيهم، إنها تنافس مع الأصدقاء والأسرة والمجتمع والمدرسة.. في تأثيره على تشكيل سلوكيات وقيم المراهقين الصغار، بل إن وسائل الإعلام تخترق حياتهم، سواء التلفزيون، الإنترنت، أو الشات، وسماع الموسيقى، وقراءة مجلات المراهقين.

ولننظر للجانب المضيء الجيد، أنهم يستطيعون تعلم الكثير من هذه الوسائل، كما أن معظم المدارس تستخدم الوسائل الحديثة في التعليم، مثل الكمبيوتر، لذا يجب أن يعرف ابنك كيفية استخدامها.

المشكلة أن المراهق الصغير لا يستطيع التفرقة بين ما هو جيد وما هو رديء في وسائل الإعلام، فقد يمضي ساعات طويلة أمام التلفزيون، أو يضع السماعات في أذنه، بصرف النظر عما إذا ما كان ما يراه عنفاً أو رعباً، وهذا قد يؤدي للسلوكيات العدوانية لديه، بل تجعل العنف مقبولاً عنده وغير مرفوض.

ونلاحظ أن المراهقين الذين يشاهدون التلفزيون مدة طويلة، غير متفاعلين في الفصل الدراسي، ودرجاتهم التحصيلية أقل من المراهقين الذين يشاهدون التلفزيون مدة أقل، إنهم يقضون في متابعة الإنترنت ولعب الفيديو جيم، وقتاً أطول مما يقضون في القيام بالواجب المنزلي.

نموذج حالة:

بعد شهرين من دخول الابن للمرحلة الإعدادية، أخذته والدته في زيارته الروتينية لأختصاصية المدرسة، وكانت قبل ذلك قد أجابت عن الاختبار الخاص بسن الثانية عشرة عاماً، وأشارت به أن عمله المدرسي معتدل، لكنها أشارت إلى وجود بعض المشكلات السلوكية في الفصل الدراسي وعلى أرض المدرسة.

وقد بدأت المعالجة حوارها معه والأم معاً، وقد أخبرتها الأم أن المدرسة منذ شهر أرسلت ابنها للمنزل لأنه كان يتقاتل مع الآخرين، وأنه أيضاً أحياناً كثيرة يتشاجر مع أخيه الأصغر، وأنه كان مندرجاً في برنامج نشاط.. ما بعد المدرسة، لكن نشاطه انخفض.

سألت المعالجة..الفتى والأم عدة أسئلة متضمنة عما إذا كان قد حدث أي تغيير في المنزل في الفترة الأخيرة أو الحالية؟ وأفادا بعدم حدوث شيء، حينئذ طلبت المعالجة من الأم ترك ابنها معها، والانتظار في الحجرة المجاورة، وحين أصبحا وحدهما.

- سألتها المعالجة: "لماذا من وجهة نظرك تُقاتل أو تدخل في مناقشات ساخنة؟"

- الفتى: لا أعرف.

- المعالجة: "أتريد أن تكف عن ذلك؟"

- نعم.

- أأنت تشعر بالحزن في المنزل؟

- لا.

- هل فكرت سابقا في إيذاء نفسك؟

- لا.

وهنا..إطمأنت المعالجة، واستخلصت أن الضغوط الكبيرة المصاحبة لبداية دخول المرحلة الإعدادية، من وجود كم هائل من الواجبات المدرسية، مع بداية صداقات جديدة، هي التي وراء الرغبة في المقاتلة والجدال. وشرحت له أن بداية المرحلة الإعدادية هي وقت صعب للكثيرين، خاصة مع التغيرات الكثيرة التي تحدث لجسمه في التوقيت نفسه.

وأخطرت المعالجة بأن هناك بعض الطرق التي تساعد على إدارة الإحساس بالغضب أو العنف، وأنها تحب أن تناقشها معه وأمه التي عادت للحجرة، فأخبرتها المعالجة بضرورة رجوع ابنها لنشاط بعد المدرسة مرة أخرى، ويجب أن يندرج في أنشطة المهارات المدرسية، وأن على الأم أن تحدث معلميه أسبوعيًا مدة الأسابيع القليلة القادمة لمتابعة سلوكه، وأخيرًا اقترحت المعالجة عليهما أن يداوما على قضاء وقت أسري معًا، واقترحت زيارة متابعة منهما، وسترى حيثنذ.. أنه إذا لم تتحسن المشكلات السلوكية له، فسوف تُجري له تقييمًا نفسيًا كاملاً لاكتشاف الصعوبات النفسية الكامنة.

