

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 عاطفيّة مُكثّفة، إلّا 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 مرّرت السلوك دون حساب، لأنك كنت سعيداً لأي سبب، فلم ترد أن تعكّر 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 تغيّر.. وإن لاحظا فسيعتبرونه تغيّرًا 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 زملاءه والزميلات، ولكن تبدل الحال حين انتقل للمدرسة الثانوية، حيث كان معظم زملاءه 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 الجمال، 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 زميلاتهن، 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 تحدث 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 قاومته 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 يتتقنون 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 ومنتبه 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، خصوصًا مع ضغوط الإنجاز الأكاديمي، الأداء الرياضي، وضغط الأقران، وتغيير العلاقات الأسرية. قد يكون المراهقون عنيدين جدًا، مما يشكل تحدّيًا 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 أسئلتي، 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، كالمُنْتَظَرِ قَطَارًا 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 تخصصهم، 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 يتسم 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.

ثانياً: 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 أيضاً يدفعهم للأمام.

ثالثاً: 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.

رابعاً: علم طفلك المرونة:

حين نفكر في المرونة كأحد وسائل مقاومة الضغوط والتفكير السلبي، نضرب مثالاً بألعاب 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 رأساً لاتجاه جديد.. لممرات متعددة.

هؤلاء الأطفال أنفسهم حين يصدمون بشيء في حياتهم الخاصة الواقعية، فإنهم لا يتلمسون طريقهم بحثًا عن تحكياتهم، ولا ينظرون يمينًا ويسارًا بحثًا عن اختياراتهم كما في الفيديو جيم، ولكنهم.... ينهارون، ويعتبرون أن اللعبة انتهى (Game over)... ونتساءل: لماذا هذا الاختلاف؟! لأن الأطفال يستخدمون مروتهم 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 شيئين: 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 الصحيّة وغير الصحيّة، وحين يفهمون الفرق بين الاثنين، فإنّهم حينئذ يصبحون قادرين على القيام بالسلوكيات الصحيّة، 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، فآثر 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 توضيحها 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 وكأن 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

يجبها، 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 التغيّرات 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.