المراهقة: الصفات وطرق التعامل

/ أ. مأمون عرابي
www.ishraq.info/

تعد مرحلة المراهقة محطة أساسية في حياة الإنسان، إذ إنها تشكل الجسر الذي يبدأ ببلوغ اليافع ويتم العبور من خلاله من الطفولة الاعتمادية إلى الرشد المستقل، ويعتبر المربون التعامل معها تحدياً كبيراً وتشكل قلقاً ملحوظاً لديهم، فكثيراً ما نواجه استفسارات من قبل الأهل مثل: "ولدي أصبح في مرحلة المراهقة، كيف أتعامل معه"

لقد تم إعداد هذا المقال بهدف تسليط الضوء على صفات هذه المرحلة وأهم الاستراتيجيات الفعّالة للتعامل معها.

أهم خصائص مرحلة المراهقة:

- ظهور ما يسمى أزمة الهوية والتي تتجلى بسؤال اليافع لنفسه من أنا؟ فهو يتقلب بين نظرته لنفسه كشخص بات ناضجاً مستقلاً وبين ظهور بعض الصفات التي تبدو كجوانب قصور لم تكتمل بعد.
- الرغبة بالمخالفة أحياناً ليظهر على مبدأ (خالف تعرف) وقد تتجلى هذه المخالفة بنوع من المشاكسة اللفظية ومخالفة التقاليد.
- التعلق الشديد بنموذج ما ويقوم بتقليده وقد يصل ذلك لتقمص شخصية هذا النموذج.
- زيادة الشعور بالخصوصية، حيث أن له أشياءه الخاصة التي يرفض أن يطلع عليها أحد.
- الارتباط الشديد بفئة الأقران التي تصبح الأهم بالنسبة له والمصدر الأساسي للشعور بالانتماء والأهمية.
- قد تظهر المثالية العالية في تفكير المراهق، فهو يرغب بأن تكون كل الأمور كاملة مثالية لا نقص فيها، ويرفض الواقع الذي يعيش فيه فتكثر انتقاداته للمحيط وتصرفاته.
- تظهر في هذه المرحلة التقلبات المزاجية الشديدة فمثلاً قد يتحول من محبة شخص إلى كره له من خلال موقف بسيط.

كيف يمكننا التعامل مع هذه المرحلة:

- بداية لابدّ من تغيير الصورة الموضوعة عن هذه المرحلة في المجتمع, بأنها مرحلة العذاب للأهل, فرغم وجود الصفات السابقة لهذه المرحلة إلا أن النظر إليها كمرحلة إنجاز وإنتاج, قد يغير كثيراً من طرق التعامل معها, فالنظرة المسبقة تؤثر كثيراً على السلوك. لنعد التفكير في سبب رفضنا لابننا المراهق...
- محبة المراهق وقبوله كما هو.
- ملاحظة جهده وتقديره وإن قل.
- عدم إطلاق لفظ (صغير) عليه.
- لا تطلب أن يكون نسخة طبق الأصل عنك.
- تذكر أن أفضل شيء تفعله أحياناً الصمت وعدم التعليق الذي قد يؤدي لجدال عقيم معه.
- من المهم أن نعلم أن كل إنسان يحتاج للمسة حانية في كل مرحلة . فالمراهقون يحتاجون لمصاحبة في مسير, استماع وتعاطف, فهم وعدم انتقاد مستمر.
- من المفضل عدم الإجابة عن أسئلتهم بأسئلة, وعدم تبادل الاتهام باتهام مضاد مما يجعل الحوار عقيماً معهم.
- تأمّل, منذ متى لم تقل لابنك المراهق أو ابنتك المراهقة "أنا معجب بك"
- تذكر: الإهانة والنقد أمام الآخرين وخاصة الأقران سيقطع حبل الثقة بينك وبين المراهق تماماً.
- حافظ على سرّه أن أعطاك سراً.
- كثيراً ما يفيد اتباع المنهج التشاركي معه والذي يعني إشراكهم في بعض القرارات المتعلقة بالمنزل, والذي يفيد في زيادة تبنيهم للقرارات والقواعد, ويقرب وجهات النظر بينهم وبين المراهق, ويعطي فرصة للحوار ضمن الأسرة, ويُشعرهم بالأهمية.

ختاماً:

مرحلة المراهقة هي مرحلة من مراحل حياة الإنسان لها خصائصها المميزة مثلها مثل أيّة مرحلة وبإمكان الأهل والمربين استغلالها لبناء شخصية أبنائهم وتقليص مشكلاتها لأدنى حد, مرحلة يحتاج أفرادها للشعور بالتقبّل والتفهّم والاحترام.