وبالإضافة لهذه الآثار الأكاديمية والنفسية الضارة لوسائل الإعلام، توجد آثار بدنية.. منها زيادة الوزن نتيجة السكون دون حركة فترة طويلة، وهذا يؤدي لمشكلات صحية خطيرة.

وسوف يستفيد ابنك من إرشادك له بضرورة عمل توازن في اختياراته:

- ضع وقتًا محددًا لمشاهدة التلفزيون، لأن حظر المشاهدة بشكل كامل، قد يعزز من جاذبيته له، وبعض الآباء يمنعون مشاهدته خلال الأسبوع الدراسي ما عدا بعض البرامج التي يتم الاتفاق عليها، وتتم مشاهدته بنهاية الأسبوع، وفي العطلات، دع ابنك يعرف أنك تضع حدودًا للمشاهدة.

- فلتر ما يشاهده ويسمعه ابنك، فلا يكفي أن تنبهه إلى أن صوت الموسيقى عالٍ، ولكن يجب معرفة ما الذي تقوله الكلمات، واعرف ما برامج التلفزيون التي يتابعها، وما ألعاب الكمبيوتر التي يلعبها، لأن معرفة كل ما يحبه ابنك، سيجعلك تدخل عالمه، وستحدث معه وأنت تعلم عنه اهتماماته.
- يمكن أن تسأل ابنك عن تفضيلاته، ثم تقرأ عنها لتعرف ما يفضله، ويمكن أن تجلس معه وتشاهد وتسمع ما يشاهده ويسمعه، وهذا يتيح لك قضاء وقت معه، كما يتيح لك معرفة كل ما يفضله ابنك، وحاول أن تقترح له برامج ليشاهدها، مثل النوعيات التي تتناول موضوعات عن الطبيعة، والرحلات والأحداث التاريخية الجذابة، وبرامج المسابقات.
- تحدث مع ابنك عن مخاطر المحادثات خلال الإنترنت مع الغرباء، وكيف أن الكثيرين ينتحلون شخصيات غير شخصياتهم الحقيقية، وحاول أن يمارس طفلك أنشطة مختلفة، لأنه كلما زادت الأنشطة، اختفى تأثير الكمبيوتر، والإنترنت، وكن قدوة لابنك، كلما أغلقت الكمبيوتر والتلفزيون كان لديك وقت للمحادثة مع ابنك، وكلما مارست الأنشطة كنت قدوة حسنة أمامه.

نموذج حالة:

مراهق عمره (١١ عامًا) ومليء بالحيوية، ويتنظر بفارغ الصبر موسم كرة القدم، وأخته (١٣ عامًا) تلعب كرة السلة، وكلاهما

مستمعان بالرياضة، والفتى يحتفظ بصور لأشهر لاعبي كرة القدم، والفتاة تتمنى أن تلعب كرة السلة بالجامعة يومًا ما، ومدرّبها يطلب منها أن تحافظ على مهارتها لتستطيع ذلك.

أخذهما والدهما لمكتب التقييم النفسي في زيارتهما الدورية، وليقوم بتوقيع استمارات التقييم اللازمة والتي يحتاجانها للاشتراك في الأنشطة المدرسية، والفرق الرياضية، وفي المقابلة التي تمت بعد ذلك مع الأسرة، أعرب الأب للطبيب عن قلقه من أن يصاب الأبناء بالأذى نتيجة مشاركتهم بالأنشطة الرياضية، أو أن تعلمهم هذه الأنشطة، العنف في سلوكهم، أفادهم الطبيب بأن الرياضة لا تعلم لاعبيها العدوانية، بل على العكس تحسّن من سلوكياتهم، وتساعدهم على حل مشكلاتهم السلوكية، أما الإيذاء البدني فيمكن حمايتهم منه باتخاذ الاحتياطات اللازمة.

وحين أبدى الأب خوفه من الوقت الطويل الذي يقضيه في ممارسة الرياضة، أخبره بأن هذا أصح ما يقوم به في هذه الفترة من عمرهما، حتى يتفاديا الكثير من المشكلات في فترة مراهقتهما، ونصحة بضرورة التواصل مع مدربيهما، لأن المدربين مثل المدرسين والمعالجين، لهم الكثير من التأثير في المراهقين الذين يتعاملون معهم، والأهمية نفسها للأبوين بالنسبة لأبنائهم.

