

سنوات المراهقة

دار النشر والتوزيع



الطبعة الأولى
١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م

تنبيه

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأي طريقة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك إلا بموافقة المؤلف والناشر على هذا كتابة ومقدمًا.

اسم الكتاب	: سنوات المراهقة
اسم المؤلف	: د. فايزة حلمي
الغلاف	: عمرو الحو
التصحيح اللغوي	: خالد رجب عواد
الطبعة	: الأولى
رقم الإيداع	: ٢٠١٧ / ٢٥٢٢٦
الترقيم الدولي	: ٩٧٨-٩٧٧-٧٨٦-١٢٧-٤

٨ عمارات الواحة - قطعة ١٠ - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٠١١١٠٣٧١٦٤٠

ghorabpublishing@hotmail.com

سنوات المراهقة

د. فائزة حامي

دار النشر والتوزيع

إهداء

لرفيق حياتي

لأبنائي .. وأحفادي

لهم تتصافرُ معاني الكلمات، فتدثرهم بدفءِ محبةٍ، استقيتُها
منهم... فتشربت بها مسامٌ رُوحِي.... فأضحت طاقةً سحريةً...
مَنَحْتَنِي .. نبضَ الحياة....

مقدمة

إن سن المراهقة الآن أطول مما سبق، وعقل المراهقين مرن بشكل مدهش.. هذه الاكتشافات الجديدة تجعل هذه الفترة من حياة أبنائنا، حاسمة في تحديد النجاح والسعادة في نهاية المطاف لهم، وتجعلنا نغيّر الطريقة التي نمارس بها تربيّتنا وتعليمنا وثقيفنا للمراهقين من أبنائنا، فإننا حين نلاحظ أن الطفل الرضيع لا يمشي، فإننا لا نعتبر ذلك عجزاً، كذلك المراهقة... ليست نقصاً أو مرضاً أو عجزاً، بل هي مرحلة من مراحل الحياة، حيث البشر فيها أقل نُضجاً، مما سيكونون عليه عندما يصبحون راشدين.

حاول أن تفهم أن ابنك المراهق، كأن العمر عاد به، ليُصبح طفلاً يبلغ من العمر ثلاثة أعوام من عمره، ويحاول أن يتعرّف إلى الدنيا وحده، ولا تحاول أبداً إخبار ابنك المراهق كيف يخوض غمار الحياة، لأنه يمتلك عزيمة.. كعزيمة طفل ذي ثلاث سنوات.. مع اختلاف الأمر، لأنك حين ترشد ابنك المراهق.. تراعي أنه يتمتع بذكاء لم تثقله التجارب بعد، لذا أرشده دون أن تحسره.

والبعض اليوم يرى أن أبنائنا المراهقين أفضل مما كانوا عليه من سنوات كثيرة مضت، صحيح أن كثيراً مما كانوا يرتكبونه قد خَفَّت توهجُه، لكن ما زال هناك الكثير مما يحتاج لتصويب من سلوكياتهم، وكأن فريقاً كان يحصل على المركز الأخير، ثم تقدم عن موقعه السابق،

ووصل لترتيب أفضل، لكن ما زال لم يصل لمقدمة الصفوف، فبعض من مشكلاتهم أقل مما كانت عليه في الماضي، لكنها ما زالت مرتفعة بشكل غير مقبول، فالأطفال يكبرون بسرعة فائقة لا يشعر بها معظم الآباء.

ولقد كنا نظنُّ عامة أن سنَّ المراهقة، تنتهي عند عمر (١٨) عامًا، ولكن (Larry Steinberg) أستاذ علم النفس بجامعة تمبل، يقول: "أن علم الدماغ الجديد أوضح لماذا يفصّل المراهقون الآن أن يظلوا في سنَّ المراهقة حتى منتصف العشرينيات من أعمارهم؟"

وفي كتابه (عمر الفرص..دروس من علم المراهقة الجديد)، يفسر لماذا تعتبر سنوات المراهقة تنمويًا..حاسمة، وما يمكن للوالدين القيام به لتربية أطفال أكثر سعادة ونجاحًا.

ويستخدم مصطلح "المراهقة" للإشارة إلى الفترة من عشرة حتى خمسة وعشرين عامًا، وهذا قد يأتي مفاجأة للقراء الذين يظنون أن المراهقين هم فقط من في سن المراهقة المبكرة، ويمكن أن يزعم أولئك الذين يرفضون التسمية في الوقت نفسه، كمفهوم إشارة إلى الناس في أوائل العشرينيات، وهي التسمية نفسها التي نستخدمها لوصف الأشخاص في سن المراهقة المبكرة.

والحقيقة أنني أميل نحو رؤية أوائل العشرينيات امتدادًا للمرحلة المراهقة، وهذا ليس ذمًا في الناس في هذا العمر أو يشير إلى أنهم غير ناضجين عاطفيًا، ولكن لأنني أظنُّ أن المجتمع قد تغيّر في السبل التي

تجعل من الآن، التسمية ملائمة عند الإشارة إلى الفترة من عشرة إلى خمسة وعشرين عامًا، "المراهقة" يعني مرحلة التنمية التي تبدأ مع سن البلوغ وتنتهي مع الاستقلال الاقتصادي والاجتماعي للشباب والشابة عن والديه.

وعمر عشرة وخمسة وعشرين ليست بعيدًا عن الواقع اليوم، وهناك أيضًا أدلة من علم الدماغ .. أن الدماغ ليس كامل النضج حتى وقتٍ ما خلال أوائل العشرينيات، وتطبيق مصطلح "المراهقة" على الناس في هذا العمر، يتسق أيضًا مع ما تعلمناه من علم الأعصاب، وبغض النظر عمّا نطلق من تسميات، فإن الفترة الزمنية التي لم يعد الناس فيها أطفال ولكن لم يصبحوا تمامًا بالغين مستقلين أصبحت أطول وأطول، وقد خلق هذا استطالة المراهقة، وتسبب في التناقض الهائل والتضليل في الطرق التي نتعامل بها مع الشباب في المنزل، في المدرسة، وفي المجتمع الأوسع.

وقد حان الوقت لإعادة التفكير في الطريقة التي نربي بها أبنائنا في مرحلة المراهقة، وذلك بسبب الاكتشافات الجديدة في علم دماغ سن المراهقة، والتي يمكن أن ترشدنا لأفضل طريقة نستطيع بها تربيتهم، والتعامل معهم، لذا هذه الاكتشافات في غاية الأهمية.

علينا أن نعرف أن النمو يتأثر بشكل كبير بالسياقات المختلفة التي يمر خلالها رغم أنه عملية فردية، لأن المراهقين يدخلون ويخرجون يوميًا في العديد من المؤسسات الرسمية وغير الرسمية كالمدرسة والأسرة، والأقران، وكل البيئات التي يمرون خلالها وتساهم في

نموهم، مع الاستقلالية المتزايدة لمرحلة المراهقة، كل ذلك يعطي فرصة، إمّا للتنمية أو للانحراف، أو لكليهما، لأن النمو المعرفي لا يتوقف حين يرن جرس المدرسة، والتنمية الاجتماعية لا تتوقف بمجرد الوصول لمركز المراهقة، وفي الحقيقة أنه في الوقت الذي نظن أننا لا نستطيع ولا يجب أن نسيطر على أبنائنا المراهقين، نستطيع حينئذ أن نرتب لهم كثيرًا من الترتيبات التي تتضمن.. كيف يقضون وقتًا مسليًا آمنًا، ونؤمن لهم السياقات التي توفر لهم نموًا صحيًا، وتقلل المخاطر التي يتعرّضون لها، وذلك يتطلب معرفة بنماء المراهقين.

نحن نحتاج لأن نركز على أبنائنا المراهقين أنفسهم واحتياجاتهم، لأن كل الاهتمام دائمًا ينصبُّ على الأنظمة والسياسات، لأن التفكير في نظام الأحداث ينصبُّ على كيفية تقليل جرائم المراهقين، وفي المؤسسات التعليمية يكون الاهتمام الأكبر هو منع التسرب وزيادة المشاركة الطلابية، أي يهتمون بالنتيجة، وكل ذلك الاهتمام كان يجب أن يُوجَّه إلى العملية نفسها أي "تنمية المراهقين"، أي التأكد أنهم جاهزون للكلية وللعمل... للحياة.

كما أنه من المهم معرفة الطرق التي بها غيرت المراهقة نفسها في السنوات الأخيرة، ولماذا يتصرف المراهقون بالطريقة التي يتصرفون بها، حتى نفهم لماذا يتسمون بالسلوك المحفوف بالمخاطر؟ ولماذا يتصرفون بتهور خاصة حين يكونون مع بعضهم البعض؟ لأننا نعلم أنه بمجرد بداية سن المراهقة، فإن الهرمونات المرتبطة بهذه السنّ، تبدأ في التأثير في الدماغ، وباقي أجزاء الجسم، لذا يبدأ احتساب بداية سن المراهقة، مع

بداية ظهور هذه التأثيرات، ونهاية فترة المراهقة تبدو بالاقتراب من تمام نضج العقل، أي في سنّ العشرين أو أكبر بقليل تقريباً، ببساطة تمتد الفترة بين عمر (١٠ - ٢٥) .

وفي ضوء ذلك يجب على المدارس أن تراعي أن يتضمن منهجها التركيز على مهارات غير معرفية، تشمل المثابرة والعزيمة، لمساعدة الشباب على تطوير القدرة على تأجيل الإشباع، لما بعد انتهاء السنوات الجامعية والحصول على وظيفة مناسبة، مع وجود دخل مناسب.

والرحلة خلال سنوات المراهقة يمكن أن تكون أيسر.. إذا حرص الآباء والأمهات والأسر، وكل من له صلة بمراهق.. أن يتعلموا الكثير عن حياة المراهق خلال هذه المرحلة، ويعطوه دعمهم، لأن أغلبية المراهقين تكاد تكون سلوكياتهم متشابهة.. لأنهم غير متحمّلين للمسئولية، ودوماً ينتقدون آباءهم، ويرتدون ملابس غير مناسبة، وينفقون بغير حساب، ولا يقدرّون ما يقدمه الأهل لهم، وقد يبدو أنهم يقومون بهذه الأفعال عمدًا.. في حين أنها طبيعية تمامًا في مرحلتهم.

وهم يظنون أنهم يعرفون كل شيء، وتتراوح حالتهم المزاجية بين أقصى اليمين وأقصى اليسار، تتوافر فيهم كل المتناقضات، يدفعون الأهل للوقوف على حافة الجنون بتصرفاتهم..

فلماذا لا ندخل عالمهم.. ونفهم دوافع سلوكياتهم غير المنطقية من وجهة نظرنا نحن؟ لماذا لا نقرب بحرص.. وحذر.. و.. حباً لعالم

أبنائنا المراهقين..العالم الغامض..العالم الساحر لهم..حتى أنه يفقدهم معقوليتهم؟

وسنشير دومًا إلى كل من له صلة بمراهق، سواء أكان: أبًا.. أمًّا.. أبوين.. وكل من يرفعى مراهق، باستخدام كلمة (آباء) غالبًا.. أو (والدين.. والد) أحيانًا، وليس المقصود بكلمة آباء أي مجموع أب.. بل المقصود الأم والأب معًا... أو من يقومون برعاية المراهق.. حتى لو كانوا.. مشرفين ومشرفات دور الرعاية. كما نشير إلى أي مراهق أو مراهقة.. غالبًا بكلمة (مراهق) في حين أن المقصود أيًّا منها، وينطبق ذلك أحيانًا على المراهقات والمراهقين.. وذلك حين نطلق أحكامًا وقضايا عامة تتناولهم جميعًا، فيكون التعبير بكلمة (المراهقين) مقصود بها أيُّ منهم أو هم جميعًا فتياتٍ وفتيانًا.

إننا نحتاج أن نعرف لماذا المساهم الأكبر والأهم في النجاح في مرحلة المراهقة... هو التحكم الذاتي؟ كما نحتاج أن نعرف.. كيف نجتاز بوابات عقول أبنائنا.. لنعرف كيف يفكرون.. لنعود بهم من شتاتهم بعيدًا عن توقعاتنا منهم.. إننا نحتاج أن نكسب ثقتهم لندخل سراديبهم العميقة التي يجثون فيها عميقًا... أسرارهم، إننا نحتاج أن نتعامل كوننا والدين بشكل أفضل مع أبنائنا المراهقين، حتى نستطيع وضعهم بشكل أفضل على.... مسارات النجاح.

المؤلفة

٢٠١٧/٧/٨

الباب الأول

الفصل الأول

فكرة عامة عن مرحلة المراهقة

مقدمة

تعريف المراهقة:

هي فترة بناء نظري دينامي مُتطوّر، من خلال العدسات النفسية، النفسية، الزمنية، والثقافية، وهذه الفترة التنموية الحرجة كما يقول (Steinberg،2014): "نُفهم تقليدياً بأنها السنون بين سن البلوغ وتحقيق الاستقلال الاجتماعي" وعلى الرغم من الاختلافات التنموية لهذه الفترة، فإنه عند مناقشة المراهقة، لا بد من مساواة المعايير للوضوح المفاهيمي.

والمراهقة: هي مجموعة من المخاطر.. المرونة والفرص، ومرحلة متميّزة من مراحل دورة الحياة التنموية، وهي نظام متعدد المراحل، وعملية انتقالية تتضمن التقدّم من النضج والتبعية الاجتماعية للطفولة.. إلى حياة الراشدين، بهدف وتوقّع استيفاء طاقات النمو، والقوة الشخصية، والمسئولية الاجتماعية، كما أن هناك تصوراً للمراهقة من قبل (جرانفيل ستانلي هول)، مؤسس علم المراهقين، فينظر إليها كعملية "النهضة" الجسدية والنفسية والاجتماعية، وهي

تركبة تنموية بدنية عميقة، مع تطور جوهري للنضج، والتكامل الناشئ داخل الأسرة .. المجتمع .. والثقافة.

وتُعرف المراهقة بأنها العقد الثاني من الحياة، والمرحلة الانتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، وهي فترة التغيرات الكبيرة في حياة الأبناء الصغار، وقت حدوث التغيرات الجسمية بمعدل سريع، كما يتعرضون للتغيرات .. المعرفية والعاطفية والاجتماعية، وفي أثناء نموهم يتأثرون بالعوامل الخارجية مثل .. الآباء، الأقران، المجتمع، الديانة، المدرسة، الثقافة، وسائل الإعلام، وأحداث الحياة.

وهذه التغيرات الجسدية المفاجئة والسريعة التي يختبرها المراهقون، تؤدي إلى أن تكون هذه الفترة من النمو .. واحدة من تجارب الوعي الذاتي، والتي تتسم بالقلق والحساسية والمقارنات الطاحنة بين الذات والأقران، بسبب التغيرات الجسدية التي لا تحدث في جدول منتظم، وقد تنشأ المخاوف التي لا داعي لها إن لم يتم إبلاغ الفتيات مُسبقاً عن فترات الدورة الشهرية، أو إذا لم يتم إبلاغ المراهقين وإعطاؤهم معلومات دقيقة عن الانبعاثات الليلية، وهذه الفترة لها ردود أفعال على كل الأطراف المعنيين، سواء أكانوا المراهقين أم أسرهم أم من يتعامل معهم، لأن المراهق حينئذ يبدأ في الانفصال عن أسرته ويبدأ تكوين هويته الفردية.

وقد تنشأ نزاعات داخل الأسرة حول سلوكيات المراهق أو مظاهر تمرده، ويحتاج الوالدان آنئذٍ إلى حفظ السيطرة على انفعالاتهما ليكونا

مثال يُحتذى به من المراهق، لأنه في أثناء ذهاب المراهق وجدانياً بعيداً عن أسرته، يكون لمجموعة الأقران تأثير وأهمية خاصة لديه، حيث تصبح ملاذاً آمناً يستطيع المراهق داخلها.. أن يجرب أفكاراً جديدة، ويقارن معها النمو النفسي والبدني.

ونلاحظ في الطفولة المبكرة أن مجموعات الأقران تتكون من صداقات غير رومانسية، وغالباً ما يحاول أفراد مجموعات الأقران أن يتصرف بعضهم ويلبسوا مثل بعض، وتكون لديهم رموز سرية وطقوس، ثم تتوسع مجموعات الأقران في مرحلة المراهقة المتوسطة لتشمل الصداقات الرومانسية، وفي مرحلة المراهقة المتأخرة تتوسع لتحاول البحث عن الهوية الجنسية.

وهناك نظريات أو طرق مختلفة للنظر لتطور ونمو المراهقين، وكل نظرية لها وجهة نظر متفردة، لكن كل النظريات لها عناصر متشابهة، فهناك الحقيقة التي تؤكد أن كل مراهق هو شخصية متفردة.. إلا أن هناك عوامل عديدة يواجهها كل شاب خلال مراحل الطفولة المبكرة والوسطى والمتأخرة.

مثال ذلك.. سلوكيات المراهقة المتوسطة والمتأخرة ومشاعرهما.. يمكن أن تصنّف إلى مناطق عامة:

- التحرك نحو الاستقلالية.
- النمو المعرفي والاهتمام بالمستقبل.
- التغيّرات الجسميّة.

• الأخلاق وإدارة الذات.

والسمات المحددة لكل مراهق داخل كل منطقة، حتى وإن اختلفت عن الآخرين، فإنها تدور في المواصفات العامة نفسها لكل مرحلة كالآتي:

تدرّجات المراهقة :

مرحلة المراهقة المبكرة (تقريباً عُمر ١٠-١٤)

التحرك نحو الاستقلالية :

تبدأ ملامح تشكيلها على مدار الوقت بتأثير العوامل الداخلية والخارجية، مثل المزاج، وتنمية قدرة التعبير الذاتي، وتفضيل التعبير عن المشاعر بالأفعال وليس الكلمات، الاهتمام بكسب الصداقات المغلقة، أقل التفاتاً للآباء، بعض الفظاظاة على أبعاد زمنية، إدراك أن الأهل ليسوا مثاليين، ويطلق أخطاه مع أخطائهم، يبحث عمّن يحبهم غير الآباء، يميل للعودة للتصرفات الصببانية وقت الضغوط، مجموعة الأصدقاء تؤثر بشكل كبير في أسلوب اختياره ملابسه وقضاء وقته.

النمو المعرفي والاهتمام بالمستقبل :

تزايد الاهتمام بما سيكون، غالباً يهتم بالحاضر والمستقبل القريب، قدرات كبيرة على العمل.

التغيرات الجسمية :

وغالبًا ما تكون هذه التغيرات هي التي تدلّ على أن الطفل في طريقه إلى مرحلة المراهقة، لأن التغيرات الفسيولوجية، تؤثر في كل جانب من جوانب حياة المراهق، فالتغيير الذي يطرأ على الأجسام والهيئات، يؤدي للتغيير في دائرة الأصدقاء، لأنه يصبح لهم وجهة نظر مغايرة لأنفسهم.

وتظهر هذه التغيرات في طول القامة والبدانة، ونمو الشعر في مناطق مختلفة من الجسم، زيادة انتشار رائحة عرق الجسم، وخشونة الصوت ونمو شعر الوجه في الفتيان، وغيرها من المظاهر، وغالبًا ما يستمر التطور في الفتيان حتى سن الحادية والعشرين.

ونجد مظاهر البلوغ الجسمي عند الفتيات، أسرع من الفتيان، كذلك تظهر عليهم مظاهر الخجل واحمرار الوجه، والانطواء والميل للخصوصية، لديهن قلق عما إذا كن طبيعيات، حيث يبدأ تأثير الهرمونات على أجزاء مختلفة من الجسم، وقد تكون الهرمونات في حالة عمل، حتى قبل وجود أي مظاهر واضحة.

الأخلاق وإدارة الذات :

وضع القواعد والتحكّات المحددة، محاولة تجربة السجائر في مناسبات بسيطة.

المراهقة المتوسطة (غالباً عُمر ١٥-١٧)

التحرك نحو الاستقلالية:

الاعتداد بالنفس، التآرجح بين التوقعات العالية والمنخفضة
لاحتمال الفشل، التذمر من تدخّل الأهل في استقلالهم، الاهتمام المتزايد
بالمظهر، الإحساس بالغرابة تجاه الجسم، تجاهل رأي الآباء، بذل جهد
للحصول على أصدقاء جدد، وفرض السيطرة على مجموعة الأصدقاء،
اكتشاف العالم الداخلي للذات من خلال كتابة اليوميات.

النمو المعرفي والاهتمام بالمستقل:

الاهتمام الحقيقي بكسب الأهمية، بعض الطاقة الزائدة توجّه
للإبداع واكتشاف المجال موضع الاهتمام، وجود القلق حول الدراسة.

التغيرات الجسدية:

يزيد نمو الفتيان في الوزن وطول القامة، ويقل نمو الفتيات،
والاهتمام بالجاذبية لدى النوع الآخر، يكون التركيز على القلق من
التغيرات التي حدثت، ويزيد الشعور بالغضب والحجل.

الأخلاق وإدارة الذات:

تطوّر المثالية، واختيار نموذج القواعد المتبعة، زيادة القدرة على
وضع الأهداف، والاهتمام بالتفكير الأخلاقي.

مرحلة المراهقة المتأخرة (غالباً عُمر ١٨-٢٢):

التحرك نحو الاستقلالية:

القدرة على مواجهة تأخير الاستجابة للمتطلبات، القدرة على التفكير من خلال مناقشة الأفكار، القدرة على التعبير عن الأفكار بالكلمات، تطوّر روح الدعابة، مع وجود ثبات أكثر في المشاعر، القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، الاهتمام أكثر بالآخرين.

النمو المعرفي والاهتمام بالمستقبل:

تحديد أكثر لمتطلبات العمل، مستوى أعلى للاهتمام بالمستقبل، التفكير بطريقة أعمق بالقواعد المتبعة في الحياة.

التغيرات الجسمية:

معظم الفتيات يكتمل نموهن، والفتيان يستمر اكتسابهم لطول القامة والوزن والعضلات، مع الاهتمام بإقامة علاقات مع النوع الآخر.

الأخلاق وإدارة الذات:

التركيز على الكرامة الشخصية وتقدير الذات، القدرة على وضع الأهداف وإنجازها، الموافقة على التقاليد الثقافية والاجتماعية، القدرة على التنظيم الذاتي، مع بداية التقدير الذاتي.

ما يستطيع الآباء القيام به لمواجهة هذه المرحلة :

حين يكون الشباب الصغير مرتبطاً بالأسرة والمنزل والمدرسة، فإنهم يكونون أقل انخراطاً في أنشطة تضرهم صحياً، لأن الصلات الوالدية الدافئة.. القوية.. الإيجابية، تساعد الشباب على تكوين قيم فردية، والقيام بقرارات صحيّة، وذلك من خلال:

- بناء علاقات إيجابية مع أبنائك والإنصات لهم، لأن وجود علاقات دافئة قائمة على الاحترام والحب بين الآباء والأبناء، تجعل العلاقة تزدهر، وتتكون لدى الشباب .. مهارات تقدير الذات والمهارات الاجتماعية.
- تشجيع الأفكار الاستقلالية... والتعلّم من الأخطاء... والتعبير الذاتي، لأن الشباب الذين لديهم كفاءة.. وقدرة على تحمّل المسؤولية... ولديهم تقدير ذاتي مرتفع، غالباً ما يكونون لديهم آباء... يشجعونهم على التعبير عن آرائهم، ويشركونهم في القرارات التي تتخذها الأسرة، والقواعد التي يتم الاتفاق على اتباعها.
- النمو الصحي... يتضمن أن يسمح الآباء لأبنائهم بالخطأ في حدود، إن الآباء يساعدون أبناءهم حقاً.. حين لا يمدون يد المساعدة في كل مواقف حياتهم، حتى يدعوهم يكتسبون مهارة التصرف في المواقف التي تواجههم.

- إظهار الاهتمام الحقيقي بأنشطة الأبناء، لأن متابعة تقدم أو تأخر الأبناء في جوانب حياتهم المختلفة، تسمح للأباء بإدارة حياة أبنائهم بطريقة إيجابية، فالآباء الذين يضعون مع أبنائهم... حدودًا مستقرة وقوية... وتوقعات عالية، غالبًا ما يجدون قدرات أبنائهم.... تصل لتحقيق هذه التوقعات العالية.

إن تطويع الدماغ في فترة المراهقة، كما قد يقود للأفضل، قد يقود للأسوأ أيضًا.

إنها السنوات من سن البلوغ، وحتى سن الرشد، وتنقسم إلى ثلاث مراحل، المرحلة الأولى من سن (١٠-١٤) سنة، ومرحلة المراهقة المتوسطة من سن (١٥-١٧) سنة، ومرحلة المراهقة المتأخرة من سن (١٨-٢١) سنة، وتتضمن هذه المراحل بجانب النمو الفسيولوجي، هناك التغيرات الرئيسية: التنموية الفكرية والنفسية والاجتماعية، والهدف هو التمهيد لمرحلة الرشد.

البلوغ:

يُعرّف بأنه التغيرات البيولوجية، بحيث تكون هناك قدرة جسدية على إنجاب الأطفال.

النمو الفكري:

معظم الفتيان والفتيات يدخلون مرحلة المراهقة، ولا يزال إدراكهم للعالم من حولهم يكون بشكل ملموس، أي إن الأمور عندهم

إما صحيحة، وإما خاطئة، ونادرًا ما تتعدى نظرهم الوقت الحاضر، وهذا يفسر عجز المراهقين عن إدراك العواقب طويلة الأجل لأعمالهم. وتتكوّن في أواخر مرحلة المراهقة، استطاعتهم إدراك دقة المواقف والأفكار، وتوقع المستقبل، وتزداد قدرتهم على حل المشكلات، ولكن تظل خبرتهم بالحياة قليلة نسبيًا.

النمو العاطفي:

إن المراهقين يحبون أن يؤكدوا استقلاليتهم، وهذا معناه وجود مسافة بينهم وبين آبائهم وأمهاتهم، والمسيرة نحو الاستقلال (autonomy) أو الحكم الذاتي، تأخذ أشكالًا لا تُعدُّ ولا تُحصى (myriad) منها: مودة علنية أقل، مزيد من الوقت الذي يقضيه مع الأصدقاء، السلوك المثير للجدل، الطمع في فتح الحدود لهم، والقائمة تطول وتطول، ومع ذلك كثيرًا ما يشعر المراهق بالتناقض ما بين ذلك وبين شعوره بالأمن والدفء في المنزل، إنه مثل اليبويو.. ذهابًا عن أهله، وإيابًا لهم.. كل ذلك رغبة في جذب انتباههم.. ثم يدور بعيدًا مرة أخرى. فانتبهوا.

النمو الاجتماعي:

نظنُّ عامة أن سن المراهقة، تنتهي عند عمر (١٨) عامًا، ولكن (Larry Steinberg) أستاذ علم النفس بجامعة تمبل، يقول: "إن علم الدماغ الجديد أوضح لماذا يفضل المراهقون الآن أن يظلوا في سنِّ المراهقة حتى منتصف العشرينيات من أعمارهم".

وفي كتابه (عمر الفرص..دروس من علم المراهقة الجديد، ٢٠١٥) يفسر لماذا تعتبر سنوات المراهقة تنموياً..حاسمة، وما يمكن للوالدين القيام به لتربية أطفال أكثر سعادة ونجاحاً.

لماذا تدوم سنُّ المراهقة فترةً أطول؟

إذا نظرنا إلى بداية سن البلوغ نجده يبدأ من سن (١١ أو ١٢)، وسن الزواج متوسطها الآن يتراوح بسن (٢٤ و٢٨)، وهنا نجد الفاصل الزمني طويل جداً ما بين سني البلوغ والزواج، وهو هكذا سواء للأولاد أو البنات.

فرصة الأمخاط الطبيعة للمراهقين:

إن الدماغ خلال فترة المراهقة يكون مرناً جداً، أي إن المخ لديه قدرة متزايدة على التغير نتيجة التجربة، وهنا يظهر شقين، من ناحية أن المخ عُرضة بشكل خاص لتجارب ضارة يمكن أن تؤذيه، ومن ناحية أخرى معناه أن المخ عُرضة للتأثيرات الإيجابية التي تعزز النمو، وهذا النوع من الفرص الخاصة بسن المراهقة، نحتاج أن نفكر فيه لأننا نُبددها.

ويقول (Martin E. P. Seligman): "لقد رسم (لورنس ستينبرج) في كتابه (عُمر الفرص) بمجموعة نفيسة من الأدلة الجديدة، بما في ذلك أبحاثه الرائدة، قدرة دماغ المراهقين على التغير، وقدم إستراتيجيات جديدة لغرس ضبط النفس بين الشباب، وأوضح

الجدول الزمني الجديد لوسائل المراهقين في التعامل مع سن الثالثة عشرة (حيث يكونون أقل نضجًا مما يبدو عليهم)، والعشرينيات (حيث لا يكونون متخبطين، وإن بدا عليهم ذلك).

يقول (Laurence Steinberg) في كتابه (عمر الفرص):

ليس من المستغرب أن العديد من المراهقين يسجلون نتائج سيئة في المدرسة أو يعانون مشكلات عاطفية أو سلوكية، لأن نهجنا الحالي مع المراهقين، يعكس مزيجًا من سوء الفهم، وعدم اليقين، والتناقض، حيث إننا كثيرًا ما نعاملهم أكثر نضجًا مما هم عليه بالفعل، ولكن أيضًا في كثير من الأحيان نعاملهم أقل من ذلك، إن المجتمع الذي يعامل الذين تتراوح أعمارهم بين اثني عشر عامًا الذين يرتكبون جرائم خطيرة مثل البالغين لأنهم ناضجون بما فيه الكفاية لـ "يعرفوا بشكل أفضل"، ولكن لا يسمح للذين تتراوح أعمارهم بين ستة عشر عامًا مشاهدة أفلام مُصنفة (مع أنه نشاط غير ضار)، لأنهم فئة غير ناضجة جدًا للتعامل مع ذلك، هو مجتمع جاهل يعاني الخلط البالغ إزاء كيفية التعامل مع الناس في هذه الفئة العمرية.

والصورة النمطية الكلاسيكية للمراهقة، أنها فترة تتسم بالارتباك، المراهقة فترة مربكة، وليس الأفراد الذين فيها هم المرتبكون، ولكن البالغين المحيطين بالمراهقين هم أكثر ارتباكًا وحيرة من المراهقين أنفسهم. يقول المؤلف: "منذ سنوات .. ذات ليلة، تلقيتُ مكالمة من صديق يطلب مني رعاية طفله .. ذا العشرة أعوام، وانطلق هو ليحل مشكلة خاصة بابنته ذات الستة عشر عامًا، التي طلبت منه أن يأتي

ليصطحبها، فقد تم اعتقالها لمحاولتها سرقة ثوب سباحة من أحد المراكز التجارية، القريب من المكان الذي تسكن فيه، هي واثنتان من صديقاتها وسرقن أيضاً بعض الأشياء الصغيرة من المركز التجاري، وكن جميعاً محتجزاتٍ في مركز الشرطة، وكانت زوجة صديقي في رحلة عمل خارج البلدة، ولم يكن ليستطع ترك طفله وحيداً.

وعاد صديقي وابنته بعد نحو ساعة، وكان يقف ويحدق إلى وجهها بينما كانت تسير من خلال البهو.. أمامي، وتجنبت أي اتصال معه بالعين، وصعدت الدرج إلى غرفة نومها، لم يقل أحد منها كلمة واحدة. وجلسنا أنا وهو في غرفة المعيشة، في محاولة للخروج بمعنى لما حدث، لأن ابنته طفلة جيدة أخلاقياً، ودراسياً لم تقع قط في مشكلات، والأسرة تملك الكثير من المال، والابنة تعرف أنها إن احتاجت للملابس أو أي شيء ما عليها إلا أن تطلب، فلماذا تفكر في سرقة شيء تستطيع الحصول عليه بسهولة من أسرتها؟!!

وعندما كانا في طريقهما من مركز الشرطة للمنزل عن سبب ذلك، لم يتلقَ منها إجابة، مجرد تجاهلت السؤال، ونظرت خارج نافذة السيارة، وتخميني أنها لم يكن لديها أية فكرة عن السبب، ولم يكن يعينها أن تعرف لماذا.

وأراد صديقي، وكذلك طبيب نفسي، أن ترى (ستاسي) معالجاً نفسياً.. حتى تفهم سبب سلوكها، وفي ذلك الوقت كنت أعتبرُ أنه طلب معقول. ولكني الآن لست متأكداً من تشجيعي لهذه الاستجابة، لأنني أشجع اللجوء للمعالج النفسي في حالة الاكتئاب، أو الجنوح المزمن،

أما في حالة (ستاسي) فقد كان قليل من التحقيق معها من والديها، سيفصح عن سبب محاولتها سرقة ثوب السباحة، لأنها ليست غاضبة من والديها في شيء، وليس لديها تدني تقدير الذات، وليست لديها فجوة نفسية تحتاج لأن تملأها بشيء من السرور الفوري، لذا كان من الضروري أن يصل لها أنها مسئولة عما فعلت، وكان يجب أن يُطلب منها العودة للمركز التجاري وتعويضه عما حاولته، وكذلك معاقبتها بصورة ما، مثل سحب بعض المسموحات، ومؤقتًا سحب بعض الامتيازات.

ولكن للأسف .. دفعها لمعرفة أن سبب ما فعلته كان بلا جدوى، لأنها ببساطة هي وصديقاتها كن يتجولن خلال أقسام الملابس، وتوقفن مصادفة لتجربة مستحضرات التجميل، وأكوام الملابس على مساند العرض، وبدا لهن كما لو كان شيء ممتع أن يستطعن الخروج بالأشياء دون أن يراهن أحد، حقًا إن الأمر لم يكن أكثر من هذا، وسيتم فيما بعد شرح أنه بناء على فحص مخ المراهقين، ليس من الضروري البحث بالتحقيق عن أسباب حدوث ذلك.

لذلك يجب البدء علينا .. التفكير في مرحلة المراهقة بشكل مختلف، لحسن الحظ، كان هناك نمو هائل في الدراسة العلمية للمراهقة. والخبر السار هو أن المعرفة المتراكمة، والتي تأتي من العلوم السلوكية، والعلوم الاجتماعية، والعلوم العصبية، توفر الأساس المنطقي الذي يمكن أن يساعد الآباء والأمهات والمعلمين وأصحاب العمل ومقدمي الرعاية الصحية، وغيرهم ممن يعملون مع الشباب على أن يكون أداؤهم بشكل

أفضل، ول يتم فهم لماذا أطفال جيدون يفعلون مثل هذه التصرفات المؤكد أنها غير حكيمة، ولذا نتساءل لأن المراهقة كمرحلة من الحياة...تتقلب من حالة لأخرى، مما يتطلب منا إصلاحًا جذريًا فكيف نربي المراهقين؟ وكيف يُنظر لهم دراسيًا، ومن المجتمع؟

ومن خلال معرفتنا عن نمو المراهقين، نتساءل: لماذا ما كنا نقوم به .. لا يعمل؟ وهذا يوضح لنا... كيف أننا نحتاج إلى تغيير سياساتنا وممارساتنا.

وهنا يظهر أن دراسة الدماغ في سن المراهقة، ليس هدفه تقليل المراهقة، بل الهدف أننا من الممكن أن نؤثر في حياة الشباب بشكل أفضل، فالتقدم في دراسة علم الوراثة، علمتنا مدى أهمية البيئة، وما نفعه من تعلم دراسة دماغ المراهقين، يُقدم شيئًا ماثلاً.

نفسية المراهقين:

إن فهم الأمراض النفسية للمراهقين، يجب ترسيخها في التطور الطبيعي، لأن النمو الإنساني عملية مستمرة، لكن قد تكون هناك فترات حرجة فيها، وقد ينجح أو يفشل التكيف خلالها، وال فشل له تأثير ثقيل في مسار التطور اللاحق في أي دورة حياة، والمراهقة هي واحدة من مراحل التحوّلات الحرجة، حيث تتميز هذه المرحلة بالكثير من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، كما تمت ملاحظة أن عدد التغيرات ومداهما التي تحدث في مرحلة المراهقة في وقت مُتزامن، تمثل فيما بعد التحديات الرئيسية التي تمنع تكوين استراتيجيات مواجهة ناضجة وفعالة، لمواجهة السلوكيات التي تمثل مشكلة في مرحلة

المراهقة، وعدم وجود مثل هذه الاستراتيجيات الفعالة وقت احتياجها يؤدي إلى مظهر من مظاهر الأمراض النفسية خلال مراحل الحياة اللاحقة.

تقول جويس فدرال في كتابها الأشهر: (ابني المراهق..يقودني إلى الجنون):

"إن ابنتي المراهقة تقودني إلى الجنون، فهي تنظر إليّ كما لو كنتُ مصرفاً، فلا نهاية لمطالبها، وعندما أطلب منها القيام بأي عمل بسيط... فإن عليّ تذكيرها عدة مرات، وحين أحاول التحدث معها في أي موضوع جاد..ترُدُّ بأنها تعرف كل ما أودُّ قوله فلا ضرورة لأن أُنبهها لما تعرفه جيداً..هذا من وجهة نظرها كأنها تعرف كل شيء، وغالبًا ما تشعل فتيل غضبي، فهي تدير مسجّلها على نحو صاخب، وتحدث في الهاتف ساعات طوال، وتكذب في كل شيء، وتجعلني أتساءل مع نفسي: عما إذا كانت تتعاطي المخدرات أو لا، لأنها تبدو حينًا في قمة سعادتها، وحينًا آخر تبدو وكأنها تقف على أعتاب الانتحار، وأخيرًا..قلت لنفسي: "إن هذا سلوك المراهقين الطبيعي، فلم إذا لا أتقبله بصدر رحب"، لأنه قد لا يكون ابنك المراهق مدمناً، ولا يفشل في كل مادة في المدرسة، ولا تهددك ابنتك المراهقة بالهروب من المنزل، ولم يتسبب ابنك في أي مشكلات قانونية، وعلى الرغم من كل هذا، فإنه من يوم لآخر...يقودك هذا المراهق...للجنون".

إننا نتمنى كآباء أن نُعلِّم أبناءنا، القيم والمبادئ التي نرى من وجهة نظرنا.. ومن خبرتنا في الحياة..أنها ستقوده وتحميه وترشده، خلال

رحلته الحياتية، ولذلك نتمنى أن نكون على علم بكل ما يجري في حياته، وهو لا يمكننا من الاطلاع على مجريات أموره، بل إننا أحياناً ما نكون آخر من يعلم بأي أمر خطير في حياته، ونساءل:

- كيف نستطيع أن نقرب منه، كيف نجعل كلماتنا لا تمضي عابرة أذنه.. لتخرج متطيرة..

- كيف نقشها في ثنايا عقله.. يلجأ إليها.. فيستخرجها من مكنونها، في المواقف الحرجة التي يواجهها في حياته وحيداً.. لرفضه إظهار حاجته إلينا كوننا والدين..

- كيف نكون خط الدفاع الأول لأبنائنا المراهقين.. حتى في غير حضورنا الحقيقي، بأن يستحضروا حين الضرورة، مناقشاتنا معهم التي كانوا يرفضونها..

- ما الأساليب.. والأوقات.. والحالات.. المناسبة، لابني المراهق لتوجيهه بطريقة، تجعله يثق بكلامى.. ويصدق حرصى عليه، فيخرج من قوقعته.. ويعبر لي عن مشاعره نحوي؟

- مؤكداً يكون الآباء في أسعد حال، حين يكتشفون مصادفة، أن ابنهم المراهق ينفذ بعضاً مما كانوا يصرخون به.. مراراً وتكراراً.. ظانين عدم استيعابه.. أو عدم قناعته.. أو عدم إصغائه.. لما يقولون.. نتيجة عدم تنفيذه سابقاً..

• تقول إحدى الأمهات: "سمعتُ ابنتي مصادفة.. وهي تحدث صديقتها في التلفون، وكان صوتها عالياً.. وكانت تحدثها

بحدة.. وتؤنّبها على سلوك تقوم به، ولدهشتي وجدتها تردد الكلمات نفسها التي كنتُ أداوم على ترديدها على مسامعها. وكانت تبدولى دائماً، وكأنها لا تسمعي.. لأنها كانت تستمر في فعل ما أنهاها عنه، لذا في كل المواقف المشابهة كنت أردد الكلام نفسه.. ليقيني بأنها لا تحتفظ بكلمة مما أقول.. لذا كانت سعادتي لا تُوصف حين سمعتها.. تقول كلماتي نفسها... وكأنني التي أتكلم، وبالطبع لم أجعلها تعرف أنني سمعتُ حوارها مع صديقتها.. ولكن شيئاً ما داخلي هدأ واستكان.

والتحديات التي تواجه الفرد خلال فترة المراهقة ثلاثة:

العمليات الفسيولوجية، العمليات المعرفية، والتحديات النفسية والعاطفية.

النضج الفسيولوجي (الجنسي):

قام كل من (Kimmel and Weiner) بتعريف سنّ البلوغ بأنها: العملية التي بموجبها يصبح الفرد ناضجاً جنسياً وفسيولوجياً، وقد لاحظ بيترسون أن هناك خصائص كثيرة للبلوغ، والتي تعتبر مهمة في فهم نداء المراهقين، وعالمياً قد تتأخر أو حتى تمتنع حالة البلوغ بسبب أمراض جسدية أو أحداث نفسية صادمة، لذا فإن توقيت البلوغ يحدد حالة المراهق الصحية، وتغذيته، ومستوى نشاطه، ومدى ضغوطه.

وقد لاحظ كُُلٌّ من (Paikoff and Brooks-Gunn)، أن العلاقة بين المراهق ووالديه، تتأثر بالنماء البلوغي، ويظهر هذا التأثير في نقص التواصل معها، وعدم الخضوع لقراراتها، وأوضح بيترسون أن البلوغ

عملية، وليس حدثاً زمنياً معزولاً، وتنطوي هذه العملية على تغيرات جسدية، ينتج عنها طفل غير ناضج جنسياً، رغم تحقق الإمكانات الإنجابية الكاملة.

أي إن دلالة سن البلوغ هي التغيرات الجسدية الأساسية، بما في ذلك الغدد الصماء، والعمليات الكيميائية الحيوية، والعمليات الفسيولوجية، وخلال هذه الفترة التنموية تحدث زيادة في الوزن، مع زيادة ملحوظة في نشاط الغدة النخامية، مما يؤدي إلى زيادة إنتاج الهرمونات من الغدة الدرقية، والغدة الكظرية، والغدد الأخرى المعنية بالنضج الجنسي.

الاختلافات في معدل النضج:

وهناك اختلافات ملحوظة في معدل النضج بين البنين والفتيات، كما أن هناك اختلافات واسعة المدى بين أفراد النوع الواحد، فالنضج يتم في الإناث بسن سابق عما في الفتيان، كما أن هناك اختلافات واسعة في تطور البلوغ، في السن المتماثلة، وقد يحدث الإجهاد في هذه الفترة، مما قد يؤدي إلى نقص احترام الذات.

النضج المعرفي:

ويمكن أيضاً تعريف المراهقة من خلال التغيرات المعرفية التي تحدث، حيث يقول بياجيه: "إن المراهق ينتقل من مرحلة الفكر المتجمد إلى مرحلة القدرة على التعامل مع المفاهيم والأفكار، فالمراهق هو فرد قادر على بناء النظريات المجردة والمفاهيم، والتفكير في العالم بطرق جديدة"، ولكنه في الوقت نفسه منشغل بكيف ينظر إليه الآخرون،

وذلك من خلال تقدير الوقت المخصص له من الآخرين، وهذا يؤدي لأفكار غريبة لديه ناتجة من سوء الفهم.

التنمية النفسية:

هي مجموعة من المهام النفسية والعاطفية، تشمل تشكيل هوية الأنا، مع تطور استقلال نسبي عن العلاقات الأسرية، مع زيادة القدرة على تحمل مسؤولية الدور، أي إن العلاقات مع الوالدين تنتقل من مرحلة الاعتماد على، إلى مرحلة الاستقلال عن... (على سبيل المثال في لحظة يكون المراهق رافضاً لتدخل الأهل في أيٍّ من أموره، وفي اللحظة التي تليها تجده يميل إلى الاعتماد عليهم)، وتشكيل هوية الأنا في مرحلة المراهقة، تشمل عدم اليقين مما سوف سيصبح عليه في المستقبل.

ونتيجة لذلك تختلف صلة المراهق وتفاعله بمن حوله، حيث يبدأ في زيادة مشاركته مع الأقران، وتقليل التفاعل مع أفراد الأسرة، بل زيادة الصراع مع الوالدين، في محاولة من المراهق لتحديد ذاته، من خلال تحديد الطرق التي يختلف فيها، في أفكاره ومشاعره ومواقفه عن والديه.

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 حدّ 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 كأباء، 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 غالبًا 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 معًا.. خلال حياة المراهق ووالديه
دون توازن، والمشكلات الرئيسية قد تنشأ خاصة بين الذين هم بالفعل
فاشلون دراسيًا، 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... وتشوق 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 نجدها 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 المرآة؟ 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، وتخف بعد ذلك إلى حدّ 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 التغيّر (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 المرآة.. 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 محفوفة بالمخاطر بسبب قدرتهم البدنية النامية، والتغيّرات 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، إن 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، وبتزايد 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.. سعادة 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 تغيّرات رئيسية، وأن هذه التغيّرات لا تتطور بثبات.

وبجانب التغيّرات 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 إيحاءة بالرأس، وبالمثل بالنسبة للوالدين يستبدل الأحضان والقبلات، بالتلويح من بعيد "هاي ماما".

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

التغيرات المعرفية :

يميل المراهقون خلال الطفولة المبكرة لأن يفكروا في الوقت الراهن، ويكون تفكيرهم في المستقبل محدودًا، وتبدأ قدرة التفكير المجرد 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 ليقنعوا 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 هويات، وهم يمضون خلال مراحل يرى الأهل... أنها دائمة التغير، حقًا إن المراهقين الذين لا يمضون خلال هذه الفترة من الاكتشافات، يكونون أكثر تعرُّضًا 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.
- استكشاف القضايا والأسئلة حول التوجّه الجنسي.
- وتبدأ المخاوف بشأن الجاذبية الجسدية والجنسية
- قد تحدث علاقات رومانسية قصيرة الأجل.

والمراهقون 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 أحياناً...بعيداً خطوة عن أفكارهم، كمثال "قد يريد ابنك المشاركة في جمع المال لإنقاذ البيئة.... ومع ذلك يفضل أن يقضي الوقت في التحدث والثرثرة بالتليفون"، لذا قد يقضي المراهقون الصغار وأهلهم وقتاً 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 والداً مؤثراً:

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 واستكشافه، 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، حقا .. 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 حينا لأبنائنا.. لأن المراهقين الصغار
يحتاجون إلى آباءهم .. على صلة بهم، وذلك معناه... أن يقضوا وقتًا
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 سياتهم الشخصية.

