

الفصل الأول

مشكلات المراهقين السلوكية

١- البلطجة الإلكترونية، والبلطجة في المدرسة:

*- هي نوع من التنمر، أي مضايقة الآخرين والاعتداء على حريتهم،

وتأخذ العديد من الأشكال، فيمكن أن تكون على الإنترنت،
وجهًا لوجه مع الضحية، أو بشكل غير مباشر من خلال
الشائعات، وهي مشكلة خطيرة ومنتامية.

*- البنات أكثر عرضة للتنمر عليهم من الأولاد، والتنمر الإلكتروني
لهن أكثر خطورة من التنمر وجهًا لوجه في المدرسة، لأنهن لا
يملكن أي ردود أفعال، مع عدم القدرة على القيام بأي إجراء ضد
المتنمر.

*- البلطجة الإلكترونية لا تجعل المتنمر يرى أو يسمع أو يشعر بمقدار
الأذى الذي تسبب به للضحية، أي لا يرى تأثير سلوكه، بل يظنُّ
أنه إنما يقوم بمجرد مزحة، في حين أن سلوكه قد يؤدي إلى انتحار
الضحية نتيجة ما تعرضت له من قسوة لفظية أو بصرية.

*- البلطجة الإلكترونية ظاهرة منتشرة وواسعة وسريعة، وتمثل تهديدًا
مستمرًا للثقة، ويزيدها نقص التوعية، واثقيف أولياء الأمور،

والمسؤولين بالمدارس، لإطلاعهم على ما يمكن للمراهقين القيام به كمتنمرين.

*- ما تقوم به إذا تعرض ابنك المراهق للتنمر الإلكتروني:

*- تعمل مع ابنك لمراقبة التنمر خلال الإنترنت، ودعه يعرف أنك تدعمه.

*- تعلّم طرقاً لمقاومة التخويف عبر الإنترنت، واطلب من المدرسة أن تقوم بعمل برامج تقاوم بصورة شاملة، البلطجة الإلكترونية التعليمية.

*- لأن البلطجة والتسلّط الإلكتروني غير قانوني، فحاول معرفة الإجراءات القانونية لمواجهة مثل هذه الإساءة.

*- ما تقوم به إذا تعرض ابنك المراهق للتنمر بالمدرسة أو من شخص:

*- علّم ابنك السير بعيداً عن الطريق الذي يوجد به المتنمر، ليتفاداه.

*- أدخل ابنك دورات تدريبية ليتعلم كيفية مواجهة التنمر، ليجد له مجموعات دعم، ودربه على كيفية التحدث حين يكون الضحية.

إدمان اللعب عبر الإنترنت:

إن أجيال الشباب المراهقين، ليسوا مثل أجيال آبائهم، لأن المراهقين لديهم الصلات الاجتماعية والتواصل، وتبادل الأفلام والأشرطة على الإنترنت أكثر منه تبادلاً شخصياً، لذا هناك فجوة رقمية

واضحة بين الجيلين، حيث يفضل الآباء الحوار الشخصي مع المتصل مثلاً، أكثر من ترك رسالة على جهاز الاتصال، في حين أن الشباب يفضلون أن يعيشوا في العالم الافتراضي، من فيسبوك أو تويتر أو غيرها من وسائل الاتصال.

ونلاحظ أن المراهقين يمضون نحو عشرين ساعة يومياً أمام شاشات الكمبيوتر، ولا يمكن السيطرة عليهم مثل الأطفال الصغار، ويجب أن يدرك الآباء أن المراهقين حين يكونون مراقبين للإنترنت، فإنهم لا يراقبون الشاشة بشكل سلبي، ولكنهم يشاركون في الشبكات الاجتماعية والألعاب والرسائل الصوتية، لذا فإن محاولة الأهل للسيطرة على أبنائهم المراهقين باستخدام القوة، غالباً يؤدي إلى اغترابهم عنهم، بل زيادة الرغبة في استخدام هذه الأجهزة.

وعلى ذلك فإن الأفضل هو إقامة حوارات ومناقشات مع المراهقين، ليقوموا بعمل توازن بين حياتهم الإلكترونية والفعالية، بدلاً من فرض قواعد منقّرة وغير فعالة.

***- ما على الآباء فعله لمواجهة ذلك:**

***- تعرّف إلى ما يعنيه الإنترنت لأبنائك المراهقين، وتحدث معهم باهتمام وانتباه يوضح إدراكك لما يعنيه لهم.**

***- حين يكون أبنائك صغار السن، فأنت تستطيع أن تفرض عليهم طرقاً رقابة متعددة، وحين يصبح أبنائك مراهقين، فإنهم يجدون**

طرقًا للتغلب على وسائل رقابتك لهم، لذا يجب أن تنتقل من مرحلة التحكم بهم، إلى مرحلة الحوار والمناقشة معهم.

*- راقب ما يشاهده، ويشترك فيه أبنائك المراهقون على الإنترنت، بعقل وقلب مفتوحين، بل اكتشف ما الذي يلعبوه وكيف يلعبونه، وشاركهم في اللعب، حتى تعرف ما الذي يجذبهم نفسيًا إلى هذه اللعب.

*- حاول أن تتفق مع ابنك على حدود اللعب ووقته بالحوار والمناقشة، بدلًا من فرض حدود من جانبك، وتعرف أنه لن يلتزم بها، وحاول أن تتفق معه على إيجاد توازن بين أوقات فتح الإنترنت وغلقه، والتوازن بين الأنشطة المختلفة التي تسحب من وقته الكثير.

لأن المراهقين أكثر التزامًا بتنفيذ الاتفاقات التي تم الوصول إليها عن طريق التفاوض معهم، وليست المفروضة عليهم من ناحية الوالدين، لذا يجب الحرص على مداومة المفاوضات حول أوقات الأنشطة المشاهدة على الإنترنت ونوعها، لأنها الطريقة الصحيحة لجعلهم يلتزمون.

*- لا يجب على الوالدين:

*- التذمر، ولا قول (أنت مدمن إنترنت)، ولا تأنيب (أنت فاشل)، ولا إلقاء اللوم (أنت تضيع حياتك)، لأنه من السابق لأوانه أن

تقوم بتهديد ابنك المراهق، أو تطلب منه أن يغير من سلوكه عبر الإنترنت.

*- لا تُقم بسلوك تعسفي مع ابنك المراهق، كأن تغلق الجهاز رغماً عن إرادته، أو تأخذ منه عنوة الجهاز بعيداً، لأن هذا سيزيد الفجوة بينكما، وسيزيد من اغتراب ابنك عنك.