مشاركة الوالدين :

ابنك يجب أن تشاركه حياته أكثر مما يستطيع أن يعبر أو يعترف بذلك، ويريد مشاركتك في أحوال مختلفة، وللأسف فإن بعض الآباء لا يقرؤون الإشارات القادمة من أبنائهم، وقد أثبتت الأبحاث أن الأبناء يكون أداؤهم جيداً، حين يتواجد آباؤهم في حياتهم المدرسية، يحضرون الاجتماعات، يشجعونهم في الأنشطة، ويحضرون المسابقات.

بعض الطرق التي تشارك بها مع ابنك:

*- ضع له القواعد منذ أول يوم دراسي، موعد النوم والاستيقاظ، ووقت ذهابه للمدرسة، ويجب أن يعرف أنك تتوقع منه أن يبذل جهده دراسياً، وحاول أن تعرف كل ما يحدث لابنك بالمدرسة، وكلما كنت على اطلاع على حياته بالمدرسة كان تواصلك معه أقوى.

*- حاول أن تعرف سياسة فصل ابنك في عمل الواجبات المدرسية، لأن هذه الواجبات تأخذ الكثير من يوم وحياة ابنك، لذا ساعده على تنظيم وقته، لا تقم بواجباته.. بل ساعده على تنظيم أداؤها، لأن الأبناء في سن المراهقة المبكرة.. كثيراً ما ينسون أو يفقدون الأشياء نظراً لقلّة تركيزهم، بل إنهم كثيراً ما لا يدركون سرعة مرور الوقت، لأن بعض المدارس تعلم الطالب مهارات تنظيم وقته، وبعضها يترك هذه المهمة لك كونك والده.

*- ساعد ابنك على اعتيادات يومية لعمل واجباته، كأن يرتب أولاً حجرته ومكتبه .. حتى يعمل في مكان مرتب يشجعه على أداء واجباته بسرعة وفهم، وحاول أن تنبه على أفراد الأسرة الآخرين ألا يقوموا بضوضاء في أثناء فترة الواجب المنزلي، وعدم فتح التلفزيون، كون ذلك نوعاً من المشاركة.

*- ابعث في ابنك الرغبة في التفوق، بأن توضح له أن كل ما يتعلمه من مهارات في هذه الفترة من حياته، مؤثر بصورة مباشرة عما سيكون عليه فيما بعد، دعه يركّز تقرأ الكتب، أو المجلات المفيدة.

*- كن في خلفية حياة ابنك، إنه يريدك هناك، حتى يطمئن بوجودك حينما يحتاج لتدعيمه، وشد أزره، كن في المباريات التي يشترك فيها، وكل منافساته وأنشطته، إنه يريد أن ينظر بطرف عينه فيلمحك هناك، يريد أن يطمئن أنك هناك تراقبه.

*- تطوّع في مدرسة ابنك، وحاول أن ترى ما الذي يمكن أن تقدمه هناك، وأحياناً ما ترسل بعض المدارس للأهل، المهام التي يمكن أن يتطوعوا فيها، وكن على تواصل مع مدرسي ابنك، لتعرف نقاط ضعفه في المواد الدراسية، فتسعى لتقويته بإمداد يد المساعدة له قبل أن يتدهور مستواه، وتابع اختبارات الشهرية أولاً بأول، لتعرف مدى تقدّمه.

ساعد ابنك ليكون قارئاً جيداً:

مرحلة المراهقة المبكرة، مرحلة مناسبة لتنمية اعتيادهم القراءة طويلة المدى، حيث يمكن تدريبهم على قراءة الكتب المختلفة، والقصص والروايات والشعر، والقراءة تزيد من حصيلتهم اللغوية، كما أنها تساعد على الإجابة عن الأسئلة عن أنفسهم والعالم، ولذلك من المفضل تشجيع ابنك على القراءة بالمدرسة وبالمنزل.

إليك بعض الأساليب التي تشجع بها على القراءة:

*- حاول أن توفر كمّاً من الكتب التي تناسب سن ابنك، وليس بالضرورة أن تكون الكتب والمجلات غالية الثمن، فهناك من الكتب ما تفوق قيمتها ثمنها بكثير، وشجع ابنك على أن يكون مكتبته الخاصة به في حجرته، ويحرص على زيادة عدد الكتب التي يقرؤها كل فترة تناسب وقت فراغه.