وضع حدود :

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

الحدود.. يجب أن يكون كل هدفهم أن يكون أبناءهم آمنين.... جسدياً وعاطفياً، لأن هناك ثلاثة أنواع من الآباء والأمهات: المستبدون.. المتساهلون.. الحازمون، ولكي تكون والدًا مؤثرًا... تفادَ 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 يمضون 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 المسئولية :

نحن لم نولد متعلمين ..نعرف كيف نتصرف بمسئولية، لكن الإحساس بالمسئولية ..ينمو ويتطور على مدار الوقت، وفي أثناء نمو أبنائنا..يتعلمون أن يكون لديهم المسئولية 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 .. ونُقدِّر

الاختلافات.. ثم نعامل أبناءنا 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 أشخاص ما عدا والديهم.. حتى الآباء الرائعون، لأن المراهق يحب الخصوصية، فهو لا يريد إخبارك عمّا 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، وحيث إن 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 ذهبتهم؟" 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 يجب 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 يفتحووا 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.. بحزم 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 أسراره.. 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

تسأله: "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 الانتفاء 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 تساعده 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 سن 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 أبناءهم 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 فعالاً إذا تم مبكرًا، صحيح أنه صعب، لكنه ليس مستحيلًا .. وضع حدود في المراهقة المبكرة.

*- كن واضحًا: معظم المراهقين تكون استجاباتهم أفضل للتعليقات 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 بشارها، 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 أمن 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 يؤذيهِ، 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 متنامٍ 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 ومسئولاً 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 لأبنائهم، على أنهم يشكلون حياتهم، حاول أن تنظر تحت سطح السلوكيات التي أصبح ابنك

يقوم بها، فلو أرادت ابنتك أن تصبغ شعرها أرجوانياً، 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 أموراً ليس بها مجال للاختيار، كالتدخين والإدمان، والهروب من المدرسة.

الثقة:

*- كثير من المراهقين الصغار.. يشعرون أنهم غير مؤهلين، لأن لديهم أجساماً مختلفة، وعقولاً نامية، وعلاقاتهم مع أصدقائهم، وأعضاء أسرهم في تقدّم سريع، أنهم أحياناً 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 تدريجياً مع المراهقة المتوسطة، ثم المراهقة المتأخرة.

*- وفي جميع الأحوال فنقص الثقة بالنفس مشكلة، لأن المراهق حينها يكون.. وحيداً وضعيفاً، 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 عرضة لضغط الأقران السلبي.

*- نلاحظ أن المراهقين الذين لديهم نقص في الثقة بالنفس، يجنون 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 حُسن 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 تحشى 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 توجِد 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، وسيثقته أكثر من أقرانه .. لأنه يؤديه بحب؛ لذا سيكتسب ثقة بنفسه هو يحتاجها.
- لذا لا تدفع ابنك أبدًا 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 يعوق نمو مشاعرهما، 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 يتسم 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 يجبون 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 يجبون 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 أصدقاتهم في اختيار الملابس، والأنشطة، والموسيقى، ومع ذلك فالأصدقاء لا يجلون محل.. الوالدين، ستظل أنت الأهم تأثيرًا في حياة ابنك، فالأبناء أكثر ميلا لأبائهم.. 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 أصدقاؤه 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 تخرق 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 والام 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، حيثئذ طلبت المعالجة من الأم ترك إبنها معها، والانتظار في الحجرة المجاورة، وحين أصبحتا وحدهما.

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

- الفتى: لا أعرف.

- المعالجة: "أتريد أن تكف عن ذلك؟"

- نعم.

- أنت 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 تحادث معلميه أسبوعياً مدة الأسابيع القليلة القادمة لمتابعة سلوكه، وأخيراً اقترحت المعالجة عليهما أن يداوما على قضاء وقت أسري معاً، واقترحت زيارة متابعة منهما، وسترى حينئذ.. أنه إذا لم تتحسن المشكلات السلوكية له، فسوف نُجري له تقييماً نفسياً 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 وقتاً محدداً 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 حدوداً للمشاهدة.

- فلتر ما يشاهده ويسمعه ابنك، فلا يكفي أن تنبهه إلى أن صوت الموسيقى عالٍ، ولكن يجب معرفة ما الذي تقوله الكلمات، واعرّف ما برامج التلفزيون التي يتابعها، وما ألعاب الكمبيوتر التي يلعبها، لأن معرفة كل ما يحبه ابنك، سيجعلك تدخل عالمه، وستتحدث معه وأنت تعلم عنه اهتماماته.
- يمكن أن تسأل ابنك عن تفضيلاته، ثم تقرأ عنها لتعرف ما يخصه، 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، وينتظر بفارغ الصبر موسم كرة القدم، وأخته (١٣ عامًا) تلعب كرة السلة، وكلاهما

مستمتعان 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 زيارتها 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 حمايتها منه باتخاذ الاحتياطات اللازمة.

و حين 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 مراهقتها، ونصحة بضرورة التواصل مع مدرّبيها، لأن المدرّبين مثل المدرّسين 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.

*- تطوِّع 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 تساعدهم 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 كماً 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 حلها 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 وقتًا وجهدًا، 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 جهودهم 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 أهدافًا 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 قصيرًا، فلا يستطيع إثبات جدارته، بل وجّهه لنشاط يحبه ويناسب إمكاناته الجسمية والمعرفية، وكن صبورًا 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".

الفصل الثالث

المراهقة المتوسطة

هي المرحلة بين (١٥-١٧) عامًا، وهي مليئة بالتحديات والتجارب الجديدة الصعبة، وهي لمعظم المراهقين، وقت الإمكانيات التي لا مثيل لها والطاقة الخلاقة، حيث يبدأ المراهقون في هذه المرحلة البحث عميقاً عن هويتهم الفردية، فيقومون بفرز القيم والمعتقدات في سعيهم للحصول على إحساس أكثر وضوحاً بالذات.

التغيرات المختلفة في هذه المرحلة:

التغيرات الفسيولوجية:

غالبًا ما تصل الفتيات في سن (١٥ عامًا) إلى النضج الفسيولوجي الكامل، والفتيان غالبًا ما يقتربون من النضج الجسمي الكامل، حيث يكتسبون كتلة العضلات والقوة، ويتواصل نمو شعر الوجه وتضخم الصوت للفتيان، واستمرارية اكتساب الطول والوزن، وتصبح اعتياد الطعام متقطعاً، مع تناول وجبات طعام ليلاً، والميل للاستقلالية.

التغيرات العاطفية:

والمراهقون في هذه المرحلة حساسون للغاية للمعايير الاجتماعية الخاصة بمجموعات الأقران، خاصة فيما يختص بالملبس، وتصنيف الشعر واللغة والموسيقى والسلوك، ويصبح الصديق مهمًا جدًا، ويميل المراهقون لتكوين مجموعة صغيرة من الأصدقاء تشترك معًا في القيم والمصالح والأنشطة المتشابهة، مع استمرار الميل للاستقلالية، ويصبحون أكثر تمسكًا بالهوية الذاتية، ودراسة التجارب التي يمرون بها، وكتابة اليوميات، وزيادة القدرة على التفكير.

وأفاد كل من (Young and Bruhn·Beck) أن معرفة محتويات مخططات الأفراد تمكننا من فهم سلوكهم ونفسياتهم، وأهم الطرق التي من خلالها يمكن الوصول إلى مخططات التأقلم هي.. ذكريات الطفولة.

لأن ذكريات الطفولة المبكرة تعتبر... مؤثرًا للصحة النفسية الحالية للشخص، ومفتاحًا للقضايا التي لم تُحل في حياته، لذلك أكد كل من (May man and Bruhn·Adler) أن المشكلات النفسية لأي إنسان، يمكن تحديدها بالمخططات والآثار المرتبطة بها، والتي يمكن اكتشافها في ذكريات الطفولة.

هذه الذكريات التي توضح مدى ثراء المعلومات (المغلقة) وقيمتها داخلها، حيث هناك موضوعات واضحة (Encapsulated)، وعلاقات متغيرة، ومخططات تأقلم، كلها ظاهرة في هذه الذاكرة، و(Beck) رائد العلاج السلوكي المعرفي، أدرج مفهوم المخطط المعرفي السليبي، أو

التفكير السلبي المرتبط بالعمليات المعرفية المختلفة، وأكد أن سلوك الأفراد يعتمد على تصوراتهم الواعية لعالمهم، كما أوضح أن المخططات غير المتأقلمة، لها صلة بأنظمة المعتقدات غير المشروطة، التي تجعلها دائماً غير متأقلمة، وكمثال على ذلك قول: "إذا جعلت الناس مسرورين مني، فإنني لن أكون مهجوراً منهم" وهذا مخطط أو تفكير سلبي.

وذكريات الطفولة هنا مهمة جداً، لأنها تكشف مثل هذا المخطط أو التفكير السلبي في حياة الراشدين، والتي غالباً لا تكون واضحة في الوعي، لكنها مؤثرة في ردود فعل الراشدين للظروف المحيطة، أمثلة (كأن يفكر الراشد بأنه مهجور... حين يشعر بالوحدة، وأيضاً المشاعر بأن الوالدين لم يكونا متاحين غالباً).

و(Young) حدد أربعة أنواع من الظروف هي التي تسهل وتؤدي إلى وجود المخططات غير القادرة على التأقلم (أي المخططات السلبية):

- الإحباط من عدم وجود الاحتياجات... مثل عدم وجود الحب في الطفولة المبكرة.
- الصدمات النفسية.
- تجارب الإيذاء في الطفولة المبكرة.
- اتخاذ قدوة من الآخرين المهمين مثل الآباء، والذين قد تكون مخططاتهم سلبية، وحينئذ يتمص الطفل مشاعرهم وأفكارهم، بل يكرر أنماطهم السلوكية.

إن هناك عوامل كثيرة تلعب دورًا في نمط الذكريات التي يستدعيها المراهق ومدى دقتها، ومنها: القدرات المعرفية، الشخصية، تدخلات المعالج، وكذلك الاختلافات الوراثية، وقد أفاد Conway et al., 2005 أن ذاكرة المراهقين عن السيرة الذاتية تبدأ في الانبثاق ما بين (١٠-١٥ عامًا)، وأن الذكريات المحددة بدقة التي يتذكرونها من الطفولة المبكرة تعتبر أمثلة رئيسية لعمل الذاكرة الشخصية التي هي ذات صلة بالحاجة لخلق ذكريات منسقة ذاتيًا، وتُصوّر طفولة إيجابية ليبقى الطفل على قيد الحياة مواجهًا الشدائد.

وتقول (Carole Peterson): "بعض الذكريات المبكرة تميل أكثر من غيرها للبقاء على قيد الحياة ومقاومة التلاشي خاصة الذكريات التي تحمل مشاعر، وأفادت بأن "الطفولة النفسية"، تبدأ في وقت لاحق جدًا لمرحلة الطفولة الفعلية".

*- حين يكون المراهق بالمنزل .. يميل للخصوصية وقضاء الوقت بمفرده، ويصاب الآباء بالإحباط من سلوكيات أبنائهم، حيث تتراجع علاقات التواصل مع الآباء، مع زيادة أهميّة الأصدقاء، وزيادة الثبات العاطفي، زيادة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، ومع ذلك يجب أن تظلّ صلات المودة والتواصل المبني على الاحترام داخل إطار الأسرة.

*- وأحيانًا ما تكون السلوكيات العنيفة والخطرة.. مؤثرًا على الضغوط العاطفية، لذلك يجب أن يهتم المختصون بتقييم الصحة

العاطفية للمراهقين، وبرغم أن التقلبات المزاجية سمة من سمات المراهقين في هذه المرحلة، فإنه لا يجب إهمال ما قد يستمر من مشاعر الحزن والاكتئاب.. والنظر إليها باعتبارها حالة مزاجية طبيعية.

*- وعلينا الانتباه إلى أن الخسائر في هذه المرحلة وبرغم أنها قد تتنوع مظاهرها من فقد الأصدقاء، الفشل المدرسي، مشكلات داخل إطار الأسرة، إلا أنها قد تؤدي إلى الاكتئاب أو الانتحار والذي يعتبر السبب الرئيسي للوفاة بين المراهقين.

*- حاول أن تنظر للأمور من وجهة نظر ابنك، لذلك يجب أن تساعد على التعبير عن مشاعره، لقد أوضحت الأبحاث أن الأبناء الذين يفهمون مشاعرهم لديهم مزايا هي:

- ١- أنهم يبنون صداقات قوية مع الآخرين.
- ٢- أنهم يهدئون أنفسهم أسرع من أقرانهم عندما ينزعجون.
- ٣- هم أفضل اجتماعياً وتعليمياً في مدرستهم.
- ٤- يتعاملون مع أمزجتهم أفضل، ولديهم مشاعر سلبية أقل.
- ٥- يصبحون هم ذاتهم مدربين للمشاعر.

*- إن تدريب المشاعر، هو أسلوب والدي، يساعد الأبناء على فهم مشاعرهم، وكيف تعمل، وكيف يكون رد فعلهم بطرق صحية،

إن تدريب المشاعر يبدأ بملاحظة مشاعر ابنك.. المراهق الصغير، لأن كثيرًا من الآباء قادرين على رؤية المشاعر الإيجابية التي يعبر عنها، لكن يستغرقهم بعض الوقت أن يلاحظوا أنه حزين أو غاضب، لاحظ أن الوقت والجهد الذي تأخذه في تعليمه التعرف إلى مشاعره والسلوك المناسب، هو وقت ليس ضائعًا لأن علاقتك به ستصبح أقوى، وستجعله أكثر استعدادًا لمواجهة تحديات الحياة، ويجب معرفة أن المشاعر هي جزء طبيعي من الحياة: لذا:

- راقب كيف يعبر ابنك عن مشاعره المختلفة، راقب التغيير في تعبيرات الوجه، ونبرة الصوت، وحركات الجسم.
 - استخدم اللحظات العاطفية كونها فرصة للتواصل معه، حاول أن تبدي اهتمامًا واضحًا لمشاعره، ولا تتجنبها، بل شجعه على أن يتحدث عنها، وقدم له الإرشاد قبل أن تتصاعد المشاعر لسوء سلوك.
 - احترم مشاعر ابنك، عن طريق الاستماع له بعناية، وخذها على محمل الجد، وأظهر لطفلك أنك تفهم ما يشعر به.
 - ساعد ابنك على تحديد مشاعره، وكن قُدوة له حين تذكر بعض المشاعر التي مررت بها حين كنت بعمره نفسه.
- ونحن كأباء نميل لأن نركز على تقدم أبنائنا في إتقان المهارات الحياتية والأكاديمية السهلة القياس، إلا أن (Wendy Kittlitz) تنصح

الآباء بملاحظة أن مشاعر أبنائهم تنمو أيضًا قائلة "جهز ابنك جيدًا للحياة".

إن الآباء محتاجون لأن يعطوا طفلهم .. صوتًا، وهذا يعني أن عليهم أن يساعدوا أبنائهم على أن يحددوا مشاعرهم، وأن يُديروا هذه المشاعر جيدًا، وأن يعبروا عن احتياجاتهم، بطرق صحية، محترمة، و... مباشرة.

لأنهم حين يكونون غير مجهزين ومسلحين (equipped) بهذه المهارات، فإنهم يواجهون خطرًا في أثناء الانتقال لمرحلة الرشد، لأن هذا الشخص قد يلجأ لتصرفات الأطفال مثل العبوس (sulking)، الأنين، والدخول في نوبات الغضب للتأثير في الآخرين.

إن (Gary Chapman) في كتابه "لغات الحب الخمس للأطفال" يعطي تحذيرًا مفاده: "إن هؤلاء الأطفال غير المجهزين، أكثر عرضة للصراع مع العواطف المكثفة التي بسهولة تصبح مُدمرة، وقد يفاجئكم أن التهديد الرئيسي لحياة ابنك، هو غضبه، إذا لم يسيطر عليه جيدًا، فإنه سيحطمه ويؤذيه"، لأن الغضب له صلة بكل المشكلات الحالية والمستقبلية التي قد يواجهها، من أقل الدرجات إلى العلاقات المحطمة. إلا أنه في النهاية سنجد أن الراشدين الذين أصبح لديهم تحكم ذاتي، أصبحوا قادرين باحترام على التعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم ويستطيعون إدارة غضبهم، ويستطيعون التحرك باتجاه هذا النضج العاطفي.

التغيرات المعرفية :

الشباب في مرحلة المراهقة المتوسطة، هم أكثر قدرة على فهم العلاقات المتبادلة المعقدة، وتقدير وجهات نظر الآخرين، لأن هذه المرحلة هي بداية تغير المراهق من التفكير الجامد.. إلى التفكير العملي، وزيادة القدرة على التفكير المجرد وحل المشكلات والتركيز على المستقبل القريب، وزيادة القدرة على التخطيط وتوجيه اهتمام أكبر للأهداف والطموحات،، من خلال تحديدها ومحاولة تحقيقها بزيادة العمل، ومع ذلك قد تظهر بعض السلوكيات الخطرة.

التغيرات الجنسية :

رغم أن معظم المراهقين في هذه المرحلة متوافقون مع هويتهم الجنسية، فإن إحساس البعض بعدم القبول من الآخرين، قد يعجل بظهور مشاعر العزلة أو الاكتئاب، وتبدأ العلاقات الخطرة في الظهور، حيث بداية الشعور بالحب والعواطف المكثفة، وزيادة مشاركة الحنان والمخاوف مع شركاء رومانسيين، وزيادة الحب والقدرة على المودة.

*- حاول كأب أن تكون أكثر راشداً آمناً وصادقاً متاحاً لابنك المراهق، يستطيع في هذه المرحلة.. أن يلجأ إليك ليأخذ منك معلومات دقيقة وصائبة عن الجنس، والتطور والنضج الجنسي.

*- حاول أن تبث في ابنك المراهق.. أن مشاعرة نحو النوع الآخر.. مشاعر طبيعية، حتى يتخلص من القلق الذي يهاجمه مع بداية وجود مشاعر جنسية جديدة وغريبة عليه.

*- كن صادقاً مع ابنك في شرح التوقيت المناسب.. الذي يفكر فيه في ممارسة الجنس، ولا تتعجب أن يفكر طفلك (الذي هو في نظرك طفل) في ذلك، وحاول أن توضح له مخاطر هذه الممارسات غير الآمنة في هذا التوقيت الخطأ.

*- لا تتجاهل هذه الزاوية المهمة من التطور في حياة ابنك، ولا تعتمد على صمته في افتراض أن هذا الموضوع لا يشغل فكره، بل بادر أنت من تلقاء نفسك .. وفي الوقت الذي تراه مناسباً، لمحدثه بأسلوب مُبسَّط وواضح، مع إعطائه الفرصة لسؤالك عما غمض عليه.. وشجعه على ذلك.

نموذج حالة:

طالب في الصف الثاني من المرحلة الثانوية، طوال سنواته الدراسية.. كان متفوقاً.. وترتيبه الأول على محافظته.. وليس فقط فصله أو مدرسته، فجأة وبمقدمات غير ملحوظة في بداية الأمر.. بدأ لا يرغب في الذهاب إلى دروسه، أو مدرسته، أو يحاول استذكار دروسه، أو النزول مع أصدقائه، ثم تزايدت حالته تدريجياً، حتى أصبحت واضحة للجميع.. بل تهدد نجاحه بالعام الدراسي، وبالبحث عن بدايات الاضطراب الذي طرأ عليه، اتضح أنه من حيث شخصيته وأسلوب حياته، فهو غير مختلط بالكثير من الأصدقاء، وأن من معه مجرد زملاء لا يستطيع سؤالهم عما يجول في عقله من تساؤلات عن أحوال غريبة بدأ يشعر بها، ورغبات بدأت تهاجمه تجاه النوع الآخر، وأن

تلك الأفكار حين بدأت تلوح في عقله، بدأ يشعر أن هناك شيئاً غير أخلاقي يدور في عقله، ويجعله يشعر بأحاسيس غير معتادة له، وكلما ذهب لدروسه بدأ ينظر لزميلاته نظرة مغايرة لما اعتاد أن ينظر بها إليهن.

وكانت حالته تلك قد بدأت معه مع بداية المرحلة الثانوية، وكانت تلك الفترة بداية تراجع تربيته المعتاد، فظنَّ الأهل أنها مجرد وعكة فكرية تصاحب دخوله مرحلة جديدة، لذا مرت السنة الأولى ولم يحاولوا البحث لحالته عن سبب أو حل، وحين تفاقمت حالته في السنة الثانية وأصبحت جليّة، لجؤوا لاستشارة نفسية، استطاع الابن خلالها.. لأول مرة أن يجد من يأمن محادثته دون خجل، وكأنه أخيراً وجد ملجأ يبوح له بما لم يستطع سابقاً.. البوح به لأيٍّ من والديه أو أحد زملائه.

وبالحوار معه تبيّن دور الأفكار في تقاعسه عن دراسته، لأنه أوضح أنه في دروسه كان اعتياده، أن ينصت لأستاذه ويلتقط عقله بتركيزه.. صورة فوتوغرافية للشرح، فيُطبع في عقله ويعتمد عليه، ولا ينساه، لذا كان متفوقاً، لأن لديه ذاكرة ملتقطة، وفي الآونة التي تزامنت مع دخوله المرحلة الثانوية، بدأت أفكار غريبة عليه تهاجمه، ولا يفهم سببها.. ولا يعرف ماذا يفعل معها، وكان يحاول أن يبعد ذهنه عنها فلا يستطيع، وظل يقاوم هذه الأفكار فيستطيع حيناً... ويفشل أحياناً. ومع السنة الثانية الثانوية، ازداد وجود هذه الأفكار كثافة.. خاصة حين يكون في الدروس، أو حين يكون وحيداً.. ليلاً، فكان لا يستطيع التركيز فيما

يشرحه المدرس، فأصبح يرى أن ذهابه للدروس غير ذي جدوى، والأفضل عدم الذهاب لأنه من ناحية يرجع بلا أي كلمة في ذهنه مما قاله المدرس، ومن ناحية أخرى كانت نظراته لزميلاته والمصاحبة لأفكاره.. لا ترضيه، وتُشعره بالذنب، وبأنها ملحوظة من الجميع، فيتجنب ذلك بعدم ذهابه، وفي الوقت نفسه لا تتركه أفكاره.. لمجرد أنه لم يعد يرغب في الخروج، بل تصاحبه ليلاً.. ويصاحبها سلوكيات منه لا يرضاها ولا يفهمها، حتى أنه لم يعد يعرف.. هل هو مغضوب عليه من الله، فيعرّضه لذلك، فأثر ذلك في انتظامه في الصلاة، لأنه لم يعد يعرف.. هل هي مقبولة من الله أم لا؟!!

وقد أفاض في شرح ما يشعر به، وكأنه في ملاذ آمن ويعرف أن لا أحد سيعلم بما يقوله.. سوى مُدعمه النفسي الذي وثق به، فتدفقت كلماته، تترجم معاناته.. في محاولته أكثر من مرة أن يحاول التحدّث مع أبيه، لعلّه يجد عنده الإجابة لأسئلته، ولكنه كان يتراجع عن هذه الخطوة، لأنه كان يشعر بالخجل من والده، لأنه لم يكن يوماً قريباً منه، ولأنه لم يعتد الحوار معه في أي من مشاعره العامة، فكيف له أن يجادته عن مشاعره الخاصة؟!!

لذا.. رفقاَ أيها الآباء بأبنائكم، حين تجدونهم قد تشتت بهم السُّبل، لأنهم في حيرة من أمرهم.. كالغرقى يحاولون مَدَّ أيديهم إليكم.. فيجدونكم مشغولين عنهم، أو غير ملتفتين لمعاناتهم، وكل ما تقدمونه لهم.. هو مجرد تأنيبهم على تأخر خطواتهم الدراسية عن الخط

الذي ترسمونه لهم، والذي اعتادوا عبوره لإرضائكم، وحين تقابلهم عقبات تطوراتهم النهائية، فتعرقلهم رغماً عنهم... لا يجدون منكم أذانا صاغية، ولا قلوباً متفهمّة ومحتوية، بقدر ما يجدون كلمات مؤنّبة، فتزيدون أعباؤهم.. بدلاً من أن تساعدوهم على طرحها جانباً، بتوضيحها لهم.

نموذج حالة:

فتاة في السادسة عشرة من عمرها، الابنة الصغرى.. لا تكبرها سوى أخت كبرى.. كانت دائماً تشعر أن مشاعر أبيها متّجهة نحو هذه الأخت دون الاهتمام بها، وكانت تشعر بذلك من أبيها بصفة خاصة، حتى أنها عانت كراهيتها لأختها بصورة مرّضية، وعانت منذ طفولتها هذه المشاعر السلبية، إلّا أن مشاعرهما تجاه أبيها تفاقمت حدّتها.. حتى أنها كانت تتمنى أن تعلن له عن كراهيتها.. مما دعا الأم إلى أن تصحبها للاستشارة النفسيّة، بعد أن بدأت الابنة تتجنب التعامل مع أبيها.

كانت أول ما عبّرت عنه أنها تتمنى لو استطاعت أن تعبّر لأبيها عن رأيها فيه، لقد كانت كلماتها مؤجّعة قالت إنها تتمنى أن تقول له:

"لم تكن لي أباً في يوم من الأيام! لا زمتك إيه في حياتي؟ كثير بشوف أبتات حنينين على عيالهم.. ومحسسينهم أد إيه بيحبوهم وإتهم سند وضهر ليهم، بس إنت ولا حاجة في دول، يا ترى إنت فاكر آخر مرة أخذتني في حضنك كانت إمتي؟ كنت في آخر سنة لي في ابتدائي باركت لي، ومن يومها ماعرفتش حنانك تاني، ليه؟ مش عارفة! حاسه إنك

مش بتحبني... خليتني لما أشوف صحباتي مع أبهاتهم .. وأسمعهم يقولوا لوحد ضايقتني بابايا يكسره.. بسمعهم يقولوا بابايا اشترى لي حاجات كتيرة.. بحسدهم وأقول يا بختهم، وعشان كده عمري ما طلبت منك حاجة.. هو أنت حتى في أي يوم اشتريت ليًا حاجة، أو افكرت عيد ميلادي، أو لقيتني تعبانة وطبطبت عليًا، أو لقيتني بعيّط في حضن ماما، وجيت وسألتنني مالك".

"محسّني في كل كلامك إني الوحيدة في ولادك اللي عامله مشكلات في الدراسة، وطول عمرك شايفني مقصرة، ومش هنسالك وأنا في أولى إعدادي لما كانت درجاتي قليلة، كنت أنا زعلانه وبعيّط، وإنّت تجاهلتنني ومابصّتش في وشي أيام كتيرة، وبعديها تيجي وتقولى.. لو جبتي الدرجات دي تاني مش عارف هعمل إيه... عارف.. كانت أول مرة أفكر أكتب مذكرات.. وأول حاجة كتبتها إني بكرهك.. أيوه كتبت: بكرهك يا بابا ونفسي تموت!"

لأن ملكش حق تقوليّ كده.. لأن عمرك ماسهرت جنبني، ولا ذاكرت ليًا، ولا تعبت معايا في حاجة، ولا تعرف أي حاجة عني، إزاي بقى تيجي بكل برود.. وتحرقلي دمّي كده؟! إيه يخليني أسمع كلامك اللي زي السم ده؟ لمجرد إن اسمك في شهادة الميلاد.. أبويا؟! ده يدريك الحق تحبطني وتحرق قلبي، كأنك فرحان في فشلي؟!

"علشان كده نفسي أقولك في وشك إنت فشلت في إنك تكون ليًا أب.. فشلت إنك تحبني.. أو تحبيني فيك، بكرهك.. بكرهك قوي.. لدرجة إني بتمنى إنك تموت.. ويا ريت لحد ما تموت، يا ريت

تفضل بعيد عن حياتي، لأن مالکش لازمة في حياتي بالعكس عدم وجودك أحسن، كان نفسي أقولك في وشك إنت دمّرت جويا إيه؟! وكوّنت جويا عقد أد إيه، ومش عارفة إزاي أنا لسه بقولك.. يا بابا؟!!"

أرأيتم إلى أى درجة يحتفظ لكم أبناؤكم بكل تفاصيل تعاملاتكم معهم؟! يتذكرون حتى التفاصيل التي قد تراها أنت كأب أو كأم.. بسيطة أو تافهة، ورغم كل ما قد تقدمونه لهم مما ترونه اهتماماً أو موافاتهم بمتطلباتهم الكثيرة، فإن مجرد حدث مؤلم واحد.. سيظل وشماً حياً بين طيات الذاكرة.

وهنا ينبثق سؤال مُهم: "هل تستطيع التعرف إلى الأطفال السلبيين؟" نعم..... تستطيع أن ترى أضواء روحهم، وظلام آلامهم، في نسيجهم السلبي، إن مشكلة صغيرة تُلقِي بهم في دوامة، ولا يستطيعون الوقوف على أرجلهم المعنوية، فهم يعيشون في فوضى نفسية، حتى أنهم يكافحون طول الوقت.

إنهم أطفال معذبون بكلمات مثل (ماذا لو - لماذا يحدث هذا معي؟) طوال يومهم، ويتوقعون الأذى.. والخطر.. والسقوط في أي ركن، ويشعرون باليأس من عدم قدرتهم على إدارة حياتهم، ويكونون في طريقهم للاكتئاب.

إنهم أطفال يلومون أنفسهم دوماً، لأنهم يشعرون أن كل الأشياء السيئة تحدث لهم، ويمضون عميقاً داخل أنفسهم في... متسع من عدم الإمكانية.

لأنه حين تظل ذكريات الماضي طافية على سطح الذاكرة، فيظل الفرد متعايشًا معها ولا يستطيع التخلص منها، وتعوقه عن الاستفادة من أي إنجاز في الحاضر، مثل: لقد عوملت بإهانة فترةً طويلة من عمري، ولهذا لا يستطيع أن يسامح من آذوه في الماضي لأنه لا ينسى الإساءة، فالذكريات المؤلمة تطارده، لأن التجربة الجارحة تسبب أثرًا لا يمكن محوه فورًا، ويظل دائمًا موجودًا ومُستحضرًا في أي عمر، وتظل هذه الآثار مستمرة، ما لم يتم معالجتها في الذاكرة طويلة المدى.

لأنه برغم أن معظم ما يتعرضون له يحدث أحيانًا في وجودنا، وأحيانًا في غير وجودنا، وأحيانًا بسببنا، ولكن المؤكد أنه مهما تعدد الروافد التي تكوّن في النهاية ذكريات الطفولة... فإننا مسؤولون كلٌّ بحسب موقعه على خريطة حياة الطفل.. عن طريقة تعاملنا وردود أفعالنا مع أطفالنا خلال تعرّضهم لكل ما من شأنه أن يترك بصمة عميقة الأثر على... تفكيرهم، وجدانهم، وسلوكياتهم، لبقية حياتهم.... وتعتبر ذكريات الطفولة ذات مغزى عميق في حياتهم، إنها أداة إرشادية.. وتشكيلية لهم، وأحيانًا تكون خطّ انطلاق تشجيعي، أو دافعية، أو قوة تنويرية، على طول رحلتهم في الحياة، لأنهم يحتفظون بها.. ويرجعون إليها من وقت لآخر لتساعدهم كلما اشتدّ عليهم انحدار الطريق.

يقول (Ken Wert, 2013) في كتابه "أي من ذكريات الطفولة تؤثر أكثر.. فيك؟

إنني أعتزُّ بكل ما تعلمته من أمي، إن ذكريات طفولتي كانت - وما زالت - تُمثِّل رسائل عالية وواضحة، بأني محبوب، وذو قيمة، ومُهم... لقد اخترقت هذه الرسائل قلبي عميقاً واستقرت هناك، وما زالت تؤثر فيَّ حتى اليوم، بثلاث صور هي:

* أنني أطبق ذلك مع ابنتي، وسأفعل ذلك مع ابني.

* أدركتُ أهمية إرسال هذه الرسائل لأطفالي، وأفعل ذلك بطرق مختلفة، وذلك جعل مني أباً أفضل.

* ذكريات الطفولة كونها رسائل عززت فكرة أن البشر أكثر أهمية من .. الأشياء .. التعليم .. الأنظمة.

من هنا يتبين مدى خطورة الفترة المبكرة من حياة الطفل، ومدى مسئولية الوالدين وتأثيرهم.

*- إن الآباء هم أول المسؤولين، عن ألم أطفالهم وأساهم، صحيح أنهم يريدون أن يعطوا كل شيء أفضل لأطفالهم، لكن كيف نستطيع أن نحدد ما هو الأفضل الذي يجعل حياة أطفالنا مختلفة، أو يُحدث فرقاً في سعادتهم؟

*- إن الأفضل يحدث حين نعطي أطفالنا الفرصة، ليروا كيف يستطيعون أن يحصلوا على الأشياء بأنفسهم، لأنفسهم... وكيف يثابرون ويُقدمون على المخاطر، ويهزمون الصعاب " حينئذ نحن نقدم لهم الأفضل.

*- من المهم .. محاولة الاقتراب من أبنائكم المراهقين في هذه المرحلة من مراهقتهم بصفة خاصة، ولا تنتظروا أن يبدؤوكم الحديث عن متغيرات حياتهم، بل بادروهم بالحديث مسبقاً عن كل ما سيمر بهم ... قبل أن يمر، حتى يتوقعوه .. ويتعلموا كيف يواجهون ما سيحدث، فلا تضرب حياتهم .. ولا يدخل القلق والاكئاب حياتهم، لأن خبرتهم الاستباقية .. تعدُّ مانعاً للجلطات، التي قد تعوق تدفقية الحياة في مسارات حياتهم.

يقول (Ken Wert): "واحدة من أعز ذكرياتي، هي احتفاظ أُمِّي بي في البيت دون الذهاب للمدرسة يوماً في الشهر، لألعب معها الهوكي، وسبب ذلك أن لي اثنين آخرين من الإخوة متقاربين في العمر، وتنافس مع بعضنا البعض على جذب انتباه أُمِّي، لدرجة لا تستطيع معها أن تجلس مع أي منّا فترة طويلة من الوقت، قبل حضور الاثنين الآخرين، وكان تعليمنا مُهمًّا بالنسبة لها، لكنها كانت تشعر أن وجودها مع أبنائها أكثر أهمية، لذلك قررت أن تجعل أحدنا بالمنزل بالتناوب كقاعدة يوم كل شهر، فكان كل منا يقضي يوماً اجتماعياً بالمنزل، كما كانت تسميه، كنتُ في هذا اليوم أتناول أفضل طعام، وألعب معها في الحديقة، أو مجرد أن نكون معاً في المنزل ... حقاً أنا أعتز بهذه الذكريات.

والأكثر أهمية، أن هذه الذكريات تطرح أساساً نفيساً لا يقدر بثمن .. وعليه بنيت حياتي كلها بدرجة كبيرة ... لأن ما تعلمته من أُمِّي ومن أهم قواعدها، أنه رغم حرصها على أن أهتم بالمدرسة، فإن

حرصها الأكبر من المدرسة .. هو أن تقضي يوماً معي..... وهذا كان يعني العالم بالنسبة لي، لقد وصلت رسالة أمي لي.. واستقرت عميقاً بقلبي.... أن التعليم مُهم، لكني كإنسان أكثر أهمية".

التغيرات الأخلاقية والقيم:

يجب في هذه المرحلة زيادة الاهتمام بالمعايير الأخلاقية، حيث يستمر التغير في التطورات الأخلاقية، ويبدأ المراهقون في تحديد القيم المجتمعية واستيعابها، وتوسيع وجهة نظرهم وتعميقها والاهتمام بالتقاليد العائلية والاجتماعية والثقافية، وتأكيد الكرامة الشخصية، وزيادة القدرة على البصيرة المفيدة والثقة بالنفس، لكنهم يظلون في قلق إزاء القضايا المجتمعية.

ويعتبر الحصول على رخصة القيادة، هو طقس أساسي للمرور في مرحلة المراهقة المتوسطة، حيث يصل المراهق للسن القانونية للقيادة، التي لا تعبر فقط عن الاستقلال بل تتضمن مخاطر كبيرة.

ومرحلة المراهقة الوسطى يمكن أن تمثل للأسرة تحدياً أو مكافأة، حسب أسلوب عبور الأسرة والمراهق خلالها، فالمراهق يتعرف خلالها القواعد والسلطة الوالدية، وحين يريد المراهق أن يعبر عن رأيه، فإن هذا قد يؤدي إلى الصراع في الأسرة، والذي غالباً ما يكون حول اللبس وحظر التجول، والأنشطة أو السلوكيات مثل القيادة، والتي قد تتطلب المفاوضة في ضوء قواعد الأسرة.

ومع ذلك تظل الأسرة هي القاعدة الرئيسية لتغيير العالم في مرحلة المراهقة المتوسطة، ويستمر جوهر القيم الأسرية له تأثير ثابت وكبير، ومع زيادة التطور المعرفي والاجتماعي والأخلاقي لقدرات المراهقين، فإنهم يستطيعون تشكيل المواقف والقيم التي سيكون لها تأثير دائم على حياتهم، وأسرها ومجتمعهم، لذا فإن تقاسم الأسرة للحب والدعم مع المراهق، أمر بالغ الأهمية في هذه المرحلة التنموية من حياتهم.

الحياة الأكاديمية:

تسبب الدراسة في فترة المراهقة الوسطى في كثير من التحديات، حيث الأداء الأكاديمي في هذه المرحلة التي يكون فيها المراهق في المرحلة الثانوية.. له آثار كبيرة في الخيارات التعليمية والمهنية المستقبلية، لذلك ليس من المستغرب أن يشعر المراهقون بالقلق من أن يتم قياس قدراتهم الفكرية بالأرقام (باختبار موحد)، لأنه بالرغم من أن المراهقين بصفة عامة يستخدمون قدراتهم في التفوق وتعزيز مهاراتهم، فإن العديد منهم يجدون تحديًا كبيرًا وصعوبة في النجاح الأكاديمي، بما في ذلك فرط النشاط ونقص الانتباه، وصعوبات التعلم، أو نقص مشاركة الوالدين.

ومن الأهمية بمكان محاولة المجتمعات دعم المراهقين، من خلال إشراك الشباب في الأنشطة المجتمعية لتعزيز مهاراتهم، لأن البرامج المجتمعية هي وسيلة مهمة لتوجيه طاقات المراهقين بطريقة بناءة.

الفصل الرابع

المراهقة المتأخرة

نلاحظ أنه لا يحدث في حياة الإنسان هذا الكم من التغيرات الكثيرة، إلا في مرحلة المراهقة، حيث يكتسب المراهقون خمسين في المائة من وزنهم حين البلوغ، ويصبحون قادرين على الإنجاب، ويحدث تحوّل مُذهل في الخبرة في أدمغتهم، وكل هذه التغيرات تحدث خلال سياق، يسمح بتوسّع سريع في المجالات الاجتماعية، ويبدأ المراهقون في هذه الفترة، افتراض قدرتهم على تحمّل مسؤوليات الكبار، وهي الفترة من (١٨-٢٢ عامًا).

وبالوصول لسن الرشد، يعتبر مراهقو المرحلة المتأخرة مسئولين قانونًا عن أنفسهم، وتشمل المهام التنموية.. تحقيق الاستقلال وخلق الشعور بالذات، مع الحفاظ على الروابط العاطفية مع أسرهم.

المراهقة وأسطورة الاستقلال :

كثيرًا ما يحاول المراهقون تحقيق الاستقلال عن الأهل، وغالبًا ما ينتهي بهم الأمر إما إلى الإحساس بالانتصار، أو الإحساس بالندم، ودائمًا ما يتخيل الطفل أن والديه يقولان له الصدق، وأن لديه قدرة لانهائية على مواجهة المواقف مع سلطة والديه، خاصة مع وعدهم له بأنه سيكون في أمان معهما طول الوقت، من خلال قولهم له: "ستجدني فورًا بجانبك.. حين تحتاج إليّ" أو "نحن دائمًا حماية لك من أي ضرر"،

"سوف نقوم بكل القرارات الجيدة من أجلك"، نحن نعرف ما يجب أن نقوم به من أجلك"، من هنا يتوقع الابن من والديه أن يكونا منفذين لما وعده به.

ومع مرور الوقت.. يحدث تقصير عن هذا المتوقع، وهنا يقوم الابن باكتشاف هذا التناقض فيقول: "لن يكونا هناك.. حين أحتاج إليهما.. أنا وحدي" "لن يستطيعا حمايتي من الأذى.. كل الأشياء السيئة تحدث لي"، "إنهما لا يتخذان القرارات السليمة من أجلي.. إننى أحياناً أتحمّل نتيجة أخطائهما" "إنهما لا يعرفان ما يجب أن يفعلاه.. إنني يجب أن أتعرّف إلى الحياة بنفسى".

وللأسف فإن الجزء المؤلم من اعتقادات المراهق في أثناء نموه على مدار الوقت، هو التخلي عن إيمانه بأن والديه يستطيعان توفير الأمان له، من هنا تأتي محاولته لتحقيق الاستقلال عن الأهل، حيث يقول: "حين أصل للاستقلال، سأعرف إدارة حياتي"، وتأتي النتيجة في نهاية مرحلة المراهقة.. حين ينظر لحياته في نهاية رحلة المراهقة، وللأسف ما يتم سماعه حينئذ ليس صرخة انتصار "أحرار... أخيراً"، بل كثيراً ما يُسمع أنين اليأس "ها هي حياتي.. ماذا حدث؟!".

والحقيقة المحزنة في ذلك أنه حين تنتحى السلطة الأبوية، فإن النظام يتهاوى، لأن المراهق يكتشف مؤخراً، أن الحماية الوالدية.. توفّر له مأوى بعيداً عن المطالب الأكثر تعسفاً وتعقيداً.. للسلطة الاجتماعية، وبوجود الوعي لديه.. يستطيع المقارنة بين هذه السلطة الاجتماعية

والسلطة الوالدية الأكثر رعاية، وقواعد الوالدين الأكثر تسامحاً،
ومطالب الوالدين الأقل.

وحين يكبر المراهق ويحين وقت مسؤولياته.. وتحديد مساراته في
الحياة، ويبدأ في مراجعة أفكاره حول حريّاته الأساسية التي تطلّع
إليها.. يجدها مزوّرة حقاً، لأنه:

*- حين يبحث ما تمنّاه من حرّية العمل تجده يقول: "أنا لستُ حُرّاً
كلية في العمل بما أريد".

*- وحين يبحث عن حرّيته الشخصية.. تجده يقول: "لا أستطيع أن
أكون نفسي".

*- وحين يبحث عن حرّيته في التعبير.. تجده يقول: "لا أستطيع قول ما
في عقلي".

*- وحين يبحث عن حرّيته في مستقبله.. تجده يقول: "لا أستطيع
تحقيق شيء مما أريده".

*- وعندما يتعلق الأمر بحرّيته في العثور على وظيفة تناسبه: تجده
يقول: "لست حُرّاً في البداية مع شخص يدفع.. ولا أجد وظيفة
تناسبني".

في نهاية الأمر حين يصل المراهق لنهاية مراحل المراهقة، يجد أن
الحرية الحقيقية الوحيدة التي يستطيعها.. أن يحل المشكلات التي يجد
نفسه فيها وحده، لذلك تجده يقول:

"لن أكون حُرًّا وأنا كبير .. مثلما كنت حُرًّا في سن المراهقة، وحين أرجع للوراء.. أجدي كنت أستطيع التمرد، كنت أستطيع أن أسأل السلطة الوالدية، كنت أستطيع تجاهل بعض قواعد المنزل، لم يكن لديّ ما يقلقني، ما كنت أريده .. كنت أملكه بالفعل، ولكنني لم أكن أعرف ذلك في ذلك الوقت، أن حريتي كانت في وجود الأبوين الذين دعموا رعايتي، ووفروا لي الحماية.. وأهلوني لمسئولية الراشدين".

لذا يمكنك الآن أن تفهم غضب ابنك في نهاية مرحلة المراهقة، لأنه يشعر بالخيانة، نتيجة ما ظنّه على مدار مراحل المراهقة، وكأن شخصًا ما باعه وهّمًا عن الاستقلالية، ثم يكتشف أن هذا الشخص هو .. نفسه.

التنمية المعرفية والأخلاقية:

معظم المراهقين في هذه المرحلة، لديهم إمكانية التفكير العملي، على الرغم من عدم استخدامهم لها بصفة مستمرة في حياتهم اليومية، فهم يمكنهم الاستفادة من تجارب الحياة لتقييم الاختيارات واتخاذ القرارات، ولكن بعض المراهقين الكبار وليس معظمهم، لديهم التفكير الأخلاقي ويمكنهم اتباع المبادئ الأخلاقية.

والاختيارات التعليمية والمهنية والشخصية، لها أهمية في مرحلة المراهقة المتأخرة، لأن معظم المراهقين يعيشون منفصلين عن أسرهم تبعًا للكليات الملتحقين بها، وقد يعيشون منفردين، أو مع شركاء في السكن، والبعض منهم قد يقرر الانضمام للجيش بدلًا من إكمال

تعليمه، أو النزول للعمل، لأن هذه المرحلة .. تعتبر وقت اختيار، ولكن الاختيارات المحدودة قد تصيب الشباب بالإحباط، لأن بعضهم يتوقع أن يجد عملاً ليستطيع مساعدة أسرته مالياً، والبعض الآخر قد يكون لديه أسرة قادرة على إدخاله الكلية التي يريدها، والبعض تكون لديه فرصة التعليم الجامعي .. بعيدة المنال، والبعض الذي كان مستواه الأكاديمي في المدرسة الثانوية .. دون المستوى، فإن الاختيارات أمامه متقلصة، مثله كالشباب الذين لم يتلقوا تدريبات على أي مهارات.

وهذا الواقع القاسي يُقلّل من إحساس الشباب بالأمل في المستقبل، ما لم يتم تقديم بعض التدخلات الإيجابية، مثل دعم الأسرة .. ونلاحظ أن نقص الدعم الاجتماعي والأسري، إلى جانب وجود قدر كبير من الحرية الشخصية، يؤدي إلى مزيد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، ومعظم السلوكيات عالية الخطورة .. تظهر في هذا الوقت من مراحل النمو، حيث تكون الاستقلالية .. أكبر، ودعم وقيود الأسرة والمجتمع .. أقل، فإن هناك توقع لسلوكيات عالية الخطورة خلال مرحلة المراهقة المتأخرة، حتى أن الإصابات وممارسة العنف. تحل محل الأمراض، كأحد الأسباب الرئيسية للوفاة في هذه الفئة العمرية ذات السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، التي تعتبر خطأ واصلًا لزيادة معدّل الوفيات.