المراهقون والمشروبات:

هناك عواقب غير صحية محتملة للكحول والتبغ على دماغ المراهقين في مرحلة المراهقة النامية، حيث دماغ المراهقين أكثر عُرضة للآثار السلبية على جزء الدماغ الخاص الذي ينظم الذاكرة العاملة والتعلم، وبناء على ذلك فالاستخدام المكثف للكحول خلال سنوات المراهقة، يؤدي لانخفاض الدرجات في اختبارات الذاكرة والانتباه، ومن الملاحظ أن الذين يتعاطون الكحول قبل سن الخامسة عشرة، يكونون أكثر عُرضة للإدمان من الذين يتعاطونه بعد سن الحادية والعشرين، ومن الملاحظ من الناحية البيولوجية، أن المراهق يستطيع أن يظل مستيقظاً مع مستويات عالية للكحول في الدم، أكثر من الكبار.. وهذا يسمح للمراهقين بالتعاطي أكثر.

وهناك من ثم ضروب من اختلافات التأثير بين المراهقين والكبار، نتيجة التدخين، حيث يحدث تلفٌ أو فَقْدٌ في خلايا المخ في أي عُمر، لكنه يكون أسوأ في المراهقين .. حيث يحدث تحطُّم في بنك المعلومات، وتصبح نسبة الإصابة بالاكتئاب وإدمان النيكوتين أكثر احتمالاً،

وبإدمان النيكوتين، ومعظم المراهقين يشربون الكحوليات، ويحبون أن يجربوا شرب السجائر، مع ملاحظة أن الذين جرّبوا الكحول والسجائر، لا يصبحون بالضرورة مدمنين.

لأن من أهم الأسباب الشائعة لتجربة الكحوليات والسجائر، هي الفضول، والحاجة التنموية للتجريب، وضغط الأقران، والقضايا العاطفية، والرغبة في الفرار.

نموذج حالة:

بعد الاحتفال بعيد ميلادة السادس عشر، ذهب الفتى ووالداه إلى طبيب الأسرة الذي يتعاملون معه منذ أن كان ابنهم طفلاً، دخل الوالدان أولاً، وحين سألهما عما يقلقهما بشأنه أفادت والدته، أنه يقضي وقتاً طويلاً مع مجموعة من الأقران الذين تعرف إليهم وليست علاقته بهم وطيدة، ومنذ هذا الوقت لم يعد يمضي معها الكثير من الوقت كسابق عهدهما كونهم أسرة، بل ولم يعد يذهب للتراك في نشاط ما بعد المدرسة، فطلب منهما أن يدعاه يدخل ويتركانه معه وحده، وسأله بداية عن أحواله بصفة عامة، وأخبره أن كل ما سيتحدثان عنه سيكون موضع سرية تامة، ما لم تتعرض حياته أو حياة شخص آخر للخطر.

بدأ الطبيب يسأله: ما الكيفية التي تقضي بها وقت فراغك؟

- الفتى: أفضيه مع أصدقائي الجدد.

- وما أنشطتك الأخرى التي تقوم بها في الوقت الحالي؟

- لم أعد أواظب على الذهاب للتراك، لأن الذهاب له يتطلب الاستيقاظ مبكرًا، بجانب أنني بدأت أشعر بالملل منه.
- حينها أدرك الطبيب أنه في احتياج لأنشطة مغايرة يمارسها، وهذا ما أخطر به والديه فيما بعد.
- وسأله الطبيب: أعرف أن الكثيرين ممن في مثل عمرك يتعاطون الكحوليات ويشربون السجائر، فهل أنت مثلهم؟
- الفتى: أحيانًا آخذ سيجارتين مثلما يفعلون، وهذا في نهاية الأسبوع.
- الطبيب: هل ركبتي في سيارة يقودها أحد ممن يتعاطون الكحول بما فيهم أنت؟
- نعم أحيانًا يحدث ذلك.
- ألا تعرف أن أكبر نسبة لحوادث السيارات تكون نتيجة القيادة تحت تأثير التعاطي؟
- نعم أعرف، ولكن لم يحدث شيء حتى الآن.
- إنني أهتم لسلامتك وصحتك، وأظن أنك أيضًا تهتم، وسأطلب منك متابعتي بصفة منتظمة، لتأكد من أن شربك للسجائر لم يتحول لمشكلة لا تستطيع التعامل معها، وسأتحدث مع والديك لعمل خطة معك للتخفيف تدريجيًا، وتؤكد أن ذلك لن يتضمن أسئلة منها أو عقوبات.

- حسنًا.. ما دام الأمر كذلك .. لا مانع لديّ من أن تخطرهم.
- وتحدث الطبيب إلى والديه، عن أمانه وصحته، وفي حالة تفاقم المشكلة.. تتم الاستعانة بالاستشارى النفسى لتناول المشكلة بزاوية أعمق نفسيا.
- مع ملاحظة أنه هناك تناقص واضح في السنوات الأخيرة في الميل لتعاطي الكحوليات، أو تناول السجائر، وفي المقابل هناك زيادة في تناول السجائر الإلكترونية.

سلبيات السجائر الإلكترونية

- ١- جديدة ولا توجد دراسات طبية مؤكدة عن نتائجها، لذلك قد يكون لها أضرار صحية على المدى البعيد.
- ٢- بعضها يحتوي على الكحول الإيثيلي، المادة الموجودة بشكل طبيعي في بعض الفواكه، ويوجد خلاف حول الحكم الشرعي من تعاطيها بشكل مركز لأسباب غير علاجية.
- ٣- بعضها يحتوي على النيكوتين وهو يعتبر مادة ضارة لجسم الإنسان.
- ٤- بعضها لا يحتوي على النيكوتين مما قد يسهل وصولها إلى الأطفال.
- ٥- لا تترك رائحة ويصعب اكتشافها، ومن ثم قد يتم استخدامها في الأماكن غير المناسبة، المدارس مثلاً.

- ٦- بعضها ليست مصنوعة بشكل جيد وتقوم بتسريب المحلول إلى الفم وبلعه بكميات كبيرة وقد يتسبب ذلك بخطر كبير على الصحة.
 - ٧- لا توجد جهة رقابية للإشراف أو لوائح للتصنيع، والبعض يبيعها عن طريق الإنترنت دون مقر معلوم.
 - ٨- بعض المواد المستخدمة في إنتاج المحلول قد تتأكسد مع الأكسجين وتنتج مادة تؤثر في الخزانات المصنوعة من البلاستيك.
 - ٩- يجب إعادة شحن البطارية كل يوم تقريباً. وتتطلب تخزين البطارية بشكل جيد وبعيد عن المواد الإلكترونية.
 - ١٠- يوجد خطر انفجار البطارية.
 - ١١- بعضها حجمها أكبر ووزنها أثقل من علب السجائر التقليدية.
 - ١٢- لا تضمن الإقلاع عن النيكوتين أو التبغ.
 - ١٣- قد تسبب الحساسية لدى البعض، وتكلفة شراء البطارية والمعدات الأساسية باهظة مقارنة بسعر بكت السجائر التقليدية.
- *- بعض المعتقدات الخاطئة حول تناول المراهقين للمخدرات:
- *- أن المراهقين بمجرد أن يتناولوا المخدرات، فالأمر سينتهي بهم للإدمان.

