

6 نصائح للتعامل مع أبنائك فى فترة المراهقة



الثلاثاء 5 أبريل 2016 10:04 م

غالباً ما تعاني الأسرة وخاصة الأم من أزمات فترة المراهقة التى يمر بها أبنائها، فتُعد هذه الفترة من أخطر الفترات التى تمر على الأسرة والأبناء، فإن مرت بسلام، ستشعر الأم أن أبنائها وصلوا إلى بر الأمان

ومن ضمن الأزمات التى قد تمر على الأبوين، أن يبدأ أبنائهم فى التمرد، والحديث إليهما بشكل غير لائق .. فلا يعرفون كيف يتصرفون حينها، وتؤكد الدكتورة هبة العيسوى، أستاذ الطب النفسى بطب عين شمس، أن فترة المراهقة الآن أصبحت أكثر صعوبة وذلك لانتشار التكنولوجيا، وعالمها المفتوح الذى لا يمكن السيطرة عليه، وبالتالي فلا يُمكن مقارنتها بفترات المراهقة التى مر بها الأجيال السابقة، ولا يصح إطلاق جمل من قبيل: "ما كنا قديمهم". وتقدم الدكتورة هبة العيسوى مجموعة من النصائح التى يُمكن للأسرة اتباعها للخروج من المشكلة

حتى أعصابك فى تلاجة 1- لأن من ضمن صفات المراهقة الأساسية التمرد، ولأن الابن يكون "أستاذاً فى كلمة لأ" .. ولأن هذه الأعراض أعراض طبيعية وعلمية، فيجب على الأم أن تتمالك أعصابها، لأنها إن فقدت أعصابها سيجعل المشكلة تتفاقم .. وستشتغل الأزمات، لأنها حينما ترفض رد إبنها، تُزيد من تهكمه أكثر! اسمعى ابنك

2- من أهم ما يجب على الأسرة فعله، أن تستمع إلى الابن .. لأن كل ما يحتاج إليه فى هذه المرحلة أن يستمع إليه الآخرون وينصتوا لمشاكله، فإذا قام الأبوان بالاستماع إليه وعدم مقاطعته .. تُحل 3/4 المشكلة، لأن إن قاطعه الآخرون يجعل ذلك التواصل بينهم غير فعال! وانتهى بتكليمه إديله كامل اهتمامك

3- من أكثر ما يحتاج الابن إلى الشعور به، هو احترام الآخرين له .. فإن شعر بهذا الاحترام لن يحتاج إلى القيام بتصرفات خاطئة ليثبت نفسه ورجولته .. وعدم الاهتمام به .. يجعله أكثر عصبية، لذلك يُنصح دوماً بأنه أثناء الحديث إليه الابتعاد عن فعل أى شىء آخر

4- لو على صوته .. امتصى غضبه لا يُنصح أبداً بأن يكون رد فعلك عنيفاً عندما يقوم الابن بأى تصرف خاطئ أو عندما يقوم هو برفع صوته عليك، فالتصرف السليم يكون بمحاولة امتصاصك لغضبه، لأن هذا سيقبل من انفعاله .. وسيجعله يُراجع نفسه

5. ممنوع استعمال كلمات فيها إهانة انتقاد المراهق بشكل مستمر يجعله يشعر بالعجز، لأنه يعلم حينها عيوبه لكنه لن يستطيع حلها، لأن الأسرة تنتقده دون تقديم أى حلول بديلة .. فيجب على الأسرة التركيز على حل المشكلة، وليس الانتقاد الذى يصرف الأبوين والإبن عن المشكلة للحديث عن أشياء فرعية

6- خلى فى عقاب .. بس مُتفق عليه لايد من وجود عقاب عندما يقوم الطفل المراهق بأى تصرف خاطئ، ولكن يجب أن يكون هذا العقاب مُتفق عليه، ولا يجب أن يكون فى احتياجات أساسية له، مثل أن يُمنع عنه "المصروف".