ويظل الانتحار سببًا يقود للموت بين الشباب في مرحلة المراهقة المتأخرة، لذا يجب الحرص على تقييم الصحة النفسية للمراهقين،

وتقييم عوامل الخطر.. وعلامات التحذير السلوكية من الاكتئاب والانتحار.

ونلاحظ أن الحصول على رعاية صحيّة يعتبر مصدر قلق كبيرًا للمراهقين الذين يواجهون عوائق مالية ونفسية، رغم أهمية الرعاية الصحيّة والمجتمعية والأسرية لهم .. حتى يستطيعوا عبور هذه المرحلة إلى اكتمال مرحلة المراهقة .. بنجاح.

الأسرة في حياة المراهق:

*- كلما أصبح الشباب في مرحلة المراهقة المتأخرة، أكثر استقلالية.. وأكثر راحة مع أنفسهم، كلما ازداد التناغم والتوافق والقبول بينهم وبين أفراد أسرهم.

*- تظل الأسرة لها التأثير الأكبر في مساعدة المراهقين في هذه المرحلة على أن يصبحوا.. راشرين أصحاء، بتوفير بيئة منزلية مستقرة ومُدعّمة، من خلال وجود علاقات مبنية على الصراحة والثقة.

*- هذه العلاقات هي التي تتيح للشباب الشعور بالارتياح .. لأنه يحظى بالرعاية.. التي تجعله يتقاسم المعوقات والمشكلات والمخاوف الجديدة التي تواجهه.

*- يستطيع الآباء أن يكون لهم تأثير كبير على رفاهية أبنائهم، حين يكونون قدوة لهم، بسلوكياتهم الإيجابية.

نموذج حالة :

فتاة في الثامنة عشرة من عمرها، في سنتها الأولى في المرحلة الجامعية، فاجأت أسرتها بنوبات خوف وهلع تزورها على فترات في بادئ الأمر، عقب مشاهدتها لمسلسل عن حالات تم إيداعها مستشفى للأمراض العقلية، فكانت بداية معاناة ظاهرية، كما ظنّت أسرتها في بداية الأمر أن مشاهدة ذلك كانت بداية المعاناة، حاول كل أفراد الأسرة تبسيط الأمور في البداية، باعتبار ذلك عرضًا مؤقتًا سرعان ما يتلاشى مع مرور الأيام والأحداث التي تجعلها تنسى، لكن الأمور تفاقمت وبدأت النوبات ..تصبح عرضًا مستمرًا، نهارًا تخشى الوجود بالمنزل وحدها رغم وجود إخوتها الصغار أحيانًا وحدهم، وليلاً تخشى الوجود في غرفتها وحدها.. أو تنام وحدها رغم اعتيادها ذلك قبلاً، بل تزايد الأمر فبدأت تفقد طاقتها ومعها رغبتها في الذهاب لكليتها..أو مراجعة محاضراتها، أو القيام بأي مهمة منزلية رغم بساطتها، وازداد الأمر سوءًا بشعورها أن الموت أضحى على الأبواب، وأنه يقف يترصدها لينال منها في أي لحظة، وأنها تخافه.. وتتوقعه في الوقت نفسه، فأصبحت مرتعبة طول الوقت، حتى بدأت أنفاسها تضيق بها، وأفاد كل طبيب صدر ذهبت إليه، يؤكد لهم أن ما تعانيه راجع لأسباب نفسية، مما جعل أسرتها حينئذٍ تُبادر بالذهاب بها للاستشارة النفسية.

لم تلاحظ الأسرة أن ما تعرضت له هذه المراهقة، كان من منبئات ما أصبحت عليه، فقد كانت صغيرة والديها وطفلتها المدللة، بعد أن رُزقا

بها بعد سنوات طويلة من أختيها الكبيرتين، وكانت لأمها كظّلها، في المنزل وخارجه، لذلك كانت حياتها مستندة عليها، وحين فقدت أمها بالوفاة وهي في السنة الخامسة بالمرحلة الابتدائية، كادت صدمتها تسقطها نفسياً أرضاً، بل بالفعل أصابتها هشاشة نفسية.. لم يلتفت لأثرها الجميع، حيث سارعت أختها الكبرى لاحتوائها وساندها لتسترجع صلابتها النفسية، لكن كانت الهشاشة قد سرت بأجزاء كبيرة من روحها، وتبقت بعض الطبقات الخارجية الظاهرية، التي ساعدتها على المسيرة الحياتية.

وسارت الحياة بها.. وسارت في الحياة بمساعدة أختها، حتى بعد أن تزوج أبيها بأخرى جاءت محل أمها في المنزل، لكنّها أبداً ما استطاعت أن تتعامل معها كأماها، فظلت محتمة بأحضان أختها، التي لم يمض الكثير من الوقت حتى اضطرت لمفارقتها بالزواج، وقد أوهمتها بأنها ستظل على اهتمامها ذاته بها، لكنها ما استطاعت أن تفي بتعهدها، لكثرة مشاغل حياتها الجديدة.

ولم تتحمل الصغيرة فقدًا جديدًا.. وكادت أن تنهار بعد أن تساقطت إحدى الطبقات الداخلية المتبقية، لكن أختها الوسطى سارعت لتقوم بدور شقيقتها الكبرى نفسه في احتواء صغيرتهما، التي سارت في المرحلة الإعدادية، فساعدتها على أن تسير في الحياة، ولكن بصلاية ظاهرية، وهشاشة تزداد مع فقد محبيها، ولم يمض الوقت الكثير حتى وصلت الصغيرة للمرحلة الثانوية، وهي مستندة على أختها

الوسطى، التي سرعان ما وجدت طريقها هي الأخرى لبيت الزوجية، ولم يتوقف أحد أمام معاناة صغيرتهم، التي ظنوا أنها ما تلبث أن تتعافى من صدمة افتقاد أحبائها، بعد أن تدرك أنها سُنّة الحياة.

لكن الصغيرة ما كانت لتقوى على تحمّل ذلك، بعد سقوط ورقات مقاومتها الداخلية، لولا وجود صديقة لها في المرحلة الثانوية، كانت تسير معها رحلة دراستها، جنباً إلى جنب، لكن وجود أختها لم يتح لها فرصة الاقتراب المتلاصق من هذه الزميلة التي أصبحت صديقة بعد زواج الأخت الوسطى، صديقة تساندت عليها بقوة ضعفها، لأنه لم يعد لديها من الصلابة سوى قشرة خارجية، تُظهر للآخرين أنها ما زالت على قيد الحياة بعد، رغم أنها كانت تمضي بقوة الدفع المستمدة من صديقتها، التي كادت لا تفارقها، سوى ساعات الليل القليلة، بعد مكالمات مطوّلة، وفي النهار معاً في كل الدروس.

ومضت الحياة حتى نتائج الثانوية العامة التي كانت صاعقة نزلت، حيث أوضحت أنه من المستحيل أن يكونا معا في كلية واحدة، ما لم تتخلّ صديقتها عن حلمها الذي عاشا معاً من أجله، أن تدخلوا كلية الطب، لكنها لم تستطع أن تحصل على المجموع الذي يؤهلها لذلك، بفارق درجات ليس بكثير، لكنه فارق كافٍ.. لأن يجرمها من حلمها.. واستطاعت صديقتها الحصول على المجموع المؤهل لذلك، تمتت في نفسها أن يكون حب صديقتها لها، بالقوة التي تجعلها تتخلى عن حلمها لتدخل معها الكلية التي يسمح لها بمجموعها بها، وإن أبدت

لصديقتها غير ذلك، فقد هنأتها على استطاعتها تحقيق حلمها، بل قالت لها إنها بذلك تحقق حلمها شخصياً، وفرحت الصديقة لقولها، رغم معرفتها بمدى احتياجها لها بجانبها، لكنها طمأنتها بأن ذلك لن يغير من تفاصيل طقوس صداقتها شيئاً، سوى فترة الكلية الصباحية، والتي ستحرص خلالها على أن تحدثها فيها، وكلما لاح وقت تفرغ خلالها ستحاول أن تكون معها.

لم تحاول صديقتها أن تقول لها من باب المجاملة أنها تفكر في أن تلتحق معها في كليتها، لقد كانت تعرف معنى أن تتعد عنها، كانت صديقتها رغم حبها لها، إلا أنها كانت واضحة وصریحة، وكانت بالأحرى تخشى أن تقول لها ذلك، فتتشبث هي بقولها، وتعلق بأمل لن تقدم الصديقة عليه، لأن الصديقة فكرت فيما لو عرضت عليها التحاقها معها في كليتها.. معتمدة على أنها ستفرض التضحية بحلمها، فماذا ستفعل إن وافقت على اقتراحها من ضعفها، ورغبتها في وجودها في حياتها، حينئذ ستراجع الصديقة عن عرضها، وسيكون موقف الصديقة أسوأ، لذلك كانت واضحة من البداية، ولم ترغب في أن تدعها تعلق بأمل كاذب، ووعدتها بدوام تواصلها.

وكما حدث مع أختها.. حاولت الصديقة خلال الأشهر الأولى من الدراسة في العام الجامعي الأول، ورغم صعوبة الدراسة.. حاولت الصديقة قدر المستطاع، أن توفي بعهدتها معها، لإدراكها مدى هشاشتها، وكانت تدوم على التواصل معها، لكن العبء الدراسي كان

يضعها في مجال المقصرين، وكانت الفتاة تمضي مستندة على آخر أوراقها النفسية، وهي الطبقة الخارجية، التي ما عادت لها حتى بطانة داخلية، بعد أن بدأت تفتقد صديقتها، وكلما تسربت طاقتها، تأتيها مكالمة من صديقتها، فتشدُّ أزرها قليلاً، كزهرة روض قاربت على الانزواء، فتأتي قطرات ندى تحييها بعد أن قاربت على الهلاك.. فتدركها صديقتها.

داخلها كانت تدرك أنها يوماً ما.. لن تدركها، وأنها لا محالة هالكة، كانت كثيراً ما تنظر لرحلة حياتها السابقة، وتستعرض مسيرة الفقد وتهاويها مرحلياً مع كل فِقْدٍ، حتى أصبحت حياتها.. وصلاتها بمن أحببتهم، مجرد مكالمات صباحية سريعة، للاطمئنان على أنها ما زالت على قيد الحياة، وذلك حين يسألونها: "أأنت بخير؟" وكأن ترددها كل مرة: "نعم.. أنا بخير"، رد كفيل بأن يُريح ضمائرهم حتى يمضي اليوم، فيكرون اتصاهم ليلاً، وهكذا انتهت مهمتهم، ومعها انتهت فترة صلاحيتها للحياة.. كما تستشعرها، فكانت تهاجمها من حين لآخر مخاوفها من الوحدة ومن الموت الذي كانت متيقنة أنه آتٍ في التو، أي توّ وأي لحظة؟ لا تعرف، حتى كان اليوم الذي تابعت فيه المسلسل الذي رأت في هذه الحلقة منه، مأل مَنْ فَقَدُوا أحباءهم سواء ابناً أو حبيباً أو أمّاً، وأن كل منهم أدى به فقد من أحبَّ إلى هذا المصير، فتساءلت عن جدوى الحياة على هذا الشكل، وبدأت منذ هذا الحين مصاحبة مخاوفها لها، وبدأت حلقات الدنيا تضيق عليها لأنها بدأت تفكر فيمن ستفقده بعد ذلك، وما الأمل الذي تنتظره من أي مستقبل

لها، حتى إن وُجد في حياتها أي قادم، فهي تعرف المصير من الآن، فلماذا تمشى طريقاً تعرف من البداية نهايته؟ ولماذا تعيش حياة تعرف منوالها معها، فكان تفكيرها على هذه الشاكلة التي أصبحت كالثقب الذي سرب الطاقة من شرايين حياتها، وأضحى بها على هذا الحال الذي جعلهم يسارعون بها للاستشارة النفسية.

هنا ضوء تحذير وانتباه..

لا يجب المرور على مشاعر المراهق.. مرور عابر، بل الاهتمام بالتغلغل لأعماقه ومراقبة انفعالاته، وعدم الاستهانة بإحساسه.. ولا يمكن اعتباره اكتسب صلابة لمجرد أنه عبر مرحلته الثانوية، فما زال مراهقاً يحتاج معاملة ذات رادار دقيق، لالتقاط ذبذبات مشاعره وأفكاره، والأخطر.. هو اجسه ونخاوفه.

توفير أسلوب حياة صحي في مرحلة المراهقة المتأخرة:

الحياة الجامعية واحدة من تجارب الحياة التي يمر بها الكثير من الشباب، خلال مرحلة المراهقة المتأخرة، ويحاولون خلالها تغيير أسلوب حياتهم، من هنا تعتبر الحياة الجامعية مرحلة مهمة لتعليم أسلوب الحياة الصحي.

والحياة الجامعية من أكثر الفترات ضغطاً في حياة المراهق الشاب، فالطالب الجامعي الصغير، يبحر للحياة الجامعية ليوافقه أكثر المهام صعوبة، فقد اعتاد في المدرسة أن يكون له موجه ومرشد في دراسته وحياته، وهذا ليس متاحاً في الحياة الجامعية.

والحياة الأكاديمية والاجتماعية في الحرم الجامعي، يمكن تقويتها بالظروف الموجودة في الحياة الجامعية التي تشجع طلبة الجامعة وتدعمهم في القيام باختياراتهم التي تؤدي إلى: إما أساليب حياة صحية أو غير صحية، وبالتالي فإن مجتمع الكلية هو البيئة الملائمة لإرساء قواعد أساليب الحياة الصحية، ويجب إعطاء الأولوية لتلبية الاحتياجات الضرورية للطلبة والطالبات.

ولقد اتضح أن أسلوب الحياة الثابت، هو أحد أهم سبب للتحويلات الصحية في حياة الأفراد بصفة عامة، وطلبة الجامعة بصفة خاصة، وله آثار مادية ونفسية، لذا يجب الحرص على تغيير سلوكيات أسلوب الحياة في هذه المرحلة الانتقالية من حياة المراهق الشاب.

وأسلوب الحياة: هو طريقة نموذجية لرحلة الفرد خلال المعيشة اليومية، ويتم التعبير عنه في كل أنماط السلوك، وفي الأنشطة، القيم، الآراء والمواقف، وغالبًا ما نجد أن تغيير أسلوب الحياة القائم على الدعم القادم من الأقران، والأسرة، يدعم أهداف الحياة لدى الشباب، ويدعم الكفاءة الذاتية وتعديل السلوك لإدارة أسلوب الحياة.

ويظنُّ كثيرٌ من البشر.. أن معيشتهم بأسلوب حياة صحي، يمثل تحديًا، ولكن ذلك يمكن أن يتحقق بممارسة السلوكيات الصحية كون ذلك أسلوب حياة، وقد تبدو هذه الاعتيادات بسيطة في حد ذاتها، لكن مع مرور الوقت يمكن أن يكون لها تأثير كرة الثلج في حياة الفرد، من خلال:

* - مواجهة عقبات التغذية الصحية كون ذلك أسلوب حياة.

* - مواجهة عقبات النشاط البدني.

* - التغلب على عقبات تنمية اعتياد النوم الصحي .

* - إدارة الضغوط .

وحتى تساعد ابنك على أن يعيش أسلوب حياة صحيًا، علّمه كيفية التعامل مع الضغوط المختلفة، مثل نقص الوقت المطلوب لأداء مهام كثيرة، وعلّمه أن يأخذ قسطًا وافرًا من النوم، وأن ينوّع من طعامه، من كل أنواع الخضّر والفاكهة، وليأخذ القدر الوافر من المياه، ليحصل على الطاقة اللازمة له، ويمارس الأنشطة البدنية، وتراعي أن يحصل على المساندة الاجتماعية ممن حوله، إن كل ذلك له تأثير في أسلوب حياته صحيًا وعقليًا، لأن المجتمع بحاجة لأن يعيد تشكيل عقول أفرادها، بما يجعلها عقولًا إبداعية، لها رؤية ذاتية متعددة الزوايا من ناحية، ورؤية موضوعية متعلقة بالمحيط الخارجي من ناحية أخرى، وبهذه العقلية الإبداعية يستطيع الفرد تغيير أسلوب حياته .

نموذج حالة :

طالبة بسن (١٩ عامًا)، عادت لمنزل الأسرة لقضاء الصيف.. بعد أن أمضت السنة الأولى من الكلية، وكانت قلقة لأنها اكتسبت وزنًا خلال السنة الدراسية، لذلك لم تكن تتناول وجبة الإفطار.. كما كانت تتخطى بعض الوجبات الأخرى.

كانت الأم قلقة بخصوص العادات الغذائية غير الصحية لابنتها، وقد شجعتها على الاستشارة الغذائية حول كيفية إنقاص وزنها، وفي أثناء المقابلة مع اختصاصية التغذية، قامت بقياس الطول والوزن، وبعد استخدامها لجدول الوزن الصحي، أخطرت الطالبة والأم.. أن الفتاة في النهاية العليا للمعدل الطبيعي لوزنها، وسألتها عن شعورها تجاه وزنها وعمّا هي اعتياداتها الغذائية.

* - أفادت: "أنا أنفقت الكثير على الوجبات الجاهزة التي كنت أطلبها أنا وزميلتي في السكن، وأن هذا الغذاء يتسبب في زيادة الوزن، وأنا أريد أن أفقد بعضًا من وزني، حتى أبدو رشيقة في لبس البحر".

* - كيف تحاولين إنقاص وزنك؟

* - منذ عودتي للمنزل، أحاول عمل حمية غذائية، بأن أتغاضى عن وجبة الإفطار وأحيانًا الغداء، لكنني بعد ذلك أجد نفسي في شدة الجوع، فأعاود تناول الوجبات الخفيفة الجاهزة.

* - سنرتب معًا خطة تستطيعين تنفيذها، حين تكونين بعيدة عن المنزل، لأنه من السهل طلب أطعمة صحيّة من قوائم الطعام حين تكونين بالمطعم، أو بكافيتريا الكلية، وهكذا تأكلين ما يرضيك دون زيادة في الوزن، لأن معظم الأماكن تقدم سلطات مع الأطعمة خفيفة الدهون، فاجعلي طلبك للسلطة حجم كبير، مع قطعة فقط أو

قطعتين بيتزا..بدلاً من عدة قطع، أي حاولي أن تُقللي الكمية التي تطلبينها، مع تجنب الأطعمة المقلية والاكتفاء بالمشويات.

*- وهل ذلك فقط هو ما سيجعلني أفقدُ وزني؟

*- المواظبة على ذلك بصفة مستمرة، وحين تشعرين بالجوع، تناولي ثمرة فاكهة، وليس طعاماً، مع الانتظام في رياضة منتظمة، وليس رياضة عابرة، وسرعان ما ستفقدين الوزن الزائد الذي اكتسبته في عامك الدراسي الأول بالكلية، وتعودين للمعدل الطبيعي.

وهكذا نجد أن فترة المراهقة المتأخرة، هي فترة التغيير والاستكشاف الذي يغطي كل جوانب حياة المراهق الكبير في المنزل مع الأسرة وفي خارجه مع الأصدقاء وغيرهم، حيث يستغرق الشباب وقتاً طويلاً لتحقيق الاستقلال الاقتصادي، والاستقرار النفسي، والتفكير بالمستقبل، حيث نلاحظ ما يأتي:

*- يحاول المراهقون في هذه المرحلة تجريب هويّات مختلفة مؤقتة، لذا نجدهم يقومون بسلوكيات متناقضة، تجعل مَنْ حولهم في حيرة من هذه السلوكيات، فهم يحاولون استخدام أنماط بديلة من الملابس والجواهر والموسيقى وقصّات الشعر، ونمط الحياة، لأنهم في وسط كل ذلك يحاولون تحديد ذواتهم الحقيقية وسط ما يبدو للجميع تناقض في الطريقة التي يشعرون بها ويتصرفون بها، مع مستويات مختلفة من الفكر والفهم، وهذا يؤدي بهم لكثير من

التوتر، لأنهم يقفون في منطقة وسطية، لأنهم لم يعودوا مراهقين صغار، ولم يصلوا بعد لأن يكونوا كبار.

*- يطور المراهقون فهم أكثر تعقيداً للسلوك الأخلاقي، مع إعادة تقييم للمعتقدات المكتسبة من الطفولة، مع احترام وجهات نظر ومعتقدات الآخرين.

*- يحاول المراهقون التفاوض مع الوالدين على عمل توازن ما بين الاستقلال عنهم والتواصل معهم، حيث كلما انخفض معدل النزاعات مع الوالدين، زادت مساحة التفاهم معهم.

*- تنافس علاقة المراهقين مع آبائهم مع علاقتهم بأقرانهم، حيث تصبح العلاقات مع الأقران أعمق، وتلعب دوراً متزايداً في تشكيل الفردية ومفهوم الذات، وتصبح علاقات الأقران أكثر استقراراً لأنها تقوم على أساس فكرة "تقاسم القيمة".

*- تصبح الصداقات مع الأقران خلال المراهقة المتأخرة، أكثر حميمية، وأكثر استقراراً، لأنها داعمة وأكثر نضجاً وحجر زاوية في هذه المرحلة الحياتية، وتزيد العلاقات بالأقران الفردية أكثر من مجموعة الأقران.

*- يأخذ المراهقون تدريجياً الأدوار المتوقعة منهم خلال مرحلة المراهقة المتأخرة، ويتعلمون المهارات اللازمة لهذه الأدوار، وإدارة المطالب المتعددة لتلبية التوقعات المختلفة للأسرة والمجتمع، مثل:

- القدرة على إيجاد حل وسط، أو حلول عديدة للمشكلة الواحدة.

- الاعتماد على الذات، وأفكار حول دور الفرد في الحياة.

- القلق على المستقبل والآخرين.

*- قد تظهر بعض الأمراض النفسية في فترة المراهقة المتأخرة، والناجمة من التراكمات على مدار مرحلتي المراهقة المبكرة والمتوسطة، وظهورها قد يتلون بألوان مغايرة لاعتيادات المراهق، وبصور متنوعة ليست على وتيرة واحدة، وقد تكون مفاجئة للأهل، لأن نتائج الأسلوب التربوي الذي اتبعته الأسرة مع أبنائها طوال سنواتهم الأولى، غالبًا ما تظهر خلال سنواتهم في التعليم الجامعي، وقد يكون ذلك من شعورهم ببداية التحرر من قبضة الأهل:

نموذج حالة:

طالبة في بداية السنة الثالثة في إحدى الكليات العملية، بدأ الأهل يلاحظون عليها علامات سلوكيات انطوائية، وعدم رغبة في الوجود معهم سواء في أثناء تناول الطعام، أو في الجلسات المسائية التي اعتاد أفراد الأسرة الوجود معًا خلالها، وبدأت ملامح الحزن تكسو وجهها، والأخطر أنها بدأت تنفر من دراستها، رغم أنها التي اختارتها وكانت تحلم من طفولتها أن تلتحق بها، وكان ذلك أهم دوافعها للتفوق على مدار محور عمرها الدراسي، حتى أنها كانت تلجأ للاستذكار كلما عكّر صفوها أي من أحداث الحياة.

وبدأت دائرة الحزن تضيق عليها كلما مرّت الشهور عليها، ورفضت التحوار مع أيّ من صديقاتها، ولم تتحرك أسرتها للاستعانة بأيّ استشارة نفسية إلا بعد محاولتها الانتحار، وفشل هذه المحاولات حيث كان هناك ما زال خيط رفيع يربطها بعالمها، لذا كانت محاولات ضعيفة لم يكتب لها النجاح.

وبالحوار معها تبين أن هذه الطالبة المتفوقة، كانت على مدار سنوات عمرها الأولى ترى نفسها متميزة بتفوقها، وكانت تظنُّ أن كل أفراد أسرتها وعائلتها يرون أن التفوق أهم ما لديها، ثم بدأت نعمة أخرى تعلقو في تعليقات الجميع، حتى إنها تخطت وغطت على نعمة التفوق، وهي التعليق على هدونها وصمتها معظم الوقت، في البداية لم تعطِ اهتمامًا لكثافة التعليقات، لكن أذنها بدأت تلتقط ارتفاع النعمة عاليًا حتى أنها آذت أذنيها كالرنين الذي يطلقوه للتعذيب، فكان هذا الطنين يؤذي روحها، وكاد يفقدها السمع الروحي، لكنّه أفقدها كل رغبة في الحياة، أحست أن لا قيمة لها لدى كل من حولها، وأن الكل لا يرى أي مميزات فيها، وأنهم يركزون فقط على أنها إنسانة لا قيمة لها ما دامت هي ساكنة، كأنهم من وجهة نظرها أدخلوها في عداد الأموات، حتى أنها استشعرت أنهم بنظراتهم وكلماتهم يكفّنها وقاربوا أن يواروها الثرى.

هذا يدلُّ للأهل تأثير الانتقادات المكثّفة الموجهة للأبناء في سنوات المراهقة المتأخرة، والتي قد يكون لها تأثير تدميري، نعم ليس

بالضرورة أن يكون رد الفعل للانتقادات واحد في جميع الحالات، لأن هناك أشخاصًا لا تكاد تؤثر فيهم الانتقادات مهما تكن قسوتها، ولكن هناك من الأرواح البشرية ما تكون برقة النسيم وتتأثر بأقل التعليقات وتتفاعل معها وينتج من التفاعل تأثير مدمر لخلايا الروح، والنفس البشرية حين تُصاب بعطب تتآكل تدريجيًا حتى تتلاشى، ما لم يلحظه من حولها، فلنراقب أرواح أبنائنا جيدًا، ولنطمئن دومًا على سلامتها، ولا نكن نحن الفؤوس الصغيرة غير المرئية التي تهدم بنايهم البلّوري، بقسوة كلمات لا ندرى أين تغرس سهامها، رفقًا بالمراهقين من أبنائنا.

الباب الثاني
مشكلات المراهقين

الباب الثاني مشكلات المراهقين

مقدمة:

كثير من المراهقين اليوم، لديهم مشكلات، تزيد من احتمالية دخولهم في المتاعب، كما هناك الكثير من الضغوط عليهم في التعامل مع العائلة والأصدقاء، وتشمل الضغوط.. العنف ومشكلاتهم مع الوالدين، كما قد يجدون صعوبة في التعامل مع الصدمات الماضية التي عاشوها، خاصة سوء معاملة الوالدين، ولكننا نجد أن كلاً من الآباء والمراهقين يكافحون بين رغبة المراهقين في الاستقلالية عن الأهل، وبين الإحساس أنهم ما زالوا يحتاجون توجيههم، وكل هذه الصراعات تؤدي إلى مشكلات سلوكية.

مع ضرورة ملاحظة أن أي عدد من المشكلات السلوكية، يمكن أن يندرج تحت مشكلات المراهقة، مثل سرقة المتاجر، التغيب عن المدرسة، المشاجرات المدرسية، الكذب، والمخدرات، وليس من السهولة على المراهقين تفسير لماذا تصرفوا بالطريقة التي تصرفوا بها، لأنهم ببساطة يرون أن سلوك الجانحين هو أنسب طرق التعامل مع ما يتعرضون له.

وقد يشعر الأهل بالخوف والغضب والإحباط واليأس، بل أحياناً يشعرون بالذنب ويتساءلون: أين كان خطؤهم في تربيتهم لأبنائهم؟ وهذه المشاعر طبيعية ومهمة ليعلموا أن هناك إتاحة للحصول على المساعدة لهم ولأبنائهم.

*- كيف يمكن معرفة... متى يطلب الأهل المساعدة؟ حين نتساءل: ما علامات المتاعب؟ لأن معظم المراهقين تقابلهم متاعب، ويكون السؤال الأساسي للأهل: متى نعرف أن هذا السلوك خطير، أو نعرف إنه مجرد سلوك يناسب مرحلته ولا يشكل خطورة؟

*- إن هناك أنماطاً من السلوكيات تشير إلى الحاجة للمساعدة، ليس فقط السلوك المنحرف الصادر من المراهق، ولكن أيضاً وجود مشكلات أخرى في الأسرة، أو توتر في المنزل، مثل المشكلات الزوجية بين الوالدين، أو العداء بين أفراد الأسرة، والمشكلات السلوكية للمراهق بالمنزل، والتي تتفاعل مع المشكلات الأخرى بالأسرة، وتغذي بعضها البعض حتى يصبح من الصعب معرفة.. من أين بدأت المشكلات؟

*- هناك أيضاً بعض العلامات الواضحة التي تشير إلى ضرورة التدخل الفوري، مثل العنف ضد أشخاص آخرين أو ضد الحيوانات، أو عندما يشارك المراهق أقرانه في عمليات مدمرة (جريمة، التغييب عن المدرسة، تناول المخدرات)، وأحياناً ما يكون أحد الوالدين لديه قدرة استنتاجية بأن شيئاً خطيراً يحدث، من معرفته بسلوك ابنه.

*- وأول خطوة مهمة يجب أن تحدث، لمعرفة ما الذي يجري .. هي التحدث مع المراهق، وأعضاء الأسرة عما حدث، والأسباب المحتملة، والحلول المقترحة، مع التحدث لمن يتعامل مع المراهق والأسرة مثل المدرسين، لاحتتمال وجود معلومات لديهم عن سلوكيات المراهق خارج المنزل، للمساعدة في تقييم شدة المشكلة.

*- هناك العديد من العوامل تضع المراهقين وأسرههم، في مشكلات جنوح الأحداث، حتى لو كانت هذه العوامل لا تسبب الانحراف، مثل اضطرابات التعلم، والمزاج المتقلب، ومشكلات الأسرة، والاكئاب، وتعاطي المخدرات، والعنف المنزلي، وكل هذه العوامل تؤثر في الطريقة التي يشعر ويتصرف بها المراهق، وكذلك الطريقة التي يرى بها الأقران والأسرة والمجتمع، ومثل هذه العوامل تضع المراهقين في خطر متزايد، وتكشف الدوامة حولهم، مما يصعب من تغيير هذه العمليات نحو الأفضل.

وأهم أنواع العلاجات هنا.. والتي يمكن أن تؤدي ثمارها، حتى مع أشد الحالات انحرافاً، هي التي تركز على المراهق وأسرته، وتتناول جوانب أخرى من حياتهم مثل المدرسة أو الجامعة والحي والأقران، أي العلاج الذي يركز على جميع جوانب حياة المراهق، التي تشكل نظرتة للعالم من حوله، مع التأكيد على دور التدعيم الأسري، في فهم المراهق وكسب ثقته، والمساعدة على الوصول لحلول المشكلات التي يتعرض لها.

*- القضايا الرئيسية التي تواجه المراهقين : الانتحار في سن المراهقة، العنف في سن المراهقة، البلطجة الإلكترونية (أون لاين البلطجة)، وشبكة الإنترنت، الإدمان، اضطرابات الأكل وفقدان الشهية، التدخين في سن المراهقة، الكذب، وتعاطي المخدرات، ألعاب الفيديو، مشاهدة الأفلام الإباحية في سن المراهقة، ومشاهدة العنف في التلفزيون في سن المراهقة، والمراهقون يتعرضون للعنف في المنزل، وثقافة العنف هي حقائق، وأفكار، وطرق الاستجابة والوقاية والتدخلات المحتملة بشأن القضايا في سن المراهقة.

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 يظن 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، وتثقيف 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.

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

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

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

*- علم 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

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

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

*- حاول أن تتفق مع ابنك على حدود اللعب ووقته بالحوار والمناقشة، بدلاً 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 التزاماً 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 رغمًا عن إرادته، أو تأخذ منه عنوة الجهاز بعيدًا، 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 مستيقظًا 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 فقْدٌ 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 للترابك في نشاط ما بعد المدرسة، فطلب منها 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: أقضيه 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 ركبت 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، وسأحدث مع والديك لعمل خطة معك للتخفيف تدريجيًا، وتؤكد أن ذلك لن يتضمن أسئلة منها أو عقوبات.

- حسناً.. 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 نفسياً.
- 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 غالبًا ما تكون مصاحبة لنظرتهم المشوّهة لشكل أجسامهم، وفقدان الشهية العصبي، وفقدان الوزن الشديد، والخوف من البدانة، هي علامات تحذيرية، تُنبئُهُ، وتتضمن نقص الوزن المدمر، والاستغراق الكامل في التفكير بالوزن، والطعام والسعرات الحرارية، وجرامات الدهون وأتباع نظام غذائي، وممارسة الرياضة بهوس وإفراط، والحديث المتكرر عن زيادة الوزن على الرغم من نقص الوزن.

ويمكن أن تكون اضطرابات الأكل، أسلوبًا مدمرًا وقاتلًا لحياة المراهق، خاصة للفتيات، وتشمل العلامات التحذيرية .. الشره المرضي، أو الشره المرضي العصبي، وأكل الطعام بكميات كبيرة ثم تقيّاهُ، أو أخذ كميات كبيرة من المسهلات لإنقاص الوزن .

اضطراب تشوه الجسم:

هو المصاحب لاضطرابات الأكل، وهو الانشغال الشديد بخلل تصوّري لمظهر المراهق، أي يرى "شذوذ البنية العضلية" والتي تُسمّى أحيانًا "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 يستبعدها المجتمع والمدرسة والأسرة، والفتيان هم الأكثر عرضة "لشذوذ 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 صورٌ خادعة وغير حقيقية، وبها من وسائل الزيف الكثير، ويستخدمون هذه الصور المثالية فقط من أجل الدعاية، وأنها لا تعبر عن الشخص الطبيعي، وتوضيح 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 والرسامين والفنون والكتابة.

السمنة كونها أحد مظاهر اضطرابات الأكل:

*- إن زيادة الوزن أو البدانة، هي أكثر من مجرد مسألة مظهر، إنها 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 أليينوى 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 تبيع أطعمة بها نسبة عالية من الدهون، والمجتمعات ذات الدخل المنخفض.. لديها فرص محدودة في الحصول على الطعام الصحي، لأنه في بعض الأحياء 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 إلا 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 الضاغطة، والمشكلات مع الأسرة أو الأصدقاء. مع مراعاة أن تغذية المراهقين مهمة جداً 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 أبناءهم 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 وُجِدَ 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:

- تخطي الوجبات المحددة.

- الإفراط في تناول طعام قبل الوجبات.

- التأنيب الدائم للمراهق لكونه بدينًا، وإظهار الأشمئزاز 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 حلاً 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 حُبك 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 تدل 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 جاذباً 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 أحدًا 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.. إلا 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، ويقدر 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.. عمّا 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 يتشاركها مع الأم، كلاهما ليس له صلة بالثقة في حد ذاتها.

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

إن الأفضل يحدث حين يجد المراهقون أن الآباء لهم الحق في أن يجذوهم 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، والانتطاع عن الدراسة، والانتحار، والعلاقة بين هذه المشكلات وبعضها البعض مؤكدة وكبيرة بما يكفي لأن نركز على العوامل التي تؤثر في تطوّر المشكلات المتعددة، وفي التدخّلات التي من شأنها تقليل عدد المراهقين المنخرطين 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 يتكبدها 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 التسرب 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 فيها بعد.

وحيث يدخل الأطفال المدرسة الابتدائية، فإن السلوك العدواني وغير التعاوني، يُسهم في الفشل الدراسي، ورفض الأقران. والأطفال العدوانيون والمرفوضون اجتماعياً، 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 سنّ 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 التدخّلات المبكرة في حياة الطفل، خاصة في المرحلة الابتدائية، تجعل الطفل كونه مراهقاً..أقل عرضة لمشكلة التدخين وغيرها من المشكلات.

كذلك وجد الباحثون أنه من المهم أن يتم العمل مع المراهقين وأسرهم، 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 تدرّب على المهارات الاجتماعية، مع تحسين العلاقة التواصلية بين المراهق وأسرته.

كما أن التدريب على المهارات السلوكية، والمُقدم 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 التورّط في الجريمة في سن المراهقة.

التدخلات المجتمعية:

يمكن أن تصل إلى العديد من مختلف مستويات المراهقة، وتهدف لحل المشكلات السلوكية، ومع ذلك معظم التدخلات ركّزت 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... ستري حين تعمل، وتكسب مالك بنفسك.... كيف ستحسب 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 ملابسها، 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 لستُ 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 أتضح 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 ذِكر 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 زميلاتها، 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، وأنها في مشترياتنا ليس بالضرورة شراء الأشياء الجديدة تمامًا، ذات الأسعار التي ليست في متناول ميزانية الأسرة، وأنه بدلاً من عدم شرائها.. يمكن شراء المستعمل منها بما يناسب إمكانياتهم.

الفصل الثاني

عنف المراهقين تجاه الوالدين

مظاهر عنف الأبناء ضد الآباء

من المرجح أن يتخذ هذا النوع من العنف، نمطاً سلوكياً يتمثل في العنف الجسدي من المراهقين تجاه أحد الوالدين، وعدد من السلوكيات المسيئة.. التي تشمل الإضرار بالملكات، وسوء المعاملة العاطفية، وسوء التصرف المالي، ويمكن أن يحدث العنف والاعتداء معاً أو بشكل منفصل، والسلوكيات المسيئة لا تقتصر على ذلك، بل يمكن أن تشمل اللغة المهينة والتهديدات والتقليل من أحد الوالدين، أو سرقة أحدهما، وغالباً ما تظهر أنماط السيطرة القسرية في حالات عنف المراهقين ضد الوالدين.

ولكن بعض الأسر قد تواجه نوبات من العنف الجسدي الهائل، مع أقل قدر من السيطرة على التصرفات المسيئة، وإذا كان هناك احتياج لفهم حادثاً واحداً من العنف، فمن المهم أن نفهم النمط السلوكي وراء الحادث، وتاريخ العلاقة بين المراهق ووالده.

نموذج حالة:

قد يفسر لنا نموذج حالة أحد المراهقين، ما سبق قوله.. حيث إن محمود شاب حصل على مجموع في الثانوية العامة، أتاح له الالتحاق

بكلية الهندسة، والتي لم يستطع أن ينتظم في أول سنة دراسية بها... واستمرّ الأب يقوم بالتأجيل له مدة أربع سنوات، بعد أن صار الابن عنيقاً.. لفظياً.. وبدنياً.. خاصة تجاه أبيه..

وبسؤال الأم منفردة... عن تاريخ العلاقة بين الأب والابن، أفادت قائلة: "إن الأب كان دائم التعامل مع ابنا بطريقة قد تبدو قاسية لجميع من حولنا، لكنه يحبه ويريد مصلحته، ولذلك كان يراقب كل تصرفاته، ماذا وكيف يأكل.. والكمية التي يأكلها، وعدد ساعات استذكاره.. والطريقة التي يذاكرها، لا يدري أحد إلا أنا كم يحبه... لقد أراحتني من مسؤوليته، لأنه كان هو المسئول عنه في كل شيء، حتى ملابسه.. كان ينتقيها له، ولم يكن ليسمح أن يكون له أصدقاء كيلا يأخذون من وقته.. أو يؤثرون في تفكيره، كان يريد مهندساً مثله، ولم يكن ليسمح له بغير ذلك". (نصُّ كلمات الأم).

وبسؤال الأم عن الطريقة التي كان يتبعها مع ابنه لتنفيذ مخططه لمستقبله، أفادت قائلة: "أن والده لم يكن يسيطر عليه سوى حصول ابنا على مجموع كلية الهندسة، وأن صحته يجب أن تكون جيدة لتساعد عقله على استيعاب المواد الدراسية، لذلك كان يحدد له كمية الطعام التي يجب أن يتناولها في الوجبة، ولا يسمح له بترك أي مقدار، ويستخدم وسائل معه قد تكون عنيفة، كضربه.. أو وضع الطعام رغماً بقمه وإجباره على ابتلاعه، وفي استذكاره.. كان يجبره على المواصلة ساعات.. لأنه يحدد له مقداراً ما يجب أن يستذكره، صحيح أنه لا

يستطيع إدخال المواد إلى عقله.. لكن ابنتنا كان يعلم أن أباه سيجعله يردد عليه ما قام باستيعابه، فإن لم يفعل بالإتقان الذي يراه أبوه، كان يكيّل له من أصناف الضرب ألوان وطرق متنوعة، لذلك كان يتفادى هذا العقاب بالاستذكار... رغبًا، كما الأكل.. رغبًا، كما النوم بمواعيد... رغبًا، كما المكوث بالبيت.. رغبًا، كما اللبس غير المرغوب فيه.. رغبًا". (نص كلمات الأم).

واضح أنه لم يتبق إلا أن يتنفس الابن... رغبًا، لأن الأم سردت من تفاصيل المواقف ما هو مقزز، وما هو غير آدمي، وأي نتيجة سيصل إليها هذا الابن.. كانت متوقعة، حتى ما وصل إليه بالفعل كان نتيجة طبيعية، لذلك تم سؤال الأم عن موقفها هي من كل ذلك، ولماذا لم تأخذ ابنتها.. وتذهب به بعيدًا عن هذا الأب ذي السمات التي لا صلة للإنسانية بها، فقالت... إنها كانت تدافع عن ابنتها أحيانًا... وتقف بينه وبين أبيه، فكان يبعدها أو تنزل عليها بعض الضربات الموجهة، لكنها كانت ترى أن أباه كان حريصًا على مصلحته ومستقبله، وأنه أخطأ قليلًا في الطريقة التي كان يعامله بها.

وأخيرًا.. أخيرًا.. تم سؤال الأم عن أول موقف لتمررد الابن.. وبداية عنفه ضد أبيه أولاً.. ثم ضد الجميع... وانتهاءً.. بدخوله شرنقته.. أو كهفه العقلي.. الذي لم يخرج منه مدة أربع سنوات، أفادت بأنه في أحد الأيام.. وكان الابن قد التحق بالكلية التي أرادها له أبوه، وبدأ يذهب للكلية في الأيام الأولى للدراسة، وكان الابن عائدًا في وقت

مبكر منها، ولم يلحظ وجود أبيه.. فدخل مباشرة لغرفته ليرتاح، لأنه مستيقظ في الصباح الباكر.. حيث مسلسل سيطرة أبيه ما زال ساريًا، وبمجرد أن دخل الابن غرفته.. ماثرًا أمام الأب دون أن يلاحظه، لأن ذهنه كان يبدو مشغولًا كما قالت الأم، ولأن الوقت أبكر من أن يعود حينه الأب، الذي قام فور رؤيته الابن يدخل غرفته، واندفع بقوة تجاه باب الغرفة.. والأم من ورائه متوقعة شرًا من الأب... لعدم ملاحظة الابن له..

فتح الأب الباب بعنف ودفع الباب بسرعة وقوة، جعلت الابن يستدير تجاهه مستطلعًا بنظراته... وعلى قول الأم.. طارت الكلمات كمقذوفات نارية من الأب.. رافعًا يده ليهوي بها كاعتياده على وجه ابنه.. لكن لذهول الأم.. والأب معًا، وبسرعة الذي يسابق الزمن.. أوقف الابن يد الأب! بقوة... وقسوة.. وعنف! مرددًا في أثناء هذه الدقائق.. كل ما يمكن أن تحفظه ذاكرة... من كلمات مُهينة ومُذلّة وقاسية... وكانت موجهة للأب، ثم قذف به بعيدًا.. بقوة مستمدة من صحته التي كان الأب يحرص عليها، وخرج... خرج.. خرج لا يلوي على شيء، سوى اللّف في شوارع المدينة.. وفي حقيقة الحال أنه كان يلف حول عقله خيوط الشرنقة التي سيختفي داخلها، حتى لا تستطيع الأيدي أن تصل له فيها، خاصة يد أبيه...

وقد استطاع أحد أفراد العائلة الذي استنجدت بهم الأم، أن يعثر عليه.. هائمًا بالشوارع، لا يعي ما يفعله.. وعاد به للمنزل، وكان أبوه

المذهول يرتب له في عقله.. أنواعاً من العقاب .. لم ينزلها به قبلاً، كالسجان الذي يتفنن لمسجونه .. بصنوف من العذاب لا يتحملها بشرٌ، ولم يرد أن يكون جالساً حين عودته.. فدخل غرفته.. حتى يرتب في ذهنه ما يتتوي القيام به، لأن ما حدث له من ابنه .. جريمة لا تُعتفر.. ولن يسمح بتكرارها، لذا يجب أن يكون العقاب رادعاً ليحقق هذا الهدف.

وأعاد الابن .. قريبه هذا.. ونظرت الأم .. فلم تجد الذي أمامها ...ابنها، بل شخصاً يشبهه، أما حاله.. ونظراته الشاردة.. الزائغة.. وتمامته غير المفهومة.. وابتساماته البلهاء.. وملابسه المتهدلة، جعلت منه إنساناً آخر، حاولت محادثته، لتُفهمه ما قام به من خطأ في حق أبيه.. فلم تجد منه سوى ثبات على ما رأته منه، فانسحبت .. ذاهبة لأبيه .. الأسد الثائر في غرفته، والذي كان يجهز أدوات التعذيب، وهذه المرة، كان ينوي أن يارس ألواناً من التعذيب أو التهذيب مرة واحدة، كما قال للأم، حتى يرتدع الابن .. وإلا لن يعرف أن يوجهه بعد ذلك، توقفت الكلمات على شفتي الأم، وهي ترى ما أعدّه الأب لابنه، ووقفت برهة مذهولة، وكأنها ترى قسوته للمرة الأولى، ووقفت صامتة.. حتى سألها عما إذا كان الابن قد عاد.. فتمتت بكلمات مبهمه.. استوضحها الأب .. فردت أنه.. عاد.. وما عاد!

لم يترك الأب ما في يده، وسألها .. ماذا تعنين؟! فأوضحت له ما رأته من حاله.. وأنها تشك في أن شيئاً ما قد حدث له، فجأة ألقى الأب

ما في يده جانبًا! وقام مُسرِّعًا أو مُهرولاً.. كتعبير الأم، حتى أنه كاد ينكفئ على وجهه من سرعته! والأم تلاحقه.. لا تدري معنى لسرعته ولا ذهنها بقادر على تخمين نتيجة المواجهة!

بالسرعة والقوة السابقة نفسها.. فتح الأب باب غرفة ابنه.. وتطلَّع إليه؟! وتوقَّف مكانه.. لم تستطع قدماه لحظات حمله تجاه الابن.. الذي كان جالسًا على حافة سريره.. كما تركته أمه.. وكان على الحال نفسها في نظراته الشاردة إلى لا شيء، وابتسامته الباهتة البلهاء، ثم أخيرًا استطاع الأب أن ينزع قدميه من مكانها.. وسار نحو الابن الذي لم يحرك ساكنًا، ولم يُحشَّ تقدم الأب كاعتياده، وكأنه صورة مُعلَّقة بثبات في فراغ الغرفة.

ويا للعجب! تقدم الأب نحو الابن، وتهاوى عليه؟! احتضانًا وتقبيلاً؟! نعم! وبعينين ونظرات مذهولة.. نظرت الأم للمشهد القائم أمامها.. غير مصدِّقة لما يحدث.. وانهارت جالسة على الأرض بجانب باب الغرفة التي كانت ممسكة بمقبضه.. بعد أن أفلته الأب.. انهارت.. وكانها كانت داخلها أحست من سلوك الأب.. أن ثمة كارثة حدثت لابنها، وإن كانت قد استشعرت بوادرها حين رأته.. كمنبتات العاصفة قبل اجتياحها الأرجاء...