✱ - المراهقون الذين يتعاطون المخدرات يعانون نقصاً أخلاقياً، وأن استخدام المخدرات هو علامة على النشاط الإجرامي.

- ما يجب على الوالدين :

✱ - التحدث مع المراهق بهدوء، ومعرفة متى وكيف وأين بدأ تناول الكحوليات والسجائر.

✱ - حاول أن تفهم في أثناء المحادثة، لماذا تناول ابنك الكحوليات، وحاول أن توضح له الفرق بين تناوله للمنشطات والكحوليات، ووضح له العواقب الوخيمة من تناول كل منهما، وكن واضحاً فيما يختص بمخاطر الشرب في أثناء القيادة.

✱ - حاول أن تكون هناك طرق للوقاية في المنزل والمدرسة، أما إرسال المراهق لإحدى دور التأهيل، فيجب أن يكون الملاذ الأخير.

- لا يجب على الوالدين :

✱ - المناقشات الساخنة بشكل مفرط مع المراهق حول مسألة التعاطي.

✱ - وضع القيود الصارمة جداً، وغير المعقولة على المراهق بسبب التعاطي، أي الابتعاد عن العقاب المفرط، لأنك بذلك تنفر ابنك منك بسبب رد فعلك تجاه تعاطيه.

✱ - إرسال ابنك لإحدى دور التأهيل إذا لم يستلزم الأمر ذلك، لأن الأمور يمكن أن تزداد سوءاً بسبب ذلك.

- اضطرابات الأكل، وفقدان الشهية لدى المراهقين:

هذه الاضطرابات في الأكل في المراهقين غالباً ما تكون مصاحبة لنظرتهم المشوّهة لشكل أجسامهم، وفقدان الشهية العصبي، وفقدان الوزن الشديد، والخوف من البدانة، هي علامات تحذيرية، تُنبئُ، وتتضمن نقص الوزن المدمر، والاستغراق الكامل في التفكير بالوزن، والطعام والسعرات الحرارية، وجرامات الدهون وآتباع نظام غذائي، وممارسة الرياضة بهوس وإفراط، والحديث المتكرر عن زيادة الوزن على الرغم من نقص الوزن.

ويمكن أن تكون اضطرابات الأكل، أسلوباً مدمراً وقاتلاً لحياة المراهق، خاصة للفتيات، وتشمل العلامات التحذيرية .. الشره المرضي، أو الشره المرضي العصبي، وأكل الطعام بكميات كبيرة ثم تقيّأه، أو أخذ كميات كبيرة من المسهلات لإنقاص الوزن .

اضطراب تشوه الجسم:

هو المصاحب لاضطرابات الأكل، وهو الانشغال الشديد بخلل تصوّري لمظهر المراهق، أي يرى "شدوذ البنية العضلية" والتي تُسمّى أحياناً "فقدان الشهية العكسي" ومعناه أن يرى المراهق أن جسده ليس به ما يكفي من العضلات، وهنا تتضمن علامات التحذير، أن يحاول المراهق..رفع أثقال إلى الدرجة التي يستبعد بها المجتمع والمدرسة والأسرة، والفتيان هم الأكثر عرضة "لشدوذ البنية العضلية"، والذي يؤدي لسلوكيات خطيرة.

*- وقد يلجأ المراهقون لتناول المنشطات التي تؤدي لنمو العضلات، وزيادة القوة والأداء الرياضي، والتي يقوم المراهقون بشرائها من محلات الأغذية الصحيّة، ويعتبر استخدامها في الأنشطة الرياضية غير قانوني، ومن مضاعفاتها أنها تساعد على تطوير الخصائص الجنسية الذكوريّة.

*- وبالنسبة للفتيات.. يمكن أن تتسبب في تنمية نمط من الصلع الذكوري، وشعر في الوجه وبحة في الصوت لا رجعة فيها، كما يزيد إنتاج هرمون الإستروجين، لأن الجسم يحاول التعويض عن المستويات العالية من هرمونات الذكورة المهيمنة.

*- وبالنسبة للفتيان يمكن أن تتسبب زيادة الإستروجين في تقلص الخصيتين، وزيادة الوزن، وزيادة دهون الصدر.

*- لذلك فإن تناول المراهقين للمنشطات قبل أن تكتمل دورة النمو الكاملة لسن البلوغ، قد لا يجعلهم يصلون لقمة النضج الكامل، فالبشر مبرمجون لأن يصلوا لنضجهم بعد سن البلوغ، فتناول المنشطات يمكن أن يعزز مستويات الهرمون للنقطة التي يتم فيها خداع الجسم بأن النمو قد تم.

*- ومن الآثار الجانبية لتناول المنشطات للفتيات والفتيان على حدّ سواء، وجود حب الشباب والتسبب بالقلق والعصبية، كما أن الآثار النفسية لتناول المنشطات شديدة، تتضمن الهلوسة وجنون العظمة والاكتئاب، والأفكار الانتحارية، ومن علامات استخدام

المنشطات أيضًا، زيادة اكتساب الوزن والعضلات، وبقع أرجوانية أو حمراء على الجسم، وتورّم القدمين واليدين، والارتجاف ورائحة التنفس غير السارة.

*- يجب توجيه المراهقين إلى أن الصور البراقة المثالية المقاييس، والتي يرونها في وسائل الإعلام، إن هي إلا صُورٌ خادعة وغير حقيقية، وبها من وسائل الزيف الكثير، ويستخدمون هذه الصور المثالية فقط من أجل الدعاية، وأنها لا تعبر عن الشخص الطبيعي، وتوضح أن الإعلام يستخدم برامج مثل الفوتوشوب لإخراج الصورة المثالية لأجسام المراهقين على وسائل الإعلام.

*- ليحاول الآباء التركيز على إدراك أبنائهم المراهقين للناس الحقيقيين، وتوجيههم للأنشطة الأخرى التي تركز على السمات الأخرى من المظاهر الجسدية، مثل الموسيقيين والرسّامين والفنون والكتابة.

السمنة كونها أحد مظاهر اضطرابات الأكل :

*- إن زيادة الوزن أو البدانة، هي أكثر من مجرد مسألة مظهر، إنّها مشكلة اجتماعية، لأن اكتساب الوزن يمكن أن يتسبب في مشكلات صحيّة، حيث يمكن أن تؤدي إلى مرض السكر وارتفاع ضغط الدم، وصعوبات التنفس، وكثير من الأمراض، والمراهقون الذين يعانون الوزن الزائد (السمنة) مُعرّضون:

* بنسبة (٦٠٪) للإصابة لكل ما سبق، بالإضافة للاضطرابات العصبية، أكثر من أقرانهم المراهقين الذين ليس لديهم زيادة في الوزن.