*- كن نموذجاً إيجابياً للقراءة أمام ابنك، وذلك حين يراك تقرأ باستمتاع، ويمكن أن تصحبه معك وأنت تختار الكتب وتشتريها لك، لأنه سوف يقلدك ويشترى لنفسه أيضاً اقتداءً بك، ولو أهديته بعض القصص.. سيسعد بها.

*- شجعه على أداء الواجبات المدرسية التي تستلزم من طفلك أن يقرأ ويبحث، وأبحث عن أسباب مشكلات ابنك في القراءة، لأنها قد تكون بسيطة ويمكن حلّها بسهولة، فقد تكون رؤية الكلمات هي

المشكلة، ويحتاج لنظارة، وقد تكون مشكلته في صعوبة هجاء الكلمات، ويحتاج لمعاونة في إتقان هذه المهارة، وقد تكتشف أن وجود صعوبات تعلّم هي السبب الرئيسي وراء صعوبة القراءة لديه.. وهذا يتطلب مساعدة متخصصة، لمواجهة هذه المشكلة.

الدافعية :

هي الرغبة في التعلّم داخل المدرسة وخارجها، وحب التعلّم ... يدفعه للرغبة في النجاح، مع ملاحظة أن من أسباب نقص الدافعية لدى ابنك:

- التغيّرات البيولوجية التي يتعرض لها نتيجة بداية دخوله مرحلة المراهقة المبكرة، والتي تشغل ذهنه، فهو يفكر فيما يشعر به وما يراه على شكله من تغيّرات.
- الأجواء المحيطة بالمراهق في المدرسة، من أهم العوامل المؤدية إلى نقص الدافعية لديه، خاصة في بداية انتقاله من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الإعدادية.
- ضغوط الأقران التي قد تجعله يضيق بالوجود معهم، كما أنها تجعله لا يثق بقدراته، مع نقص الفرص التي تُتيح له إظهار مهاراته، خاصة في الأنشطة التي تشعل حماسه.
- بعض المراهقين يكون من الصعب إبقاء تركيزهم وانتباههم فترة طويلة على موادهم الدراسية، وهم لا يدركون أن النجاح الدراسي

يحتاج وقتاً وجهداً، وأنهم يستطيعون تعلّم الكثير من خبرات الحياة والمعلومات من الأنشطة والمواد الدراسية، والتي لا تكون بالضرورة مسليّة.

ولكي تحفّز الدافعية لدى ابنك حاول أن:

* - كن قدوة جيدة: لأن المراهقين يستفيدون من رؤية آبائهم يبذلون جهدهم الكامل في القيام بعملهم، لذا يحتاج الآباء لأن يبرهنوا لأبنائهم مدى تقديرهم لقيمة التعلّم والعمل الجاد.

* - دع ابنك يعرف أن العمل المتواصل على مدار الوقت، هو مفتاح الإنجاز، علّمه أن يضع لنفسه أهدافاً ثم يحاول تحقيقها، وساعده على أن يرى قيمة التغلب على العقبات، وإيجاد الطريق لتحقيق ما وضعه من أهداف.

* - وجّه ابنك نحو الأنشطة المناسبة والمقبولة، لأن ابنك يحتاج لفرص يشعر فيها أنه مفيد وناجح، وهذه قوة دافعة ليستطيع تنمية مواهبه، لذا قدّم لابنك الدعم الذي يحتاجه، بأن تقدم له مكافآت، أو تمدحه على أقل جهد يبذله.

* - لاحظ أن كل مراهق له مجال أو منطقة يلمع فيها، حاول إيجاد مجال قوته، فلا تحاول على سبيل المثال دفعه للاشتراك في فريق كرة السلة، وأنت تراه قصيراً، فلا يستطيع إثبات جدارته، بل وجّهه لنشاط يحبه ويناسب إمكاناته الجسمية والمعرفية، وكن صبوراً معه.

أخيراً:

حاول أن تنمي في ابنك احترامه لذاته وللآخرين، حتى تنمي أمانته وقيمه التي سيسير بها في الحياة، واجعل اختياراته الأخلاقية سليمة، ولتدرك أنك كونك والدًا لك تأثير هائل في ابنك، إن معرفتك كل ما يخص عالم مرحلة المراهقة المبكرة، إنما هي خطوة مهمة جدًا، لمساعدة ابنك خلال سنوات مراهقته .. التي يمكن أن تكون سنوات ساحرة ورائعة .. ولا تجعلها سنوات مملة، فترقبوا تناغم حياة أبنائكم .. وتمتعوا معهم بهذه السنوات .. واجعلوها لهم "وقتًا مميزًا".