وقد كان.. ودخل الابن شرنقة عقلية.. كأنها مخبأ أو كهف يجتمي داخله.. مما لم يعد في استطاعته.. تحمُّله، دخل حيث لا تستطيع الأيدي أن تطوله.. دخل حيث لا يستطيع أحد أن يجاسبه..

أو..... حيث لا يستطيع أحد أن..... يعاقبه، دخل حيث لا زمان..لا مكان.. لا بشر.. لا شيء...يهم.

ويقول كل من (Condry and Miles 2015): "من المهم أن نفهم نمط السلوك في الأسرة ككل، لأنه قد يكون هناك تاريخ من العنف المنزلي، أو يوجد عنف منزلي حاليًا بين الوالدين، لأنه من المهم إدراك أثر هذا في عنف المراهق تجاه والديه، وقد كانت أول دراسة تمت لعنف المراهقين تجاه الوالدين (APVA) بين عامي (٢٠١٠-٢٠١٤)، في جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة، وقد وصف الآباء المشتركون في هذه الدراسة، الإساءة..بأنها في كثير من الأحيان تتضمن وجود نمط من الأفعال العدوانية، والمسيئة والعنيفة عبر فترة طويلة من الزمن، وكذلك الاعتداء الجسدي على والديهم، وقال الذين تمت مقابلتهم إن أبناءهم في سن المراهقة دمروا الممتلكات بالركل وعمل ثقب في الأبواب وكسر النوافذ، مع إلقاء الأشياء تجاه آبائهم مع توجيه تهديدات.

كما توجد أيضًا الإساءة اللفظية وغيرها من سلوكيات السيطرة، وهذا النمط من السلوك يخلق بيئة حيث يعيش الوالدان في خوف من ابنهم، وغالبًا ما يحدث من سلوكهما من أجل تجنب الصراع معه، ولتقليل الإساءة.

ووجدت الدراسة أنه لا يوجد تفسير واحد لهذه المشكلة، لأن الأسر وضحّت مجموعة من الأسباب هي الباعثة لهذه المشكلة، أولهم

تاريخ من العنف المنزلي بين الوالدين أو تجاه الابن، وإيذاء الذات، ويدخل معها.. تعاطي المخدرات.. وصعوبات التعلم، وهذا هو الدليل المنهجي الأول من مشكلة (APVA) في المملكة المتحدة وأول تحليل بيانات رسمي على نطاق واسع.

ويتم تعريف المراهق المسيء للأسرة " هو من يقوم بعمل من أعمال العنف .. أو التهديد بالعنف والضرر في المنزل، ضد أحد الوالدين .. أو القائمين برعايته، وغالبًا وللأسف .. الأم هي أكثر المتلقين لعنف الأبناء المراهقين، حيث أكثر الحالات ترتيبًا تنازليًا! .. عنف الابن ضد الأم، ثم عنف الابنة ضد الأم، ثم عنف الابن ضد الأب، ثم عنف الابنة ضد الأب، ومن الملاحظ أن أحداث العنف الفعلية ضد الآباء غير المبلغ عنها... تفوق نسبتها كثيرًا، الأحداث المبلغ عنها، لأنهم لا يريدون أن يبلغوا عن أبنائهم.

والأهل المساء إليهم، غالبًا ما يكون لديهم مشاعر العزلة، والشعور بالذنب والعار من عنف ابنهم بهم، لأنه سيتم استجوابهم عن مهاراتهم الأبوية وسوف يُلامون، وكثير من الآباء يشعرون بالقلق من أن كونهم ضحايا لأبنائهم.. لن يُؤخذ على محمل الجد، وحتى لو تم أخذ الأمر على محمل الجد، فسوف يخضعون للمحاسبة، وسيؤخذ ابنهم... بعيدًا عنهم.

والأهل الذين لا يكشفون عن أحداث إيذائهم لأي جهة، سواء دور الرعاية أو الشرطة، فذلك لأنهم لا يجدون المساعدة المناسبة..

والدعم غالبًا ما لا يكون متوافرًا، بل إنهم يتلقون ردود أفعال متفاوتة من الشرطة، وهذا يؤكد مخاوفهم من أن يُلاموا.. وأن يُسألوا... ويُحاسبوا، ثم يواجهون السيناريو الأصعب، وذلك حين يُدان الابن نتيجة تقرير الأبوين، ويُؤخذ بعيدًا عن المنزل، وغالبًا هذا ما لا يريده الأبوان، وإن كان في بعض الحالات، ومن أجل العدالة والسلامة لحياة الأسرة.. يوافق الأبوان على أخذ الابن من المنزل، لأن السكن حينئذ يكون غير مناسب لوجوده فيه.

وغالبًا ما لا يريد المراهقون.. الكشف عن أحداث العنف التي يقومون بها، خوفًا من أخذهم لدور الرعاية أو تجرييمهم، وهم لا يفهمون تأثير أفعالهم، ولكنهم قلقون فقط تجاه عواقب طلب أهلهم المساعدة.. وتصعيد الأمور لتصبح.. أزمة.

لذا.. أطلقوا سراح أبنائكم المراهقين... المحبوسين بأوامركم داخل شرنقة طفولتهم.. التي ضاقت عليهم.. دعوهم ينطلقوا إلى عالم مرحلتهم الجديدة، التي يستشعرونها تنبض داخل عقولهم تعلن عن ميلاد شبابهم.. دعوا هذا الوليد يجبُ على دربه الجديد، ويتدرج بمراحله الاعتيادية حتى يمضي ثابتًا.

لا تسلبوهم إرادتهم بممرات ترسمونها لهم كخريطة طريق لا يجيدون عنها... ظانين بذلك أنكم تحمونهم. وأنتم فرحون بتوهم أنكم تمسكون بزمام عقولهم ومشاعرهم وأفكارهم... لا تدرون.... إنهم أبعد ما يكونون عن قبضة تحكمكم، التي هي قبض ريح.

انتبهوا... قبل خروج المارد من قُمُومِه دون تأهيل... فيصبح خارج السيطرة، فإن الحب بكل درجاته ومعانيه وتنوع صلاته، هو الكلمة السحرية... بوجودها... وترجمة معانيها في التعامل يصبح للحياة معنى.. فيا.. كل أب، ويا.. كل أم.... انتبهوا إلى مظاهر النمو الانفعالي لأطفالكم، في أثناء مسيرهم لمرحلة المراهقة، اسعوا لمحاولة فهمهم.. ومد أيدي المساعدة إليهم.. وهم يصارعون محيط مطالبهم... التي هي بسيطة وفي متناولكم، فإما أن تساعدوهم وتمدوا أياديكم المعنوية لهم وتحتوهم بحبكم، بعد أن تنوؤوا بهم عن أمواج المعاناة، وتبحروا بهم سالمين لشاطئ الدفء والحب العائلي الذي ينشدونه، والتفهم لاحتياجاتهم في كل مرحلة نمو يمرون بها.... وإما أن تتركوهم.. فيغرقون في خزان الألم بداخلهم.

تفسير عنف الأبناء ضد الآباء:

لا يوجد تفسير واحد لهذه الظاهرة، فبعض الأبحاث تُرجعها لوجود تاريخ للعنف المنزلي وسوء المعاملة في الأسرة، سواء بين الوالدين، أو من الوالدين تجاه أحد الأبناء، وأحياناً ما يكون العنف موجوداً بجانب المشكلات السلوكية الأخرى.. مثل تعاطي المخدرات.. وصعوبات التعلم، أو إيذاء النفس.. وأحياناً ما لا يجد الآباء أسباباً لهذا العنف، بل إنهم أحياناً ما يتساءلون: لماذا أطفالهم الآخرون لا يتصرفون معهم بالطريقة نفسها.

وعنف الأبناء ضد آبائهم يؤثر في كل مستويات المجتمع، لأنه على الرغم من أن الآباء الذين يبلغون عن عنف أبنائهم ضدهم، غالبًا لا يعملون كل الوقت.. ويعانون مشكلات مالية وسكنية، إلا أن هناك آباء آخرين يعملون في وظائف مرموقة تدرُّ عليهم موارد مالية عالية، لكن حالات عنف الأبناء ضد الآباء المبلَّغ عنها، غالبًا ما تكون من الأسر التي تتلقى إعانات اجتماعية ويبلغون لأنهم يأملون في الحصول على المساعدة.

تحديات عنف الأبناء ضد الآباء:

تطرح مشكلة عنف الأبناء ضد الآباء، العديد من التحديات للأسر التي تعاني ذلك:

*- الأسر لا تعرف إلى أن تتجه طلبًا للمساعدة، وغالبًا ما يتجهون إلى الدعم المناسب في منطقتهم، وهؤلاء الذين يلجؤون لهم، يريدون مساعدتهم، لكن لا يعرفون أين يجدون المعلومات التي تفي باحتياجاتهم.

*- أهم التحديات الأساسية، الصمت الذي يُحيط بمثل هذه الحوادث، حيث يتزايد الشعور بالعزلة.. والخزي.. والعار.. للأسر التي تعاني العنف.

*- هذا النوع من العنف.. مشكلة معقدة، حيث الحدود بين الجاني والضحية غير واضحة، لأن العنف يكون ضمن سياق المشكلات

الأسرية القائمة، وغالبًا إن لم يكن دائمًا، فإن مرتكبي مشكلة العنف ضد آبائهم، غالبًا ما يكونون.. ضحايا أساسيين أو ضحايا من الدرجة الثانية للعنف المنزلي.

*- ولأنه من الصعب تحديد مسميات كل من الجاني والضحية، فهناك الخوف من إدانة الشباب لسلوكهم، وما يحدث بعد ذلك.. من تأثير ذلك في فرصهم المستقبلية في الحياة، إن العمل مع المراهقين.. والأمهات والآباء، يستهدف تحديد عوامل الخطر مبكرًا، والعمل معًا بجانب الأسر للحصول على المساعدة المبكرة لتفادي الأزمة.

*- ومن الضروري أن يتحمل المراهقون مسؤولية سلوكياتهم، ومن المؤكد أن الآباء يريدون الحفاظ على علاقتهم مع أبنائهم، ولا يريدون تجريمهم، وهذا معناه أن ردود أفعال العنف والإساءة المنزلية.. قد لا تكون مناسبة، لذلك يُطالب المختصون بردود أفعال مناسبة لهذا النوع من العنف.

*- يجب قبل تدخّل المختصين، هناك احتياج لأن يكون هناك منهج مدروس.. يعكس سلوكيات الأسرة بأكملها، فلا يصلح النظر إلى سلوكيات العنف الصادرة من الأبناء ضد الآباء، كأنها مستقلة عن سلوكيات الأسرة بصورة شاملة، وأوضح المختصون والآباء المضارون، الاحتياج لسياسة واضحة ومحددة لهذا النوع من العنف الأسري.

عوامل يجب مراعاتها عند التعامل مع المراهقين الممارسين للعنف
ضد آبائهم:

- مدى وجود عنف منزلي في الأسرة.
- التيقن من وجود علاقة له بمجموعات من الأقران ذوي السلوكيات الخطرة.
- مدى الاستعانة بخدمات العنف الأسري.
- محاولة تقييم الخطر على الأشقاء، لمعرفة عما إذا كانوا هم أيضًا عُرضة للخطر.
- التأكد مما إذا كان الشاب يتعرض للمخاوف.. أم لا.
- هل يجد المراهق صعوبات في تكوين صداقات؟
- التيقن من وجود محاولات إيذاء الذات.. أو محاولات انتحار..
- هل الشاب مُنسحب من التعليم؟ هل تُشكّل سلوكيات المراهق.. إساءة؟

وهنا سوف يحتاج المراهق إلى تكاتف جهات عديدة لمساعدته، سواء شرطة أو جهات الرعاية المجتمعية، قبل أن يتصاعد سلوكه إلى نقطة يكون التدخل القانوني حينئذ.. ضرورة.

بعض خطوات الوكالات المختصة:

دائمًا ما تكون الجهات الاجتماعية المختصة، هدفها سلامة المتضررين من العنف المنزلي وسوء المعاملة، لخلق السلام النفسي من خلال:

- فهم خوف الآباء نتيجة خبرتهم مع عنف أبنائهم.
- مساعدة الآباء على بناء إستراتيجيات مواجهة إيجابية.
- أن يكون هناك تخطيط يشمل كلاً من الضحية والجاني، وألا تكون كل مساعدة بمعزل عن الأخرى، وأن تكون المساعدة عملية مستمرة.
- يجب أن يكون القائمون بالعمل في هذا المجال، على دراية بمدى خطورته وتعقيداته.

تأثير عنف الأبناء على الحالة الصحية للآباء :

- *- يمكن أن يتسبب عنف الأبناء في إصابة الآباء بالاكتئاب، القلق، الإجهاد، عدم النوم، والإصابة الجسدية التي قد تؤدي لدخول المستشفى، ويصاحب كل ذلك مشاعر من الإحساس بالفشل في أداء دور الأبوة أو الأمومة.
- *- الإحساس بوصمة عار من وجود مراهق بالمنزل يقوم بسلوك عنف وإيذاء تجاههم، كما يوجد شعور بالذنب والخجل والخوف من أخذ ابنهم.. المراهق الصغير بعيداً عن المنزل، أو إدانته.
- *- تلعب وصمة العار تلك دوراً أساسياً، في شل الآباء عن طلب المساعدة، لذا فالمسؤولون عن اكتشاف هذه الحالات ومتابعتها، حين يزورون الأسر التي تعاني من هذا النوع من العنف، يجب عليهم ملاحظة العلامات الدالة على عنف الأبناء، لأنهم يحاولون

إخفاءها، فعلى المختصين أن ينظروا لهذه الحالات ولدورهم، بعين الحماية أكثر منها اتهامًا.

*- ملاحظة بعض المنبئات بالمدرسة، وتوجيهها:

- يمكن تحديد المراهقين المسيبين للعنف ضد الآباء بوسائل مختلفة، من خلال القضايا الأخرى، مثل العنف مع الأقران، أو العاملين، والتنمر، ومظاهر الاكتئاب.

- ملاحظة بعض العوامل التي يمكن أن تجعل من هذا المراهق مُسيئًا لأفراد أسرته.

- ملاحظة غياب المراهق عن جلسات الدعم التي تقدمها المدرسة بصفة عامة، مع ملاحظة غياب المراهق عن النشاط المدرسي أو عن المدرسة.

- تكرارية السلوك العدواني، رغم تكرارية العقاب أو التوجيه، مع استخدام القوة.

- محاولة إقناع المراهق الذي تبدو عليه بوادر العنف المنزلي بالتحدث مع المختصين، لأنه قد يأتي الإبلاغ عن العنف ضد الآباء من المراهق نفسه، أو أحد أشقائه، أو أحد الوالدين، أو الأقران.

- توجيهات خاصة بالمدرسة :

*- كل المختصين بالمدرسة تقع على عاتقهم مسئولية المراهق، بداية من المدرسة الابتدائية وحتى الثانوية، لأن العنف تجاه الأسرة يمكن أن يبدأ في سن التاسعة، ويمتد حتى سن البلوغ وما بعدها.

*- يجب الانتباه أن المراهق الذي يعاني المشكلات السلوكية، يمكن أن يتسبب بالإيذاء لنفسه، أو بانقطاع اتصاله بالأسرة. أو بارتباطه بمجموعة أقران ذات سلوك مسيء.

*- قد يتقدم أحد الوالدين للمدرسة شاكيًا، لكنه خائف أو لديه إحساس بالعار.. أو الذنب، وقد يكون مُعرِّضًا للتهديد من جانب ابنه المراهق، لذا يُوضع بالاعتبار احتمالية وجود عنف ضد الآباء، عند تقييم مسئولية الآباء عن سلوكيات ابنهم المراهق.

*- مثال: مشكلة الغياب فإن الآباء لا يريدون مناقشة الأمر خوفًا من تجريم أبنائهم، ومن إلقاء اللوم عليهم، ومن المهم جدًا تصديق الضحية، فنأخذ المخاوف على سبيل الجد، ونصدق تأثير العنف عليهم، لذا يجب وضع خطط السلامة الأمنية.

*- غالبًا ما تكون الاختصاصية النفسية بالمدرسة على علم بالمشكلات السلوكية للمراهق، لهذا تكون قريبة للأسرة والمراهق، وتكون على دراية بالمشكلة وظروف الأسرة، فتكون مختصة يمكن اللجوء إليها.

الرعاية الاجتماعية لمشكلة العنف ضد الآباء:

*- سواء تم تحديد العنف باعتباره مسؤولية الأسرة أو باعتباره مسؤولية خدمات الطفل، فإن تقديم استجابة أولية مهنية محترمة متفهمّة، يُعدُّ أمرًا حيويًّا في تحديد القرار المستقبلي لأزمة الأسرة، لِقَوْلِ الآباءِ إن أهم العوامل التي ساعدتهم.. هي الإنصات لهم وتصديقهم.

*- ربما تمضي سنوات عديدة من العنف والإساءة، قبل طلب المساعدة، لأن المعروف تردد الآباء عن ذلك بسبب الخزي والعار، والخوف من أخذ أطفالهم بعيدًا، ولهذا يطلبون المساعدة من أي جهة دون فائدة، فتكون خدمات الطفل ملاذهم الأخير.

*- الأهل يتقدمون لطلب المساعدة، بعد أن يصلوا لحالة من الضعف واليأس والإحباط والغضب، ولا توجد ضحية نموذجية في العنف ضد الآباء، كما في حالات الإساءة الأخرى، ولذا يطلب الأهل الحلول طويلة الأجل، حتى لو كان الحل..نقل الطفل لضمان السلامة، لأن الهدف النهائي هو استعادة الصحة والعلاقات الأسرية المحترمة.

*- بدراسة الأسر يجب تحديد أنسب الطرق لمساعدة كل أسرة، لأن العنف منتشر بنسبة عالية في الأسر التي تتبنى أطفالا، وهناك خطورة كبيرة في حالة عدم تقديم مساعدة لهذه الأسر، مثل التفكك الأسري، الإضرار بالملكات، أو الإصابات الجسمية

الخطيرة، كذلك هناك خطورة على المراهق ذاته ومستقبله، لأنه قد يكون بلا مأوى، وأصبح مهمشاً في المجتمع، وهناك احتمال أن تُوجّه إساءته وعنفه ضد شريك الحياة مستقبلاً.

أسئلة محتملة للرعاية الاجتماعية:

*- هل كل أفراد الأسرة بالحالة الراهنة.. في أمان؟ كيف تحافظ على أمنهم؟ هل هناك عنف أو إساءة حالية ضد الأسرة؟

*- هل تريد زيارة منزل الأسرة لرؤية مقدار التحطم أو الضرر؟

*- أحياناً ينكر المراهق قيامه بالعنف، بل قد يدّعي أن الضرر قد لحق به هو، لأن المراوغة من سمات القائم بالعنف ضد الآباء، وهذا ما يؤخذ في الاعتبار عند تقييم الوضع، فما الوضع الكلي هنا أو الصورة الكاملة؟

*- ما الذي يريده الآباء ويسألون عنه؟ وما المساعدة التي يسعون لتلقيها؟ لأن الأسرة حين تطلب إبعاد المراهق عن المنزل، فمعنى ذلك أنها تتعرض لعنف بالغ منه، فهل يمكن توفير رعاية له داخل أسرته؟ أم أخذه هو الحل الوحيد؟

*- إذا تبين وجود تاريخ من العنف المنزلي بين الوالدين أنفسهما، فيجب على المختصين أن يكونوا متأهين لنمط طويل الأجل من السيطرة القهرية على الأم (الضحية غالباً) من ابنها المراهق، فهل توضع هذه الأم المتعرضة للعنف من الأب والابن، موضع اهتمام في المقام الأول؟

ملاحظات مهمة:

*- هذا النوع من العنف لا صلة له بسوء الأبوة والأمومة، لذلك يجب اللجوء للمختصين، لأن اللجوء لغيرهم غالبًا ما يكون ضارًا بالأسرة ككل.

*- يُراعى عدم إدانة المراهق، إلا في حالة الضرورة، والتي يكون هناك خطر على الأسرة للدرجة التي تتدخل فيها الشرطة، وفي حالة ما إذا لم يكن المراهق متورطًا من البداية، فيكتفي حينها بتقديم الدعم المناسب للوالدين والأشقاء.

الكيفية التي يتم التعامل بها مع العنف ضد الآباء:

*- من الصعب تحديد العنف المنزلي، خاصة حين يحدث داخل منزل الأسرة، ويكون أصعب في حالة ما إذا كان موجّهًا من المراهق للوالدين.

*- لا يستطيع الآباء.. ضحايا العنف المنزلي من أبنائهم، أن يقطعوا علاقتهم بقسوة مع أبنائهم، لأنهم مجبرون قانونًا على رعاية ابنهم تحت (١٦ عامًا)، ومن ثم لا يستطيعون أن يطلبوا منه مغادرة المنزل دون القيام بالترتيبات القانونية، وحتى إذا ما بلغ الابن هذا العمر وغادر المنزل، فهما ما زالوا والديه بيولوجيًا.. وقانونيًا.. وعاطفيًا، ومن الصعب عليها تقديم تقرير ضد ابنهما.

*- ليس من المطلوب .. إدانة المراهقين، لما لذلك من تأثير في مستقبلهم، ولأن هناك اتجاهًا لدى مؤسسات الرعاية الاجتماعية والشرطة، تجعل الآباء مسئولين عن سلوكيات أبنائهم، فإن الآباء يُجتمعون عن الإبلاغ عن أبنائهم المسيئين إليهم في معظم الأسر.

*- الآباء المساء إليهم جسديًا، غالبًا ما لا يستطيعون إدارة سلوك أبنائهم، ولا يضمنون حضورهم للمدرسة، وخائفين من تعرضهم لمزيد من الضرر منهم، لذلك يجب على رجال الشرطة إدراك أن هؤلاء المراهقين لديهم احتياجات معقدة، وهذا يحتاج إلى منهج مختلف في التعامل معهم، وقد يكون الإبعاد المؤقت هو أحد الحلول.

*- بعض الأسر يريدون فقط أن يتحدث إلى ابنهم أحد الكبار في الشرطة لتخويفهم، دون أن يترتب على ذلك إدانة ابنهم، أو أخذه بعيدًا، وأحيانًا .. تكون المصالحة بين الطرفين أحد الحلول، المهم فحص الموقف بعناية، حتى لا تكون هناك فرصة لمزيد من المخاطر للضحية.

ما يجب على مؤسسات الرعاية والشرطة:

*- إظهار التفهم، مع التحدث لكلا الطرفين .. الوالدين والابن، وإن احتاج الأمر للأشقاء أو الجد، كل على انفراد لمعرفة ما حدث، ولإيجاد الحل المناسب.

- *- التيقن من أن الأشقاء الآخرين بالمنزل في أمان، وإن لم يكونوا.. يجب تسليمهم للمؤسسات الاجتماعية المناسبة.
- *- مراعاة تبين ما إذا كان المراهق المسيء، يعاني مشكلات سلوكية أو نفسية أخرى، حتى يمكن تقديم الرعاية اللازمة لحالته.
- *- لأن مشكلة العنف هذه.. يكون الوالدان هما الضحية، فيجب إلقاء ضوء على الموقف، ونحاول إقناع الوالدين بالإبلاغ عن الأحداث، حتى يتحمل المراهق مسؤوليته.
- *- يفضل الانتظار.. حتى يحدث عنف أكثر خطورة قبل أن يتم اتخاذ إجراء مثل الإبعاد عن المنزل، وعند تقييم الموقف يجب ملاحظة هل المراهق هو نفسه كان عرضة للعنف من والديه؟ لأنه الآن يقوم بالسلوكيات نفسها.
- *- غالبًا ما تكون الأم سلبية في حالة مناقشة عنف ابنها مع الآخرين، وهذا راجع لأنها لا تريده أن يغادر المنزل، لذا يجب التيقن من أن المنزل آمن، لكن غالبًا ما سيكون هناك وقت، يجب فيه استدعاء الشرطة لسلامة الجميع.
- *- أنجح وسيلة لمواجهة العنف ضد الآباء، هو أن تعمل الأسرة معًا.

الفصل الثالث

مشكلات المراهقين العاطفية

من المهم أن نفهم التغيرات التنموية، خاصة .. كيف تتطور الحياة العاطفية للمراهقين، سواء كان ذلك يشمل أن يكون صديقًا جيدًا، أو يكون علاقات رومانسية، لأن فهم ما يحدث، ولماذا.. يساعد المراهق على التمتع بالعقد الثاني من عمره.

أولاً: مشكلة اضطراب الهوية الجنسية

Gender dysphoria (GD)

المفهوم:

غالبًا ما يولد كل البشر.. وقد تحدد جنسهم البيولوجي منذ الميلاد، ومن ثم تتحدد هويتهم الجنسية، فهم إما أن يكونوا ذكورًا أو إناثًا، ويتم بناء الجنس البيولوجي في الحمض النووي (DNA) والهرمونات الجنسية التي تشكل الجسم، ويشير مفهوم الهوية الجنسية إلى الكيفية التي يختبر بها الفرد الذكورة أو الأنوثة الخاصة به، وهذا هو الواقع العقلي.. ووطن أي إنسان أن لديه الرغبة في أن يكون لديه هوية جنسية مختلفة عن الجنس البيولوجي المولود به، فإن ذلك يعتبر إنكارًا للواقع المادي، وحين يرى إنسان هو طبيعي في مظهره وسلوكه.. أن هناك في

مظهره شيئًا قبيحًا أو غير طبيعي، فقد فسّره بعض الأطباء بأنه مشكلة نفسية، والبعض الآخر يرى أن ذلك اضطراب في العقل وليس في الجسم.

ومن ثم مصطلح الجنس المتحوّل "transgendered" يستخدم كمظلة للطرق العديدة، التي بها يتم التعبير عن الناس الذين هويتهم الجنسية غير متطابقة مع جنسهم البيولوجي، وهؤلاء هم الذين يستحوذون على القدر الأكبر من الاهتمام، ويصنف باعتباره مرض نادر.

وهذا النوع من الاضطراب يصف حالة نفسية، يمر فيها الطفل بتناقض ملحوظ بين خبرة النوع الذي يشعر به، والنوع البيولوجي الذي وُلد به ويتتمي له، وأولئك الذين يختارون عدم العيش مع "الهوية الجنسية" التي تتوافق مع جنسهم البيولوجي يعرفون بالمتحولين جنسيًا، وبعد الضغط المكثف من نشطاء المتحولين جنسيًا.. غيرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي تشخيص خلل الهوية الجنسية "Gender Identity Disorder" إلى اضطراب الهوية الجنسية "Gender Dysphoria" وذلك عام (٢٠١٣)، ومع ذلك ظل على قائمة الخلل، حتى يمكن القيام بالتغطية التأمينية العلاجية لمن يحتاج للتشخيص والعلاج.

أسباب اضطراب الهوية الجنسية :

الهوية الجنسية هو المصطلح الذي يشير إلى الخصائص النفسية والثقافية المرتبطة بالجنس البيولوجي الظاهر للطفل، وهو مفهوم نفسي واجتماعي، لكنه ليس مفهوم بيولوجي، والهوية الجنسية تشير إلى وعي الفرد بكونه ذكرًا أو أنثي، والمصطلح (GD) في الأطفال يصف الحالة النفسية التي يشعر فيها الطفل بالتناقض بين الجنس الذي لديه وعي به، والجنس المرتبط بصفاته البيولوجية، أي الجنس المعاكس، ويمكن تلخيص الأسباب في الآتي:

- التعرض للأزمات والصدمات النفسية في الطفولة.
- تعرضهم أطفالاً للاعتداء الجنسي.
- التعرض للارتباك أو الخسارة في الأسرة.
- يحدث هذا الاضطراب متزامنًا مع أمراض أخرى.

وفي دراسة الحالة النادرة، والتي قام بها (خالد عبد الغنى) أوضح أن "تعرض الطفل لخبرات الإساءة الجنسية أو النفسية أو الجسمية، ولغياب الأب تأثير في شعور الأبناء الذكور بنقص الكفاءة الشخصية، كما أن المراهقين المعرضين للإساءة الجنسية في طفولتهم، كانوا أقل شعورًا بالكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات، وأكثر معاناة من أعراض الاكتئاب النفسي، وأكثر اضطرابًا في الهوية الجنسية، ويرتبط باضطراب الهوية الجنسية..مشاعر الخزي والتقدير السلبي للذات، والقلق والشعور بالخجل والاضطرابات النفسية".

ويرى (Dr. Bradley) أن اضطراب الهوية الجنسية للطفل ذو تأثيرات لا تُطاق، سواء في الأعراض، أو افتراض دور الجنس الآخر وسلوكياته، والإشارة إلى أنه بحاجة للمساعدة، وهذه الإشارة نفسها تستحق التعزيز، لأنها تعدُّ صرخة ودعوة للتدخل، حتى لا تصمت وتظل دون علاج.

علاج اضطراب الهوية الجنسية:

و حين يحدث هذا التناقض الشعوري للطفل قبل البلوغ، فإن الغالبية العظمى منهم يصابون باضطراب الهوية الجنسية (G D) في المرحلة المتأخرة من البلوغ، لذا هناك نقاشات قوية بين الأطباء والأكاديميين والمعالجين.. والذي تحوّل إلى مستوى معالجة جديد لل (GD) بين الأطفال، وذلك على غرار النموذج المستخدم في هولندا، يتضمن قمع البلوغ أو كبتة، بتوجيه الغدد التناسلية بالإفراج عن منبهات الهرمون، يليها استخدام الهرمونات الجنسية المعاكسة، كمزيج من شأنه أن يؤدي إلى عقم الطفل، إلا أن العلماء يرون أن هذا ينتهك مبدأ أخلاقياً، حيث يعتبر العلاج بقمع البلوغ وسيلة غير آمنة للأطفال أو المراهقين، ويتعارض مع قاعدة (لا ضرر ولا ضرار)، وتم تلخيص العلاج في الآتي:

- نقل كامل للعلاج الهرموني.
- العمليات الجراحية لتغيير الخصائص الجنسية الثانوية، بما فيها (جراحة الثدي إزالة أو زراعة، والحد من أو إزالة تفاحة آدم)، وغيرها من الجراحات التجميلية.

- الجراحة التناسلية (التي بها التقنيات التي تناسب كل حالة) بما فيها إعادة بناء الأعضاء التناسلية، سواء البتر أو الرأب.
- تغيير الهوية الشخصية.

وليس كل شخص يريد أن يعيش بالجنس الآخر معرّضاً للجراحة، لأنها ليست دائماً ناجحة، وغالباً ما تكون مؤلمة، كما أن العلاج الهرموني على المدى الطويل، له عواقب بدنية ونفسية عميقة، ويقول الطبيب النفسي جون ماير (Jon Meyer): "إن الجراحة ليست الحل المناسب للاضطراب النفسي، وهؤلاء المرضى يعانون اضطرابات نفسية لا تذهب بعيداً بعد الجراحة"، بدليل ارتفاع حالات الانتحار حتى بين الذين أجروا جراحة تغيير الجنس، مما يدل أن الميول الانتحارية كامنة.

وقد دافع العالم كينيث زوكر (Kenneth Zucker) عن المتحوّلين جنسياً، وهو مدير عيادة مضطربي الهوية الجنسية للأطفال والشباب، ولأن هناك الكثير من الذعر من نشاط المراهقين المتحوّلين جنسياً، فيرى أن أفضل طريقة تخدمهم، هي مساعدتهم على محازاة هويتهم الجنسية مع جنسهم التشريحي، ويعبر الأطباء والأكاديميون والمعالجون عن قلقهم للتشخيص السريع، ويرون أن أفضل حل هو توفير الانتقال الطبي للمتحوّلين جنسياً، ويرون أن العمليات الجراحية غير الضرورية، والعلاجات الهرمونية التي لا نفع لها على المدى الطويل، تمثل مخاطرة كبيرة للمراهقين، خاصة أن المراهقين غير قادرين على تقييم المخاطر.

وعلى النقيض من ذلك..نموذج دعاء التدخل الطبي، والذين يحملون وجهة نظر مثل جوانا أولسون كينيدي (-Johanna Olson) Kennedy اختصاصي طب المراهقين في مستشفى لوس أنجلوس للطفولة، حيث يرى أن قاعدة "لا ضرر ولا ضرار" هي وجهة نظر شخصية تأتي من منظور أبوي جدًّا، ويجب إعطاء الأطباء أحقية تقييم الوضع، عمًا إذا كان ضارًّا أم لا، وهذا يعتبر مشكلة في عالم الهوية الجنسية.

ومن وجهة نظرهم في النمو الجنسي وعدم الانسجام الجنسي في الأطفال والمراهقين، ورفض العلماء (-Forcier and Olson) Kennedy نموذج ثنائية الجنس كأيدولوجية، وقدموا نموذجًا بديلًا وهو "سيولة الجنس الفطرية" كحقيقة راسخة، وبالإشارة إلى دراسات المخ للمراهقين المتحولين جنسيًّا، فإن الأطباء يخبرون الأسر بأن الجنس الحقيقي للطفل ... هو ما يشعر به، بسبب أن دماغ الطفل وجسمه قد لا يكونان على الموجهة نفسها.

وقد أثبتت أشعة الرنين المغناطيسي، أن هرمون البلوغ (التستوستيرون) عند الفتيان، تؤدى زيادته لزيادة المادة البيضاء في الأدمغة، وقد وجدت دراسة أن المادة البيضاء في أدمغة المراهقين الإناث المتحولين لذكور، قبل معالجتهم بهرمون (التستوستيرون) أكثر تشابهًا واقترابًا للرجال منها للنساء، في حين أن بعض الدراسات الأخرى أثبتت بالتصوير بالرنين المغناطيسي، أن المادة البيضاء، في كل

من المراهقين الإناث المتحولين إلى ذكور، والذكور المتحولين إلى إناث، تقع في منتصف الطريق بين الإناث والذكور، ومع ذلك لا يوجد دليل على أن الناس تولد بأدمغة لا تتغير أبداً، لكن توجد أدلة قوية على التغيير في الدماغ.

لذلك حينما يتم تحديد صلاحية تحويل تغيّرات الدماغ، فإن هذا سيكون نتيجة سلوك المتحولين جنسياً، بجانب أن أدمغة الأطفال .. تكون مدموغة قبل الميلاد، بالهرمونات الجنسية الذاتية الخاصة، والتي تُفرز من الغدة التناسلية على وجه التقريب عند ثمانية أسابيع من بداية الحمل، وهذا منظور بديل عن سيولة الجنسية الفطرية "innate gender fluidity" الناجمة عن العقول (المؤنثة والمذكّرة) قبل الميلاد، والمحاصرين في الجسم الخطأ، وهذا اعتقاد أيديولوجي ليس له أساس علمي دقيق، ووجهة النظر الغائية من النشاط الجنسي البشري، تتفق مع الإشارة للحقيقة البيولوجية، بأن معيار التصميم الإنساني هو مذكّر أو مؤنث، هذا باستثناء الاضطرابات النادرة للنمو الجنسي disorders of sex development (DSD)، والجنس يعلن عن نفسه تشريحياً في الرحم، ويتم الاعتراف به عند الميلاد.

واضطرابات النمو الجنسي (DSD) نادرة للغاية، بما في ذلك، تأنيث الخصية، والتضخم الخلقي للغدة الكظرية، وكلها انحرافات عن القاعدة الجنسية الثنائية، وقد صدر بيان بالإجماع لجمعية ثنائي الجنس (٢٠٠٦)، برفض وجود جنس ثالث في قاعدة النمو الجنسي البشري،

فالناس الذين يُعرفون "يشعر بشعور الجنس الآخر" لا يصنّفون جنس ثالث، بل يظل ذكراً بيولوجياً.. وأنثى بيولوجية.

وفي الطبعة الخامسة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية يوضح أن (GD) لا يرجع للتناقض بين أفكار الفرد والواقع المادي، بل يرجع لوجود اضطراب عاطفي يعرقل الأداء الاجتماعي، وهذا التشخيص تم الأخذ به في شركات التأمين التي تقوم بدفع ثمن الهرمونات، وثمان جراحة تغيير الجنس التي تخفف من الاضطراب العاطفي، ومن ثم لم يعد (GD) يُعتبر خللاً، ونلاحظ أن إحدى وظائف الدماغ هو إدراك الواقع المادي، ومن ثم الأفكار التي تتفق مع الواقع المادي.. تعتبر طبيعية، أما الأفكار التي تحيد عن الواقع المادي.. تعتبر غير طبيعية، وقد تضر الفرد والآخرين، ومن ثم فإن شعور الشخص بأنه يشعر بأنه ليس ما هو عليه، فإن ذلك علامة على الفكر الحائر، فنجد أن الأطفال الذين لديهم (GD) ليس لديهم أجسام مختلة، ومع ذلك يشعرون أن أجسامهم مختلة، وهنا.. محنة الطفل لتطوير الخصائص الجنسية الثانوية.. لا تعني اعتبار البلوغ.. مرض يحتاج إلى وقفة، لأن البلوغ ليس فعلاً بمرض.

وعلى الرغم من أن الذكور الذين يعانون اضطراب الهوية الجنسية (GD) يعبرون عن اعتقادهم بأن "جوهرهم أنثى" محاصرون بجسد ذكر، فإن هذا الاعتقاد ليس له أساس علمي، لأنه حتى وقت قريب.. كان يعتبر هذا الاضطراب مجرد فُكر مشوش عابر، وكان الاتفاق

الموحد أن يتم الانتظار، أو علاج الحالة النفسية بالتوفيق بين الهوية النفسية ونظيرها الجنس البيولوجي، وبهذا العلاج النفسي.. أمكن تحقيق التوافق بنسبة (٨٠-٩٥٪) مع الجنس البيولوجي في أواخر مرحلة المراهقة.

وقد بدأت أخيراً النظرة لهذا الاضطراب تتغير، حيث نشاط المتحولين جنسياً الكبار عزز مفهوم "جوهر المؤنث"، وكتب (Michael Bailey) الطبيب المسئول عن أول عيادة في بوسطن لهذا الاضطراب (٢٠٠٧): "إن المفهوم السائد حالياً أن كل الذكور المتحولين إلى إناث، هم أساساً نساء محاصرات في أجسام رجال، وهذا المفهوم أصبح له أساس علمي قليل، لذا هناك سعي للكشف المبكر عن هذا الاضطراب.. حتى لا يواجهون مصير سابقهم، حيث إن الانتحار، والعنف والأمراض النفسية، هي نتائج مباشرة لحجب الإثبات الاجتماعي للنزاع حول جنس المولود، والسماح للطفل المتزعج بشأن جنسه بالمرور خلال سن البلوغ وفقاً لجنسه البيولوجي، ومعظم الذين لديهم اضطراب الهوية الجنسية، يظهرون بسلامة نفسية وجسمية.. بعد مروره بسن البلوغ دون تجاهل هذه الشكوى.

حيث إن النتائج السلبية المرتبطة بالمتحولين جنسياً، والمتضمنة الانتحار.. والمعدلات المرتفعة لمحاولات الانتحار، والوفيات، والذين في حاجة للرعاية النفسية، لا يمكن القول بأن هذه النتائج ستكون أقل، في حالة قبول الهويات البديلة وتشجيعها، في حالات اضطرابات الهوية الجنسية.

احتمالات نجاح العلاجات المقترحة (الأثار المترتبة على إجراءات تغيير الجنس):

يُعتبر مستشفى جونز هوبكنز، من أوائل المؤسسات التي أُجريت بها عمليات تغيير الجنس، وقد وجد (Dr. Paul McHugh) بعد آلاف الحالات التي تمر بهذه التجربة المريرة، لن يتحول الفتى.. إلى فتاة حقيقية، بل مجرد محاكاة فتاة مقنعة، وهذا التعديل لن يعوض مأساة فقده للفرصة نهائياً في أن يكون.. فتى أو من الذكور، وفي التحليل النهائي، لن يكون بأي حال من الأحوال.. من الإناث حقاً، وقد توصلت (Dr. Sander) بعد سنوات طويلة هي وزملاؤها للنتائج نفسها قائلة: "إن صورة الجسد المضطربة ليست هي المشكلة على الإطلاق، بل إن المشكلة نفسية.. ولا يمكن حلّها بالطرق العضوية (سواء بالجراحة أو الهرمونات).

ومعظم الأطباء الذين يعملون مع المتحولين جنسياً، لديهم مخاوفهم.. من أقوال بعض الذين تحوّلوا إلى فتيات، بأنهم يشعرون أنهم فتيان في أجساد فتيات، لذلك يقولون إن اضطراب الهوية الجنسية ما هو إلا اضطراب نفسي.. وليس عضوياً.

وتعدُّ عمليات تغيير الجنس.. ذات تغييرات جذرية طويلة الأجل، ففي عام ٢٠١١ تم الانتهاء من دراسة طويلة شاملة عن الآثار المترتبة على إجراءات تغيير الجنس، مفادها أن الأشخاص المتحولين جنسياً، لديهم أعراض أكثر خطورة كالانتحار، حيث ثبت إن الذين يعانون

(GD) ويكملون محاولة انتحارهم، لديهم تشخيص اضطراب عقلي، لذلك فالكشف المبكر هو حجر الزاوية في مقاومة الانتحار. وعلم الأعصاب يؤكد أن دماغ المراهقين غير ناضج معرفياً، ويفتقر لقدرة الكبار على تقييم المخاطر، فلا يستطيعون إعطاء موافقة صالحة، لتغيير جنسهم، فيقوم الأطباء بإجراءات لا رجعة فيها لتغيير حياتهم.

إن ممارسة استخدام الهرمونات، يعقبها جراحة تغيير الجنس، تعتمد على أدلة منخفضة الكفاءة جداً، حيث لم تثبت نتائج إحصاءات دراسات عديدة. تحسينات كبيرة بل ضئيلة جداً، وكذلك الدراسات نادرة جداً التي تناولت استخدام موجهات الغدد التناسلية.

وللحصول على العلاج المستمر بالهرمونات البديلة، يجب توافر

الآتي:

- القدرة على اتخاذ القرار السليم، وعلى علم تام بخطوات العلاج.
- عمل التحاليل الكاملة، لمراقبة سلامة العلاج الهرموني المستمر.

نظرة المجتمع لمضطربي الهوية الجنسية:

من الملاحظ أن الحكومة تمنع تغيير جنس المولود المسجل في شهادة الميلاد، ما لم تكن التغييرات التي تم إجراؤها دائمة ولا رجعة فيها، كما أن المتحولين جنسياً يكونون في حالة نفسية، تجعلهم غير مؤهلين للخدمة العسكرية، كما لو أن جراحة تغيير الجنس تعدُّ إعلاناً عن عدم الأهلية.

ومن المهم عدم الخلط بين النقاش الذي يتم حول الأفكار والمفاهيم والنظريات المحيطة باضطراب الهوية الجنسية، وبين الهجمات على كرامة الأفراد ورفاهيتهم الذين يكافحون اضطراب الهوية الجنسية، والذين يعيشون بيننا ويحاولون الحصول على إجابات، وفي كثير من الأحيان هم الخاسرون وسط هذه المناقشات العامة، والطبيب النفسي (Dr. Mark Yarhouse) والذي لديه خبرة (٣٠ عامًا) في التعامل مع المراهقين الذين يكافحون مع اضطراب الهوية الجنسية، يلاحظ أن المرضى القادمين منهم إلى عيادته، لا يسعون لهدم الكيانات الاجتماعية للذكورة أو الأنوثة، إنهم ببساطة يسعون للحصول على المساعدة في أثناء عبورهم أو اجتيازهم هذه المياه المضطربة جدًا في هذه الأوقات المضطربة اجتماعيًا، لذا من المهم مراعاة الضرر الذي يحدث، واتباع سياسات تحترم كرامة المتحولين جنسيًا.

والله خلق البشر متساوين في القيمة والكرامة، سواء كانوا ذكورًا أو إناثًا، وإن اختلفوا في الهيئة والدور المنوط بهم، ويشكل الجنس البيولوجي للشخص، جزء حيوي من طبيعة الإنسان، وهو وسيلة لتحقيق السلامة البدنية والنفسية، وقد شكل الله البشر ذكورًا وإناثًا، لذلك يجب أن نركز على أبعاد الصحة النفسية لمضطربي الهوية الجنسية، ونعطي مساحات لمحاولة توفير إجابة على أسئلتهم "مَن أنا؟! وأين أنتمي؟! خاصة وهم يناضلون ارتباكهم مع هويتهم الجديدة.

توصيات للمحافظة على السلامة النفسية للأطفال والمراهقين ..

يجب:

- عدم إجراء أي عملية تحويل دون وضع معيار للنجاح، ودون فهم واضح للنتائج المحتملة.
- التوقف عن استخدام عبارة "كان مختلف الجنس عند الولادة"، بل يستخدم تعبير الجنس البيولوجي.
- عدم إجراء أي عملية جراحية للتحويل الجنسي قبل سن (١٨ عامًا). حيث معدلات الانتحار أعلى بين المتحولين جراحياً، فالجراحة لا يجب أن تكون الاختيار الأول أو الأفضل للانتقال من جنس لآخر.
- حظر استخدام العلاج الهرموني على الأطفال، بما في ذلك مثبطات البلوغ، بسبب المخاطر المرتفعة، مثل الاكتئاب، لأنها تغير كيميائياً التطور الطبيعي للطفل، ولا يجب الإقدام على أي من الإجراءات قبل البلوغ واستطاعة المراهق أن يُعطي موافقته الصريحة المسبقة على أي من هذه الإجراءات، وعدم القيام بذلك يندرج تحت بند "إساءة معاملة الأطفال".
- على المؤسسات خاصة التعليمية والطبية، التيقن من إخطار الآباء بما قد يكون طفلهم يجاهد معه، خاصة مشكلات اضطراب الهوية الجنسية.

- يجب التركيز في التعامل مع اضطراب الهوية الجنسية في ضوء جنس ولادتهم البيولوجي، وتقديم الدعم النفسي المناسب، مع البعد عن الاستخدامات الهرمونية أو الجراحية قدر الإمكان.
- توفير كل المعلومات التي يحتاجها الآباء والأمهات فيما يختص باضطراب الهوية الجنسية، في المؤسسات المجتمعية والدينية كافة.