* لأن يكون لديهم عدد أقل من الأصدقاء، لذا هم أكثر عُرضة للعزلة الاجتماعية.

* لمعاناة الاكتئاب بمعدلات أعلى من أقرانهم من ذوي الوزن الطبيعي.

* لنقص احترامهم لأنفسهم، حيث تدني تقدير الذات مرتبط بارتفاع معدلات الحزن والشعور بالوحدة.

وقد أكدت الدراسات بجامعة ألينوي بشيكاغو وجامعة ميتشجان، على أن ظروف عالمنا المعاصر تتسبب في سمنة المراهقين، حيث هناك عدد من العوامل البيئية التي تساهم في البدانة في سن المراهقة، فالمدارس تباع أطعمة بها نسبة عالية من الدهون، والمجتمعات ذات الدخل المنخفض.. لديها فرص محدودة في الحصول على الطعام الصحي، لأنه في بعض الأحيان بها تعتبر المتاجر هي الأماكن الوحيدة لبيع الطعام، ونلاحظ أن المراهقين يعيشون حياة ثابتة، لأنهم طوال يومهم الدراسي يكونون جالسين، وبعد عودتهم يقضون الساعات أمام شاشة التلفزيون أو الإنترنت، وتم تخفيض وقت التربية البدنية بالمدرسة، وأصبحت وجبات البرجر السريعة هي المتاحة.

من هنا يتّضح أن أسباب زيادة الوزن أكثر تعقيداً مما يمكن تصوّره، لذلك فتغيير الاعتيادات الغذائية ليست إلّا جانباً واحداً من جوانب علاج مشكلة البدانة، لأن مشكلات البدانة لدى المراهقين يمكن أن يكون لها صلة بالعادات الغذائية السيئة، والنهم والإفراط في تناول الطعام، وقلة النشاط البدني، وتاريخ البدانة في الأسرة، وأحداث الحياة المضاعطة، والمشكلات مع الأسرة أو الأصدقاء. مع مراعاة أن تغذية المراهقين مهمة جدّاً نظراً لطبيعة النمو خلال فترة المراهقة.

ومعظم الدراسات أثبتت أن المراهقين يتناولون القليل من الفاكهة والخضراوات، ومن ثم لا يحصلون على القدر الكافي من احتياجاتهم من الكالسيوم والحديد والفيتامينات اللازمة لنمو صحي.

ونلاحظ أن المراهقين من ذوي الوزن الزائد... دائماً يتعرّضون للسخرية، سواء في الشارع أو المدرسة حيث يتعرضون للتنمّر عليهم، وفي وسائل الإعلام، حيث يكون زائدو الوزن هدفاً للنكات والسخرية، حتى أفراد الأسرة يظنون أنه من المفيد لأبنائهم الذين يعانون البدانة، أن يتم تنبيههم لذلك بصفة دائمة... سواء في توقيت تناول الطعام.. أو في أثناء شراء الملابس، أو غيرها من المناسبات... ويظنون خطأً أن ذلك يمكن أن يساعد أبنائهم على الكفّ عن تناول الطعام بكثرة.

وللأسف الشديد نجد أن الآباء والأشقاء وأفراد العائلة جزء أساسي من المشكلة، لأنهم دائماً ما يشيرون لكمية ونوعية الطعام،

ويشرون للأصدقاء والأقارب من ذوي الأجسام العادية، وهذا يزيد من حجم المشكلة لدى المراهق، لأنه يتسبب في زيادة الاكتئاب والقلق لعدم القدرة على التحكم فيما يأكله، كما يزيد من تدني تقدير الذات، مما يزيد من تفاقم المشكلة، وخاصة حين يطلقون عليهم ألقاباً تُعبّر عن أجسامهم.. مما يزيد من حجم المشكلة ولا يحلّها.

وفي دراسة أُجريت عام (٢٠٠٣) على (٥,٠٠٠) من المراهقين، وجدوا أن (٢٩٪ من الفتيات، و١٦٪ من الفتيان) تسببت لهم الأسرة في الإيذاء، بسبب ممازحتهم بالكلام حول أجسامهم، كما وُجد أن ثلث الفتيات كنّ مثار سخيرية أقرانهم حول وزنهم.. على أساس أن السخرية من أجسامهم ليست مؤذية، وقد أفاد المراهقون في الدراسة أن السخرية من أجسامهم.. لها تأثير سلبي كبير على صورة الذات لديهم، أكثر من الحجم الحقيقي لأجسامهم، ويجب أن يؤخذ موضوع السخرية على محمل الجد، فلا يتردد في المنزل أو المدرسة أو أي مكان، وبدلاً من ذلك، يجب محاولة تشجيع المراهقين على ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، مع تقديم الدعم من الأسرة والمجتمع.

بعض أسباب اضطرابات الأكل :

- الضغط الاجتماعي من الثقافة الشعبية، التي تدعو للنحافة غير الواقعية، وهذا الضغط موجود في وسائل الإعلام، والإنترنت.
- الأسر من ذوي النحافة المبالغ فيها، والتي تهزأ من أي زيادة ولو طفيفة في الوزن.

- بعض البرامج التنافسية، وبرامج الباليه والرياضة، التي كثيرًا ما تؤكد أهمية النحافة.

- بعض العوامل الشخصية، مثل الوراثة، وبعض الميول الشخصية مثل القلق، التي تؤدي إلى اضطرابات الأكل، أو فقدان الشهية.

*- بعض مظاهر اضطرابات الأكل:

- تحطي الوجبات المحددة.

- الإفراط في تناول طعام قبل الوجبات.

- التأنيب الدائم للمراهق لكونه بدينًا، وإظهار الاشمئزاز من عاداته الغذائية، مما يؤدي لأن يصبح الصراع مع البدانة مستمرًا مدى الحياة.

- التهكم، والسخرية المستمرة من زيادة وزن المراهق، ومن كيفية تناوله للطعام.

*- ما على الوالدين:

*- عدم القلق لأن اضطرابات الأكل، مجرد مرحلة يمر بها المراهقون، والتيقن من إمكانية التعامل معها، بقليل من قوة الإرادة، لأن بعض المراهقين من الأوزان الثقيلة، يفقدون أوزانهم من خلال تغييرات أسلوب الحياة الإيجابية، ومن خلال طفرات النمو الطبيعي للبلوغ، التي تجعل أجسامهم أطول وأكثر رشاقة.

*- عدم التعامل بتعسف مع المراهقين فيما يخص مشكلة الأكل، لأن ذلك يزيد المشكلة، بل تشجيعهم بشكل لائق لإنقاص وزنهم، وقد يفيد شرح خصائص حالة الجسم في فترة المراهقة، وطبيعة النمو البدني، ومساعدتهم على التعامل مع أجسامهم بأسلوب يقظ للمتطلبات الزائدة للجسم في هذه الفترة، وكيفية التغلب على متطلباته بتناول الفاكهة، وتناول الأطعمة المطبوخة بالمنزل، ويجب على الوالدين معرفة التطور البدني الطبيعي، حتى لا يضعوا ضغوطاً لا داعي لها على المراهقين ليكونوا بوزن وحجم معينين .