ثانياً: مشكلة الصمتُ المساءَ فهمه (الخرس الانتقائي) :

هو نوع من الاضطراب يؤدي للقلق، وغالبًا ما تظهر أعراضه في سن الرابعة، وكان أفضل نموذج نستطيع من خلاله، معرفة أبعاده، هي حالة الطفل ماجد، حيث كان معروفًا أن ماجد هو الطفل الذي لا يتحدث في المدرسة، في حين كان يمكنه أن يتكلم بوضوح في المنزل، لكنه كان أخرس تمامًا في المدرسة. على الرغم من أنه يطبع تعليقات المعلمين، والملاحظ أنه لا يجيب على أي أسئلة لفظيًا، في المجتمع المدرسي، حيث يتوقع البالغون إجابات سريعة من الأطفال، وتم تصنيف ماجد (كابوس المدرسين) وكان زملاؤه يلقبونه (بالغبّي)، والأكبر سنًا كانوا يصنفونه أيضًا (بالغريب).

وعلى الرغم من كل الاتهامات له بأنه عنيد، وأن صمته نوع من التحدي، ظل ماجد كاتمًا للصوت تمامًا في المدرسة، في البداية كان يوصف بأنه خجول جدًا، ولكن كلما توالى الشهور، قاد الناس تفكيرهم بطريقة أخرى، لا يمكن لأحد سبر غور كيف كان من الممكن

لماجد أن يتكلم لأفراد أسرته ببلاغة تامة، حين يأخذونه من المدرسة ولا يتحدث لأحد آخر.

ولم يكن ماجد في عزلة، يمكن تشبيه ذلك بحالة فتاة أخرى تُدعى مايا. وُلدت عدة سنوات قبل ماجد. وفي عمر الثماني سنوات، قالت إنها تعرضت للاغتصاب مرارًا وتكرارًا من قبل صديق والدتها، وحين تم العثور عليه تم توجيه تهمة الإساءة الجنسية له، وقد وُجد قتيلاً بعد ذلك، وقد لامت الفتاة نفسها وشعرت بالذنب لمقتله، حتى أنها لم تستطع التحدث تمامًا، مدة خمسة سنوات بعد الحادث؟! نعم مايا ظلت صامته نتيجة الصدمة التي مرت بها، ولا يدعو للدهشة أن كلاً من ماجد ومايا يبدأ بحرف الميم. ليس لهذا علاقة بالأمر، ولكن فقط كلاهما تعرّض للصمت.. أو الخرس الانتقائي نتيجة التعرض لصدمة، وللأسف قد يظن البعض أن هذا التصرف نوع من التحدي أو العناد.

التفسير العلمي:

الخرس الانتقائي هو نوع من القلق يُصيب الطفل الذي يتحدث بشكل طبيعي ويصبح أبكم في المواقف الاجتماعية، وغالبًا ما يبدأ قبل الخامسة، ويصبح الخرس الانتقائي واضح.. حين يذهب الطفل للمدرسة، ويوصف الأطفال الذين يعانون الخرس الانتقائي في البداية بالخجل الشديد، لكنهم يتحدثون بشكل طبيعي لأفراد الأسرة والأصدقاء المقربين، ولا يتحدثون وينغلقون مع أي أحد آخر، على الرغم من أن ذلك هو السائد في الأطفال الذين يميل والديهم للقلق

بصفة دائمة، أي أن العامل الوراثي يكون له صلة، كما أن هناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى ذلك، مثل (ضعف التكامل الحسي)، أي صعوبات معالجة المعلومات الحسية، اضطرابات اللغة، والصدمات النفسية (مثل مايا)، كل ذلك يؤدي إلى القلق والذي بدوره يؤدي إلى صمت الأطفال في المواقف التي يُتَوَقَّع منهم الحديث.

تشخيص الخرس الانتقائي:

في البلاد المعروف والمُعترف فيها بالخرس الانتقائي، غالبًا ما يتم تشخيصه بواسطة مختصي الصحة العقلية للطفل، الذين يتبعون إجراءات محددة للتشخيص، وتشمل الملاحظات:

- *- لا يتكلم الطفل في مناسبات وأماكن معينة (كالمدرسة).
- *- يمكن للطفل أن يتكلم بشكل طبيعي في أماكن أخرى (غالبًا المنزل).
- *- عدم قدرتهم على التحدث... يتداخل مع قدرتهم على العمل.
- *- استمرار عدم قدرة الطفل على عدم الكلام مدة ستة أشهر على الأقل.
- *- عدم قدرة الطفل على الكلام، لا تؤدي لاضطراب سلوكي أو عقلي آخر.

أعراض الخرس الانتقائي:

من الجدير بالذكر أن الأطفال الذين يعانون خرسًا انتقائيًا يشعرون بالإحباط وبالخجل من حالتهم. وكأنهم يدورون في حلقة مفرغة تجعل المشكلة أسوأ، لذلك نعتهم بأن ذلك نوعًا من العناد أو التحدي لا يؤدي إلا إلى تفاقم مخاوفهم. ويمكن للمرء أن يتصور فقط أفكار ماجد عندما يساء فهمه من المدرسين والتلاميذ. وتم تشخيصه في وقت لاحق أن لديه قلقًا مرتبطًا بمشكلات لغوية، لقد كان يتحدث بلغته الأصلية في المنزل، لكنه وجد صعوبة في التحدث باللغة الإنجليزية التي كانت سائدة في المدرسة.

ومن المهم أن نعرف .. أنه بالرغم من أن الخرس الانتقائي سائد بين الأطفال، فإن بعض المراهقين لديهم الحالة، وهم الذين يعانون ضغوط اضطرابات ما بعد الصدمة.

ويجب أن ننتبه إلى الكلام غير المُعلن، خاصة حين يتعلق الأمر بالأطفال، ويجب أن ننظر خلف الإهانة، ونفكر ما الذي يجعل الأطفال صامتين في بعض المواقف، لأن كل إنسان يستطيع التواصل، كل ما علينا اختيار الوسط المناسب لمساعدة مهارات الاستماع.

كيف يتم التعامل مع الخرس الانتقائي بشكل طبيعي؟

يجب أن يتم تشخيص الخرس الانتقائي ومعالجته بأسرع ما يمكن، وغالبًا علاج مثل هذه الحالات تكون بالعلاج السلوكي، والعلاج السلوكي المعرفي، والعلاج باللعب، كالاتي:

- العلاج السلوكي: هو نهج من العلاج النفسي يهدف إلى تعزيز السلوكيات المرغوبة والقضاء على السلوكيات غير المرغوب فيها. ولا يقوم بدراسة ماضي الأطفال، أو القلق نفسه أو أفكارهم. وبدلاً من ذلك يركز على القضاء على الصعوبة بطريقة عملية. وعادة ما يتم هذا النهج خطوة بخطوة، مع إعطاء تقنيات شخصية وتدريبات تساعد على التغلب على مخاوفهم.

- العلاج السلوكي المعرفي: يعمل عن طريق المساعدة وحديث الأشخاص حول كيف يفكرون عن أنفسهم والعالم وغيرهم من الناس، وكيفية تصورهم لهذه الأمور التي تؤثر في الأفكار والمشاعر.

- العلاج باللعب: يستخدم عادة مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (ثلاثة إلى ١١ عاماً). ويوفر وسيلة لهم للتعبير عن تجاربهم ومشاعرهم من خلال إرشاد ذاتي، وهي عملية طبيعية، تؤدي إلى الشفاء الذاتي، وفي كثير من الأحيان تتم معرفة تجارب الأطفال والمعرفة من خلال اللعب، ويصبح وسيلة مهمة بالنسبة لهم، وهي معرفة أنفسهم والآخرين واستعراضهم.

- تلاشي المثبرات: وهي وسيلة أخرى، يتم من خلالها إحضار المريض إلى بيئة مُسيطر عليها من شخص، التواصل معه مُستطاع وسهل، وتدرجياً يتم تقديم شخص آخر. وهكذا.

- التواصل غير المباشر: هو نهج آخر، وهذا يعمل عن طريق تشجيع الطفل على التواصل عبر وسائل غير مباشرة، مثل البريد الإلكتروني

والرسائل الفورية (إما النص، الصوت، أو الفيديو)، الدردشة على شبكة الإنترنت أو صوت أو فيديو التسجيلات، ويمكن أن يستمر الطفل في بناء علاقات بهذه الطريقة حتى نشعر بأنه مستعد لمحاولة المزيد من التواصل المباشر.

- التشكيل: هو أسلوب آخر يتم من خلاله تشجيع الطفل على أن يتفاعل مع الموقف أولاً، قبل أن ندفعه لإصدار صوته، من خلال الهمس أولاً ثم كلمة أو كلمتين بالتدريج.

- العلاج الأسري: يمكن أن يكون من المفيد أيضاً، وجود أقارب وأصدقاء الأطفال المصابين بالخرس الانتقائي، ويمكن أن تكون هذه الطريقة لها تأثير كبير على نجاح العلاج لهذا الاضطراب، ويحتاج الطفل إلى الحب والدعم والصبر وكذلك التشجيع اللفظي والعاطفي، وينبغي أن نركز الاهتمام على جعل الطفل يشعر بالراحة والثقة في الأوساط الاجتماعية.

وهذه العلاجات يكون الهدف منها الحد من القلق الذي يمنع الطفل من التحدث في بعض المواقف، دون التركيز على التحدث في حد ذاته، ويدعم الطفل لاتخاذ خطوة خطوة، للاقتراب من تخفيف مخاوفهم، والتفاعل بشكل طبيعي في المدرسة.

وتقول كلوديا واليس المتخصصة في دراسة المخ، في كتابها (كسر الصمت.. كيف فهّرت الخرس الانتقائي؟): إن إحدى الفتيات، تم تشخيص حالتها بأنها "خرس انتقائي"، وهو اضطراب القلق الذي

يصيب الأطفال الصغار، فيجعلهم في حالة صمت في المواقف العصبية، وهذه الفتاة لم تقل سوى كلمة واحدة منذ الروضة وحتى أصبحت في السادسة عشرة من عمرها، وبفحص سنين صمتها القلق، والعلاجات التي لم تساعد في علاجها طوال هذا المدى الزمني، بسبب التشخيص الخاطئ، ومن ثم اتخاذ الطريق الخطأ في المعالجة، واستطاعت معالجتها الجديدة.. باستخدام أساسيات علاجية سليمة... أن تكسر لها في نهاية المطاف "سجن الصمت"، والآن بعد (١٦) عامًا، تقوم هذه الفتاة، بنشر فيديو حول الخرس الانتقائي والقلق الاجتماعي.. لنشر الوعي!

ثالثاً: مشكلة اكتئاب المراهقين:

التعامل مع اليأس، أشبه ما يكون بلحظات دكناء للروح، قد تأتي في غفلة من حياة كلها تفاؤل، تقول إحدى المراهقات في سن السابعة عشرة:

"رجعتُ من تجمّع مع صديقاتي، وقالت إحداهن لي كلاماً أثار فيّ عميقاً، كنت مأذيةً داخلياً، وأمسكت زجاجة اليود وفكرت (يمكن أن أشرب هذه)، التفكير كان خطيراً، لكنه استمرّ دقيقة، لقد كنت متألّمة ومتعبة، وذلك جعلني يائسة، لا أعرف لماذا تسرّب اليأس سريعاً لنفسي، لكنني لم أفعل ذلك، وللآن لم أنس هذه اللحظة، ولم أخبر بها أحداً حتى الآن، وقد تكون هذه اللحظة حيّة في ذاكرتي لآن لأن طبيعتي متفائلة، ولكن اليأس جعلها تهاجمني".

لنتذكر أن اليأس خطير فالبشر يستطيعون العيش أسابيع دون طعام، أو أيامًا دون ماء، ودقائق دون أكسجين، لكن الإنسان لا يستطيع أن يعيش لحظات دون أمل، ولنحاول معرفة الأشياء التي تساعد على التشبث بالأمل، رغم أنها تبدو أشياء بسيطة، فالإنسان حين يكون جائعًا أو مُتعبًا فهو غير قادر على امتلاك منظور أفضل للأمور، لذا أبسط الأمور الأوليّة الحرص على أخذ قسط وافر من الطعام والنوم.

الأهم كيف نساعد أبناءنا على التعامل مع الحسابات في بنك مشاعرهم، لأن هذه الفترة من حياتهم شديدة الحساسية، لأن عليهم أن يتعلموا أنه حين يكون لديهم رصيد عاطفي من زملائهم وأصدقائهم المحيطين بهم في وقت ما، فعليهم أن يتوقعوا انخفاض لاحق في هذا الرصيد، وحينئذ لا يصابون بتلقي صدمة التغير في علاقات أصدقائهم بهم، وهذه أفضل طريقة للتعامل مع اليأس القابع مُحتفياً ليظهر في أي وقت.

وهناك إشارة تحذيرية يجب الانتباه لها، حين يكون هناك شعور من الغضب محبوس داخل قلب ابنك، وتكون دموعه واقفة على السطح، ومع أول إشارة تسقط أنهارًا، وتتعجب من أين تأتي، وهذا في حد ذاته يُعطي موطن قدم لليأس للوجود يقول شاب في التاسعة عشرة من العمر:

"كلمات أصدقائي الموثوق بهم تؤثر بي للغاية، فأنا لا يهمني ما يقوله الغرباء عني أو الذين لا تربطني بهم صلة وثيقة، ولكن كلمات أصدقائي لها وزن كبير عندي، وقد تكون كلماتهم مؤلمة جداً".

لننتبه أن كلمات مؤلمة من صديق موثوق به، هي تربة خصبة لليأس الذي يأتي حينئذ سريعاً وخائفاً، لذا فالأمل هو ترياق اليأس:

في أحد الأيام الضبابية، سبحت فلورنس في المياه حتى ساحل كاليفورنيا، وفجأة غطى البخار المتصاعد من صقيع المياه جانبها الأيمن حتى أنها لم تعد ترى القارب المرافق لها، وأطلقت عدة طلقات في الهواء حتى تظل أسماك القرش بعيدة عنها، وظلت تسبح ما يقارب خمس عشرة ساعة قبل أن يُطلب منها مغادرة المياه، وكانت ستمثل للطلب، لكن مدربها شجعها على الاستمرار بتوضيح أنها أصبحت على مقربة من اليابسة، ولم تكن فلورنسا بغريبة على السباحة مسافات وساعات طويلة، فهي أول سيدة إنجليزية تعبر القناة الإنجليزية في كلا الاتجاهين.

لكن في هذا اليوم، رغم أنها كادت تقترب من اليابسة كما أفادها مدربها، فإنها لم تكن قادرة على رؤيتها لانتشار الضباب حولها، مما أعاقها عن الرؤية وأصابها بالإحباط، وجعلها على يقين من عدم قدرتها على مواصلة السباحة، حتى أنها تخلت عن هدفها على بُعد نصف ميل منه، وفي مقابلة لها بعد خروجها قالت: "أنا لا أعذر نفسي، لكن لو فقط كنت قادرة على رؤية الأرض، لكنت أكملت".

و حين نتساءل: "ما الذي جعل فلورنس تتخلى عن هدفها؟" أهو الماء البارد أم الخوف أم الإرهاق؟" لقد كان السبب هو الضباب، لأنها بعد شهرين استطاعت أن تكرر المحاولة في القناة نفسها وتسجل لنفسها رقمًا قياسيًا جديدًا.

لذا نحن نحتاج إلى لحظات من محو الضباب، حين نقوم بتقييم حياتنا وحين تضيق علينا الأحداث والظروف، فما أوجنا لشخص مُحَبٌّ ومُنصت جيد، يساعد على محو الضباب! ومن أجل ذلك يفضل الحصول على استشارة نفسية تيسر الأمور التي تراها صعبة والتي تُوَقِّف حياتك أو تجعلك تخسر ما كان يمكن أن تكسبه.

والأمل هنا دفاع عميق ضد اليأس، فالتعامل مع اليأس إما أن يكون بالوقاية أو العلاج، والوقاية تشمل استراتيجية التعامل مع الظروف المؤدية لليأس، وتشمل إيجاد أساس للأمل، خاصة في ضباب الظروف المنتجة لليأس، مع ملاحظة أن اليأس هو بوابة الدخول إلى مضيق الاكتئاب، الذي يكون الممر إلى إيذاء الذات الذي قد يصل في النهاية إلى محاولات الانتحار التي قد تفشل وقد...تنجح.

رابعاً : مشكلة إيذاء الذات والانتحار في سن المراهقة :

إيذاء الذات :

نموذج حالة :

مريم طفلة صغيرة ودائماً خجولة وهادئة، لذلك تعجبت أمها حين بدأت في الفترة الأخيرة تبدو متقلبة المزاج بصورة ملحوظة أكثر من المعتاد، وقد لمحت ذراعيها مصادفة، ووجدت بهما خدوشاً.. وجروحاً حادة على طول ذراعيها، ومثل أي والدين في مثل هذا الموقف، صُعقت والدة مريم، وأحست بالفزع والقلق، وصاحت "هذا مرعب" وتمتمت: "ليست لدي أي فكرة عن كيفية التعامل مع هذا... ما المفترض أن أفعل؟!"

ما معنى إيذاء الذات؟

إن إيذاء الذات (وأحياناً يُسمى إيذاء الذات الذي لا يصل للانتحار) يحدث حين يحاول الأطفال إيذاء أنفسهم لسبب، وفي معظم الحالات هم يفعلون ذلك مع عدم وجود نية للانتحار، أي لا يهدفون من وراء هذا الإيذاء إلى إنهاء حياتهم.

الطرق المعتادة لإيذاء الذات هي:

- جرح أنفسهم بأدوات حادة.
- خدش أنفسهم.

- حرق جلدهم (بسجائر على سبيل المثال).
 - ضرب الرأس (بالحائط على سبيل المثال).
- وإذا تساءلنا: لماذا هي شائعة ومنتشرة سلوكيات إيذاء الذات؟
سنجد أنها:

- وسيلة الأطفال والمراهقين في التعامل مع الضغوط.
 - للتعامل مع مشاعر عدم إحساس أحد بهم.
 - إيصال ألمهم وضغوطهم للآخرين.
 - إغاثتهم من مشاعر الألم والضغوط.
- ولكن يظل في النهاية إيذاء الذات طريقة غير صحية لتحقيق هذه الأهداف.

كيف تتطور سلوكيات إيذاء الذات؟

- إذا أردنا خريطة لتطور هذه السلوكيات نجدها تحدث غالبًا في الشخص الحساس القابل للانجراح (vulnerable)، وفي الناس الذين:
- لديهم أعضاء في أسرهم يؤذون أنفسهم.
 - يعيشون في تجارب سلبية أو صعبة.
 - لديهم نقص في مشاعر الاهتمام، أي يعانون النبذ والإهمال.

- لديهم كثير من المشاعر الضاغطة مثل القلق والغضب والاكئاب.

ومن الضغوط الخارجية المعتادة:

- في المدرسة (المدرسين، الواجب المنزلي، الزملاء).
- الصلات كـ(الصديقة، الصديق، الأصدقاء، الوالدين، الإخوة، الأخوات).
- المنزل (التعامل مع الوالدين، مع انفصاهم، مع المعيشة في دور الرعاية).

التعامل مع المواقف قد يكون بسلوك غير صحي (مثل إيذاء الذات) بسبب:

- الشعور بالقهر.
- لم يتعلم الطرق الصحية للتعامل مع المواقف، ومواجهتها.
- والتعامل مع المواقف قد يكون صحيحاً مثل:
- الاتصال بصديق لتدعيمه.
- الاستماع للموسيقى.

إن الذين يشعرون بالنبذ، أو القهر في مشاعرهم، فإن إيذاء أنفسهم يحول الألم الشعوري إلى ألم جسدي، وكلما زاد الإيذاء الذاتي، فإن الخط بين الضغوط الخارجية وسلوكيات إيذاء الذات تصبح أضعف، وهذا

يعني أنه بعد حين تصبح أفكار الطفل وحدها دافعاً لإيذاء الذات،
بصرف النظر عن وجود ضغوط خارجية من عدمه.. لأنه يكون اعتاد
بل أدمن هذا الإيذاء، بمعنى أنه إذا فكر (لا أحد يهتم بي) فهذا التفكير
يقود لإيذاء الذات، دون وجود أي ضغوط خارجية على الإطلاق.

كيف يتم التعامل مع إيذاء الذات؟

غالبًا ما يتم التعامل مع سلوكيات إيذاء الذات من خلال (العلاج
بالكلام) والذي يتضمن غالبًا هذه العناصر:

- ١- أشر إلى المحفزات: ساعد طفلك أن يكتشف أي من الضغوط
يقوده لإيذاء الذات.
- ٢- أوجد حل المشكلة: ساعد طفلك ليجد أفضل الطرق للتعامل مع
المواقف الضاغطة.
- ٣- تعلّم التحكم بالمشاعر: ساعد طفلك على تحديد مشاعره، ليتعامل
معها بطرق صحية.
- ٤- غيّر الأفكار غير الصحية: ساعد طفلك ليحدد أفكاره التي تقوده
لإيذاء الذات.
- ٥- استدعاء مهارات الأصحاب: مساعدة طفلك للتواصل الأفضل
لطلب الدعم منهم.

متى يجب طلب مساعدة الأخصائيين؟

حين تجد أن طفلك قد يؤذي نفسه، فيجب أن تعرضه على اختصاصي، لأنه غالبًا ما تكون وسيلة طفلك للتعامل مع الضغوط هي إيذاء الذات، وهذا مختلف عن التفكير في إنهاء الحياة، ولكن هذه السلوكيات قد تستمر إذا لم يستطع أن يتعامل مع ضغوطه، حتى تتطور إلى التفكير في الانتحار، لذلك يجب استشارة اختصاصي نفسي بمجرد وجود ميول إيذاء الذات لدى طفلك.

مساعدة الطفل الذي يؤذي نفسه :

* - أظهر اهتمامك:

دع طفلك يعرف أنك تهتم مثل قولك "أنا أحبك، وقلقٌ عليك".

* - تقبّل مشاعر طفلك:

تذكر أن طفلك قد يكون شاعرًا بضغوط كثيرة، لذا اسأله: "كيف أستطيع مساعدتك ودعمك؟".

* - تعلّم الإسعافات الأولية:

تعلم كيف تتعامل مع أي قطع أو جروح، لأن الجروح البسيطة والسطحية، يجب أن يتم غسلها سريعًا حتى لا تطاها عدوى، أما الجروح الخطيرة فتحتاج مساعدة طبية متخصصة، لذا تأخذ طفلك لأقرب مستشفى.

*- لا تسرع بإبداء حكمك على الأمور:

دع طفلك يعرف أنه إذا أراد أن يتحدث عن إيذاء ذاته، فإنك ستستمع له دون إصدار حكم، ويمكن أن تقول: "أنا قلق بشأنك، إذا يوجد شيء تريد التحدث بشأنه.. دعني أعرف، وأعدك أن أنصت دون غضب منك، أيًا كان الذي حدث، أنا أحبك بغض النظر عما حدث".

*- اقترح الإلهاءات أو وسائل التسلية:

بالرغم من أن الإلهاءات حلٌ ليس طويل المدى، إلا أنها قد تكون بدائل جيدة لإيذاء الذات، على المدى القصير.

استراتيجيات تهدئة النفس:

هذه بعض الأفكار التي تعلمها لطفلك ليقوم بها، حين يشعر بالضغوط ليخففها عن طريق:

- ١- الصوت: يستمع إلى بعض الموسيقى المريحة.
- ٢- الحركة: التمشية، ضرب وسادة، تمزيق أوراق جرائد أو مجلات قديمة.
- ٣- الروائح: أن يكون بالمنزل رائحة البخور أو الشموع المعطرة.
- ٤- الفم: مضغ اللبان، أو شرب الماء المثلج.
- ٥- الجسم: أخذ حمام دافئ.

ما الذي لا يساعد في حالة الإيذاء الذاتي؟

*- أن يشعر طفلك بالذنب:

إن جعل طفلك يشعر بالذنب أو العار، وكذلك شعوره بأنك في حالة اشمئزاز من سلوكه، لا يساعده، بل يجعله يشعر بالسوء تجاه نفسه، ويفقد رغبته في الوجود معك.

*- قولك لطفلك توقف عن إيذاء نفسك:

إن إيذاء الذات مجرد وسيلة للتعامل مع الضغوط، لذا من الخطر أن تأخذ طفلك بعيداً عن هذه الطريقة، حين لا يكون قد تعلم بعد وسائل أكثر صحة في التعامل، لأنه حينئذ قد يفكر في طريقة لإنهاء حياته، بل إن مجرد قولك "فقط توقف" تدفع طفلك لعدم الثقة بك.

تدعيم طفلك على المدى الطويل:

حاول أن تسأل طفلك عن الضغوط التي تدفعه لجرح نفسه مثل:

"ما المشكلة التي تدفعك للشعور بالرغبة في إيذاء نفسك؟" وإذا أجاب طفلك: "لا أعرف".

ضع له بعض الاختيارات: من في عمرك يعانون الضغوط المدرسية، (سواء من المدرسين أو الواجب المدرسي، أو زملاء الفصل)، أو من الضغوط المنزلية (الآباء، الأخوات، الإخوة)، أو الأصدقاء.

ثم تمضي لتسرد تفاصيل أكثر، كأن تسأل: "كيف هي الأحوال في المدرسة؟ كيف يتعامل مدرسونك معك؟

ساعد طفلك ليحل مشكلاته التي تسبب له الضغوط:

- ١- أوجد أهدافاً أو حلولاً: بسؤاله.. ما الذي تريده أن يكون مختلف؟
- ٢- تحدث عن الحلول الممكنة: بسؤاله.. ما الذي يمكن أن تحاوله أو نحاوله معاً؟
- ٣- اقترح حلاً أولياً: بسؤاله.. ما الذي تحب أن نحاوله أولاً؟
- ٤- قيّم ما إذا كان الحل يساعد: بسؤاله: هل ترى أن هذا الحل سيؤدي لنتيجة؟
- ٥- إذا لم ينجح الحل، حاول شيئاً مختلفاً: بسؤاله: ما الأشياء الأخرى التي نحاولها؟
- ٦- إذا نجح هذا الحل استمر: بقولك: يبدو أن ذلك نجح.. ما الذي علينا عمله الآن؟

نماذج الأبوة والأمومة المتطرفة، وإيذاء الذات:

أيّاً كانت الضغوط التي تقود لإيذاء الذات، فإن الأبوة والأمومة الإيجابية يمكن أن تساعد على تفادي ذلك، إلا أن النماذج المتطرفة من الوالدية، يمكن أن تضيف إلى الضغوط، ليس فقط للأطفال ولكن أيضاً للوالدين، والعقبة أن نعمل توازناً بين نموذجي التطرف.

على الجانب الأول نجد النموذج المفرط في التساهل (وتسميهم
بربرا كروسو: ضعاف الشخصية)، وعلى الجانب الآخر النموذج
الاستبدادي (وتسميهم كروسو: جدار الطوب)، أما الذين في المنطقة
الوسطية فهؤلاء يمثلون العمود الفقري لأطفالهم، ويكون موثوق بهم.

نماذج الوالدية المتساهلين:

- ليست لديهم قواعد كافية.
- غير مهتمين بأطفالهم بما يكفي.
- لا يسببون مشكلات إطلاقاً.
- لا يقدمون حماية لأطفالهم إطلاقاً.
- يعطون استقلالية مفرطة ومؤذية لأطفالهم.

نماذج الوالدية الاستبدادية:

- لديهم العديد من القواعد الشديدة على أطفالهم.
- قلقون ومهتمون بأطفالهم بطريقة خانقة.
- يقيدون سلوكيات أطفالهم.
- يحمون أطفالهم بطريقة محكمة.
- لا يعطون أي نوع من الاستقلالية لأطفالهم.

نماذج الوالدية المتوازنة:

- يعطون أطفالهم قواعد وإرشادات، تعرّفهم كيف يكونون مسئولين.
- يعطون أطفالهم مزيداً من الحرية، تعلمهم كيف يتحملون المسؤولية.
- يمضون كثيرًا من الوقت مع أطفالهم.. يتحدثون، أو يقومون معهم بأنشطة.
- يتواصلون مع أطفالهم، لبناء علاقات صحية معهم.

ماذا تفعل إذا هدد طفلك بإيذاء الذات؟

من الطبيعي أحيانًا لبعض الأطفال الذين يؤذون أنفسهم، أن يستخدموا ذلك في الحصول على بعض الامتيازات، أو الهروب من العقاب، مثل أن يقول طفلك:

"سوف أدخل في حالة اكتئاب، وأجرح نفسي إذا لم تدعني أخرج مع أصدقائي نهاية الأسبوع".

إذا شعرت بالتلاعب (manipulated) أو الضغط لعمل شيء غير مقبول، يجب أن تسأل نفسك: "ما القواعد الطبيعية والحدود لأي طفل آخر؟".

إذا شعرت أن قواعدك عادلة، لا تلبّي ما يطلبه، لأن عدم تلبيتك ما يطلبه تحت التهديد، فإنك تنهي ولا تدعم الجزء غير الصحي في طفلك.

وكوالد مسئول يجب أن تقول شيئاً مثل:

"للأسف، إنك لا توافق على قولي، لكنه ليس شيئاً صحياً لك لو لم نملك قواعد معقولة".

وفي الوقت نفسه، إذا كان طفلك يشعر فعلاً بالقهر، لأن لديه الكثير من الأشياء ليقوم بها الآن، فيجب أن تترفق به قليلاً، كأن تقول:
"أعلم أنك تشعر بالقهر قليلاً هذه الأيام، لذا ما رأيك أن تقوم ببعض العمل الآن وبقية الأعمال غداً؟ لذا اختر ما تفضل أن تقوم به الآن".

ما الذي حدث مع مريم؟

حين رأت والدة مريم الجروح في ذراعيها، لم تدرِ ما تفعل، ورأتها مريم منهارة وتبكي، قالت لها: "أمي سأخبرك فوراً لم فعلت ذلك، لقد ظننتُ أنك ستكونين غاضبة مني"، ولم تدرِ والدة مريم ما تقوله لها في البداية، لذا نظرت لها فقط ثم أخذتها في حضنها قائلة: "مريم..إنني أحبك، وأياً كان ما حدث، سنجتازه معاً، والآن أخبريني بما حدث.."

وأخبرت مريم والدتها بالضغوط التي تمر بها، وذهبت الأم بابتها إلى المختص النفسي للأسرة، الذي أوضح لهما طرقاً صحية يتعاملان بها مع الضغوط التي تواجه مريم.

ويري د/ بوتين أن كثيرًا من الآباء والمعلمين يتجاهلون علامات التحذير، مثل التهديد بالانتحار، لأنهم يرون أن الأطفال لا يفهمون في الانتحارية، وينفون هذه الإمكانية... بسبب التناقض بين الأطفال والانتحار!

رغم كل ما تقوم به، فإن طفلك الذي تحبه وترعاه، يمضي متبعمًا مشاعره... وينهي حياته!

ومع ذلك لا يريد أي والد أن يعترف بأن ابنه ليس سعيدًا للدرجة التي يفكر فيها في الانتحار، بل إن الآباء حين يسمعون ذلك من طفلهم قد يقولون له: (بالتأكيد أنت لا تعني ما تقول)، ومع ذلك انتبه... قد يعنيه!

الانتحار في سن المراهقة:

حقائق:

الانتحار في سن المراهقة هو ثالث سبب رئيسي لوفيات المراهقين وصغار البالغين، والمراهقات هم أكثر عرضة لمحاولة الانتحار من أقرانهم الذكور.

بعض عوامل الخطر التي تُعرض للانتحار في سن المراهقة:

* تاريخ محاولات الانتحار السابقة.

* التاريخ العائلي للانتحار.

- * تاريخ من الاكتئاب والقلق، أو أي مرض عقلي آخر.
- * الكحول أو تعاطي المخدرات، أو الأحداث المجهدة في الحياة أو خسائر.
- * سهولة الوصول إلى الوسائل الفتاكة.
- * التعرّض للسلوك الانتحاري من الآخرين.
- لذلك يعتبر الانتحار في سن المراهقة مشكلة كبيرة في ثقافتنا، وهناك أسباب تشجع على حدوث ذلك منها:
- البطولات المروجة، والخرافات والمعتقدات الخاطئة عن المراهقين المنتحرين.
- قول تعليقات مثل: إذا أقدم الشاب على الانتحار، لا شيء يمكن أن يوقفه.
- التحدث للمراهقين عما إذا كانوا يفكرون في قتل أنفسهم، قد تسوقُ إليهم فكرة الانتحار .
- المراهقون يتحدثون عن الانتحار في الغالب للحصول على الاهتمام، ومن ثم فإن أفضل شيء تفعله، إذا شعرت أنه غير جادٍ، فقط للفت النظر.. تجاهل ما يقوله، وحاول فقط أن تشعره باهتمامك.

ما يجب أن تفعله :

- إذا قال أمامك المراهق (أريد أن أقتل نفسي) أو (أفكر جدياً في الانتحار)، حينئذ لا تتجاهل الأمر، وخذه على محمل الجد، وأطلب المساعدة من المختصين.
- تبين ما إذا كان ابنك المراهق لديه أفكار انتحارية، حتى لو لم يقل أمامك ذلك، وتوَخَّ الحذر من أن تكون لديه وسائل أو أدوات تساعد على تنفيذ أفكاره.
- اجعل الوسائل المساعدة على الانتحار، بعيداً عن متناول المراهق، مثل الأسلحة والأدوية.
- أخبر ابنك أنك ستقوم بكل ما من شأنه أن يساعده، ويزيل أسباب شقائه.

ما يجب ألا تفعله :

- لا تناقش مزايا الموت والحياة مع مفكر في الانتحار.
- لا تسأل: لماذا يفكر المراهق في الانتحار، لأنه لا يعرف لماذا يفكر في ذلك.
- لا تحقّر من شأن المراهق الذي فكر في الانتحار.
- لا تتجاهل التهديد بالانتحار، أطلب فوراً مساعدة المختص.

- لا تترك المراهق وحده، إذا شعرت أن هناك خطرًا فوريًا من تركه وحيدًا.

*- الانتحار في سن المراهقة: مأساة يمكن تفاديها:

يجب الحذر من المواقع المؤيدة للانتحار، سواء كان ذلك في نشرة الأخبار، أو في فيلم، على شاشة التلفزيون، والحذر من المواقع المحرّضة على الانتحار على مواقع الإنترنت، خاصة في عصر التدهور الاقتصادي، وتفكك الأسر، وزيادة المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية والقانونية، يبدو الانتحار كأنه إغاثة من كل ذلك.

لذا نحن كوننا آباء نحتاج أن نسأل أنفسنا، عن مسئوليتنا عن ذاكرة أبنائنا الراشدين، التي نمدها بذكريات طفولة.. إيجابية أو سلبية، وأن نسأل أنفسنا... عما إذا كنا منتبهين بأننا نُشكّل سلوكياتنا بطريقة تسمح بإيجاد ذكريات طفولة لأبنائنا... تشكل حياتهم فيما بعد بطريقة آمنة نفسيًا؟

يجب أن نعرف أن الأحداث التي تتشكل في المراهقة المبكرة... تلعب دورًا رئيسيًا... وأساسيًا في المراهقة اللاحقة للأبناء... وهذه الحتمية (inevitably)، تقودنا إلى أن التدخل... والوقاية... لأطفالنا.. يؤدي لاختلاف في النتيجة النهائية... التي تؤثر في مسارات حياتهم فيما بعد... حيث إننا إذا ما اتخذنا خطوات إيجابية مبكرة... فإننا نستطيع أن نُوقف إيذاء أطفالنا وهذا ينمي حياتهم بصفة عامة.

الباب الثالث

واجب الوالدين تجاه أبنائهم المراهقين

الفصل الأول التطور الصحي للمراهق

مقدمة:

المراهقة .. هي فترة استكشاف مجموعة من السلوكيات الجديدة، ورغم أن بعض هذه السلوكيات يكون مخوفة بالمخاطر، ويحتمل أن تكون العواقب الصحية السلبية لمثل هذه السلوكيات (على سبيل المثال، استخدام الكحول)، يمكن الاستهانة بها من قبل المراهقين، لذا من المهم مراعاة الرقابة الصحية الدورية خلال فترة المراهقة، وهي حتمية من أجل توفير التوجيه والدعم للسلوكيات المعززة للصحة، ومساعدة المراهق على التفكير في تقييم عواقب السلوكيات والأدوار.

إلا أن معظم الكتب التي تناولت المراهقين، تركز على مشكلاتهم فقط وكيفية حلها، لكن من المهم في الوقت نفسه معرفة كيف يمكن أن تكون عليه التنمية الصحيّة لهذه الفترة، حتى لا تكون هذه فترة اضطرابات، وأن تكون مظاهرها إيجابية سواء في الدراسة أو الخبرة، على أن يقوم المجتمع بدور حيوي لمساعدة المراهقين على التحرك بنجاح خلالها.

المراهقة سن الفرص وليس الاضطرابات :

توضح الأبحاث.. أن فترة المراهقة .. تعتبر إيجابية، وذلك عكس كل الآراء التي تروّج لها وسائل الإعلام، حيث يمكن وبالفعل هناك كثير من المراهقين، ينجحون بالمدرسة، وتكون علاقاتهم جيّدة بأسرهم ومجتمعهم، ويخرجون من سنوات المراهقة دون معاناة للمشكلات الخطيرة، مثل تعاطي المخدرات، أو المشاركة في العنف، ورغم أنهم يمرون بمشكلات عاطفية مكثّفة، إلا أن سنوات المراهقة لا تمتلئ بالارتباك والقلق، على العكس تكون هذه السنوات لهم، وقت تركيز اجتماعي وتطوّر عاطفي ومعرفي متميّز.

ولعلنا نلاحظ في فترة المراهقة المبكرة أن النمو الجسدي يحدث قبل النمو العقلي والعاطفي، وأحياناً يحدث العكس في وقت لاحق، وقد يحدث طفرات نمو خلال مرحلة النماء، وهذا التفاوت في التنمية يحتاج إلى دعم من الكبار، لأن المراهقين يريدون أن يُعاملوا ..معاملة الراشدين، رغم أنهم ما زالوا في مرحلة التكوين.

السياقات التي ينمو فيها المراهقون :

اهتمت الأبحاث في الآونة الأخيرة بالسياقات التي ينمو فيها المراهق، وهي المحيطات التي ينمو فيها المراهق، والأماكن التي يقضي وقته فيها، مثل المنزل، مع الأسرة، والأصدقاء، وفي المدرسة، أمام التليفزيون وفي الحي، وبدأت الأبحاث ترصد التفاعل المعقد بين

المراهق والسياق الذي يوجد فيه، لأن المحيط والخبرات المستمدة منه، تؤثر عاطفياً ومعرفياً في المراهق، بل وتؤثر في النمو البدني له.

ومن الضروري معرفة أن الوالدين أو المسؤولين عن تربية طفل.. هم الذين يخططون بأقلامهم ... مساراته على دروب الحياة ... ويلونون بفرشهم، حتى....أحلامه....

وهنا يتضح الدور المزدوج الذي تلعبه أنت في حياة طفلك حين تتبع الطرق التربوية المختلفة في أثناء رحلة نموه، وكم وكيف ذكريات الطفولة التي تتشكل بعقله، مكونة ذاكرة الراشدين لديه، والتي يقوم بها بتربية أطفاله هو فيما بعد، مكوّناً أيضاً لديهم ذكريات طفولة تشكل لهم ذاكرة الراشدين، يستخدمون محتوياتها في تربية أطفالهم. وهكذا تستمر الحياة!

أرأيت إلى أي مدى يمتد تأثير أسلوب وطرق تربيته لأطفالك؟
أرأيت لأي مدى تمتد مسؤوليتك؟ لعلك بعد ذلك تدرك أهمية حرصك وضرورته في مراقبة سلوكياتك وتعاملاتك مع طفلك...بحيث لا تتصرف بعشوائية، وحسب حالتك المزاجية، والتي قد يترتب عليها أنك تحاسب طفلك على سلوك ما بشدة أكثر مما يجب، لأنك كنت في حالة مزاجية غير متوازنة، وفي وقت آخر مررت السلوك دون حساب، لأنك كنت سعيداً لأي سبب، فلم ترد أن تعكر صفو سعادتك، وكلا التصرفين خطأ...لأن في آخر الأمر من ناحية كان رد فعلك على سلوك طفلك غير مناسب، ومن ناحية أخرى تسببت في تشويش أفكار طفلك

الذي أفقدته القدرة على الحكم السليم على الموقف، فلم يعد يعرف هل ما قام به خطأً كان يستحق عقابك، أم صح استحق تغاضيك، ومن ثم لن يعرف كيف يتصرف فيما بعد في هذا الموقف، ببساطة، أكسبته معايير مشوشة ... وغير متوازنة للأمر!

*- إن الوالدين يمضيان الكثير من الوقت في تعليم أطفالهم الكثير من الأشياء المهمة.. كيف يقرأ، ويكتب، ويلبس، ويأكل، ويلعب رياضة، ويعرف القيم والأخلاق.....

وأيضًا.... قضاء الوالدين الكثير من الوقت في مساعدة أطفالهما أن يفهموا مشاعرهم... وكيف تعمل.. وكيف يكون رد فعلهم في أثنائها بطريقة سليمة.... هو أيضًا مهم... إن الوالدين هنا لأطفالهما بمنزلة.. مدرّبي مشاعر....

لأن الطفل قد يواجه مواقف كثيرة في حياته.. لا يستطيع فهمها، أو لا يستطيع التعايش معها حتى لو فهمها، وقد يرتاح الوالدان أن الطفل صامت ولم يسأل، وأن الحدث مر بخير دون اضطرار أحدهما لإجابة أية أسئلة! وقد لا يلاحظ الوالدان أن سلوك الطفل قد تغير.. وإن لاحظا فسيعتبرونه تغيرًا مؤقتًا، وسيعود تلقائيًا لطبيعته.. ولا يدركان أن تصوّره للأحداث من وجهة نظرة تم تسجيله كذكريات طفولة.. بصرف النظر عن مدى صواب هذا التصور.. وكان يجب أن يكون دورهما هنا هو شرح وتوضيح الأحداث.. وفي جميع الحالات ستسجلها ذاكرة الطفل لأنها أحداث فارقة في حياته... ولكن كيف تُسجّل بتصوّر صائب؟

إن مواقف الحياة السعيدة التي يعيشها الوالدان مع أطفالهم... والمتضمنة تدريبهم على التعبير الذاتي عن مشاعرهم، من خلال المحاورات، والتفسيرات، لأحداث الحياة المتنوعة، إنما هي أشبه ما تكون مضادات حيوية طبيعية، مكونة ذكريات مانحة... للمناعة النفسية ضد مواقف الحياة الصادمة وأحداثها..

*- إننا مسئولون عن تربية أطفالنا بطرق وأساليب من شأنها تكوين مفاهيم لديهم، تجعلهم قادرين على التفكير بطريقة إيجابية، وتكوين ذكريات طفولة أيضًا إيجابية بما يسمح لهم بمقاومة أية أفكار سلبية .

*- ومع ذلك فالمرهقون ليسوا متلقين سلبيين للتجارب، لأن استجاباتهم التنموية للمدخلات، ليست بالطريقة نفسها، لأنهم يستجيبون ويفسرون كل خبرة جديدة، من خلال نظرتهم الفطرية وخبراتهم السابقة، وبالنسبة لمن يتعامل مع المراهقين، فإن معرفة هذا ضروري.. حتى يمكن فهم نقاط القوة، واحتياجاتهم لتصميم البرامج التي بها يتم التعامل معهم.

*- ومن المهم معرفة السياق والظروف التي يعيش فيها المراهق، حتى يمكن التغلب على صعوباتها، ومخاطرها، واحترام تدرجات عملية النضج التي يمر بها.

*- ويجب على الآباء الحفاظ على الاهتمام بمعرفة الأنشطة اليومية التي يمارسها المراهق، لأن المراهقين يحبون أن يظلوا في حالة صحية إذا

بقيت أسرهم في حالة مشاركة لهم، ووفرت لهم الرعاية الوالدية المحبة.

*- والأسر أكثر قدرة على تقديم المشورة الداعمة لأبنائها المراهقين، وذلك حين يتلقون معلومات دقيقة عن مختلف التغيرات الجسدية، العاطفية، الاجتماعية، والمعرفية، التي تحدث خلال فترة المراهقة.

*- لأن الآباء هم النموذج السلوكي والأخلاقي للأبناء بصفة عامة وللمراهقين منهم بصفة خاصة، فيجب حرصهم على نموذج التواصل الأسري المحترم والواضح بين كل أطراف الأسرة.

*- بالرغم من أن مرحلة المراهقة تتسم بالميل للاستقلالية عن السلطة الأبوية، إلا أن المراهقين .. يحتاجون دائماً وبصفة مستمرة للدعم والدفء العائلي، ونظراً للطبيعة المتغيرة للعلاقات الأسرية، لذا .. من المهم أن تكتسب الأسر مهارات التكيف مع احتياجات المراهقين، حتى يمكن أن تقوم بعمل توازن سليم بين توفير الإشراف الوالدي .. وإعطاء المراهق المساحة التي يتنفس وجدانياً .. خلالها.

*- يجب معرفة أن نمو المراهقين لا يمضي على خطوط متوازية ومتساوية وعلى المسار نفسه، فالتطور المعرفي قد يحدث قبل التغيرات الجسدية والعكس، وبالمثل التغيرات الجسدية والمعرفية لا تتزامن مع العاطفية، ونرى أن أنماط بعض المراهقين قد تكون فريدة، وقد تكون أنت نفسك مع أصدقائك حين كنت في مثل

عمر ابنك المراهق، قد تعرّضت لذلك، ولاحظت التفاوت فيما بينكما في التطورات والتغيرات غير المتزامنة، لذا فلتوضح ذلك لابنك حين تلاحظ عليه علامات القلق من مقارنة معدل نموه مع أقرانه، وضح له أن هذا طبيعي.

*- من المهم معرفة أننا نستخدم لفظ الأنماط الفريدة من النمو خلال فترة المراهقة، حتى لا نستخدم لفظ الأنماط الشاذة، ومعنى الأنماط الفريدة هي المتأخرة جداً أو المتقدّمة جداً عن أقرانها، وحين توضح لابنك أن ذلك طبيعي وسوف يستمر حتى آخر مرحلة المراهقة، وفي النهاية سوف يلحق هو بأقرانه.. إن كان متأخراً، أو سيلحق به أقرانه.. إن كان سابقاً عليهم، هنا أنت تلعب دور الوالد المهتم، للحد من تعرّض ابنك المراهق لتساؤلات مبهمة داخله، ليس مستعداً بعد للتعامل معها.

*- حين يكون التأخير في النمو المعرفي أو الاجتماعي، فمن السهل أن توجه بعض اللوم لابنك، لكن بهدوء لأن التأخر حينئذ يكون هو السبب فيه لعدم سعيه لاكتساب المعرفة أو تكوين العلاقات الاجتماعية، لكن لا تنس أنه قد تكون أنت كونك والدًا السبب لأنك لم تمدّه بالمهارات اللازمة لذلك، لذا حاول أن توضح له كيفية التعامل في المواقف المختلفة، وكيفية اكتساب الأصدقاء.