*- تشجيع تناول وجبات صحية وممارسة الأنشطة الرياضية، ويعتبر ذلك من الاعتيادات مدى الحياة، وليست حلولاً مؤقتة، وكذلك من خلال التحدث مع ابنك المراهق عن أساليبه الغذائية، وكيف يرى صورته الذاتية، من أجل الترويج لصورة الجسم الصحي .

*- كن على تواصل عاطفي مع ابنك المراهق، بطريقة مُحَبِّبة وداعمة، وأعطه مثلاً على حُبِّك غير المشروط له، بأن حبك ليس مرتبطاً بوزنه ولا مظهره، تقول فتاة في الرابعة عشرة من عمرها: "هناك ضغوط كثيرة عليّ ليكون وزني مثاليًا، لكن ما هو المثالي؟".

*- المطالبة بعدم التسويق للأطعمة غير المرغوب فيها، ووقف المشروبات السكرية، ومطالبة المدرسة بزيادة وتفعيل دور الأنشطة البدنية.

* - احصل لابنك على مساعدة المختص النفسي المتخصص في اضطرابات الأكل، وساعده على احترام الذات من خلال احترامك له.

* لا يجب على الوالدين:

- التخلي عن ابنهم المراهق في مقاومته اضطرابات الأكل.
- الصياح والصراخ على الابن البدين، لأن ذلك سيزيد الأمور سوءاً.
- التحدث معه بسخرية عن هوسهم بالبدانة أو النحافة، بطريقة مهينة.
- استخدام الأسماء المستعارة والنكات التي تدلل على البدانة.
- أخذ الطعام بعيداً كون ذلك نوعاً من العقاب، وعرض الطعام كون ذلك نوعاً من الرشوة لأداء عمل.
- التذمر المستمر حول النظم الغذائية، واستمرارية مناقشة موضوعات الطعام والوزن.

العنف أون لاين وفي ألعاب الفيديو:

* - إن العنف في ألعاب الجيم، غالباً ما يكون معقداً وليس في بساطة العنف في العالم الحقيقي.

*- معظم المراهقين الذين يلعبون الألعاب العنيفة أون لاين، لا يتحولون بالضرورة إلى مراهقين يمارسون العنف في "الحياة الحقيقية".

*- ورغم أن الكثيرين من المراهقين يميلون إلى العنف نتيجة ممارسة ألعاب الفيديو جيم العنيفة، فإنه لا توجد ارتباطات علمية بين ألعاب العنف وعنف الشخصية.

*- الذي يجب أن يفعله الوالدان:

*- مناقشة الأبناء والاستماع بعناية لما يجذبه في مثل هذه الألعاب العنيفة، وألا يفترض أن المراهقين الذين يمارسون ألعاب الفيديو جيم العنيفة، سوف يتحولون إلى ممارسة العنف، ولا تتعامل مع أبنائك وفق هذا الاحتمال.

*- حاول أن تقنع أبنائك باستبدال ألعاب أخرى غير عنيفة ومسلية وممتعة لهم بألعاب الفيديو التي تتسم بالعنف.

*- علم أبنائك المراهقين، كيف يحددون قيمهم التي على أساسها يحددون ويختارون اللعب التي يتسلون بها، وناقش معهم اختياراتهم الواعية في ألعاب الفيديو، مع محاولة عمل توازن بين اشتراكهم في ألعاب الأون لاين، والألعاب الحقيقية.

*- يجب تذكّر أن معظم ألعاب الفيديو، سواء أكانت عنيفة أم غير ذلك، ما هي إلا مرحلة مؤقتة وعابرة في حياة الأبناء، لأنهم ينتقلون من ألعاب لأخرى على مدار فترة مراهقتهم.

*- لا يجب أبدًا التعامل .. بطريقة عنيفة أو قاسية مع أبنائك، الذين يلعبون ألعاب فيديو عنيفة، كأن تأخذ منهم أدوات الألعاب، أو تغلق الجهاز دون رغبة منهم.

*- العنف على شاشة التلفزيون وفي وسائل الإعلام:

*- التلفزيون يؤثر في السلوك، ولو لم يكن كذلك .. ما كانت آلاف الشركات سعت للإعلان على شاشته، والعنف منتشر في التلفزيون، سواء في معظم البرامج أو الأخبار أو حتى في الكرتون، وفي ألعاب الفيديو، والرسوم المتحركة، بل في الموسيقى.

*- وقد أثبتت مئات الدراسات أن العنف على شاشة التلفزيون، له صلة بالسلوك العدواني لدى المراهقين الذين يشاهدون العنف بشكل واسع، مع التأثير القوي أيضًا على السلوك العدواني لديهم، للعنف بالمنزل، وفي الحي، والذي يمجّد العنف.

*- ما يجب على الوالدين:

*- بالنسبة للأبناء في سن المراهقة المبكرة، يجب ألا يكون لديهم شاشات تلفزيون في غرفهم، حتى يمكن وضع ما يشاهدونه تحت المراقبة، كما يمكن السيطرة على مساحة الوقت الذي يقضونه في مشاهدة التلفزيون.

*- إذا أمكن إبعاد المراهقين، خاصة في السن المبكرة، عن مشاهدة العنف، خاصة في برامج الترفيه، مع إيقاف تشغيله بالإقناع قبل النوم.

*- محاولة مشاهدة الأسرة البرامج معًا، خاصة التي تناسب الفئة العمرية للأبناء بالمنزل، مع توضيح أن بعض مشاهد العنف الموجودة بالبرامج سواء الإخبارية، أو الترفيهية، لا تناسب قيم الأسرة.

*- في الوقت نفسه لا يجب أن نمنع الأبناء من مشاهدة التلفزيون، لأن ذلك سيزيد من جاذبية مشاهدته، خاصة مشاهد العنف، فقط المناقشة الهادئة والهادفة أكثر تأثيرًا.

*- العنف بالمنزل:

*- أحد الأسباب الرئيسة لأن يتصرف المراهقون بعنف، هو ما يتعرضون له من العنف في منازلهم، سواء كان موجهاً تجاههم أو تجاه غيرهم.

*- والعنف بالمنزل قد يكون ماديًا، لفظيًا، عاطفيًا، أو بالإهمال، والمنازل التي بها عنف من أكثر المسببات والمنبئات بسلوك المراهقين العدواني، أكثر من وسائل الإعلام.