نماذج حالات:

*- فتاة في الثالثة عشرة من عمرها، كانت منذ صغرها تسمع الجميع يتحدثون عن جمالها وبراعتها، ووجهها الذي يجعلها تصلح لتكون نجمة سينمائية حين تكبر، وحين اكتملت كل مظاهر نموها الجسدي في الثالثة عشرة، وكانت هي سعيدة بكل ما يقال لها في بادئ الأمر وأنها موضع إعجاب الجميع، فجأة شعرت أنها أصبحت موضع حسد كل الفتيات في سنّها، لأنّها كانت موضع إعجاب كل الفتيان الأكبر سنّاً الذين كانوا يرونها قبل نضجها.. مجرد طفلة.

لكنّها بعد أن كثرت مضايقات الجميع لها، أصبحت تكره نضجها الذي يفوق نضج زميلاتها.. ويجعلها ملحوظة وسطهن، حتى أنهن بدأت في الابتعاد عنها، وبدأت هي تعيش في عزلة، وبدأت تهمل في مظهرها، بل بدأت تلبس ملابس فضفاضة تخفي بها مظاهر البلوغ الواضحة التي تميّزها عن كل زميلاتها، ورأت أن الكل يركز على ملامحها الأنثوية، لذا لم تجد فائدة من مصاحبة أحد، وانزوت في غرفتها.

*- فتى في الخامسة عشرة من عمره، لكنه يبدو بوسامته وطوله نموذجاً مثاليّاً، ويلعب ألعاب القوى التي جعلت منه شاباً رياضياً، وكان مظهره الأكبر من سنّه يعرضه لأن تعجب به الفتيات الأكبر سنّاً، وكان يتعرض للكثير من المواقف المحرجة،

وكان داخله عكس ما يبدو مظهره، فقد كان يعاني فقد ثقته بنفسه، نتيجة عدم قدرته التعامل مع متطلبات الفتيات الأكبر سنًا، وكان قوله إنه يشعر أنه طفل من الداخل، في حين أن مظهره الخارجي يعكس شكل رجل، هذا التناقض يكاد يدمره.

*- فتى في السنة الأولى من الدراسة الثانوية الآن، عندما كان في المدرسة الإعدادية .. كان واضح الذكاء، وكان محبوبًا من كل الزملاء والزميلات، ولكن تبدل الحال حين انتقل للمدرسة الثانوية، حيث كان معظم الزملاء أكثر منه قوة، ومظاهر النضج تبدو عليهم أكثر منه، وهو بجانبهم يبدو هزيلًا.. حتى إنه كان بالنسبة لهم غير مرئي، ورغم أن له بعض الأصدقاء من المدرسة الإعدادية... إلا أنهم لا يستطيعون تقديم يد العون له فيما يختص بمشاعره تجاه عدم نضجه البدني، وقد حاول أن يكون جيدًا في الدراسة.. إلا أنه كان يشعر بالكثير من التردد في الإجابة عن أي سؤال، حتى لا يلفت الانتباه إلى جسده الضئيل، كذلك كان يعاني الشعور بعدم الثقة.. لأن الفتيات لا يلتفتن إليه، ولا يتعاملن معه مثلما يتعاملن مع زملائه، إنه يشعر أن الآخرين ينظرون إليه على أنه صبي صغير، وأصبح متيقنًا من عدم وجود فرصة له للتحدث مع الفتيات.

*- فتاة عمرها خمسة عشر عامًا، ومن ينظر إليها يظنّها في الثانية عشرة من عمرها، ووجهها كطفلة بريئة، ومع ذلك فهي تملك عقلًا

راجحًا..حتى إنها لا تفكر في ضآلة حجمها، ولا يزعجها الشكل الذي تبدو عليه، لأنها تسعى إلى تنمية عقلها بكل المفاهيم، وأن عقلها يفكر أبعد من مرآتها، وبدلاً من أن تفكر في صغر حجمها وقصرها، وبدلاً من أن تخفي ضوء عقلها وراء هذه الأفكار، بدأت في التفكير في الكلية التي تريد أن تدخلها، وفي الشخصية التي تحب أن تكون عليها.

مهارات التفكير:

- هي من أكثر المهارات أهمية في مرحلة المراهقة، حيث نمو القدرة على التفكير بعبارات مجردة، فالمراهقون يحبون المناقشة، وتحدي الأفكار والقيم المعمول بها، ليكتسبوا القدرة على تقديم الحجج المنطقية.

وهذا مستوى أعلى من القدرات العقلية ويساعد المراهقين على النظر في المستقبل وخيارات كثيرة، والقدرة على حل المشكلات، وتحديد الأهداف، وجزء من اكتساب مهارات التفكير الجديدة يتضمن ارتكاب الأخطاء والتعلم منها. ويمكن لأولياء الأمور لعب دور مهم في توجيه التطور المعرفي، من خلال مساعدة الشباب على إتقان مهارات التفكير النقدي واتخاذ القرارات.

والمكونات الرئيسية الثلاثة من المهارات المعرفية للمراهقين في سن المراهقة تشمل:

- تعزيز مهارات التفكير المتقدمة، والتي تشمل التفكير في خيارات وإمكانات متعددة، مثل أسئلة (ماذا لو؟)

- تطوير مهارات التفكير المجرد، أي التفكير في الأشياء التي لا يمكن رؤيتها أو سماعها أو لمسها، فالتفكير المختصر يتضمن السماح للفرد بالتفكير في القيم الروحية، والحب والثقة مثلما يفكر في الرياضيات.
- توسيع قدرة التفكير في التفكير، والتي تسمى "ما وراء المعرفة" والتي تسمح للمراهقين بالنظر كيف يشعرون، وتتيح لهم تطوير استراتيجيات التعامل مع الآخرين.

التغيرات في خريطة مخ المراهقين:

أدمغة الرضع والأطفال الصغار تنتج ملايين من الخلايا العصبية، وبالأقتراب من عمر الثلاث سنوات تكون الوصلات بين خلايا المخ (المشابك) مجردة، وقد اكتشف العلماء أن الفترة الثانية من الإفراط في نقاط الاشتباك العصبي، تبدأ قبل البلوغ مباشرة (١١ للفتاة، ١٢ للفتى)، يليها فترة تقليص للاشتباك العصبي، والتقليم يعتبر بمثابة جزء أساسي من نضوج الدماغ، حيث يتم من خلاله إبعاد أضعف نقاط الاشتباك العصبي، ليسمح للمتبقي أن يكون أقوى وأكثر استقرارًا، تمامًا مثل تهذيب شجرة كثيفة، لتسمح للفروع المتبقية بالازدهار.

وما بين عمري (١٣-١٨) يفقد المراهقون نحو ١٪ من منطقتهم الرمادية في المخ كل عام، حيث تحدث طفرة من تشابك وتقليم الخلايا العصبية في فترة المراهقة، في أجزاء عديدة في المخ بما في ذلك قشرة الفص الجبهي، التي هي مسئولة عن فهم السبب والنتيجة، والقدرة عن التخطيط، والتفكير من خلال سيناريو إدارة الدوافع.

لذلك قد يكون هناك خطأ مهمٌ بين تطور الدماغ وقدرة المراهق على إيقاف النظر في العواقب، وتطوير الخطط المنطقية، أو تصفية الأفكار قبل الاندفاع بقولها، ولذلك تستمر تغييرات الدماغ حتى سن الحادية والعشرين، ويعتقد العلماء أنها تستمر لما يقارب سن الخامسة والعشرين، حتى يمكن القول إن النضج تم، لذا فإن تغييرات المخ تختلف بين الأفراد، فمن غير العملي تحديد عمر معين يتم فيه النضج في التفكير والمنطق، حيث تتسع القدرة على التفكير المجرد والتفكير المتقدم في فترة المراهقة.

وسنوات المراهقة .. هي أكثر السنوات التي تكون فيها تغييرات المخ مكثفة، حيث تتطور اثنتان من وظائف المخ الأولية، بنسب مختلفة، وتشير أبحاث المخ الحالية، إلى أن جزء الدماغ الذي يميّز بين المكافأة والمخاطر، يدخل في حالة تأهب قصوى في مرحلة المراهقة المبكرة، والجزء من الدماغ الذي يسيطر على الدوافع، ويشترك في التفسيرات طويلة الأجل، ينضج في وقت لاحق، وهذا يفسر.. لماذا يقوم المراهقون في منتصف سن المراهقة بمخاطر غير محسوبة، أكثر من أواخر سن المراهقة.

نموذج حالة:

فتاة في الصف الثالث الإعدادي، تشكو والدتها من استمرار علاقتها مع أحد زملائها من الفصل الخامس الابتدائي، حتى هذه الفترة في الإعدادية، مما اضطرَّ الأم للقيام بالعديد من السلوكيات التي

تحاول بها فرض سياج حماية حول ابنتها، التي لها وجه ظاهر الجبال، فكانت الأم تقوم بمصاحبة ابنتها لكل مكان، وتجعلها تأخذ دروسها في المنزل، ونادراً ما تنزل الفتاة بمفردها، حتى أنها كانت تقوم بإيصالها للمدرسة، وتنتظرها أمام المدرسة قبل موعد انتهاء اليوم الدراسي، لتصحبها للمنزل.

وحين كانت تسمع من يغازلها..تقوم بمهاجمته..لتبعده عن ابنتها، التي اعتادت الصمت في مثل هذه المواقف وغيرها، مما أوجد لدى الفتاة..هشاشة نفسية مع تدني تقدير الذات، لعدم قدرتها على التصرف في أي مواقف تواجهها، لأن الأم تقوم بكل الحلول، ففقدت الفتاة قدرتها على مجابهة أي مواقف، وأدركت جيداً عدم استطاعتها التصرف بطريقة صائبة، بل أوقفت تفكيرها، لأن هناك من تقوم بالنيابة عنها بالتفكير، فيما عدا دراستها التي كانت متفوقة فيها، وكأنها الميدان الوحيد الذي تملك التحرك فيه بحرية عقلية.. تفوق فيه زميلاتها، وكأنها تريد أن تثبت لنفسها وللآخرين، أنها ما زالت على قيد الحياة، فنسجت خيوطاً قوية تربطها بدراستها، وكأنها تغزل أو تجدل حبلاً قوياً تنوي أن تنزل عليه هروبا من حياتها.

ومضت بها الأيام، ومع دخول السنة النهائية في مرحلتها الإعدادية، بدأت الأم تلاحظ أنها تسرح كثيراً، وتتحدث بالتليفون أكثر مما يجب، كانت تعرف أن هذا الطالب يطاردها، وكانت الأم تراه وهي عائدة مع ابنتها، وحادثته الأم مهددة إياه بالابتعاد عن ابنتها، التي

كانت الأم تظنُّ أن الأمور مقتصرة على متابعته لها على فترات، وظلت ظانَّةً ذلك، إلى أن لاحظت زيادة مكالمات ابنتها، فقررت أن تمنع عنها التليفون المحمول، فما كان من الابنة أن دخلت الحمام وأغلقت عليه ومعها سكين، وبها حاولت الانتحار.. لكن صوت سقوطها على الأرض، نبَّه الأخت الكبرى، التي سارعت بإخطار الأب الذي قام بكسر باب الحمام، وحمل ابنته على الفور للمستشفى، في محاولة لإنقاذها، وبالفعل كان لسرعة الذهاب بها أكبر الأثر في إنقاذ حياتها.

إنها التصرفات غير المحسوبة، والانفعالية العالية التي واجهت بها الفتاة موقف سحب الموبايل منها، وكأنهم يسحبون روحها، فلم تتوقف أمام عواقب الموقف، كل ما رآته أنها بلا تليفون.. فإنها بلا حياة، فلماذا لا تتخلص من حياتها، لم تعد التفكير بحلول للمواقف، وكان الأب واضحًا.. حين أشار على الأم بإعطائها تليفونها، لم تحظره بوجود هذا الطالب في حياة ابنته، إنه ما زال مثلها طالبًا بالإعدادية، ظنَّت أن طريقتها التي تتبَّعها هي الكفيلة بحماية ابنتها، سواء الخروج معها لأي مكان، أو عدم إرسالها لإحضار أي من متطلباتها، سوى من المكتبة التي أمام المنزل، والتي تتابعها من الشباك خلال إحضارها.

وبعد حادثة الانتحار بعدة أسابيع، حدث أن تغييت في العودة حين كانت تشتري بعض المتطلبات، ورأتها الأم تحادث الطالب ضاحكة في الدقيقة التي دخلت فيها للمكتبة، وكأنه يتابعها.. وحين عادت دخلت مسرعة إلى غرفتها هربًا من مواجهة أمها، لتغيّر ملابسها

..فدخلت إليها الأم وكانت الفتاة ما زالت بملابس المنزل، ووبختها الأم بصوت عالٍ على مكالمتها للشباب. ولم تضربها..خوفًا من تكرار تجربة انتحارها، وتركتها وذهبت لأعمالها، حين سمعت باب الشقة يعلق، وظنت في بادئ الأمر أن ابنتها الكبرى عادت من عملها، فانظرت دقائق حضورها لتكلمها، لكنها لم تحضر، فسارعت لترى سبب صوت الباب .. ولم تجد أحدًا في أي من حجرات المنزل، فأدرت أن ابنتها الصغرى خرجت، أو على أصح تعبير..هربت...

سارعت بالاتصال بالأب والأخت الكبرى، فحضرا على وجه السرعة، وظلّا ساعات في محاولة للعثور عليها، وأبلغا الشرطة التي توصلت لوالدي الشاب الطالب، فأكدوا أنه ليس بالمنزل، ولاحظا أن أم الطالب تخاطب أباه همسًا بأنه قد يكون بالشقة الأخرى، فطالبتها أم الفتاة بإرشادهم إلى الشقة التي سمعتها تذكرها، وبعد أن أنكرت أم الطالب أنها قالت ذلك، إلّا أنها أمام دموع الأم صحبتهم إلى هناك، وطلبت منهم الانتظار أسفل العقار، وصعدت ونزلت ومعها الابنة في حالة مزرية، وهي بملابس المنزل، وأفادت أم الطالب أن ابنها ليس بالشقة وأنه ذهب ليحضر الطعام، وذلك حتى لا يتعرض الابن للمساءلة القانونية، والتي أفاد الضابط أن الفتاة هي التي ذهبت له بكامل إرادتها، وأن هذا لا يعد حادث خطف، فأصر الأب والأم على عمل محضر ضد الطالب بعدم التعرض لابنتها.. وانصرفوا!

أخذت الأخت الكبرى والأم ينظران لمنظر الابنة.. التي كانت في حالة يرثى لها، فقط الأم والأخت سألاها عما إذا كان حاول الاقتراب منها، فكانت هزة رأسها بالإيجاب.. كفيلة بانهيار الأم، التي سارعت في اليوم التالي بابتها للذهاب لطبيبة أمراض نساء.. التي طمأنتها على ابتها، التي استطاعت أن توضح لهم بعد أن استردت قدرتها الكلامية، أنها قاومتها وضربته.. فابتعد عنها، حتى أتوا لينقذوها، إنها مضطربة المشاعر للتجربة التي تعرضت لها، وهم لا يعرفون.. هل تحتاج لمراقبتهم ثانية بعد هذه التجربة، أم تعلمت منها، أم ما زالت مرتبطة به، لأنها قد لا تراه شريراً لأنها من ذهبت إليه.. بكل هذه المشاعر المضطربة لكل أفراد الأسرة، ذهبوا للاستشارة النفسية..

إنها نموذج لتصرفات المراهقة التي تتسم بالمخاطرة غير المحسوبة.

وحين يصبح الفص الجبهي أكثر تقدماً، يحدث أمران: الأول: يتطور التحكم الذاتي حتى أن المراهقين يصبحون أكثر قدرة على تقييم السبب والنتيجة. والثاني: أن معظم مناطق الدماغ تصبح معنية بمعالجة العواطف، ويصبح المراهقون.. أكثر قدرة على تفسير عواطف الآخرين بدقة، تقول فتاة في الثانية عشرة من العمر: "الآن أصبحت أكبر، وأستطيع أن أقوم باختياراتي لنفسي، وأستطيع أن أفكر قبل أن أتصرف".

وبالنسبة لكثير من المراهقين فإن إدراكهم للمخاطر التي ينطوي عليها عمل يقومون به، يسبب فشل منعهم من الاشتراك فيه، فقد

كشفت الأبحاث عن أن المراهقين يحكمون على مشاركتهم في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، بشكل مختلف عن البالغين، وغالبًا ما يكون هذا الاختلاف له أساس بيولوجي في الدماغ، فإن فاز أحد المراهقين في لعبة قمار، فإن مركز المراهقة يبعث ضوءًا أكثر مما يحدث في أدمغة البالغين.

أي إن خبرة المراهقين تتسم بارتياح عاطفي أكبر، حين تكون النتيجة بها مخاطر كونها نتيجة مرغوبة، حتى أن المراهق قد يستشعر فوائد اجتماعية من التدخين، فقد يلجأ لهذه السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، حتى يحصل على استحسان زملائه الطلاب وأصدقائه، كما أنهم يفعلون ذلك لأنهم يريدون مواجهة تحديات جديدة في طريقهم للبلوغ.

تقول إحدى الفتيات (١٥ عامًا): "أنا كوني مراهقة أفكر في نفسي الآن، كما أنني مدركة لمشاعر الناس حولي، ولكنني أكثر إدراكًا لمشاعري".

يقول أحد الفتيان (١٥ عامًا): "أنا قادر على اتخاذ القرارات الخاصة بي، وأتحدى نفسي كثيرًا، فلم أعد طفلًا بعد الآن".

ما على الآباء... لفهم مهارات التفكير الجديدة لدى أبنائهم المراهقين:

إن ذكريات الطفولة، تُظهر وتستخلص النقاء الأخلاقي، والذي تحدده كونها مرحلة نفسية من المشاعر الأخلاقية النظيفة والبريئة، وبها

الكثير من الإشارات المهمة لأنها ستغيّر الطريقة التي يتصرف بها الفرد في المواقف الاجتماعية فيما بعد، خاصة حين يكون الراشد محبطًا، متعبًا، مكتئبًا، قانطًا، أو أي من التحديات الاجتماعية والأكاديمية، فيكفي أن يفكر في ذكريات الطفولة فربما تساعده أو لا تفعل، لأنها بمنزلة الفؤوس النفسية الصغيرة التي يجمعها الناس في عمر صغير، ومع الوقت يصبحون راشدين يملكون ترسانة نمو كامل من الأدوات التي سوف تساعدهم على التعامل مع العالم حولهم.

- حاول أن تعرف وتذكر لماذا تلتصق بعض الأشياء بعقلنا لتصبح ذكريات سعيدة، وبعضها ليس كذلك، لأن ذكريات الطفولة هي العامل المؤثر في كيفية التفكير، خاصة إذا كانت تمتلئ بما يشبه الجلطات الفكرية في شرايين التفكير، والتي تعوق مسارات الدافعية، وتوقف الانسيابية التدفقية للتفكير لذا من المهم:

*- محاولة ترك المراهقين يتمتعون بممارسة قدرتهم الجديدة على النقاش الحيوي، لأن الصراعات بالنسبة لهم.. مجرد وسيلة للتعبير عن أنفسهم، وتذكّر.. ليس كل خلاف.. صراعًا.

*- عدم النظر إلى المراهقين على أنهم يمثلون تهديدًا مباشرًا ومدمّرًا لسلطتهم، بل شجّع الحوار الصحي المحترم، بوضع قواعد للاشتباك، لأنه ما لم يكن المراهق لديه تاريخ من المشكلات السلوكية، فلا داعي للقلق، إن ما لديه مجرد اتجاهات ميلودرامية.

*- يجب فهم مهارات التفكير الجديدة للمراهقين، لذا كونك والدًا.. كن صبورًا حين تجد ابنك المراهق يحاول تجربة القيادة لمهارات المنطق المكتسبة حديثًا.

*- يجب ألا يُسمح بعدم الاحترام، سواء من المراهقين أو البالغين، ولا تصحح أو تقلل من شأن منطق المراهقين، فقط أنصت.. واعترف بما يقولون.

*- حاول استخدام استراتيجية جديدة، وهي سؤالهم عن كيفية وصولهم إلى الأفكار أو الاستنتاجات التي يعبرون عنها، ولا تظن أنهم يتقنون سلوكيات الكبار وآراءهم، لأنهم يمكن أن يتحدثوك، لكنهم ما زالوا بحاجة إليك.

*- يحتاج المراهقون فرصة عملية لممارسة مهارة اتخاذ القرار بواقعية، وعلى الوالدين جعلهم يتشاركون معهم في بعض القرارات التي تخص الأسرة جميعها، ويتشاركون معهم في حل بعض المشكلات التي يمكنهم الاطلاع عليها.

*- تدريب الأبناء المراهقين على كيفية الاختيار بين موقفين ضاغطين، وكيفية موازنتهم، كذلك تدريبهم على النظرة المستقبلية، بدلاً من الاقتصار على التفكير الآني، لأن التفكير المستقبلي يساعدهم على توقع مواقف صعبة، والتخطيط لكيفية التعامل معها.

*- تشجيع المراهقين على أن تكون لهم مجموعة من الأصدقاء الذين لهم القيم نفسها، يقضون معهم الوقت في ممارسة الهوايات المشتركة.

*- كثيرًا ما يرى المراهقون، تضاربًا بين أقوال الكبار وأفعالهم، ولأنهم ليس لديهم مرونة اللون الرمادي، لأنهم يرون الأشياء إمّا أبيض وإمّا أسود، فإنهم لا يقنعون ببعض آراء الكبار، لذا يُفضّل تشجيعهم على التعبير عن وجهة نظرهم، ليتمكن تبيين اعتراضاتهم وتوضيحها لهم.

*- حاول أن تتكلم عن تجاربك السابقة في المواقف المماثلة، لكن بحذر وتحفظ، لأن الكبار غالبًا ما يميلون لسرد قصصهم عن تجربتهم الخاصة، وهذه الاستراتيجية لا تساعد غالبًا مع المراهقين الذين يرفضون ذلك من خلال صياحهم: "حياتي دُمّرت، أنت لا تفهم" فلا تأخذ ذلك بشكل شخصي، فقط استمع إليهم بتعاطف، وحاول أن تفهم مشاعرهم أولاً قبل أن تصل لأن تحكي القصص عن نفسك في المواقف المماثلة، حين كنت مراهقًا، وإذا نويت التحدث عن نفسك، فليكن عن نقاط ضعفك، وأخطائك حيثنذ.

*- غالبًا ما تدور الصراعات بين الآباء والمراهقين، بسبب اختلاف وجهات النظر على مسائل الحياة اليومية، وذلك راجع لأن هناك فروقًا معنوية بينهم، لأن الكبار يرون المسائل من وجهة نظر المجتمع، ومعايير الخطأ والصواب، في حين أن المراهقين ينظرون للأمور باعتبارها مسائل ووجهات نظر شخصية اختيارية، مثال:

مثل تنظيف المراهق لغرفة نومه:

يرى الآباء المسألة من وجهة النظر أن النظافة من الإيمان، وأن الشيء الصحيح هو تنظيف الغرفة.

ويرى المراهق أن غرفة نومه هي نطاقه الشخصي، وليس من العدل أن يُملي عليه الأهل أن تكون نظيفة أو تعمّمها الفوضى، وما قيمة تنظيف الغرفة في المخطط الكبير لقيمة الأشياء.

لأن المراهقين، لا يهتمون بالقيم التي يهتم بها الآباء، لذا صراعهم معًا بهذا الأمر، لا يكون ذا شأن لدى المراهقين، لكن الأم قد تمضي بعيدًا وهي في حالة ضيق.

*- لاحظ أن المراهقين في حالة قلق دائم على مظهرهم، وكل حركة لهم، وكأنهم على خشبة المسرح، والكل في حالة تركيز على مظهرهم وكل تصرف صادر منهم، وهذا نابع من حقيقة أن تغييرات الدماغ تحفّز المراهقين لقضاء وقت أكبر قدر من الوقت حول أنفسهم، يقول أحد المراهقين (١٥ عامًا): أن تكون مراهقًا.. يعني أن تفكر في الذهاب إلى الكلية، وتعمل بطريقة أكثر نُضجًا، وتكون أكثر اهتمامًا بالفتيات".

*- وهذا لا يعني أن المراهقين يتسمون بالأناية، بل على العكس، فإن نضجهم المعرفي، يساعدهم على أن يهتموا بشيء أكبر من أنفسهم، والمكتشف حديثًا يحل هذه المفارقة، ويؤكد أن المراهقين يريدون أن ينخرطوا في المسائل الأعمق.

علم ابنك المراهق كيف يكون مبدعاً :

كيف تجعلك الأنشطة الإبداعية تفكر بإبداعية؟ للإجابة عن هذا التساؤل يجب أن تعرف أنه ليس من الضروري أن تكون ذكياً وخلاقاً بشكل ملحوظ، بل يكفي فقط أن تعرف كيف تستخدم عقلك، حينئذ ستعرف كيف تنتج الأفكار الإبداعية، وهناك ثلاث طرق لذلك:

١ - الحصول على المزيد من الخبرات :

إن الإبداع ينبثق مما تعرفه بالفعل، ومما لا تعرف أنك تعرفه، وذلك يتضح حين تكون منشغلاً بعمل ما، وفجأة تقول (wow)، إنها لحظة وميض البصيرة، إنه عقلك الذي أمسك بضوء إبداعي، وجعله في متناول اليد، ويجب أن تعرف أن هذا الوميض لم يأت من فراغ، بل هو موجود مغمور سابقاً في أعماق طيات مخك، في الذاكرة طويلة المدى، وأنت لم تكن تعلم بوجوده هناك في لحظة احتياجك له، لكن عقلك استطاع من خلال سلسلة مكثفة، وبسرعة البرق من المعالجة، أصبح المخ قادراً على سحبها، وحين تتساءل: من أين جاءت هذه المعلومات؟ تجدها جاءت من التجارب السابقة، وليست من المجهول. إنها في خزانة تخزين الخبرات والتي تعرف باسم (عليّة الدماغ)". وأنت ليس عليك أن تقوم بفرز هذه الأفكار المخزنة في العليّة، كل ما عليك فقط أن تكون لك... خبرة.

والخبرة قد تأتي من مجرد اتخاذ طريق مختلف في أثناء العودة من العمل أو المدرسة، ومن قراءة كتاب جديد، وتجربة أشياء جديدة، لأنك

إذا كنت تريد أن تكون أكثر إبداعاً فليس عليك بالضرورة الدراسة (وإن كانت تساعد جداً)، بل تحتاج فقط للمزيد من الخبرات.

٢ - التفكير في خبراتك كثيراً:

سمة أخرى للذين يتسمون بالإبداع، هي أنهم غالباً ما يميلون للتفكير في خبراتهم، لأن كل ما تم اكتشافه، هو ببساطة خبرة دارت بذهنك عدة مرات، وتم استدعاؤها ذات يوم، إن أفضل ما يمكن أن يقال عن التفكير في الخبرات، هو التفكير في حوار مع أصدقاء، أو حدث أسعدك، أنه مجرد تذكر يوم مر كحللم، إن التفكير بخبراتك يعطي نتائج إيجابية لقدراتك الإبداعية، ويجعلها متاحة بسهولة أكثر حين الاحتياج إليها، ويجعلك قادراً على التمييز بين ما هو مهم وما هو غير ذلك، كذلك حين نلاحظ فإننا نركز ونتبته ونتحرك من الجانب السلبي تجاه الجانب النشط الإيجابي.

لأن المفكرين سلبياً الذين لا يركزون على التجارب التي يمرون بها، يفقدون فرصة كبيرة لمعرفة المزيد، ويفقدون مصادر متنوعة ينهلون منها، حين الحاجة.

٣ - متابعة أكثر من حل:

حين تحدث مشكلة، فإن الشخص العادي يفكر طويلاً ولكن في حل واحد، وقد يكون الحل الأول هو أنسب الحلول، ولكن لن نعرف ذلك ما لم نقارن بعدد من الاختيارات، لذا حاول أن تطيل الملاحظة، وتمعن التفكير لتضع أمامك عدة اختيارات.

٤ - التعبير الذاتي وتأثيره في المراهقين :

إن قضاء بعض الوقت في الكتابة الذاتية، مثل تجاربنا اليومية، وأهدافنا، لا تمثل فوضى عقلية، بقدر ما تغير الطريقة التي نعيش بها حياتنا، لأنها تساعد على:

*- إخلاء عقلك لأنواع التفكير العليا:

حيث يمكنك جعل مخك أكثر نقاء، من خلال الكتابة بطريقتين:

* الطريقة الأولى يتبناها (David Allen) مؤلف كتاب (دع الأشياء تحدث)، (Getting Things Done) يوصي بفعل ما يُسمى (تفريغ الجوهر) هذا ينطوي على تدوين كل مهمة ونشاط، وهذا يمكن أن يتراوح من التقاط الحليب في الطريق إلى البيت، إلى مشروع متعدد الأنشطة، أي تدوين كل بند يمكن أن يخطر لك وله مساحة ثابتة في رأسك حتى تعطي مساحة نقية في رأسك للموضوعات الأكثر أهمية".

* الطريقة الثانية تتبناها (Julia Cameron) مؤلفة كتاب (طريق الفنان)، وهي متبينة لتقنية (صفحات الصباح)، "حيث تنصح بكتابة ثلاث صفحات أول شيء في الصباح الباكر، لتفريغ المخ بقية اليوم للأشياء المهمة".

*- أنها تساعد على معالجة العواطف. تدوين ما يدور في أذهاننا، هو وسيلة رائعة للعمل علي التخلص من الصراع الداخلي أو معالجة

مشاعرك حول حالة معينة. إنها مماثلة للتحدث مع صديق، إلا أنها وسيلة مفيدة لتعزيز قدرات الأفراد في تهدئة النفس وتعزيز معرفة الذات.

*- إنها تعطي فرصة تسجيل للماضي: ليس هناك أقوى من الذكريات التي تنشأ من خبرات طفل، إن ذكريات الطفل تحدد حياة الراشد، حيث إن كل يوم من حياة الراشد متأثرة عاطفياً ولها صلة بخبرات الطفولة لأن:

*- أن أكبر مخاوفنا تنشأ من ذكريات الطفولة..

*- أكبر وأعظم قلق يتتاب الراشد ينتج من ذكريات الطفولة..

*- لأن الأصوات الداخلية للراشد، معظمها أصوات قادمة من الطفولة المبكرة، فإذا كانت مليئة بالتعاسة والإحباط، فإن ذلك يُعجزه عن رؤية أي شعاع أمل في الحياة، فلا يرى إلا كل ما هو حزين، وسيجد الوقت ليكون حزيناً ولن يجد الوقت ليكون سعيداً، لأنه دومًا في حالة لوم لنفسه والآخرين، ولا يمكن أن يكون سعيدًا حيثئذ، لأن تفكيره السلبي ينتشر.

*- وجهة نظر الراشدين وتفضيلاتهم.. متأثرة بقوة بخبرات ذكريات الطفولة.

*- معظم نظرتنا السلبية لأنفسنا في فترة الرشد هي مُنتجة من ذكريات الطفولة، بل إن معظم أهم أهداف الراشدين ترجع جذورها

لذكريات الطفولة، وقوة الثقة بالنفس وعدم الثقة بالنفس في سن الرشد لو بحثنا سنجد جذورها في ذكريات الطفولة، ولهذا يضيّع معظم الناس كثيرًا من طاقتهم على أحداث ماضية، بأن يجعلوها حية بعقولهم، رغم أنهم لن يستطيعوا تغييرها.

*- إذا واصلت و بانتظام كتابة أفكارك ومشاعرك، سيكون لديك حصاد قياسي من خبراتك أنت.. لا يمكن أن يُنسى،، كما وأن القراءة مرة أخرى لهذا السجل ليس فقط رائعة، بل أنها توفر معلومات قيمة حول عملية التفكير وحياتك العاطفية. ويمكنك تذوق اللحظات التي كانت منسية، وستشعر حينئذ بالعرفان للكتابة.

*- كما يمكن الحفاظ على مستويات الثقة بالنفس. عندما يمكنك النظر إلى الوراء وترى كيف نجحت في اجتياز العقبات، والتعامل مع القرارات المهمة والحالات الصعبة في الماضي، فسوف تشعر حينئذ بمزيد من الثقة بقدرتك على القيام بذلك في المستقبل.

*- يمكنك الحصول على الشعور بالإنجاز: الكتابة يمكن أن تعزز شعورنا بالإنجاز والتقدم، لأننا إذا كنا نستطيع أن نملاً مئات الصفحات، فهذا يؤكد لنا أننا يمكن أن ننجز كتابًا مثلاً، وهذا يفتح لنا شعورًا باحتمال الإنجاز، ولكن في مناطق أخرى من الحياة بجانب الكتابة.

*- تساعد على التفكير العميق: تعطي الكتابة مساحة للتفكير العميق فيما تكتب بغض النظر عما يدور في العالم الخارجي، لأننا حين نكتب نستغرق في عالم من الإمكانية، والأحلام والطموحات، بحيث لا نقع فريسة لمحدودية الذات، بل الكتابة تمثل دافعية داخلية، لأنها تعطي مساحة لأفكارنا وأحلامنا التي يمكن أن نعود لها مرة أخرى لتحقيقها، كما قالت: Eva Shaw 2014 "إن محاولة التعبير الذاتي من خلال الكتابة، يمكن أن تغير أسلوب حياتك بطريقة إبداعية، حيث إنك يمكن أن تتدرب على الكتابة تدريجيًا بحيث تتحول كتاباتك من مجرد همس إلى ما يُسمى هدير، وهناك درجات لتعزيز مهاراتك الكتابية، بما يتيح لك التعبير عن نفسك كتابة، لأنك حينئذ ستعبر عن أي موضوع من الزاوية التي ترى الموضوع منها، إنك بالتدريب على الكتابة التعبيرية:

- كأنك تقوم بتقوية عضلاتك الكتابية الإبداعية،
- تقوم بتقوية ثقتك بنفسك،
- التقاط صوت الكاتب الخاص بك،
- إنشاء أسلوب حياتك الإبداعي الخاص بك، الذي يشجع على الابتكار،
- وكأنك ترسل هدايا إبداعية.... لنفسك،
- إطلاق شرارة طاقتك الإبداعية، وابدأ التعبير من وجهة نظرك.

النوم والتطور المعرفي للمراهقين :

نمو الدماغ يتأثر بالطريقة التي ينام بها المراهقون، وأنماط نوم المراهقين .. تختلف عن أنماط نوم الأطفال والبالغين، لأنهم يكونون في حالة نعاس أول استيقاظهم، ويشعرون بالتعب خلال اليوم، وأرق خلال الليل، لأن الساعة البيولوجية لدماغ المراهقين، تؤدي لإفراز الميلاتونين الذي يؤدي للنعاس، في ساعة متأخرة ليلاً ويتوقف في وقت لاحق في الصباح، وهذا يجعل الوقت الذي يأوي فيه المراهقون للنوم طوال أيام الأسبوع هو التاسعة أو العاشرة مساءً، وهذا يشرح.. لماذا من الصعب إيقاظهم مع شروق الشمس، ونجد كثير من الآباء.. يقاثلون من أجل أن يظلوا منتبهين حين يكون أبنائهم مستيقظين.

و غالبًا ما يحتاج المراهقون نومًا مدة عشر ساعات كون ذلك وقتًا مثاليًا، لذلك معظم المراهقين لديهم حرمان من النوم، حيث لا ينالون أكثر من سبع ساعات يوميًا، وجزء من ذلك راجع للاستيقاظ مبكرًا للمدرسة، إلى جانب النوم بعد منتصف الليل، لذا يكون هناك عجز في القدر المطلوب من النوم للمراهق.

وهذا القدر القليل من النوم يمكن أن يؤدي إلى النعاس في أثناء الفصل الدراسي خلال النهار، والأخطر وراء عجلة القيادة، كما يؤدي لعدم القدرة على القيام بالمهام، ما لم يتناول كثيرًا من المشروبات المنبهة ليظل في حالة انتباه، مع ملاحظة أن عدم أخذ القدر الكافي من النوم له تأثير على التعلّم والاحتفاظ بالمعلومة من المواد المختلفة.

ويمكن للوالدين مساعدة أبنائهم المراهقين، على أخذ القدر الكاف من النوم، بأن يحتفظوا بالأجهزة الإلكترونية خارج غرف أبنائهم، وكذلك إبعادهم عن تناول المشروبات المنبهة في المساء، ومساعدتهم على القيام ببعض الأنشطة الاسترخائية قبل النوم، كذلك مساعدتهم على الحصول على أكبر قدر من النوم خلال العطلة الأسبوعية، حتى لا يحدث قلق للدماغ الذي لا يأخذ القدر المناسب من النوم المنتظم.

التعامل مع التطور العاطفي للمراهقين:

بالرغم من الصورة النمطية لانفجارات وتقلبات المزاج في سن المراهقة، فإن سنوات المراهقة ..هي سنوات السعي للكفاءة العاطفية والاجتماعية، أي القدرة على إدراك وتقييم وإدارة عواطف المراهق، والقدرة على التفاعل في العلاقات مع الناس، لأن التطور المعرفي لمخ المراهقين، يعطيهم القدرة على إدارة عواطفهم والتواصل الجيد مع الآخرين.

فالبلوغ ليس فقط لزيادة المخاطر، لكن للتغيرات الشديدة في العواطف، وقد يتعرض المراهق للسلوك الخاطئ أو تقلبات المزاج، خصوصاً مع ضغوط الإنجاز الأكاديمي، الأداء الرياضي، وضغط الأقران، وتغيير العلاقات الأسرية. قد يكون المراهقون عنيدين جداً، مما يشكل تحدياً لقواعد الأسرة، والقيم، والسلوكيات، لذا فالأسر تحتاج لاستمرارية الإشراف على المراهقين لوضع الحدود المناسبة، مع

تأكيد الكفاءة الذاتية المتنامية، وتعزيز المهارات وزيادة الثقة بالذات، لأن الأهل يظنون قدوة مهمة لتحقيق الاستقرار، خاصة أن المراهقين معرّضون لمجموعة من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر بين الأقران.

وأعضاء الأسرة يحتاجون للدعم في التعامل مع مشاعر الارتباك والقلق، في أثناء محاولتهم لفهم جديد لأبنائهم المراهقين.

ويتوقع المجتمع من المراهقين منع مشاعرهم من التداخل مع أدائهم، وأن يتواصلوا جيداً مع الآخرين، وهذا لا يحدث فقط من تطور الدماغ، بل يجب توجيه المراهقين له، وهذا يُسمّى "الذكاء الاجتماعي"، وهو يشمل أربع مهارات: الوعي الذاتي، الوعي الاجتماعي، الإدارة الذاتية، إقامة الصداقات، ونلاحظ أن المراهقين في هذه المرحلة من حياتهم يعتمدون على والديهم ويثقون بكل ما يخبرونهم به، قال أحد المراهقين (١٥ عاماً): "أمي أكثر إنسان في العالم أعتدّ عليه، لأنها دائماً تعرف الإجابة عن كل أسئلتني، ومؤكد لن تخبرني أي شيء يؤذيني على المدى الطويل، تقول إحدى المراهقات (١٤ عاماً): "والدان الجيدان يتطلعان إليك.. ولا يطلّان عليك من أعلى".

درب ابنك على إدارة ضغوط مرحلة المراهقة :

يجب أن تشغل نفسك بالتفكير في الضغوط التي يمكن أن يتعرض لها ابنك المراهق، فالضغوط في هذه المرحلة ليست فقط مفهوم نفسي، لكنها أيضاً مفهوم فسيولوجي، والضغوط ليست كلها سيئة، بل أن بعضها يعمل كمحفز، وأحياناً الوتيرة السريعة للمجتمع الحديث تؤدي

إلى التوتر، الذي له آثار جانبية خطيرة في إطلاق الهرمونات الضارة بالجسم، لذا فإن إدارة الضغوط جزء لا يتجزأ من التمتع بأسلوب حياة صحي.

سارع إلى أن يتعلّم ابنك كيفية تحديد مصادر الضغوط، حيث يكون أحياناً من الواضح والسهل معرفة ذلك، وأحياناً أخرى من الصعب الوصول لها، لذا يمكن محاولة كتابة عشرة احتمالات لمصدر الضغوط، لأن معرفة ما يسبب التوتر هو أمر ضروري، فسنوات المراهقة المبكرة.. تتميز بالتغيّرات السريعة، سواء البدنية والمعرفية والعاطفية، ثم يواجه المراهقون العلاقات المتغيّرة مع الأقران، أو المطالب المتعددة في المراحل الدراسية الجديدة، ثم يواجهون التوترات الأسرية المختلفة، ثم قضايا الأمن والسلامة في مجتمعهم.

وأحياناً ما تكون الضغوط ناتجة من أن ابنك قد يحدد لنفسه أهدافاً أكبر من إمكانياته.. بجميع أنواعها، ويترتب على ذلك أن أحلامه قد تتحطم على صخرة الواقع في الوقت غير المناسب له، لذا حاول أن تخاطب ابنك المراهق قائلاً له:

"لا تضع أحلاماً مستقبلية غير منطقية، أو مستحيلة التحقيق، لأنك ستجد نفسك تلهث لتحقيقها دون جدوى، كالسراب الذي يبدو لك على مرأى من بصرك وتوشك أن تدركه وكلما اقتربت اكتشفت أنه سراب سرمدي الرؤية... فلا هو يختفي فتأس ولا هو يتحقق فتسعد... فلا تكن ممن يظنون أسرى أحلامهم... المستحيلة التحقيق،

فهم يمضون بالحياة، وتمضي بهم بنصف روح.... لأن نصفهم الآخر متعلق ومنتظر تحقيق هذه الأحلام، كالمنتظر قطارًا لا يأتي أبدًا...وقد يسعده الحظ بعد حين، ويدرك أنه منتظر إلى ما لا نهاية.....على المحطة الخطأ.....".

والطرق التي يتعامل بها المراهقون مع هذه الضغوط، يمكن أن تكون لها تداعيات على المدى القصير والطويل.. على صحتهم البدنية والنفسية، لذا فالصعوبات في التعامل مع هذه الضغوط، قد تؤدي لمشكلات مثل الاكتئاب والقلق.. وغيرها، لأن الضغط النفسي هو بمنزلة رد فعل الجسم على التحديات، سواء التحديات الجيدة أو السيئة، وحتى أبسط الأشياء مثل الشجار مع صديق، لأن أى من الضغوط..يؤدي لتفعيل الجهاز العصبي، مما يؤدي لإطلاق سراح أنواع معينة من الهرمونات في مجرى الدم.

وسرعة تدفق هذه الهرمونات تؤدي إلى تزايد ضربات القلب..وضغط الدم ومعدل التنفس، ويؤدي ذلك وغيره كثير من المظاهر الفسيولوجية.. إلى زيادة طاقة الجسم، وهذه التأثيرات..تكون أكثر في المراهقين أكثر من الراشدين، لأن جزء الدماغ المسئول عن تقييم المخاطر بهدوء..ويوقف الاستجابة للضغوط لا يتطور بشكل كامل في مرحلة المراهقة، ومن ثم فالاستجابة للضغوط بهدوء يجهز الفرد للأداء الجيد تحت الضغوط.

ولذلك طريقة الاستجابة للضغوط يمكن أن تسبب مشكلات، فالمرهق حين يتعرض كمثال للتمرير في المدرسة.. يمكن أن يؤثر في جهاز المناعة، بل قد يشعر المرهق أنه مُحاصر، أو غيرها من المظاهر.. لأن الضغوط تختلف من مرهق لآخر، ومن ثم فطريقة مواجهتها أيضًا تختلف وتتنوع.. ما بين ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام، والأنشطة الاجتماعية، والالتزامات العائلية، وممارسة الهوايات التي يميل لها المرهق، وهذا بعض مما تنصح به ابنك:

*- وجود بعض التنظيم لمتطلبات الحياة، يساعد على تخفيف حدة الضغوط، من خلال الحد من الفوضى، فكل الأشياء الإضافية في الحياة تزيد من الضغوط، ولا يتضح ذلك حتى يتم بالفعل التخلص منها، وعندئذ تكون بداية التخلص من الضغوط.

*- اتباع (قاعدة الدقيقتين) أي إذا كانت هناك مهام يمكن إنجازها في دقيقتين أو أقل، فيجب القيام بها فورًا، لأن بقاءها دون إنجاز يؤدي لوجود ضغوط التفكير فيها حتى يتم إنجازها.

*- يجب أخذ قسط من الراحة بمجرد الشعور بالضغوط، لأن الأفضل الابتعاد دقائق عن مصدر الضغوط حتى يتم الشعور بالراحة، ويتم ذلك بأخذ عشرة أنفاس عميقة ببطء شهيق وزفير، وذلك سيؤثر تأثيرًا كبيرًا في الحال.

*- يجب تعلم قول (لا) للطلبات التي يطلبها الآخرون من الفرد، دون مراعاة أن اليوم محدود وقته، لذا يجب احترام وقت وراحة الفرد،

ويجب تجنب مثل هؤلاء الناس الذين يسببون أكبر قدر من التوتر، خاصة إذا كانت هناك معرفة بمثل هؤلاء الناس، فتعلم مواجهتهم ضرورة.

*- قضاء المزيد من الوقت في الطبيعة أو الأماكن المفتوحة، لأنها أفضل طرق التغلب على الضغوط، ولها تأثير المهدئ، الذي يزيد من مشاعر الحيوية والنشاط وكثير من البهجة والتفاؤل.

*- اللعب مع حيوان أليف، لأنه يأخذ الفرد من أفكاره، خاصة إذا كان الحيوان الأليف يخصصه، وبعض الأفراد يحبون الحيوانات الأليفة حتى التي لا تخصهم، لأن ذلك يقلل من الاستجابة الفسيولوجية للضغوط.

درب ابنك على أسلوب المواجهة:

إن الضغوط الواقعة على الفرد تسبب حالة من القلق والتوتر، والخوف من عدم تحقيق النتائج المرجوة، خاصة لطلبة الجامعة، الذين لديهم مشاعر سلبية بأنهم تحت أنظار المحيطين، وكما يشير (Zhao Tan & 2007, 2009): "إن مستويات عالية من الضغوط على الطلاب تشير إلى مستويات أدنى من الكفاءة في التعلم" وتؤثر سلباً على مستوى إنجازهم.

ومع ذلك ما زال استخدام استراتيجيات المواجهة محدود جداً في الجامعات، وعليه ما زالت استراتيجيات طلاب الجامعة في مواجهة الضغوط غير الدراسية ليست منتشرة بين الطلاب.

وأساليب مواجهة الضغوط تعتبر ذات أهمية حيوية لتخفيفها، والتكيف مع الضغوط البيئية، والحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، فالمواجهة هي نوع من النشاط المعرفي والسلوكي، للحد من ردود الأفعال الناتجة عن الضغوط التي يتعرض لها الفرد، خاصة الطلبة في أثناء الدراسة.

وقد أوضحت معظم البحوث أن الطلبة حين يحاولون استخدام أساليب المواجهة، فهم يختلفون في نوعية الأساليب، وإن كان الأغلب يميلون إلى نوعين من هذه الأساليب: أسلوب غير ناضج وأسلوب ناضج، وهذا يعتمد على نوع تفكيرهم ومدى السلبية والتفاؤلية التي يتّسم بها تفكيرهم، لذا حين تكتشف أن ابنك المراهق في أى من مراحل المراهقة.. يعاني التفكير السلبي، حاول أن تساعدته بالكيفية الآتية:

أولاً: يجب أن تحاول إنشاء بعض المحاور الجديدة في مخيلتهم التفسيرية، كأن يقولون: بعض الأحداث مؤقتة. أنه خطأ في شيء واحد وليس في كل شيء. إنها ليست نهاية العالم، إنها مجرد لحظة... وغداً فرصة أخرى... حينئذ يستطيعون الالتفات الى هذه الدوائر في تفكيرهم، وسوف يصبحون قادرين على ترويض الأمور عالياً أو منخفضاً، ولكنهم لن يقفوا أرضاً، لأن هذه الأفكار الصحية الإدراكية سوف تقابلهم في منتصف الطريق، وتقوم بتقليص حجم المشكلة وتعيدها إلى حجمها الطبيعي.

ثانيًا: إن قدرة الوالدين على الحوار والمناقشة مع أطفالهم، بمنزلة ومضات من الأمل لأن الحب الأسر يظهر في كلمات الوالدين المؤثرة، التي تدفع أطفالهم خطوات واسعة تجاه تركيز عقلهم، وتأثير ذلك ليس فقط تخفيف صدمتهم من محن الحياة، ولكن أيضًا يدفعهم للأمام.

ثالثًا: إننا رغم ظننا عدم قدرتنا على حماية أطفالنا من كل خطر، لكننا على الأقل نستطيع امتصاص حرارة الضغوط المنزلية، ونتعهد بأنفسنا بنشر نموذج حياة منزلية مدعّم، حتى لو كان هذا يعني عمل اختيارات غير تقليدية. فنحن نستطيع أن نخلق منطقة مصدّات شعورية للأحداث الضاغطة، فمن الأساسيات في الحياة، تنمية صلة ثقة بنموذج أبوي، وداخل هذه الصلة ينمو إحساس من الأمان، لأن الوالدين للطفل هما.. العالم.

رابعًا: علم طفلك المرونة:

حين نفكر في المرونة كأحد وسائل مقاومة الضغوط والتفكير السلبي، نضرب مثال بالألعاب الفيديو جيم فنجد أن الأطفال لديهم أضرار للفتح والغلق في هذه الألعاب، وحين يصل الأطفال في أثناء لعبهم إلى نهاية غير مستحبة، حينئذ يلجؤوا للمرونة.. كيف؟! إنهم يعرفون أن لديهم اختيارات، كي يجدوا الثروة، أو يهربوا من التنين، أو ينقذوا العالم، أي يستطيعون أن يغيروا الهزيمة، ثم يتطرقون رأسًا لاتجاه جديد..لمرات متعددة.

هؤلاء الأطفال أنفسهم حين يصدمون بشيء في حياتهم الخاصة الواقعية، فإنهم لا يتلمسون طريقهم بحثًا عن تحكيماتهم، ولا ينظرون يمينًا ويسارًا بحثًا عن اختياراتهم كما في الفيديو جيم، ولكنهم.... ينهارون، ويعتبرون أن اللعبة انتهى (Game over)... وبتساءل: لماذا هذا الاختلاف؟! لأن الأطفال يستخدمون مبروتهم المعرفية في ألعاب الكمبيوتر، لأنهم يرون الاختيارات نابضة بالحياة، حقيقية هناك، وفعالة وجذابة.... إنهم لا يفزعون، ولا يفقدون شجاعتهم في الألعاب، بل يصممون ويتنافسون، وكلما لعبوا كلما اكتسبوا مزيد من الكفاءة، عكس ما هو موجود بحياتهم.

وهنا نرى أننا إذا أردنا لأطفالنا أن يثابروا في مواجهة المحن، فيجب أن نساعدهم على أن يبحثوا وينشدوا الاختيارات ليجعلوها أكثر جاذبية، أي نساعدهم على رؤية اعتراضات الملاحه خلال الأراضي المظلمة في تفكيرهم، حتى يستطيعوا أن يعبروها.

وأوضح (تامار نسكي) قائلاً: "أثبتت الدراسات أن الطرق الاختيارية للنظر للظروف التي يستطيع هؤلاء الأطفال استخدامها، لتأخذهم إلى سبيل أو مسلك أكثر واقعية، ما زالت مختلفة، لأن الأطفال إما مثبطون لدرجة أنهم لا يستطيعون رؤية هذه التحولية، أو لا يعرفون حتى أن لهم حق الاختيار.

وقد وجد سيليجمان وزملاؤه شيئاً: أننا يمكن أن نحمي الأطفال القابلين للانجرار (Vulnerable) من زملة التشاؤم بتعليمهم مهارات

إيجاد مسلك آخر، أو حمايتهم من هذا التوجّه حتى بعد سنوات من وجوده، لأنهم وجدوا أن الأطفال الذين تدرّبوا على هذه المهارات، لديهم نصف نسبة الاكتئاب والتشاؤم التي لدى الأطفال الذين لم يتعلموا هذه المهارات.

وهنا يظهر تساؤل: كيف يتغير هذا النمط الذي أصبح إلى هذه الدرجة تلقائيًا؟ الإجابة: إذا كان أطفالنا معتادي الجري يوميًا حول مضمار أو مسار التشاؤم، فإنهم سيصبحون عدائين، يصلون دون جهد إلى استنتاجات تكون في الحال مُحكمة. وفي آخر الأمر هذه الأفكار الجديدة الصحيحة، الواقعية، سوف تقابلهم في منتصف الطريق، وتهمز الأفكار السلبية، لذا فإن المسارات الجديدة سوف تسعد أطفالنا، ومع ذلك فإن المشكلة تكمن في شعور كثير من الآباء بثبُط المهمة حين يتم تعليمهم كيف يساعدوا أطفالهم، بتعليمهم هذه المسارات الجديدة، لأن الآباء بعد فترة يسأمون ويقولون: كفى، لأن الآباء غير متأكدين من كيفية الاقتراب من أطفالهم، وهذا ليس محطًا للطفل، ولكن أشبه ما يكون بأنه يؤرّجح المركب الذي هو بالفعل صعب المراس وغير متوازن، إن الآباء يرون أطفالهم ويريدون جعلهم أفضل.

إن الوالدين هم أول المستجيبين لمحنة أطفالهم، لذا يجب أن يدرّبوا أطفالهم ذوى التفكير السلبي، لأن يفكروا بطريقة مختلفة، ويلاحظوا الشراك الخائفة التي تنهش في تفكيرهم، وتدفعهم بقوة للانزلاق داخل هذا القبو المغلق، ويعلمونهم التوافقات التفكيرية التي بها يستطيعوا

فتح هذا القبو، وحتى مواجهة الإخفاقات وخيبات الأمل، حتى لا يتعشروا مع تعاقبات الحياة، خاصة أن الأطفال حين يشعرون بمشكلة يرون موقفهم مكبراً مائة مرة.

*- دور الوالدين في تدريب الطفل على الانتقال للجانب التفسيري الآخر للموقف:

يرى وليم شكسبير أن: (المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة، والمتفائل يرى الفرصة في كل صعوبة)، فلا تحاول إخبار طفلك الموجه بأن تفسيره للموقف خطأ، لأن الأطفال أساساً مرهقون داخلياً بالتفسيرات السلبية التي تدور داخل عقولهم، لذا بداية ممكن أن تعلم طفلك أن ينتقل عبر كوبري على نهر مخه، إلى الجانب الآخر من التفكير، أي إنه حين تأتي فكرة سلبية لرأسه أن يتركها ويشكر الجانب السلبي على اهتمامه بالموقف، ثم يذهب للجانب الإيجابي مستعيناً به، وعلى الوالدين أن يساعدا طفلها ليكون غير مسلسل لأول تفكير أوتوماتيكي، ويذهب لثاني تفكير قوي ومليء بالاحتمالات الممكنة.

إمداد المراهقين بالثقافة الجنسية:

النمو الجنسي للمراهقين:

حان الوقت للتحدث مع ابنك المراهق.. عن ذلك، لأن المراهقة هي فترة النمو والاكتشاف، رغم أن اسكتشاف الجنس مصدر قلق في الوقت المبكر من المراهقة، لأنه الوقت الذي يحاول فيه المراهق.. معرفة

كل ما يتعلق بالتعرف إلى الجنس الآخر، وقد يتعرض المراهق خلال هذه الفترة للتعنف الجنسي، وللأسف يفتقد معظمهم المعلومات الدقيقة حول ما يمكن أن يتوقعه، وهذا يجعل من الصعب عليه التمييز بين السلوكيات الصحية وغير الصحية، وحين يفهمون الفرق بين الاثنين، فإنهم حينئذ يصبحون قادرين على القيام بالسلوكيات الصحيحة، بل يكونون جاهزين لمواجهة المواقف التي يتعرضون فيها للتعنف الجنسي.

ويجب أن يكون واضحاً أن النشاط الجنسي... غير الجنس في حد ذاته، لأن النشاط الجنسي يمثل قيمنا..مواقفنا..مشاعرنا.. وتفاعلاتنا، بل هو الجانب العاطفي..الاجتماعي..الثقافي.. والمادي، والتطور الجنسي جزء واحد من النشاط الجنسي.. ويبدأ مبكراً في الحياة قبل مرحلة المراهقة، ويقول (Strasburg, 2005): "حين يصل المراهق لمرحلة المراهقة، يكون قد تلقى العديد من الرسائل عن النشاط الجنسي".

*- المراهقون والثقافة الجنسية:

قدّم القرن الجديد نموذجاً مختلفاً من الثقافة الجنسية، التي شجعت على انتشار اللذة الحسية العارضة والمؤقتة، وغير المرتبطة بالعاطفة، ودون التزام على المدى الطويل.

وللأسف هذا النوع من الثقافة أصبح الآن منتشرًا بكثرة، بين المراهقين في مجتمعنا، سواء بين طلبة الجامعة أو حتى بين طلبة المدارس.

وبالنظر للإحصاءات، نجد أن الفتيان هم أكثر ممارسة لهذه الأنشطة الجنسية العارضة، بغرض المتعة السريعة دون أي التزام من أي نوع تجاه من يضرها بهذا السلوك، لذا نجد الفتيات هن الأكثر أسفًا لتورطهن في مثل هذه الممارسات المختفية عن أعين الأهل، وحتى بعيدة عن مخيلتهن، أن فتياتهن يمكن أن يتعرضن، أو يعرضن أنفسهن لذلك بكامل إرادتهن ووعيهن، ومعرفتهن أنه ليس هناك التزام من الشباب تجاههن بأي ارتباط على المدى الطويل.

وهذا يستدعي إضاءة انتباه... وتساؤل قبل أن يفوت الأوان:

لماذا يتهاوى المراهقون قبل أن تصل أقدامهم للياسة؟! لماذا تتوه منهم البوصلة التي ترشدهم للصواب؟! لماذا يفقدون القدرة على الإمساك بمجاديف مراكبهم لتيمم بهم صوب شاطئ الأمان، لماذا تتوه خطاهم عن الدروب المضيئة وتتجه بهم صوب الظلمات؟

نموذج حالة:

ذات صباح، استيقظت الأم على طرقات مترددة على الباب، حرص صاحبها على عدم استخدام الجرس، وكأنه يخشى أن يوقظ الرنين كل أهل المنزل، فأثر أن يبادر بطرقات متباعدة، وكأنه موقن أن الأم... والأم فقط هي المستجيبة.. وقد كان.. وفتحت الأم الباب متعجبة التوقيت والطريقة، فوجدت أمامها صديق ابنها، الطالب بالسنة الأولى بإحدى الكليات، بمجرد رؤيته، صدرت منها التفاتة لا إرادية للدخول في اتجاه غرفة ابنها، وكأنها تتوقع أن يكون ابنها هو المقصود بهذه الطرقات، وأنه سيأتي لاستقبال صديقه.

للهولة الأولى لم تلحظ الأم إلا وجه الصديق، ولم تلتفت لما يحمله إلا بعد أن عادت بعينها له، ووجدته يوجه كلامه لها منبأً إياها بدون مقدمات ودون مراعاة لأي مدى يمكن أن تطعنها كلماته بطعنات غائرة، أخبرها أنه يحمل طفلة ابنها، وأن الفتاة التي كان يصاحبها، كانت تحمل جنين منه، وأنها وضعت هذه الطفلة اليوم، وليست في حاجة إليها وتركها لهم ليفعلوا بها ما يشاؤون.

تراجعت الأم خطوات مستندة على الحائط حتى وصلت لأقرب مقعد وجلست عليه، وبصعوبة سألته مشيرة لـحجرة ابنها عما إذا كان ابنها يعلم بعد هذه الكارثة، أجابها بأن ابنها معه في السيارة تحت المنزل، لأنه خرج ليلاً في وقت متأخر، حين أخبرته الفتاة بأنها في المستشفى في حالة وضع فأسرع إليها، فوضعت الطفلة وأعطته إياها، رافضة لها تمامًا، وأبلغته أنها لا يهمها إن أودعها دار رعاية، أو ألقاها في الطريق، فأخذها ولم يدرِ ماذا يفعل سوى أن يحضر بها إلى أمه، يسألها ماذا يفعل، لكنه على قول الصديق، لم يجزؤ أن يصعد لذا أرسل صديقه لأمه ليسألها هل يمكن أن يصعد ليناقدش معها الأمر؟!!

في حركة واهنة.. هزت الأم رأسها علامة على لا حول لها فيه ولا قوة، أهنالك بديل لصعوده ليرى ما الذي سيفعله فيما جلبه ليس فقط لحياته، بل لحياة الأسرة كلها...

وصعد الابن وهو لا يدري بأي وجه يقابل أمه، أمه التي تحملت من أجلهم الكثير، وهو ابنها الأكبر الذي يدرك كم معاناتها، لقد فاض

بها الكيل حتى كانت تفكر في أنها لن تستطيع أن تكمل تضحيتها لآخر الطريق فتفقد نفسها، لكنها رأت أن أملها وتعويضها سيكون في أولادها وكان هذا سبب اهتمامها بهم بما يفوق اهتمام أي أم وكذا صبرها على والدهم، الذي كانوا جميعاً يدركون مدى ما سببه من عذاب لها ولهم، لذا كان حرصهم على أن يعدوها أن يكونوا عند حسن ظنها بهم، ويحققوا لها التفوق الذي تريده، ويلتزموا بكل ما ترشدهم له من حسن الخلق.

بكل تلك الأفكار..تقدم الابن تجاه أمه، جاثياً على قدميه، يحاول تقبيل يدها ورأسها وهي تأبى ذلك مبعدة إياه، رافضة اقترابه منها غضباً، كل ما رددته على مسامعه: "كيف..كيف حدث ذلك" ألم تخبرني منذ عام أنك تركت هذه الفتاة؟ ألم تتبعد عنها كما وعدتني؟ ألم تتركها بعد أن تعثرت في الصف الثاني ثانوي ونجحت أنت ودخلت الصف الثالث، وقلت الحمد لله أنها لم تعد تحضر معك الدروس، ومن ثم سينتهي تأثيرها عليك.. فما الذي أوقعها في طريقك مرة أخرى؟ وكيف سمحت لنفسك أن تتهاوى معها في علاقة تثمر طفلة، ألم تعمل حساب أن لك أختاً يمكن أن يضحك عليها أحد؟ ألم تعمل حساباً لسمعتك؟ ألم نكن نحن أمام عينيك؟

أيقظت الأم أباه ليشاركها في هذه المهزلة، والتي كان رد فعله كالمعتاد بارداً كالثلج، و فقط مؤثباً وكان ابنه أخذ درجة منخفضة في امتحانات المدرسة وليس حتى الكلية، وحين ظلت الأم تسأل: كيف؟

أوضح لها الابن أن الفتاة شاغلته مرة أخرى بعد أن دخل الجامعة، وكانت هي في الصف الثالث الثانوي، وباستفسار الأم عما إذا كان متيقنا من أن الطفلة ابنته، أم ابنة أحد آخر له صلة بالفتاة قبله، بدا متردداً، فما كان من الأم إلا أن أشارت على الأب بالذهاب لأهل الفتاة، لمعرفة مدى ما يعرفونه من تفاصيل الموضوع.

بالذهاب لأسرة الفتاة، أخبروه باختصار أن طلباتهم تقتصر على قيام ابنهم بعقد قرانه على الفتاة ثم انفصل عنها في اليوم نفسه، وبذلك يخلّون مشكلة ابنتهم، أما بالنسبة للطفلة التي عمرها يوم، فهم لا يريدون معرفة أى شيء عنها بعد اليوم، وإن لم ينفذوا طلبهم فسيخطرون أعمارها الذين سيقتلون ابنه، فإذا كان يخاف عليه، فلينفذ ما طلبوه في هدوء... وقد كان.

وعادت الأم والأب ومعهما ابنتها والطفلة الرضيعة التي رفضت الفتاة أن تأخذها أو حتى ترضعها ولو شهوراً حتى يشتد عودها، ورفضت الأم أن تودع الطفلة إحدى دور الرعاية، وأصررت أن تقوم هي برعايتها مع ابنها طالب الصف الأول بالجامعة، الذي حرصت الأم على أن يكون له النصيب الأكبر في العناية بها بداية من إطعامها وحتى الحرص على إبقائها نظيفة دائماً، وللأسف لم يستطع الابن أن يكن مشاعر الحنان والحب تجاه هذه الطفلة البريئة في بادئ الأمر، وعلى مدى شهور كان يقوم لها بكل ما تأمره أمه به على مضض وبغير رغبة وبمشاعر تكاد تقترب من الكراهية، وتدرجياً بدأ يكون محايداً في مشاعره لا يكره ولا يحب، والأم تأمل أنه مع الأيام أن يستطيع أن

محبها، خاصة أنهم قاموا بعمل تحليل (DNA) وثبت أنها ابنته، والذي تحشاه الأم الآن أن الفتاة بعد هذه الشهور، عادت تراوده مرة أخرى ليتزوجها مرة ثانية ولكن بعقد جديد وشرطها الغريب ألا تكون الطفلة معها، وألا تعيش معها، بل تعيش مع أمه، فهي لا ترغب فيها. فما الذي ستأتي به الأيام؟ وهل سيتعلم من التجربة!؟

*- ما يفعله الوالدان:

- مطلوب من الوالدين فهم نظرة أبنائهم المراهقين، لهذه العلاقات المنتشرة بينهم، والتحدث مع الأبناء المراهقين عن طبيعة هذه العلاقات غير الآمنة ومخاطرها، والتي لا تناسب ثقافة وأخلاقيات المجتمع.

- التوضيح للأبناء أنهم إذا اختاروا أن يشاركوا في هذه العلاقات الجنسية العابرة، فيجب أن يعلموا أن لها عواقب اجتماعية وفسولوجية، بل عاطفية وخيمة الأثر.

- لا يجب أن تجعل ابنك يشعر بالعار، فليس هذا هو الحل، بل يجب فهم السبب وراء سلوكهم، وفضح الطفل لن يجدي، بل سيزيد الهوة بينك وبين ابنك.

*- مشاهدة المناظر الإباحية:

يتعرض بعض المراهقين وليس معظمهم، لمشاهدة الأفلام أو المناظر الإباحية، والمشكلة للوالدين ليست هي كيف يغلغون مصادر هذه الإباحية أمام أبنائهم، لأن المراهقين سيجدون الوسيلة التي

توصلهم لها، بل المشكلة للوالدين .. هي كيف يتحدثون لأبنائهم عن الإباحية، وكيف يجدون الطريقة التي بها يوضحون، ما المشكلات التي تسببها مواصلة رؤية هذه النوعية من الأفلام، وكيف تؤثر في حياتهم، ونظرة كل من الفتيان للفتيات والعكس.

*- ما يجب على الوالدين:

الإباحية غالبًا ما تكون موجهة للكبار، لذا بالنسبة للمراهقين الصغار، يجب وضعهم تحت الرقابة الأبوية، من خلال وضع الشاشة في مكان ظاهر بالمنزل، أو أي ما كانوا يشاهدون موادهم عليه، فيجب أن يخضع لرقابة الأهل قدر الإمكان، ومحاوله معرفة أي نوع من الإباحية يراقبه الأبناء، ويناقد الوالدان مع أبنائهم، ما الذي يجدونه جاذبًا في الإباحية أون لاين.

ويتم التوضيح للأبناء، أن ما يرونه من مشاهد إباحية، هي مجرد مشاهد تمثيلية يؤديها ممثلون، وليست معبرة عن أفعال وقيم الحياة الواقعية، ولا يجب تعنيف المراهقين الذين يشاهدونها، ولا يجب التصرف معهم بقسوة، لأن ذلك يسبب ضررًا أكثر من المشاهد الإباحية، ويجب تناول المناقشة بوعي.

وفي حين نجد أن بعض المراهقين يمكن أن يحصل على معلومات دقيقة من المدرسة، والديهم، مصادر أخرى، حتى يتجنبوا التجارب الجنسية غير المحمّية، ويتفادوا تجربة الحمل غير المخطط له، نجد مراهقين آخرين يستقبلون القليل من المعلومات، وفي غياب معلومات

صحية وواقعية.. قد يتجه المراهقون إلى مصادر أخرى غير صحية.. مثل الأقران، الإنترنت، أو وسائل الإعلام، وعدم توفر المعلومات الصحيحة.. يترك المراهقون بدون فهم للعلاقات الصحية، والحدود المسموح التصرف من خلالها، كما أن الفهم السليم، يمنع العنف الجنسي، من خلال معالجة: معايير النوع.. وعدم المساواة.. وتعزيز العلاقات الصحية.. وتشجيع فهم الحدود.

من المهم مساعدة المراهقين على أن يسألوا، ليحصلوا على الدعم حين الحاجة إليه، لأن الهدف من تعزيز المعرفة والمهارات الأساسية للنشاط الجنسي الصحي.. لدى المراهقين هي مساعدتهم على:

- اتخاذ القرارات التي تساعد على تحويلهم لشباب موثوق بقدرتهم على التصرف في المواقف.
- فهم كيفية التفاعل باحترام.. مع الوالدين، الأصدقاء، والزملاء.
- مساعدتهم على التأثير على الأقران.. بطريقة إيجابية، من خلال تعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية.
- الاعتراف بالعنف الجنسي الذي تعرضوا له، وطلب المساعدة والدعم.. حين يحدث.
- تقديم الدعم والمعلومات إلى أقرانهم وغيرهم، ممن يتعرضون للعنف الجنسي.

وكما يقول كلُّ من (McNeely & Blanchard 2009): "من السهل أن ينسى الكبار الآن.. ماذا كانت تعني المراهقة؟ وما الذي كان يعانيه المراهق؟ بل من السهل النظر إلى المراهقة باعتبارها فترة من الاضطرابات، بدلاً من اعتبارها وقت فرصة"، وتوفير المعلومات للكبار الآن، هدفها فهمهم التطور الجنسي للمراهقين، لمساعدة أبنائهم المراهقين.. على عبور هذه الفترة بطريقة صحيحة، وليكونوا مراهقين أصحاء.

من المهم معرفة أن هذه الفترة لا تمر على كل المراهقين بطريقة واحدة، ويمضون خلالها في الطريق نفسه، فمن الممكن أن تأتي التغيرات الجسدية للبعض في وقت سابق أو لاحق للبعض الآخر، فالتغيرات المختلفة المدى .. طبيعية وصحية.

مرحلة المراهقة المبكرة:

*- في هذه المرحلة يغادر الابن مرحلة الطفولة، ويبدأ في تحديد هويته، وهذه المرحلة تحديداً.. تمثل تحدياً للوالدين، حيث يبدأ سن البلوغ، وتبدأ التغيرات الجسدية في هذه المرحلة، مع مراعاة أن معدل النمو الجسدي لا يكون بمعدل النمو العاطفي نفسه.

*- البلوغ يؤدي لتغيرات جسدية سريعة، مما يؤدي لتغير كبير في شكل الجسم لمعظم المراهقين، مما يؤدي للنقد الذاتي، ومقارنة أنفسهم بأقرانهم، ويتساءلون: عمّا إن كان جسمهم يبدو طبيعياً؟

*- رغم أن المراهق يبدأ تعود شكل جسمه، إلا أنه تظهر لديه مشاعر جديدة من الخجل، وزيادة الحاجة إلى الخصوصية، والتساؤل: عما إذا كانت سلوكياته طبيعية؟

*- يبدأ تطوّر الشعور بالهويّة، ويبدأ المراهق فصل نفسه عن مرحلة الطفولة، وزيادة الحاجة إلى الاستقلال، ويبدأ في التساؤل "من أنا"، ويبدأ في الاندماج مع مجموعات الأقران، ويجب توفيرها له، لأنها فرصة جيدة للتفاعل الاجتماعي.

*- يمكن للوالدين تدعيم تطوّر النشاط الجنسي الصحيّ، خلال فترة المراهقة المبكرة، بتقديم المعلومات الجنسية المناسبة للفئة العمريّة، وتقديم معلومات عن بعض الموضوعات مثل البلوغ، وهوية النوع، وصورة الجسم.

*- يمكن للوالدين مساعدة أبنائهم.. في بناء مهارات التفكير النقدي، لتمكينهم من فصل الحقيقة عن الخيال في وسائل الإعلام، والصور الإباحية، والفيديو، وغيرها من صور النشاط الجنسي.

*- فتح حوار صادق .. ومنفتح في حدود فئة المراهق، والاستعداد لطرح أسئلة، والأهم الإنصات لكل ما يدور في ذهنهم.

مرحلة المراهقة الوسطى:

*- هي مرحلة مواصلة التغيّرات الجسمية والعاطفية والاجتماعية، وخلالها يكتشف المراهقون .. الاستقلال والعلاقات، لذلك يشعر

الآباء بأنه يتم إبعادهم جانبًا عن طريق أبنائهم، لأن المراهقين يستكملون.. المهام التنموية الضرورية لهم، كترسيخ أنفسهم كأفراد.. خارج إطار الأسرة.

*- يزيد المراهقون من رغبتهم في الظهور أكثر جاذبية، ويبدأ التكيف بين المشاعر والجسم الناضج جنسيًا، فيبدأ ظهور الشعور بالحب أو الرغبة، وهذا يسبب ضغوط للمراهقين من جميع النواحي.

*- يكون هناك استمرار تكوين الهوية، والاستقلال، فيخرجون بملابس معينة، ويحرصون على كثرة الأصدقاء الذين تزداد أهميتهم في حياتهم، في محاولة منهم للعثور على هويتهم، في حين أن آباءهم يريدونهم أقل ارتباطًا مع الأصدقاء.

*- يمكن للآباء، أو القائمين على رعاية المراهق، تدعيم التطور الصحي للنشاط الجنسي لمرحلة المراهقة المتوسطة من خلال:

تقديم المعلومات الجنسية المناسبة للفئة العمرية، خاصة مشاعر الميل للنوع الآخر، توجيههم لمصادر استقاء المعلومات عن العناية الجسدية الصحيّة، توضيح مخاطر العلاقات غير الصحيّة.. أو العنف الجنسي، والسماح بالاستقلال مع وضع حدود.

مرحلة المراهقة المتأخرة:

*- هي الفترة التي تبدأ التغيرات الجسدية والإنجابية في التباطؤ، ويصبح المراهقون.. بالغين صغار، يريدون تجربة العلاقات

الرومانسية.. والجنسية، ويقومون بعمل توازن بين رغبتهم في الاستقلال وبين تواصلهم مع الأسرة والأصدقاء.

*- في هذه الفترة يُنمي الشباب مشاعر أكثر ثباتًا للهويّة، والقيم الشخصية، والرؤية المستقبلية، لأنها فترة انتهاء التغيّرات التنموية الجسدية، وتحسين صورة الجسم.

*- تبدأ قراراتهم في الاعتماد على معتقداتهم الشخصية، ويكونون أقلّ لجوءًا لآراء أقرانهم، ويزيد تفكيرهم في المستقبل، لذا على الآباء تشجيعهم على أن يكون لهم تأثير إيجابي على أقرانهم.

الفصل الثاني

الكيفية التي توثق بها معاهدة سلام مع ابنك المراهق

بناء جسور الصداقة مع ابنك المراهق:

يجب أن يحاول الآباء إقامة جسور من الصداقة النابعة من كثير من الفهم لمشاعر أبنائهم العاطفية، لأن دور الوالدين ليس فقط إطلاق رشاشات أوامر بدون إبداء الأسباب، أو استخدام سلطات لمنع الأبناء المراهقين من القيام بما يريدون، حتى لو لم تكن أفعالهم ستؤذي أحداً، ولن يتسببوا في أي نوع من الضرر، وليعلم الآباء وكل من له صلة بمراهق، أن المراهقين يقومون بما يريدون، وأنهم يستطيعون بطرقهم المختلفة التغلب على كل أنواع العوائق والعراقيل التي يضعها الأهل أمامهم، والآتي بعض من تغلبات المراهقين:

*- يصر والدي على أن أصف شعري بأسلوب محدد، بل يذهب بي لمن يقوم بتصنيف شعره هو، وهذا يجعلني أشعر بأنني رجل كبير في عمره، وكل يوم يقف ليُعَايِنَنِي وأنا في طريقي للمدرسة أو الدروس، ويمسك بالفرشاة ليضبط شعري على هواه، وهكذا يكون مطمئن.. وبمجرد نزولي وسماعي لإنغلاق باب شقتنا، أخرج من جيبي فرشتي ومرآتي الصغيرة وأصف شعري على

الكيفية التي أريدها وبعشوائية كما هو معتاد في كل صحبتنا، وبالطبع أحرص حين عودتي على أن أعيد تصفيف شعري ببصمة أبي. (١٥ عامًا).

*- عندما ذهبت للصف الأول من المدرسة الثانوية، ذهبت صديقتي إلى مدرسة أخرى، كنت أطلب من أمي أن أذهب إليها في فترة ما بعد المدرسة لرؤيتها، كانت ترفض قائلة: "أنا مبسوطة أنك أخيرًا تخلصت من مصاحبتك لك بانتقالها لمدرسة أخرى"، ولم توضح لي لماذا، فما كان مني إلا أنني كنت أهرب من المدرسة بحجج كثيرة لأستطيع رؤيتها في فترة الفسحة، وأحيانًا أخرج من المدرسة قبل اليوم الدراسي لأراها وأرجع المنزل في مواعيدي، لا أدري لماذا يعلمنا الأهل الكذب عليهم ونحن لا نرغب ذلك؟! (١٧ عامًا).

*- حين دخلت للجامعة افتقدت بشدة أنا وصديقتي صحبتنا معًا، وكان أبي مستمر على شدته في متابعتي، وطلب مني أن أحضر له الجدول الدراسي لمراقبة التزامي برجوعي في مواعيدي، فاتفقت أنا وصديقتي اللاتي دخلن كليات أخرى على ضبط جدول يتيح لي أن ألقاهن، وبالفعل علّق أبي الجدول في مكان واضح له، وحين كنت أدخل المنزل كان ينظر إلى الجدول وفي ساعته ثم يتسم لي ردًا على تحيّي، وكأنه راضٍ عن انضباطي، وأنا لست راضية عن ذلك، لكن ماذا أفعل لرفضهم رؤيتي لأصحابي؟! (١٩ عامًا).

*- يحاول أبي أن يمنعني دون سبب واضح من مخاطبة أصدقائي، ويسحب التليفون مني طوال النهار.. حتى أنتهي من دروسي، ثم يتركه لي آخر اليوم معتمدًا على أنني سأنام ولن أستخدمه، وبعد أن يطمئن أنني آويتُ إلى فراشي.. يتركني وبمجرد خروجه من الحجرة أبدأ في مهاتفة أصدقائي، وهم يعرفون ذلك، ولكنني لا آخذ كفايتي من النوم.. وأذهب إلى دروسي وأنا أغالب النعاس، فلماذا لا يجدد لي أوقاتًا معينة لأخاطبهم فيه، بدلًا من أن يمنعني نهائيًا، مما يترتب عليه أن أنتقم من حرمانني من الاتصال، إلى أن أتصل أوقات مطوّلة ولمدد أطول مما لو كان مسموحًا لي بالاتصال وقتها أشياء، وبقينا سأرتب مواعيدي. (١٦ عامًا).

*- حين ضبطني أبي أشرب سجائر، قام بإجراءات مشددة معي، أبسطها حرمانني من أي نقود إضافية كان يعطينيها كلما طلبت، وبدأ في مراقبة تصرفاتي وأوقاتي، ولم يفكر في التحوار معي عمّا جعلني أجرب التدخين، لقد كانت هذه محاولاتي الأولى، وأظنني كنت سأكفُّ عنها بمجرد أن يوضح لي أبي أخطارها، ولكن تصرفاته معي أشعرتني بأنني كالفأر المحبوس.. ومحدد إقامته، كما أشعرتني تأنيباته المستمرة بأنني طفل صغير، مما جعلني أحاول أن أثبت لنفسي وكذلك له ولكن أمامي أيضًا، أنني لست كما أشعرتني، فحاولت توفير النقود التي أحتاجها من تأخير بعض احتياجات الدروس، ومن بقايا بعض الطلبات التي اشتريها للمنزل، ومن

بعض النقود القليلة التي قد أجدها أمامي دون أن يلاحظ أحد فقدها، أما الوقت.. فقد كنت أدخن علبة كاملة في أقل من ساعتين بسرعة فائقة، فكنتُ أتغيب عن أحد الدروس بالتبادل مع الدروس الأخرى كل يوم، حتى لا يلاحظ أحد من المدرسين استمرارية غيابي، فيقوم بإبلاغ أهلي عن تغيبي، والآن أتساءل: لماذا لا يناقشوننا بهدوء؟ إن الإجراءات التي يتخذونها ضدنا هي السبب في عندنا معهم، هم لا يفهمونا. (١٨ عامًا).

ولعلك تتساءل الآن عن السبب في أن ابنك يتحدى أوامرک ولا ينفذها، ولم تسأل نفسك: أيجب على ابنك أن ينفذ المطلوب لمجرد أنك أمرته بذلك؟! لذا يجب أن تسأل نفسك قبل كل ذلك: "هل ما أطلبه من ابني.. مطلب منطقي ويستطيع تنفيذه؟"

لأنك حين تطلب من ابنك عدم التحدّث بالتليفون مع أصدقائه نهائيًا، أو عدم تصفيف شعره مثل أقرانه، ومن ابتك عدم لقاء صديقاتها، وكل ذلك نهائيًا فأنت تدفع أبناءك دفعًا لأن يتمردوا عليك، وبدلًا من ذلك... ماذا لو قمت بطلب تقليل الوقت المخصص للمكالمات، أو للقاء الصديقات، لكانت النتيجة أفضل، وماذا لو قمت بمناقشة ابنك في مساوئ شرب السجائر، لربّما انقطع عنها.. ولصارت العلاقة بينكما أفضل.

لأنّه غالبًا ما يحاول المراهقون كسر القواعد التي يضعها الأهل، لأنهم لا يرون مبررًا ولا ضرورة لها، ولأنّهم يَسُوا من محاولة إقناع

الأهل بوجهة نظرهم، ويعرفون أنهم لن يستمعوا إليهم..لذا لا ضرر لديهم من كسر هذه القواعد، فيقومون بكل ما قام الأهل بتحذيرهم منه، لأنهم يريدون أن يستمتعوا بحياتهم، ولا يقصدون بذلك أن يتحدوا الأهل عمدًا، ولا يهدفون بهذا التحدي معاندة الأهل، فقط يريدون بعض الاستمتاع بحياتهم، وكسر القواعد.

لذلك حين تحاول أن تتوصل إلى حلول وسط مع أبنائك، أو لو حاولت التساهل معهم بعض الشيء في بعض الأمور فإنهم سيحاولون جاهدين من جانبهم..الالتزام بدورهم في هذه الصفقة العادلة، لأنهم ببساطة تأكدوا من....احترامك لهم.

فالمراهقون لديهم قدرة على التواصل الاجتماعي كمهارة اجتماعية، أي القدرة على تكوين علاقات ذات معنى مع الأصدقاء مع زيادة القدرة على حل الصراعات داخل هذه العلاقات، حيث تُشير علوم الدماغ إلى أنه في مرحلة المراهقة، يمكن للمخ معالجة التقبل الاجتماعي من الأقران، وهذا يفسر لماذا يغير المراهقون سلوكياتهم لتناسب أساليب وقيم أقرانهم، الذين يشكلون معهم مجموعة الأقران، والتي تميّز جماعتهم عن الجماعات الأخرى، تقول مراهقة (١٢ عامًا): "أصدقائي يلهمونني لمساعدة أي شخص أرى أنه في حاجة للمساعدة".

وتتدرج العمر تتطور هذه المهارات الاجتماعية، ويتم اكتشاف المشاعر الرومانسية ومعها..التغيرات الهرمونية، حيث يجعل الفص

الجبهي في الدماغ .. المراهقون يتخذون قرارات فقيرة، وقد يكون لديهم اضطرابات في تشكيل الأحكام خاصة حين تكون الأمور غير واضحة، فيتم اتخاذ قرارات سريعة بمواقف تتسم بالمخاطرة.

نموذج حالة:

إحدى الفتيات.. دخلت في مصاحبة عاطفية خلال الصف الأول الثانوي، وكان أكبر دافع لها للاستجابة للطالب الذي طلب أن يصاحبها، هو شعورها بأنها لا تهمُّ أحدًا في منزلها، فوالدها منهمك في عمله، وغير مهتمِّ بأى ممن في المنزل بها فيهم والدتها، والأم تصب كامل اهتمامها على الأخت الكبرى، فطوال اليوم تحادثها وتشاركها مشكلاتها، وحين أعربت الابنة الصغرى عن ضيقها من أمها وعن كراهيتها لأختها، كان تعجب الأم لا يوصف.. كيف أن الأخت يمكن أن تغار من أختها للدرجة التي تصل لأن تكرهها، فحاولت أن تعالج ذلك بأن تحادث الابنة الصغرى، لكن للأسف كانت الام تحادثها عن مشكلات أختها الكبرى، فكانت الابنة تصرخ بها قائلة: "حتى وأنت تحادثيني .. لا تنسينها ولو في الحظات التي توفرينها لي، لا أريد حديثك، الآن أدركت أنك لا تشعرين بي، بل ولا تحيينني على الإطلاق، ولا أشغل بالك، ولم تنشغلي بمشكلاتي يومًا".

وهكذا كانت الفتاة (ومثلها كثيرات) مؤهلة للارتقاء في مصاحبة الطالب الموجود بمرحلتها نفسها في السنة الأولى ثانوي، فقط كانت صلتها مقتصرة على المحادثات التليفونية، وكانت إلى حد ما تحافظ في

كلماتها، لكنها ارتبطت به بكل رغبتها في تلقي الاهتمام من أحد، غير أنها كانت تتسم بالشك في مدى ارتباطه بها، رغم صلتها به التي استمرت حتى وصلا للصف الثاني الثانوي، وشكت أنه على صلة بصديقتها المقربة منها والوحيدة لديها، فقررت أن تتركه وتتركها، فكانت أزمة نفسية كبيرة لها، لأنها تناولت الأمور بمشاعر انفعالية، دون أن تملك المهارة الفكرية التي بها تستطيع تقييم الأمور.

وأخبرت الفتاة والدتها بالتجربة التي مرت بها، رغبة منها في أن تستحوذ على اهتمام أمها ووقتها وتدعيمها، التي واستها.. وبسطت لها الأمور، وأن ذلك يحدث في مثل هذه السن، وأن مشاعرها ساذجة.. وسرعان ما ستنسى، مما أشعر الفتاة بمدى استهانة أمها بما تمر به، وكانت تعتقد أن الأزمة الرهيبة والمعاناة التي تمر بها.. كانت هي الفرصة الذهبية التي ستجعلها تجذب أمها إلى جانبها لشهور على الأقل بعيداً عن أختها، إلا أن الأم بمجرد قولها لهذه الكلمات عادت مرة أخرى لاهتمامها بالأخت الكبرى التي كانت على وشك أن تُخطب، فكادت الفتاة أن تدخل في مرحلة التفكير الخطر، حيث فكّرت فعلياً في إنهاء حياتها، لولا بعض من إيمانها.. منعها من الإقدام على ذلك، لكنها خلال العام ظلت غير قادرة على الذهاب للمدرسة فترات مطوّلة، أو النزول للدروس، وبصعوبة بالغة استطاعت أن تمر بالسنة الثانية، وأصبحت في الصف الثالث الثانوي، وما زالت في حالة تفكير مستمر فيها مرت به.

وظلت الأم مغيبّة عن معاناة ابنتها الصغرى، وتساؤلها دائماً عمّا يضايقها، ولماذا هي مُغلّقة عليها الباب بصفة مستمرة؟ ولماذا هي لا تشاركهم الطعام أبداً؟ وحين يضعونه، ينادونها لتناول الطعام، وبمجرد أن تنفي رغبتها في الأكل، لا يفكر أحد في مناداتها مرة أخرى، معتمدين أن الطعام موجود، وحين تشعر بالجوع ستأكل، كل ما تحدّثها به الأم أنها لا تجد أي أسباب لضيقها، والابنة تتعجب لعدم إحساس أمها بمعاناتها التي كانت تتضخم في مخيلتها، ولم تتخيل الأم أنه بعد مُضي سنة من التجربة، ما زالت الابنة متأثرة بها لمدى يعتبر خطير، لأنه مؤثر في رغبتها في الحياة والدراسة والأكل والصدّاقة، ومؤثر على معاييرها الحياتية، وطمس معالم طموحها، وفقدت طريق هدفها، ومرت شهور من السنة الفاصلة في حياتها، وهي غير قادرة على جمع شتات نفسها، ولا تستطيع إيقاف تفكيرها وإدارة شريط التجربة، لتبين موطن الخطأ والصح في معيارها، وبهذا المخزون ذهبت للاستشارة النفسية.. قبل أن يمضي العام..

إنها المشاعر الانفعالية المحفوفة بالمخاطر غير المحسوبة لمرحلة المراهقة.

وفي دراسة أُجريت على مجموعة من المراهقين طُلب منهم القيام بألعاب فيديو جيم خاصة بالقيادة، وجدوا أن المراهقين قاموا بالقيادة في اللعبة عند مستويات خطيرة حين كان كل منهم بمفرده، وحين أصبح اللعب أمام الأصدقاء، قام المراهقون بالقيادة بمستويات مُضاعفة من

الخطورة لكل من الفتيات والفتيان، وقد أظهرت الأشعة، أن أدمغة المراهقين تستجيب بشكل مختلف عند وجود أقران المراهق معه.. بالمقارنة لعدم وجودهم، ومع ذلك فإن المراهق لا يستسلم لتأثير الأقران.

على الوالدين:

*- ملاحظة أن المراهقين يحتاجون للخصوصية، للتفكير في التغيرات التي تحدث لهم داخل أجسامهم، على سبيل المثال يجب أن تكون لدى المراهق غرفة نوم خاصة به، وإن لم تكن هناك إمكانية لذلك.. على الأقل توفير مساحة مخصصة له.

*- عدم محاولة إغاية ابنهم المراهق.. بسبب أي من التغيرات التي تحدث له، لأن ذلك يسبب له الإحراج، وعدم تسمية مظاهر البلوغ.. على سبيل الخطأ بالمرض، حيث وجود ظاهرة (أوديب) أمر شائع في سن المراهقة، وهي الانجذاب إلى الجنس المعاكس، ويتعامل الآباء بتفهم للتغيرات الحادثة، وأن أبناءهم في طريقهم من الطفولة للشباب، دون أن يتخطوا الحدود المناسبة للعلاقة الصحية بين الوالدين وبنهما.

*- معرفة أن سعي المراهق للاستقلال عن الوالدين.. هو تطور طبيعي، ولا يجب أن يُنظر له.. باعتباره رفضاً لها أو فقداناً للسيطرة على ابنهما، لذا فالآباء يحتاجون لكونهم شخصيات أكثر ثباتاً،

وموجودين كمساندين للأفكار الشبابية دون هيمنة أو تجاوز،
للهوية المستقلة للمراهق.

*- معرفة أنه بالرغم من حرص المراهق على تحدي السلطة، فإنهم يريدون بعض المعايير المحدودة، لأنها توفر لهم حدودًا آمنة يتطورون داخلها، ومع ذلك تنشأ الصراعات حين تكون السلطة هي المسألة الأساسية المطروحة في الأسرة، ويجب تجنب ذلك لأنه في نهاية المطاف أحد الأطراف (غالبًا ما يكون المراهق) هو الذي يسيطر، مما يؤدي لمشاعر الاستياء والمرارة.

*- لذلك يجب أن يكون الآباء على استعداد للإعتراف بأن هناك صراعات مشتركة تتطور في أثناء تطور التعامل بين الوالدين والمراهق، وقد تكون الخبرات متأثرة بموضوعات لم تُحل من طفولة الأبوين، أو من السنوات المبكرة لطفولة المراهق نفسه.

*- توقع أن تتعرض سلطتهم للطعن مرارًا وتكرارًا، على مدار سنوات تطور أبنائهم في مراحل المراهقة، مع ملاحظة أن المحافظة على خطوط تواصل مفتوحة واضحة، ومحدودة، يفيد في تقليل الصراعات الكبرى، ومعرفة أن من المفاهيم المغلوطة.. أن معظم الآباء يظنون أن لديهم القدر المتزايد من الحكمة التي يواجهون بها تحديات علاقة الوالدين بالمراهقين.

طرق لمساعدة المراهقين على عمل صلات اجتماعية صحيّة:

- مناقشة معنى الصداقة الحقيقية:

قد يكون الفرد لديه الكثير من المعارف، لكن الأصدقاء الحقيقيين .. من الهدايا النادرة، لذلك يجب التحدث إلى الأبناء المراهقين .. عن مزايا هؤلاء الأصدقاء الحقيقيين، وأخبرهم أن من صفاتهم:

- أن يساعدوه ويشجعوه، ويقفوا إلى جانبه حين يضايقه الآخرون.
- لا يحكمون عليه مما يرتديه، أو بتكلفة الأشياء التي لديه.
- يجعلونه يقوم بالأشياء الخطر أو غير القانونية، ولا يتركونه حين تصعب الأمور.