*- معظم الأهل الذين يمارسون العنف على أبنائهم، هم الذين تمت الإساءة إليهم في طفولتهم، أي تعرضوا للعنف المنزلي، وليس

صحيحًا أن العنف المنزلي يتم دائمًا بواسطة الرجال، للأسف ..
العنف المنزلي الموجه للأبناء.. جريمة متكافئة الفرص من
الرجال والنساء على حد سواء.

*- ما يجب على الأهل:

*- مراعاة تفادي الإساءة اللفظية في المنزل، لأن الأبناء يلاحظونها،
بل ويعتبرونها نوعًا من العنف المنزلي الذي يتعرضون له، هم
أو أي من يتعرض له غيرهم بالمنزل.

*- لا تتجاهل علامات الإساءة لأبنائك، أو العنف.. سواء من
الأب أو الأم، يجب طلب المساعدة فورًا، لوقف دائرة العنف،
فهناك ارتباط كبير بين البيئة التي تتسم السلوكيات فيها بصفة
عامة بالعنف، وبين السلوك الفردي العنيف، لذا يجب التعامل
مع الأبناء بطريقة غير عنيفة.

عدم الثقة:

هل المراهق جدير بالثقة؟ هل تستطيع أن تخبر أحداً أن ابنك
يكذب حين تكتشف ذلك؟ هل تتصور أن طفلك غير جدير بالثقة؟

وقد كتبت (Karen Bogen 2011) في مقال بعنوان: (الأبناء
الآخرون يشربون.. ما عدا ابني) تقول: "وجدت في دراسة للمدارس
الثانوية، أن معظمهم يشربون.. إلّا أن ثلث الآباء فقط هم الذين
يعرفون ذلك، والمثير للدهشة أن الآباء يعرفون أو يشكّون أن كل
الشباب بما فيهم أصدقاء ابنهم يشربون، ما عدا ابنهم.. لا يشرب!

ويكون الآباء في مأزق .. عندما يتعلق الأمر بالثقة، لأن من المهم لدى الأبناء أن يثق آباؤهم بهم، إنها إحدى العلامات على وجود علاقات جيدة بين الأهل وأبنائهم، بالإضافة لأن الشعور بأنهم موثوق بهم .. يلهم الأطفال أن يتصرفوا ويسلكوا السبل التي تحافظ على الثقة الأبوية، وبقدر ما هو موثوق بالطفل .. بقدر ما يحاول أن يرتقي لمستوى تلك الثقة، ليصبح أكثر جدارة بها.

وعلى الجانب الآخر، فإن هناك آباء لا يعرفون أن أبنائهم في ورطة، لأنهم يثقون بهم .. ومن ثم تضيع عليهم الفرصة لوضع قواعد، أو التصرف بشكل استباقي لإبقاء أطفالهم بعيداً عن المشكلات، فمثلاً يفقدون الفرصة لتحذير أبنائهم من القيادة وهم تحت تأثير الخمر (في حالة ثقتهم أن أبنائهم لا يشربون).

لكن ليس هناك شيء في حياة المراهق .. أسوأ من عدم الثقة به، في الوقت الذي لم يقم فيه بأي شيء خطأ، فما الذي يجب على الآباء القيام به في حالة معرفة أن ابنهم يكذب؟

معظم المراهقين يكذبون في بعض الأحيان، وفي دراسة أُجريت على (١٢١) من طلبة المدارس الثانوية، أفاد منهم (١٢٠) أنهم كذبوا على الأهل بحد أدنى مرة واحدة في أحد الأشياء، وبالرغم من أن معظم المراهقين يكذبون، إلا أن البعض يكذب أكثر من الآخر، وفي الدراسة السابقة وُجد أن البعض يكذب في خمسة أشياء، والبعض يكذب في عشرات الأشياء، وهم يعرفون أن المزيد من الكذب يؤدي

للمزيد من المتاعب، والمزيد من سوء العلاقة مع الوالدين، والإقلال من الثقة بهم.

وفي دراسة للأمهات والمراهقين عن مجالات التوافق، والطاعة، والكذب، كانت إجابة الأمهات سيئة فيما إذا كن يعرفن.. عما إذا كان أبنائهن يتفقدن معهن أو يختلفن، وبصفة عامة لا تستطيع الأمهات إخبار أحد أن ابنها يكذب، حيث أوضحت الأمهات في الدراسة أن في (٥٧٪) من الأشياء كان أبنائهن المراهقون صادقين، وكانوا بالفعل صادقين، وفي (٣٣٪) من الأشياء أفادت الأمهات أن أبنائهن المراهقين كاذبون، في حين أن المراهقين كانوا يقولون الصدق، وهذه النتيجة تُظهر أن هناك تفاوتًا كبيرًا في اعتقاد الأمهات عما إذا كان الأبناء يتصرفون بطريقة موثوق بها، وبين تقرير الأبناء عن تصرفاتهم الموثوق بها.

وثقة الأمهات بأولادهن مرتبطة بأمرين: الأول: مقدار المشكلات التي يتعرض لها المراهق، والثاني: إلى أي مدى تعرف الأم كيف يقضي ابنها المراهق وقته، والمثير للدهشة أنه لا كم المعلومات التي تظنُّ الأم أنها تشاركها مع ابنها، ولا كم المعلومات التي يظنُّ المراهق أنه يشاركها مع الأم، كلاهما ليس له صلة بالثقة في حد ذاتها.

ومعرفة الأم بابنها يتم توقُّعها بمقدار المشكلات السلوكية للمراهق، وبالقيم التي يظنُّها، لأن هذه القيم هي المدى الذي يسمح عنده المراهق للآباء بوضع قواعد لحمايتهم، والذي ينبغي عنده أن ينصتوا لهم.

إن الأفضل يحدث حين يجد المراهقون أن الآباء لهم الحق في أن يجدوهم أبناء جيدين، وذلك يحدث حين يخبرهم المراهقون ما الذي يجري في حياتهم، إن الأفضل يحدث حين يصبح الآباء داعمين لأبنائهم المراهقين، وعلاقتهم معهم دافئة، مع قليل من القواعد اللازمة، على أن تكون تلك العلاقة القائمة على الثقة مع الأبناء.. قد بدأت مبكرًا قبل سن الثانية عشرة.

الطرق والمؤثرات الشائعة على سلوكيات المراهقين الخطرة:

من أكثر النتائج التي توصلت لها الدراسات، هو أن المشكلات السلوكية للمراهقين.. مترابطة، وعلى سبيل المثال.. فإن المراهقين الذين يميلون للجنوح، هم الأكثر عرضة للتدخين، وشرب الكحول، والانتحار، والعلاقة بين هذه المشكلات وبعضها البعض مؤكدة وكبيرة بما يكفي لأن نركز على العوامل التي تؤثر في تطوّر المشكلات المتعددة، وفي التدخلات التي من شأنها تقليل عدد المراهقين المتخربين في هذه المشكلات.