ساعد ابنك المراهق ليندرج فيما يهتم به:

- أخبر ابنك أنه يمكن أن يكون الصداقات في المدرسة، لكنه يستطيع أن يكون العلاقات .. من خلال المصالح المتبادلة خارج المدرسة.
- أوجد الأشياء التي يهتم بها ابنك، مثل الكمبيوتر، الموسيقى، الشّعر، الرياضة، العلوم، والخيال، وساعده على أن يندرج في نادٍ.

نموذج حالة:

فتاة في السنة الأخيرة من المرحلة الإعدادية (١٤ عاماً)، وحيدة والدتها بعد وفاة أبيها وهي في الثالثة من عمرها، فلا تتذكره .. حتى إتّها

لا تفتقده.. ولا تشعر أنها محتاجة إلى حنان الأب .. لأنها لم تجرب به (بقولها) فلا تدري ما الذي كان سيضاف لحياتها في حالة وجوده! وما كانت تدري أن ما تعانيه من جفاف حياتها... سببه غير المباشر هو عدم وجود أبيها حتى في خلفية حياتها، وكما قالت: "لم أشعر بالغيرة يومًا حين كنت أرى آباء زميلاتي في المدرسة يصحبوهن، لم أر أنني أفتقد هذه الصحبة، لأنها لم تكن موجودة يومًا.. لم يمسك بيدي وأنا ذاهبة للمدرسة في المرات الأولى، لم أفتح عيني لأراه يلاعيني.. لم يحضر لي لعبة، لم أجده في المنزل.. عند عودتي من المدرسة في أي من أيام حياتي، لم أجده في مدرستي يحل لي مشكلة أتعرض لها.. ويأخذ لي حقي.. الذي يضيع كثيرًا الآن في المدرسة.. دون أن أجد من يأخذه".

كل كلمة كانت تنفي بها احتياجها أو افتقادها لأبيها.. كانت تعبر عن مدى إحساسها بغيابه عن حياتها.. وكانت قابعة داخل قوقعة إحساسها بأنها ليست مثل بقية زميلاتنا، وبأن شيئًا هائلًا غير مكتملة به حياتها، لذا كان هذا الشعور بالافتقاد المتدثر بثياب اللافتقاد.. متجسد داخلها.. حتى امتلأت حياتها بإحساس متضخم بالوحدة.. وبأنها لا تهم أحدًا ممن حولها وفي أي موقع على خريطة حياتها، لم تمتد أواصر صداقة بينها وبين أي من زميلاتنا، كانت تظن أنها تحاول.. وأن الأخرى لا تستجبن لها، لكنّها في حقيقة الحال.. كانت تتعامل بجفاف طبيعة حياتها.. الخالية من أي مشاعر، سواء من الأب الذي لم تدركه خلال سنوات نموها، أو من الأم التي لم تسعى لتكون صديقتها، أو حتى ترشدها لكيفية التكوين الصائب لعلاقات الصداقة، لم تحاول

الاقتراب من وجدان ابنتها.. وكمقولة معظم الأمهات اللاتي يفقدن الزوج... تبرر شدتها على ابنتها.. بأنها تلعب دور الأب والأم في نفس الآن، غير مدركة أن ابنتها في أكثر أوقات حياتها احتياجاً لحبها وحنانها واهتمامها، وأنها تفتقد مساندتها لها في مواقف كثيرة تتعرض لها سواء في المدرسة أو الدروس، من الصديقات أو المدرسات، أو حتى من مديرة المدرسة التي تحكم في المواقف المختلفة لصالح زميلاتها التي تأتي أمهاتهن أو أبائهن لإنصاف بناتهم في أي صراع أو في انتقاء الفتيات لدخول المسابقات المختلفة، سواء الرياضية أو الموسيقية أو الدراسية، فكانت دائماً المديرة تقف في صف من معها ولي أمرها.. لأنه يستطيع الدفاع عن أحقية ابنته في إدراج اسمها في هذه المسابقة أو تلك، إلهي، فكانت تشعر بالقهر المعنوي.. وكم طالبت أمها الحضور للصراخ مدافعة عن حقها مثلما تفعل الأمهات الأخريات والآباء! لكن الأم تجد أنه ليس من المفروض أن تتعامل بمثل طريقة الآخرين، وأنها حين ترى أن الأمر يحتاج لوجودها فإنها ستذهب وتعالج الأمر بطريقتها الهادئة.

وكانت تفعل ذلك في أوقات نادرة.. حين يتفاقم الأمر، ويصبح ظلم ابنتها واضحاً، وكان ذلك يُشعر ابنتها بافتقاد المساندة الاجتماعية من جانب أمها، وبقينا كانت داخلها تفتقد الأب الذي يساندها في هذه الدنيا، التي كانت تجد أن لا أحد حريص على إرضائها أو حتى السؤال عنها، وتشعر بذلك من استقبال جدتها لها أو بنات خالاتها.. أو بنات أعمامها، لم تكن هناك أي من جسور الصداقة بينها وبين أي منهن، وكانت دائرة الوحدة تضيق.. وتضيق عليها.. وكانت كلما حاولت أن تتحدث مع أمها.. تهرب من ثرثرتها، وتطالبها بالكف عن الحديث

المسترسل، وأنها تعمل طوال اليوم في ضوضاء، وليست في حاجة للمزيد، وكانت الابنة تتعجب من ضجر الأم من حديثها، لأنها كانت تسمعها في أحاديث ضاحكة مع أفراد العائلة على التلفون، فكانت تتوصل لنتيجة في عقلها بأن هناك عيبًا ما فيها .. ينفر منها البشر.. حتى أمها! وبلغت المأساة ذروتها.. وأقصى مداها.. حين كانت الفتاة تجدد الأم تتكلم بطريقة فيها الكثير من المدح عن ابنة خالتها.. أمام أفراد العائلة في المناسبات المختلفة التي تتجمع فيها، في حين أنها لم تجدها في أي من هذه المرات تفعل ذلك عنها، بل لا تدافع عنها في أي مناقشة يهاجمها أحد فيها.. على طريقته الجافة في التعامل، والتي لم تكن هي نفسها تعرف سببًا لها، وهنا ضاقت.. ضاقت الحلقة حولها، فضاقت عليها دينتها بما رحبت، وهانت عليها حياتها رغم قيمتها، فحاولت إراحة كل المحيطين بها منها.. وحاولت إراحة نفسها من علامات الاستفهام التي أغلقت نوافذ روحها.. فكانت محاولتها التخلص من هذه الحياة التي فقدت أي ملامح، حينها.. سعت الأم للاستشارة النفسية.

- ابحث عن قدوة للعلاقات:

*- ابحث عن أمثلة للصدقات الجيدة، تجدها في الكتب أو الأفلام، أو الأغاني، أو لديك.

*- حين تعرض المراهق لنماذج قدوة في واقع الحياة، ومناقشته فيمن لديه من الأصدقاء الحقيقيين، تساعده في معرفة ما القيم والصفات التي يتشاركها معهم.

- تعزيز خدمة الآخرين:

*- شجع ابنك المراهق على الاشتراك في المشروعات الخدمية في مجتمعك، وهي طريقة لتعزيز الصداقات. سواء مع من في سنه نفسها، أو في سن أكبر.

*- شجعه لتكوين روابط اجتماعية، من خلال السعي لأهداف مشتركة، لأن خدمة المجتمع تشجع على وجود مشاعر اللطف والاهتمام والتعاطف.

*- اترك الاختيار لابنك، ليشارك في نوع الخدمة المجتمعية التي يفضل تقديم جهده ووقته فيها.

- الحديث عن الحدود:

*- تحدث مع ابنك.. عن أن هناك حدوداً مع أصدقائه، لأن معنى أنه صديق.. لا يعني أن يكون بلا شخصية مع صديقه، يحركه كيفما يريد، أو يستغله.. أو يهينه.

*- وضح له أن الصداقات مثلها.. مثل العلاقات الأخرى، تحتاج لوجود.. حدود، وأكد له على وجود الاحترام والخصوصية في علاقة الصداقة.

*- حاول أن يصل له مفهوم مهم للصداقة، بأنها لا تعني القيود من كل صديق على صديقه، بل إنه يحتاج أحياناً لأن يكون له وقت يقضيه وحده، لكي تكتسب الصداقة القوة وتكون أكثر صحة على المدى الطويل.

ويجب أن نعرف أن التغيرات التي تحدث في حياة المراهق، بالتنوع والسرعة التي تحدث بها، لا يواجهها الإنسان في أي مرحلة أخرى من حياته، حيث تتدرج حياة الإنسان حينئذ من الطفولة إلى البلوغ الكامل، الذي يتيح له أن يستخدم مهارات التفكير في التفلسف حول الحياة والأحداث ويستطيع الأهل.. الإبحار بنجاح خلال فترة مراهقة أبنائهم، ويستطيعون الاستمتاع بهذه السنوات.

مع ملاحظة أن سرعة هذه التغيرات... قد تؤدي إلى التوتر والارتباك لدى الطرفين بما يجعلهم غير واثقين بما يقومون به، لذلك فإن معرفة الأهل بما يمر به المراهق من تغيرات عاطفية وانفعالية وجسدية، يجعلهم يعرفون عمّا إذا كان ابنهم يسير على الخطوات الطبيعية لمرحلة المراهقة، أم أن تصرفاته تجاوزت ما يجب، لأنه قد يمر المراهق في حياته بانفعالات عادية خاصة بتطورات مرحلته، لكنه في الوقت نفسه تكون هذه الانفعالات على غير اعتيادات الأهل منه، نظراً للهدوء الشديد الذي اعتادوه منه، ولا يدركون أن انفعاله ناتج عن دخوله مرحلة جديدة في حياته وأن الانفعال أحد سماتها.

إن التغيرات الهائلة التي حدثت في الحياة الأسرية المعاصرة ذات أهمية، حيث انخفضت كمية الوقت الذي يقضيه كثير من الآباء والأمهات مع أبنائهم.. خاصة المراهقين الذين يحتاجون لمناقشات ممتدة مع أسرهم، مما يؤدي إلى أن انخفضت أوقات التواصل والدعم والإشراف من البالغين على المراهقين في فترة حاسمة من التنمية في

عمرهم، حتى أن الآباء أصبحوا يظنون أن أهم الأدوار التي يقومون بها لأبنائهم لحمايتهم، هي زجرهم ونهيههم على مدار الوقت باعتبارها أهم وسيلة توجيه لهم، لذلك تكثر القيود والأوامر.

وقد تظنُّ أن ابنك المراهق، سيظل متذكرًا .. كل الأوامر والقيود التي وضعتها له، وستُسائل نفسك بعد قراءة هذا الكتاب: "ما فائدة قيامي بإصلاح أسلوب معاملتي لابني المراهق.. بعد أن عاملته سنوات بطريقة خاطئة؟

ولكن تأكد من أنك بمجرد أن تغيّر من طريقتك في التعامل معه، ويلمس تطابق قولك وفعلك وأنها يدلّان معًا على حبك له.. فإنه سيشعر بصدق نياتك في تغيير أسلوبك معه، لأن الأبناء بصفة عامة لديهم دائمًا علامات استفهام مفادها: "لماذا الأشخاص أنفسهم الذين يقبلوننا، وهم يضعوننا في الفراش كل ليلة، هم أنفسهم الذين يعاقبوننا على هفواتنا في أثناء النهار؟!

وحين تبدأ في إصلاح أسلوبك معه، فإنه سينسى أخطاء الماضي، وأول الإصلاحات أن تسأل نفسك: "هل أقدم لابني كل ما يطلبه فأساهم بذلك في تحويله لطفل مدلل؟ أم أتغاضى عن بعض مطالبه لقيامى بمهام وظيفتى.. وبذلك أكون مُقصرّة في واجبي نحوه؟

تقول إحدى الأمهات.. طلبت مني ابنتي أن أساعدها في بعض مشترياتنا المهمة، ولكنني كنت قد قررت ألا أذهب معها لضيق وقتي.. ووجدتني في حالة من الكآبة التي غطّت كسحابة على حياتي،

لأني اعتدتُ القيام معها بكل مهامها.. فأثرت أن أتفرغ هذه المرة لأشغالي.. ولكنني أحسست بالذنب لنيّتي تركها وحدها.. وأحسستُ بالغضب لأنانيتي لأنني آثرت التفرغ لعملي، ثم تساءلت: لماذا أترك نفسي وحدي فريسة لأفكاري؟ فقررتُ أن أحادث ابنتي.. وأشرح لها حيرتي.. وأخبرتها أنني توصلت لحل.. وهو أن أمنحها يومين فقط من وقتي، تحاول معي إنجاز مشترياتها خلالهما، وبعدهما سأتركها.. تكمل وحدها.

وكانت ابنتي سعيدة جداً بهذا القرار.. وقالت إن ذلك كان أكثر مما تأمل وتتوقع مني... وبالفعل تمكنتُ أنا وهي من إنجاز ما احتاجته خلال يوم فقط... وكان أكثر ما أسعدني:

- أنني أدركتُ أننا كوننا آباء، يجب أن نضع حدًا لما نبذله لأبنائنا، وسوف يستجيب أبنائنا المراهقون، إذا ساعدناهم على أن يعرفوا متطلبات حياتنا.
- ألا نفكر وحدنا فيما يجب أن نفعله، وأننا حين نشرك أبنائنا معنا، يساعدنا ذلك على اتخاذ القرار السليم بموافقتهم.

ولكن هل يشعر الأبناء بما يقوم به الأهل من أجلهم، أم يتخذون ما يقدم لهم.. كأنه حق مكتسب لهم؟ وبسؤال البعض يتبين الآتي:

- رغم أنني أنسى دائماً أن أشكر أمي، إلا أنني داخل قلبي أشكرها لتلبية طلباتي.

- أحياناً أشعر بالخجل من التعبير لأمي عن شكري لكل ما تفعله من أجلي.
- أعرف أن والديّ يشعران بحبي لهما، ولهذا لست بحاجة للتعبير لهما عن ذلك.
- أحياناً كثيرة أنسى أن أعبّر لهما عن حبي، ولكنني بالتأكيد أعتز بهما في قلبي.

ولا شك أن الشكر غير المُعبّر عنه من الأبناء، تجاه الوالدين، يصيبهما بالإحباط، لعدم تقدير أبنائهما لما يبذلانه من توفير حياة رغدة لهم، والذي لا يعرفه الوالدان أن أبناءهما يقدرون بالفعل، لكل ما يقوم به الوالدان، لذلك على الوالدين الأخذ بالخطوة الأولى تجاه التوضيح لأبنائهما بمدى ضرورة احتياجهما لسماع أقوال أو الإحساس بأفعال تصدر من الأبناء تنم عن هذه المشاعر المختفية، وكأن الأبناء موصّلين غير جيدين لحرارة مشاعرهم تجاه آبائهم.

ومن الأمور المساعدة على تدريب ابنك بالتدرّج للتعبير عن شكره، هي أن تصف له حالتك وأنت تبحث له عما طلبه وتذهب من محل لآخر لتعثر له عن المواصفات الدقيقة التي يتمناها، وأنت كنت تشعر لأي درجة هذا الذي طلبه سيكون فرحاً به، وأنت كنت تتخيل فرحته وأنت تعطيه إياها، وتنتظر هذه اللحظة التي تشعر فيها بفرحته، وفرحتك بإسعاده... وتعبيره عن ذلك لك... وهنا لا يجب أن تقول إنك لست منتظراً منه الشكر... وأنت لا يمكن أن تتسوّله منه..هنا ليس

مجالاً لمثل هذا القول.. لأن الهدف ليس الشكر في حد ذاته.. بقدر أهمية إيجاد جسور من التواصل بينكما.. قبل أن يحتل الجفاء مكانه بينكما.

كذلك هناك أحد الأساليب التي تساعد على شعور ابنك بالمسئولية، وهي أن يتم تكليفه ببعض المهام، حسب سنه وقدراته، والتي بقيامه بها تسعده وتُشعره بقيمته لديك ومدى ثقته به، وفي الوقت نفسه لا تجهد.. فيقوم بها وهو سعيد بالمساحة التي أعطيتها إياها، ويقدر تعبك بالمسئوليات الكثيرة التي تقوم بها، وحينها سيحاول دائماً المساهمة معك في بعض المهام الأخرى التي لم تطلبها منه، بل أحياناً ما سيلجأ للقيام بأعمال إضافية.. بدلاً من الجلوس أمام التلفاز، أو اللعب بالتاب، لأنه يريد أن يسمع منك كلمة شكر.

لذلك لا تنس أن تُوجّه دائماً لابنك كلمات الشكر كلما قام بشيء من أجلك سواء ليسعدك أو طلبته منه، قالت إحدى الأمهات إنها كانت مريضة أياماً، وقامت ابنتها (١٦ عاماً) بأداء الأعمال المنزلية خلال فترة مرضها.. وتأخر شكر الأم لها يومين، وقد قالت لها الأم إنها تأسف كثيراً، لأنها تأخرت في شكرها.. وأن ذلك كان يجب أن يكون من يومين سابقين.. فرأت السعادة الغالبة على مشاعر ابنتها نتيجة قيامها بشكرها.. (إنها تعلمها.. وهذا أفضل من محاضرات تلقيها على مسامعها كل يوم وفي كل مناسبة، فالسلوك العملي تأثيره أقوى).

وأحياناً كثيرة لا يكتشف الأبوان ما كان يشعر به ابنهما، وقد يكتشف ذلك بعد سنوات طويلة، قالت "جويس فدرال": "حين سألتُ

ابنتي ضمن مجموعة من المراهقين أن تكتب أفضل ما فعلته من أجلها؟ ذكرت أن سفري معها في رحلة ما منذ شهور طويلة، هو أحلى حدث أدركت منه أنني أم رائعة"، وحين عدتُ بذاكرتي تذكّرتُ أنني أيامها لم أتلقَ منها أي كلمة توضح بها أنها مسرورة، حتى أنني تساءلتُ بيني وبين نفسي عما إذا كنتُ أسعدتُها، وحين أوضّحتُ لي بعد كل هذه المدة، مدى سعادتها.. حتى أنها حينها أدركت أنني أم جميلة، أيقنت أن مالي ووقتي وجهدي لم يذهب سُدى.. لأنني كنتُ أهدف من الرحلة، تكوين ذكريات سعيدة لابنتي".

وقد أوضحتُ إجابة الابنة أن المراهقين لديهم مشاعر رائعة تجاه والديهم، لكنهم يتجاهلون التعبير عنها.. إما خجلاً، وإما نسياناً.. وبسؤال بعض المراهقين عن أجمل ما فعله والدوهم من أجلهم:

- لقد أخذني والدي معه إلى المقهى في عيد ميلادي، وأشعرني هذا بالخصوصية.
- عندما كنتُ في الحادية عشرة أي منذ خمسة أعوام، أخذني والداي في رحلة في أثناء العيد، ورغم أنني كنتُ أريد قضاء العيد مع أصدقائي، فإنني قضيتُ وقتاً رائعاً، وما زلتُ أتذكر هذه الرحلة حتى الآن.
- منذ أربعة أعوام سمح لي والداي أخيراً بعد إلحاح أن أذهب إلى الملاهي، وما زلتُ أتذكر لهما أنهما أسعداني، حتى أنني كدتُ أبكي فرحاً بذلك.

- لقد فتحت لي حساباً بنكيًا به مبلغ من المال، وكنتُ مذهولاً وسعيداً جداً بهذا، وبدأت منذ ذلك الحين أدخر، حتى أصبح لديّ الآن مبلغ كبير من المال.
- لا أنسى أبداً أن أُمِّي سمحت لي باستخدام بطاقةها الائتمانية، لأتسوّق بها في صحتها.. لأشتري هدية عيد ميلادي، أحسست يومها أنني سيدة ثرية.
- لا أنسى أبداً يوماً، حين طلبتُ من أُمِّي أن تجلس معي لمشاهدة فيلم في التلفاز، وأتذكر إلى يومنا هذا كم كانت سعادتي بالغة، أحسستُ أن.. أُمِّي.. عظيمة.

إن الأشياء التي تقوم بها لابنك المراهق في المناسبات المختلفة، وخلال الإجازات، حتى الأشياء الصغيرة، تصبح بمرور الوقت وبطريقة تلقائية، جزءاً من روابط الأسرة التي تحاول أن تغرسها في ذهنه، ورباط من الحب لا يتفكك أبداً، لأن سخاء الآباء لا يغيب عن الأبناء، ولا تقلق إذا اضطررت أحياناً أن تطلب من ابنك القيام من أمام التلفاز أو ترك أصدقائه، لتأخذه معك في رحلة، أو حتى الخروج معك لأي مكان.. فسوف تكتشف أنهم يقضون وقتاً لن ينمحي من ذاكرتهم.

تقول "جويس فدرال": "أذكر الآن بحنين شديد.. رحلاتي مع أبي، والتي كنت كارهة لها، عندما كنتُ في الثانية عشرة، ولم أرغب في الذهاب، غير أنني حين أسترجع ذكرياتي، أشعر بأسفٍ شديد تجاه أبي،

فقد كان يحاول أن يتقرب لي، ولم أكن أدرك ذلك في هذه السن، وما كنتُ أشعر به في ذلك الوقت من سعادة بها ضيق، أصبح الآن ذكريات رائعة.

بعض أقوال أبنائك المراهقين

كثيرًا ما يكون المراهقون في حاجة لأن يصارحوا أهلهم بمشاعرهم تجاه سلوكياتهم معهم، وكثيرًا ما لا يدرك الآباء أن بعض أقوالهم وأفعالهم، مُوجعة لأبنائهم، وأنهم يعتقدون أن ما يقومون به في مصلحة أبنائهم التي هم أدري بها من الأبناء أنفسهم.

وها هي بعض من الملاحظات التي تبدو بسيطة في كلماتها لكنها عميقة في مضمونها، مما لم يتصور الأهل أنها تعبر عن تعاسة أبنائهم التي لا يشعرون بها:

*- لا أدري لماذا لا تشعر أُمي برغبتني في الشعور بخصوصيتي في منزلنا، إنها تحب أن يجتمع في بيتنا الأهل، خاصة بعد وفاة والدي من زمن، كانت هذه التجمّعات لا تضايقني فيما مضى، أمّا الآن فأنا لا أتحمّل هذا الوجود، وتتعجب أُمي من تغير حالتي المزاجية، وتعتبرني غريبة في كلامي، وتطالبني أن أعود للترحيب بهم كما كنت، إنها لا تدرك أنني تغيرت، وأنني في حاجة لأن أفرد بمنزلي وبأُمي وحدثنا، مع وجودهم أحسستُ أنني لا أجد مساحة لأنتنفس فيها، أرجوك يا أُمي اتركي لي مساحة زمنية ومكانية داخل منزلنا أتحرّك وأتنفس بها، اتركي مساحة من وقتك لي، امنحني

بعضًا مما تمنحينه لمن يمتلئ بهم منزلنا، كبرتُ وما زلت أحتاجُ إليك يا أمي (١٩ عامًا).

*- لا أعرف أين أبي من حياتي؟ لا أجده معي في أي موقف، حتى حين يجديني أبكي ويجد أمي معي تحاول أن تخفف عني، يمر بجانبني، ويطبب على كتفي لحظة واحدة ويمضي، إنه لا يتذكّر متى كانت آخر مرة أخذني في حضنه، كنت في الصف الثاني الإعدادي، من هذا اليوم لم يقترب مني، لا يدرك مدى احتياجي لحضنه، ومدى افتقادي له، يظنني كبرتُ.. ولم أعد طفلة الصغيرة، بل أنا ما زلتُ طفلتك الصغيرة.. التي تحتاج إلى حنانك يا أبي (١٧ عامًا).

*- لا أدري يا أبي.. أنت نعمتي أم نقمتي؟ لقد أعطيتني كل ما أريد ودللتني، وكنت المتميّز لديك، صحيح أعرف أنني قد وهبني الله ذكاء جعلني متفرد عن أقراني، إلا أنني لا أعلم ماذا جعلني غير راضٍ عن كل شيء الآن، أريد أن أصل لمكانة أفضل مما أنا فيه، لديّ جوع وشره للتميز، لا أشبع أبدًا، هل من كثرة تفخيمك لي يا أبي؟! كأنك تسلط ضوءًا قويًا على كل خطواتي فيكبرها، فأشعر أنني لا أستطيع مصاحبة من هم في مثل سني، أجدهم أقزامًا بالنسبة لي، أعترف بخطأ نظرتي، لكنها الحقيقة، وفي الوقت نفسه لا أكتفي بما أنا فيه، مقولتك التي ترن في أذني "أنت متفرد ومميز عن الآخرين" لم تكن تدفعني فقط للتفوق، بل تدفعني لأكون غير كل من حولي، حتى أنني كلما حققت نجاحًا في مجال جديد ووجدت بعض من حولي ناجحًا فيه، أجدني أبحث عن مجال آخر

لأثبت تفردى، حتى حصولى على مجموع أدخلنى ببساطة كلية الطب حيث كنت أنظر إلى الأطباء بأنهم متميزون، وجدت الآلاف أطباء، بحثت عن الموسيقى، وأجدت العزف لكنى وجدت كثيرًا ممن حولي يُجيدونها، تعبت من البحث عن مجال أثبت فيه جدارتي التي تُحدثني عنها يا أبى، تعبت حتى وجدتنى تأتئها عن الطريق الذي كنت متفردًا فيه، طريق حفظى للقرآن الذي أكسبني الكثير من الجوائز، وجعلنى فى كثير من الأيام إمامًا للمصلين فى هذه السن، لا أدري لماذا تاهت من خطاي الطريق؟ ووجدتنى ألقى كل ما حمله عقلى مما حفظته وآمنت به، والآن أشعر أننى أدخل سردابًا مظلمًا بلا أى دين، هل هيا لى عقلى أن هذا هو الطريق الذى سيشبع نهى للتميز الذى زينته لى أزيد مما يجب.. فلماذا تلومنى يا أبى؟! (٢١ عامًا).

*- لماذا لا ترانى يا أبى؟! نعم أسمعك كثيرًا تخاطب أمى بأنك تريد لك ابنًا تفخر به، حتى أننى كثيرًا ما أشعر أننى لستُ ابنك، لولا أننى ثانى أبنائك، وأسمع البعض فى مناسبات مختلفة يذكر لأمى كيف كان وضعها سهلًا حين أنجبتنى ولكنى أسألك: لماذا توبّخنى على أقل سبب، وكأنك تحرص على إهانتى؟ كثيرًا ما سمعتُ أمى تدافع عني، فىكون ردُّك غريبًا، أسمعك تبرر لها عقابك لى بقسوة غير مبررة، بأن والدك كان يفعل ذلك معك، وكان يهينك وأن ذلك كان سرًّا تفوقك، لثبت له أن إهانتة لك لم تُعق نجاحك وتفوقك، وأنك تفعل ذلك لأنك تظنُّ أن هذه هى الطريقة

السليمة للتربية والتي ستجعلني متفوقًا، كيف ذلك يا أبي؟ أنا لست أنتَ لأني لا أريد أن أكون مثلك أبدًا.. أبدًا.. فقد اعتدت أنت الإهانة حتى أصبحت هي القوة الدافعة لك في الحياة، وأصبحت لنا نحن أبناؤك النموذج الذي نتفادى أن نكون مثله، رغم إدراكنا مدى عبقريتك والتي رغبنا ورثناها، فإننا لا نتمنى أن نكون مهانين مثلك، من هنا كان الصدام الذي بيننا، والذي سيظل حتى أستطيع التخلص من أبوتك لي وسيطرتك وتحكمك بي، وأنتظر هذا اليوم أن يأتي سريعًا، لأنني لم أشعر ببنتك لي، كنت وما زلت قاسيًا بدعوى أن ذلك سيجعل مني رجلًا مثلك، لكنني لن أكون أبدًا مثلك، يا مَنْ أحمل اسمه في شهادة ميلادي رغبًا!

(١٦ عامًا).

*- عارفة يا أمي.. أنا بقيت في سنة تالته كلية، يعني قربت أتخرج ومع ذلك حاسة إني تايهة ومش عارفة أتعامل مع الناس لإني مش بعرف أألف وأدور زى معظم الناس، وكنت مرتاحة لصاحبتي اللي معايا رغم إني وقفت جنبها في كل مشكلاتها وهي مش مهتمة قوي بمشكلاتي، لكن كنت عايزها جنبي ومعايا، وإنه يا أمي خلطيني أسبها، طيب أنا الآن وحدي محدش بيسأل عليا يمكن كنت عايزها سند ليا، لإني طول عمرك مخليانى أعتمد عليك في كل حاجة، وكان بابا اللي بيشجعني، ويقول إني قوية، وكنت دايمًا بنجح بتفوق علشان يبقى مبسوط، استحملت منك كتير قوي لحد ما مات في آخر سنة، وكملتها علشان يفرح حتى وهو في عالم تاني،

بعدها بقيت واحدة ضعيفة ومكسورة، بقيت عايزة حد يسندني، عمري ما إعتقدت إني أفكر في الموت وأحاول الانتحار بسبب كلامك اللى بيقلل مني ومن قدرتي على إني أعمل لك أو لنفسي أي حاجة، أنا اللى كنت بعطي لكل من حولي طاقة، مش عارفة أعمل حاجة لنفسي، حاسة إني زهقت وإتخنت منك، خلّيتني حاسة إني عجوزة وأنا لسه على أبواب العشرين، تفتكري هقدر أسامحك على الشلل النفسي اللى أنا فيه؟! يمكن لو قدرت أرجع تاني زي ما كنت (٢٠ عامًا).

*- بحاول يا أمي أكلمك وأقولك ما أشعر به من تناقض ناحيتك، نعم تناقض.. بحبك جدًّا جدًّا، لكن لحظة ماتقللي مني بحس إني بكرهك، يبقى غاضبة منك لدرجة لا تدركيها ولا أتخيلها من نفسي ناحيتك، لأنك أروع إنسانة في حياتي ودايمًا بقولك على كل حاجة، وأنا بنتك الوحيدة بعد أخي ماتزوج، ولم يعد لديك في المنزل غيري، بسألك ليه دايمًا لو بتسأليني وأنا راجعة من الدروس عن درجاتي عند المدرس اليوم، ولو فقط وجدّيتني نقصت درجة أو إثنين، بيبقى دايمًا سؤالك يا ترى هذا عدم تركيز أم عدم مذاكرة؟ وكأن المفروض إن عقولنا كلنا في نفس السن تكون واحدة ولازم كلنا نجيب الدرجة النهائية، فين الفرق بين عقول الطلبة عن بعضهم إذا كان ربنا جعل لكل فرد درجة ذكاء مختلفة عن بقية من في سنه، بيبقى كيف يكون كلنا متفوقين؟ ولماذا لم تدخلي إنت نفسك يا أمي ولا حتى أبي ولا أقاربي كليات القمة؟

لماذا يا أمي دائماً تتهموني بالتقصير في مذاكرتي وفي تركيزي وتبدون الشك في قدراتي التحصيلية، إذن ما دمتم تعلمون أن لدي تقصيراً، حسناً.. إذن لا تنتظرون مني مجموعاً كبيراً في الثانوية العامة، ما دمتما أنت وأبي دائمي الإشارة إلى تقصيري في استيعاب دروسي، حتى أنني بالأمس بمجرد أن طلبت منك ألا تسأليني عن درجاتي كلما رجعت من الدروس، استجبت بمنتهى البساطة لي حتى أنني حين عدتُ رددتُ فقط عليّ تحيتي ولم تسأليني كاعتيادك ماذا فعلت، وكأنك تريد أن تهمليني عقاباً لي على مقولتي، لم تحاولي أن تفهمي معنى قولي، لأن سؤالك عن درجاتي دائماً يعقبه تأنيب واتهام وتأكيد على أن لدي عيباً في قدرتي الاستيعابية، مما يفقدني الثقة بنفسني وبقدرتي على الحصول على الدرجات التي أتمناها مثلكم لنفسني، صدقيني يا أمي أنا أيضاً أريد أن أكون عند حسن ظنكم بي، ولكن كلماتك هي التي تؤدي بي إلى شلل تفكيري، وكأن هناك صوتاً يتردد في ذهني، بأنني لن أستطيع فيشرد ذهني في هذه الجلطة الفكرية التي أشعر بها تسد مسام ومنافذ الفهم لدي، وأتيقن أن أي محاولة لرفع قدرتي الاستيعابية وتركيزي إن هي إلا محاولة فاشلة، أرأيت يا أمي إلى أي مدى تؤثر كلماتك على تركيزي فتشسته من حيث أردت أنت أن تزيد من قدرتي على الانتباه والتركيز... ارحميني من انتقاداتك التي تدمر قدرتي على التحمل يا أمي .. لأنني أحبك.. فلا تجعليني... (١٧ عاماً).

المراجع

المراجع العربية:

- ١- جويس ل. فدرال. (٢٠١٦): ابني المراهق يقودني إلى الجنون. مكتبة جريـر، مكتبة طريق العلم،
www.books4arab.com/2016/08/My-Teenager-Is-Driving-Me-Crazy
- ٢- خالد عبد الغني (٢٠١٦): فائدة الاختبارات الموضوعية والإسقاطية في التشخيص الإكلينيكي والسيكودينامي لاضطراب الهوية الجنسية "دراسة حالة". مجلة علم النفس، مجلة علمية محكمة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد (١١١)، (١٣٣-١٥٥).
- ٣- سيجارة إلكترونية. (٢٠١٦): الحسابات الاجتماعية الرسمية لويكيبيديا العربية.
- ٤- ويكيبيديا. wikipedia.org/wiki

المراجع الأجنبية:

- 5- Alexa C. Curtis.(2015): Defining Adolescence. Journal of Adolescent and Family Health. Volume 7 | Issue 2 *University of San Francisco*, accurtis@usfca.edu.
- 6- Anjali and Manisha Sabharwal.(2015): Effectiveness of Lifestyle Interventions among College Students: An

- Overview. Nutrition and Food Sciences. Delhi University, New Delhi, India. Volume 5, Issue 3.
- 7- - Ann Hope, Cindy Dring, John Dring. (2005): College Lifestyle and Attitudinal National (CLAN) Survey. National University of Ireland – Galway. Department of Health and Children. <http://www.ucc.ie>.
 - 8- Anthony Biglan & Christine Cody. (2003): Common pathways and influences on adolescent risk behavior. - Romer.qxd.
 - 9- AN ETHNIC NURSE. (2016): Misunderstood-silence-selective-mutism-in-children. anethnicense.com.
 - 10- Carl E Pickhardt. (2012): Adolescence and the myth of independence. www.psychologytoday.com.
 - 11- Claudia Wallis .(2015): Breaking-the-silence-how I conquered selective mutism. scientificamerican.com .
 - 12- Clea McNeely, and Jayne Blanchard.(2009): The Teen Years Explained: A Guide to Healthy Adolescent Development. laCenter for Adolescent Health at Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. >>ohns Hopkins Bloomberg School of Public Health.
 - 13- Condry and Miles et al. (2015): Information Guide: Adolescent to Parent Violence and Abuse (APVA),

www.gov.uk/domestic-violence-and-abuse, Home Office .

- 14- Edilberto Loaiza & Mengjia Liang.(2013): Adolescent pregnancy, A review of the evidence. UNFPA, New York, 2013.
- 15- Eva Shaw. (2014): Writeriffic II: Creativity Training for Writers. www.amazon.com
- 16- Gender Dysphoria. (2016): Gender identity disorder treatment. United Healthcare. Coverage Determination Guideline.
- 17- Hannah Braime.(2010): How Writing Things Down Can Change Your Life. www.lifehack.org.
- 18- Health guides.(2017):adolescent development. <http://www.nytimes.com>.
- 19- Jamal Ashoori and Mohamed Ashoori. (2013): The relationship among lifestyle and coping strategies in Iranian students. Journal of public health science, vol,2N3, pp.123-128
- 20- James Alexander.(2016): adolescent behavior problems. American Association for Marriage and Family Therapy, www.aamft.org.
- 21- Jianhua Wei. (2013): A Study via Interviews of the Chinese Bouyei, College Learners' EFL Classroom Anxiety, Coping Strategies. Theory and Practice in

- Language Studies, Vol. 3, No. 4, pp. 660-668, April 2013.
- 22- Julie Perron.(2016): 6 ways to live in peace with your teenager.wrightdirectionscounseling.com.
- 23- Jonathan McGavock, Allison Dart, and Brandy Wicklow.(2015):Lifestyle Therapy for the Treatment of Youth with Type 2 Diabetes. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>.Springer.
- 24- Late adolescent.(2016): Teipel of the State Adolescent Health. Resource Center, Konopka Institute, University of Minnesota
- 25- Laurence Steinberg. (2015):Age of opportunity. Lessons from the New Science of Adolescence. www.amazon.com.
- 26- *Laurence* Steinberg. (2014):The new science of adolescence. <http://www.wbur.org/hereandnow>.
- 27- Margaret Spellings.(2005): Helping Your Child through Early Adolescence. Department of Education. www.ed.gov/pubs/edpubs.html.
- 28- Maria Konnikova. (2013): three keys to thinking like a creative genius. <http://creativesomething.net>.(p.1-11)
- 29- Mark A. Yarhouse. (2016):Respectfully submitted (Gender identity).(ARPA)Canada.
- 30- Martin E. P. Seligman.(2016): Laurence Steinberg.

- 31-** Michael I. Cohen.(2016): Adolescence. www.brightfutures.org.
- 32-** Michelle A. Cretella.(2016): Gender dysphoria in children and Suppression of Debate. Journal of American Physicians and Surgeons Volume 21 Number 2..
- 33-** Mike Woodard.(2017): Dealing with Despair. <http://thoughts-about-god.com>, familylifecanada.com
- 34-** Mikey D. (2013): 107 Healthy Habits And Behaviors For A Healthier Lifestyle. [Feel Happiness.htm](http://FeelHappiness.htm).
- 35-** Myers-Briggs.(2011): (MBTI) personality test. <http://personalityanalysistest.com/ar/mbti-16>.
- 36-** Peter Sprigg.(2016): The Transgender Movement and “Gender Identity” in the Law. Family research council. www.frc.org.
- 37-** Sedra Spano. (2004): Stages of Adolescent Development A collaboration of Cornell University, University of Rochester, and the New York State Center for School Safety. [www.human](http://www.human.cornell.edu), cornell.edu.
- 38-** -Sirri Akbaba et al. (2012): Life Styles Scale and its language adaptation, Reliability and Validity studies. Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling. Volume 1, issue 1.
- 39-** The child first and always. (2016): Selective mutism. [medical-information](http://medical-information.com) . [medical-information](http://medical-information.com).

- 40- Stages-of-Adolescence.(2015): American Academy of Pediatrics) <http://www.flyhcmultimedia.com>.
- 41- Robert P. Archer.(2005): Assessing Adolescent Psychopathology. Third Edition. New Jersey.
- 42- Ofer Zur.(2016): **Major Issues Facing Teenagers:** <http://www.zurinstitute.com>.
- 43- Overview of adolescent sexual development.(2014): It's time ... to talk about it! Your voice. Our future. Prevent sexual violence. www.nsvrc.org.Center for Adolescent Health at Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.
- 44- William Gilmer, et al.(2016):Healthy life, Improving and Maintaining the quality of your life. (DBSA) Depression and Bipolar Support Alliance.htm.
- Center for Adolescent Health at
Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health
Center for Adolescent Health at Johns Hopkins
Bloomberg



سطور عن المؤلفة

د. فائزة حلمي

- دبلوم خاص كلية التربية / جامعة طنطا

تخصص صحة نفسية

- ماجستير علم النفس التربوي / تغيير التفكير السلبي.
- دكتوراه علم النفس التربوي / تغيير أسلوب الحياة بالإبداع.
- مستشار ومُدعم نفسي وتربوي لأفراد الأسرة من خلال العلاج السلوكي المعرفي.
- مدرب أسلوب حياة لتعديل مفاهيم وسلوكيات الآباء والأمهات في التعامل مع أبنائهم، من خلال الدورات التدريبية والجلسات الجماعية.
- عضو في أكثر من جمعية نفسية:
 - رابطة الإخصائين النفسيين.
 - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
 - الجمعية المصرية للتحليل النفسي.
 - جمعية ذوي الاحتياجات الخاصة.
 - الجمعية الدولية للمشتغلين بعلم النفس.

إصدارات للمؤلفة:

- علمية: "محاوَر كتابية في الإرشاد النفسي" - "التفكير السلبي
جذوره وكيفية تغييره" - "ذكريات الطفولة وتربية الأبناء".
روائية: "إنسان في طي النسيان" - "رأيت الحب إنساناً".

الفهرس

الصفحة	النص
٥	• الإهداء
٧	• مقدمة

الباب الأول

المراهقة

١٥ الفصل الأول: فكرة عامة عن المراهقة
١٥ * - مقدمة: تعريف المراهقة
١٨ * - تدرّجات المراهقة
 * - ما يستطيع الآباء القيام به لمواجهة هذه
٢٢ المرحلة
٣٥ الفصل الثاني: فترة المراهقة المبكرة
٣٧ * - أسئلة تساور الأمهات والآباء
٣٧ * - التغيرات التي تحدث في هذه الفترة
٤٧ * - كن والدًا مؤثرًا
٨٣ الفصل الثالث: فترة المراهقة المتوسطة
٨٣ * - التغيرات المختلفة في هذه المرحلة

الصفحة	النص
١٠٣	الفصل الرابع: فترة المراهقة المتأخرة
١٠٣	*- المراهقة وأسطورة الاستقلال
١٠٨	*- الأسرة في حياة المراهق
	*- توفير أسلوب حياة صحي في مرحلة المراهقة
١١٤	المتأخرة

الباب الثاني

مشكلات المراهقة

١٢٩	الفصل الأول: مشكلات المراهقين السلوكية
١٢٩	*- البلطجة الإلكترونية
١٣٠	*- إدمان اللعب عبر الإنترنت
١٣٣	*- المشروبات والسجائر
	*- اضطرابات الأكل، وفقدان الشهية لدى
١٣٩	المراهقين
١٤٧	*- العنف أون لاين وفي ألعاب الفيديو
١٥٨	*- مشتريات المراهقين
١٦٣	الفصل الثاني: عنف المراهقين ضد الوالدين
١٦٣	*- مظاهر عنف الأبناء ضد الآباء
١٧٣	*- تحديات عنف الأبناء ضد الآباء

- ١٧٦ * - تأثير عنف الأبناء على الحالة الصحيّة للآباء ..
- ١٧٩ * - الرعاية الاجتماعية لمشكلة العنف ضد الآباء .
- * - الكيفية التي يتم التعامل بها مع العنف ضد الآباء ..
- ١٨١
- ١٨٥ الفصل الثالث: مشكلات المراهقين العاطفية
- ١٨٥ * - مشكلة اضطراب الهوية الجنسية
- ١٨٧ - أسباب اضطراب الهوية الجنسية
- ١٨٨ - علاج اضطراب الهوية الجنسية
- ١٩٥ - نظرة المجتمع لمضطربي الهوية الجنسية
- ١٩٨ * - الصمت المساء فهمه (الخرس الانتقائي)
- ٢٠ - تشخيص الخرس الانتقائي
- ٢٠١ - كيف يتم التعامل مع الخرس الانتقائي؟ ..
- ٢٠٤ * - مشكلة اكتئاب المراهقين
- ٢٠٨ * - مشكلة إيذاء الذات والانتحار

الباب الثالث

واجبات الوالدين تجاه أبنائهم المراهقين

- ٢٢٥ الفصل الأول: التطور الصحي للمراهق
- ٢٢٦ * - السياقات التي ينمو فيها المراهقون

- ٢٣٥ * - التغيرات في خريطة مخ المراهقين
- * - ما على الآباء... لفهم مهارات التفكير
- ٢٤١ الجديدة لدى أبنائهم
- ٢٥٤ * - درّب ابنك على إدارة ضغوط مرحلة المراهقة
- ٢٦٣ * - إمداد المراهقين بالثقافة الجنسية
- الفصل الثاني: كيف تعقد معاهدة سلام مع ابنك المراهق
- ٢٧٧ * - بناء جسور الصداقة مع ابنك المراهق
- ٢٨٧ * - ساعد ابنك المراهق ليندرج فيما يهتم به
- * - ماذا يقول أبناؤك المراهقون في المواقف
- ٢٩٩ المختلفة
- ٣٠٥ المراجع العربية •
- ٣٠٥ المراجع الأجنبية •
- ٣١١ سطور عن المؤلفة •

سنوات المراهقة (١٠-٢٥) ... تمر بهدووووو

هذا الكتاب ... يوضح الرحلة خلال سنوات المراهقة.. والتي يمكن أن تكون أيسر.. إذا حرص الآباء والأمهات.. أن يتعلّموا الكثير عن حياة المراهق خلال هذه المرحلة، التي يمكن أن تكون سنوات ساحرة ورائعة..

أيها الآباء... لا تجعلوها سنوات مملّة، فترقبوا تناغم حياة أبناءكم.. وتمتعوا معهم بهذه السنوات.. وإعطوهم دعمكم... واجعلوها لهم بمثابة.. "وقت مميز" ..

نداء لكل والد..

*- كن في خلفية حياة ابنك، إنه يريدك هناك، حتى يطمئن بوجودك حينما يحتاج لتدعيمه، وشد أزره، كن في كل مبارياته ومنافساته وأنشطته، إنه يريد أن ينظر بطرف عينه فيلمحك .. ليطمئن أنك هناك .. تراقبه.

*- كن له خط الدفاع الأول .. حتى بغير حضور حقيقى ملموس، بأن تجعل كلماتك لا تمضى عابرة أذنه ومتطايرة.. بعيدا، بل تكون كالوشم بثنايا عقله.. يستحضرها من مكانها ليستعين بها في منحنيات طريقه.. حتى لو لم تكن أول من يعلم بمحتته.

*- حاول أن تنمي في ابنك احترامه لذاته وللآخرين، لتنمي أمانته وقيمه التي سيسير بها في الحياة، لتجعل اختياراته الأخلاقية

سليمة، ولتدرك أنك كوالد تأثيرك هائل على ابنك، إن معرفتك كل ما يخص عالم مرحلة المراهقة .. إنها هي خطوة مهمة جداً، لمساعدة ابنك خلال سنوات مراهقته ..

*- حاول أن ترشد ابناءك المراهقين .. دون أن تفقدهم، لأن خارج المنزل كثير من المخاطر، تعلّم أن يمر أولادك خلالها دون أن يصابوا .. بخدش.

*- تعرّف على الطريقة التي يفكر بها أبنائك المراهقون، وستجد طريقة ليعرفوا كيف تفكّر أنت، وستجد طريقة تنفذ بها لقلوبهم وعقولهم ... بطريقة لم تكن لتحلم بها ... ومهما إزدادت الأمور تعقيداً.. ورأيت نفسك غير مُتحكّم بها.. فتذكّر أنّ كل ذلك سيمر... وسينتهي، ويومًا ما ستتذكّر هذه الأيام الصعبة... وتبتسم.