وقد وجد الباحثون أن المراهق الذي لديه مشكلة واحدة ظاهرة كالتدخين، من المؤكد أن لديه مشكلات أخرى (كالعنف أو السلوك الجنسي المنحرف والسلوكيات المعادية للمجتمع)، كذلك تعاطي الكحول له صلة بالمشكلات السلوكية الخطيرة، بما في ذلك القيادة تحت تأثير المخدر، وهناك طريقة واحدة لقياس أهمية التركيز على مشكلات المراهقين السلوكية المتعددة، هي النظر إلى نسبتها بالنسبة لكل المشكلات.

التكاليف الاجتماعية لمشكلات المراهقة :

بحساب الباحثين للتكلفة الاجتماعية، التي يتكبّدها المجتمع من جراء مشكلات المراهقين السلوكية، بما في ذلك التكلفة المستمرة للإيذاء الدائم لضحايا الجرائم، وجدوا أن النسبة متدرجة بداية من السلوك المعادي للمجتمع حتى التسرّب من المدرسة.

التأثيرات على المشكلات السلوكية المتعددة للمراهقين :

اختصر الباحثون العوامل المؤثرة في المراهقين، منذ فترة الميلاد وحتى فترة المراهقة، والتي هي وراء مشكلات المراهقين السلوكية، وتشمل عوامل ما قبل الميلاد: تغذية الأم خلال فترة الحمل، وهل تتعاطى مخدرات من عدمه، فالأطفال الذكور من أمهات قمن بالتدخين فترة الحمل بهم، يكونون عرضة للمشكلات السلوكية بنسبة أعلى من أطفال الأمهات غير المدخنات، وأطفال الأمهات اللاتي تعرضن لمشكلات أو مضاعفات في أثناء الولادة، يكونون عرضة لارتكاب الجرائم في مرحلة المراهقة، كذلك العوامل الوراثية لها دور في السلوك المعادي للمجتمع، ووجدوا هناك ارتباط بين الوالدية القاسية والسلوك المعادي للمجتمع في مرحلة المراهقة.

وبهذا يمكن وضع الأسس التي تجعل هناك مراعاة لتوفير ظروف حمل آمنة للأم، منعا من تأثير الظروف السالبة على طفلها، والتي تؤدي إلى أنماط الأنشطة العدوانية للطفل حين يصل لمرحلة المراهقة، أي إن ظروف الميلاد مُنبئة بسلوك المراهق فيما بعد.

وحيث يدخل الأطفال المدرسة الابتدائية، فإن السلوك العدواني وغير التعاوني، يُسهم في الفشل الدراسي، ورفض الأقران. والأطفال العدوانيون والمرفوضون اجتماعيًا، أكثر عرضة بشكل ملحوظ للجنوح في سن المراهقة. وهناك ممر رئيسي، يجعل من أطفال المدارس الابتدائية العدوانيين، فيما بعد..مراهقين بمشكلات متعددة، أهمها..ارتباطهم بأقران منحرفين، وبداية من تجربة التدخين حتى السلوك الإجرامي، لذا فإن المشكلات السلوكية للمراهقين، إن هي إلا نشاط اجتماعي.

كما وأن هناك مخاوف بشأن وصف المراهقين بأنهم من ذوي المشكلات المتعددة، لأننا بذلك سوف نزيد من الطرق العقابية وغير المنتجة التي نتعامل بها معهم، ولكن المراهقين الذين يوصفون بأنهم ذوو مشكلات متعددة، هم بالفعل يتعرضون لطرق عقابية، لذا يجب البحث بالفعل عن طرق أكثر فعالية في التعامل معهم.

وقد تبين من الأبحاث المختلفة، أنه يمكن إرساء القواعد السلوكية الجيدة في الأطفال منذ تدرّجهم في المدرسة الابتدائية، ليستقروا على ممارسة سلوكيات سوية، وحين يصلون إلى سن المراهقة، تكون هذه السلوكيات الإيجابية بمنزلة مستقرات عقلية أخلاقية لديهم، ويمكن تقديم هذه الإيجابيات للأطفال..من خلال اللعب، التي تعلّم السلوك التعاوني..وتحدّ من السلوك العدواني، وكذلك أوجدت الدراسات أن التدخلات المبكرة في حياة الطفل، خاصة في المرحلة الابتدائية، تجعل الطفل كونه مراهقًا..أقل عرضة لمشكلة التدخين وغيرها من المشكلات.

كذلك وجد الباحثون أنه من المهم أن يتم العمل مع المراهقين وأسرههم، في حالة ما إذا احتاج المراهقون للدعم المعنوي، ويتم خلال جلسات العمل هذه تدريب الآباء والأمهات، على مهارات جديدة للتواصل مع أبنائهم المراهقين، والتعامل معهم بتعاطف، وهذا يؤدي إلى تخفيض اتجاههم إلى التصرفات الجانحة.

البرامج المعتمدة على المدرسة :

لقد قام الباحثون بتطوير مناهج تعتمد على الفصول الدراسية، وتهدف أن يتم خلال عشرين جلسة، تعزيز الوعي الاجتماعي لزيادة القدرة على التعامل مع الضغوط، وقد تبين أن الطلاب الذين تلقوا تدريباً في المهارات الاجتماعية، من خلال المدرسة، قد أظهروا نتائج إيجابية في تناول الكحوليات، ومع ذلك أغفل الكثير من المربين.. قدرة السياسات المستخدمة على منع المشكلات، فمثلاً القوانين التي تمنع التعاطي، لو تم تنفيذها ستمنع بالفعل التعاطي دونما حاجة لتدخل الأسرة أو المدرسة.

التدخلات التي تستهدف المشكلات السلوكية للمراهقين :

هناك برامج متعددة المزايا، تستهدف المراهقين، والأسر، لمواجهة الوجود مع الأقران المؤثرين سلبياً، والذين يؤديون إلى تزايد المشكلات السلوكية المتعددة، وتقوم بتدريبهم على إدارة السلوك، خاصة سلوكيات المراهقين المعادية للمجتمع، وقد وجدت أبحاث التكاليف الاجتماعية، أن تكلفة البرامج التدريبية التقييمية، أقل تكلفة مما لو تم

سجن المراهق، لذلك تم الاهتمام بالبرامج التي تدرب على المهارات الاجتماعية، مع تحسين العلاقة التواصلية بين المراهق وأسرته.

كما أن التدريب على المهارات السلوكية، والمقدم إلى الجانحين من المراهقين له قيمة، وللأسف نجد أن مجتمعنا يعطي الوسائل العقابية قيمة ومساحة كبيرة، أكثر مما هو مُتاح للبرامج التدريبية، في حين أن هذه البرامج تُسهم في تخفيض نسبة التورط في الجريمة في سن المراهقة.

التدخلات المجتمعية :

يمكن أن تصل إلى العديد من مختلف مستويات المراهقة، وتهدف لحل المشكلات السلوكية، ومع ذلك معظم التدخلات ركزت على مقاومة مشكلة المخدرات لدى المراهقين، وكذلك مشكلة تعاطي الكحوليات، ولقد حان الوقت لتقديم تدخلات مجتمعية، تهتم بسلوك المراهقين المعادي للمجتمع، ومشكلة الانخراط المبكر في التدخين، وهذه التدخلات تتطلب المتابعة المستمرة، حتى نضمن أن تؤتي ثمارها.

مشكلة مشتريات المراهقين :

يشتكى الأهل دومًا من أن الأبناء يطالبونهم بشراء الكثير من المتطلبات الغالية الثمن، والتي في كثير من الأحيان لا يستطيعون دفع قيمتها، ولكن الأبناء المراهقين يصرون عليها، ومن أقوال بعض الآباء:

- يقول أحد الآباء لابنه: "هل تظنُّ أنني أخرج من الصباح الباكر، حتى منتصف النهار، وأمضي هذا الوقت دون عمل.. ألا تشعر بمقدار تعبني في جلب هذه النقود؟".

- تقول إحدى الأمهات: "إن المال لا ينبت على الأشجار، ولا آخذ سلة لأجمعه وأعطيك إياه... سترى حين تعمل، وتكسب مالك بنفسك.... كيف ستتحسب في إنفاقه".

- تقول إحدى الأمهات: "لقد تعبت من كوني مُطالبَة بتلبية احتياجات الكل، دون النظر فيما أعانيه أنا... الكل يريد..يريد..يريد".

وإذا سألنا المراهقين: ما هذه الاحتياجات الضرورية، التي تجادل فيها والديك، وتشعر أن هناك كارثة لعدم تلبية طلبك في الحال؟ سنجد الإجابات:

* أدوات تجميل..فماذا غيرها من أمر يجعلني أطلب المال! (١٣ عامًا).
* عدسات لاصقة أغير بها لون عيني إلى اللون الذي أريده!
(١٥ عامًا).

* أريد حذاء حديثًا، وغالبًا ما تكون الأحذية الحديثة غالية، وحين سأمتلك هذا الحذاء ذا الماركة المعروفة بين زملائي، فإنني سأكون سعيدًا جدًا....ليتهم يفهمون. (١٦ عامًا).

* أريد دائمًا ملابس جديدة، وحين أطلب ذلك..أجد أمي تفتح لي دولاب ملابس، وتقول لي.. انظري لديك الكثير، فأوضح لها أنها موديلات قديمة..فتؤنّبني قائلة..بأنها أيضًا تريد ملابس، لكنها لا تستطيع لعدم وجود ما يكفي من النقود معها..لكن عليها أن تتصرف! (١٦ عامًا).

* أريد سوارًا من الذهب، لأنني حصلت على درجات جيدة في المدرسة، ألا أستحق على ذلك مكافأة تسعدني.. كما أسعدتهم درجاتي؟! (١٧ عامًا).

* أنا لست كزملائي، أريد أشياء لا قيمة لها، لكنني أريد كمبيوتر أستخدمه في زيادة معلوماتي.... ألا يريدوننا واسعي المعارف؟!

* أريد سيارة!! نعم، فكل زميلاتي لدى كل منهن سيارة، فكيف أستخدم أنا في تنقلاتي سيارات عامة؟! (١٧ عامًا).

ولو نظرنا ببساطة للطلبات، لوجدنا أن الطريقة التي يتم بها رفض الاستجابة للطلب، هي السبب في الجدل الذي يدور، فنجد الفتاة ذات الثلاثة عشر ربيعًا، لو قال لها والداها إنها يرفضان وضعها لمساحيق التجميل في مثل هذه السن، حتى لو معها المال الكافي للشراء، فليس المفروض أن يكون السبب الأوحدهو عدم وجود مال يكفي للشراء، فماذا لو كان الأبناء يطلبون ما لا يجب، ولديهم علم بقدره والديهم على الشراء؟! إذن توضيح السبب المناسب هو الحل لمثل هذه المواقف.

كذلك الأم التي رفضت أن تشتري ابنتها عدسات لاصقة، بحجة واهية وهي أنها لا توافق على تغييرها لون عينيها، في حين أنها لو أوضحت لابنتها أنها بذلك تخفي جوهر شخصيتها الحقيقية خلف هذا القناع، أو لو طالبتها بأن تنزل للعمل لتكسب ما تستطيع أن تشتري به هذه العدسات، ماكانت طلبتها.

والحالات الأخرى اتضح بالفعل أن ميزانية الأسرة لا تتحمل شراء ما يطلبونه، ولذلك ليس على الآباء افتعال أسباب واهية لرفض طلبات أولادهم، بل يجب قول السبب الحقيقي، ولعل في ذكر هذه الحقيقة، ما يقنع الأبناء.

ذُكرت "جويس فدرال" في كتابها "ابني المراهق يقودني للجنون، إنها جاءت بالفواتير المطلوب دفعها.. وطلبت من ابنتها أن تسجل قيمة كل فاتورة، ثم طلبت منها جمعهم، وحينها طلبت منها طرح قيمة المجموع مما تتقاضاه الأم وتحسب ما يتبقى، فوجدت الابنة أن المتبقي ثلاثمائة دولار، قالت الأم حينها لابنتها إن قسط تأمين السيارة يحين في هذا الشهر، وهنا لن يتبقى إلا مبلغ بسيط.. وأبدت الأم أسفها لعدم كفاية المبلغ المتبقي هذا الشهر لشراء ما تحتاجه ابنتها.. حينئذ أحست الأم أن ابنتها ممتنة لقولها.. فردت الابنة قائلة بخجل: "إنها كانت تنوي شراء حذاء جديد.. ولكن الانتظار شهر آخر لن يضرها".

ألا يوضح هذا الموقف أنك لست في حاجة للدخول في جدال مع أحد أبنائك، يكفي أن تُشركه في وضعك المالي، وتعامله كونه صديقاً، لأنه حتى إن كان لديك المال اللازم لمتطلباتهم، فليس معناه الاستجابة لكل طلباتهم دون توعية لهم، فالفتاة التي تطلب سيارة جديدة مثل زميلاتهن، يمكن التوضيح لها، أنها يجب أن تُساهم في شراء سيارة مستعملة بادئ الأمر، وهذا ما فعلته إحدى الأمهات، لذلك كانت هذه السيارة لها قيمتها عند ابنتها.

لذا يجب أن نوضح للأبناء الفرق بين الاحتياجات الضرورية
والرفاهيات، وأننا في مشترياتنا ليس بالضرورة شراء الأشياء الجديدة
تماماً، ذات الأسعار التي ليست في متناول ميزانية الأسرة، وأنه بدلاً من
عدم شرائها.. يمكن شراء المستعمل منها بما يناسب إمكانياتهم.