

سن المراهقة

- تعتبر المراهقة فترة تغيير هامة، بدءاً من سن البلوغ، والذي يحدث الآن في سن مبكرة ما بين 10-12 سنوات
- يمر المراهقون بمرحلة معقّدة حيث ينفصلون عن آبائهم ليجدوا مكاناً لهم بين أقرانهم
- خلال هذه المرحلة، يقوم المراهقون في كثير من الأحيان "بتجربة" / "تقمُّص" عدة هويات مختلفة
- عادةً ما يسمع الآباء هذه العبارة "أنا لم أعد طفلاً!"
- تزداد القدرة على التفكير المجرّد وحل المشاكل نتيجة للتغيرات في قشرة الفص الجبهي
- تشهد هذه الفترة الكثير من التغيرات البيولوجية والمعرفية والاجتماعية
- يمر معظم الناس بهذه الفترة دون مشاكل صحية عقلية كبيرة ومع ذلك، كل شخص تقريباً يواجه بعض الاضطرابات العاطفية أثناء رحلته نحو مرحلة البلوغ
- نظراً لاندفاع الهرمونات، غالباً ما يتعرض الأطفال لأوقات محرّجة ويصبحوا واعيين ذاتياً

العلاقة بالأسرة

- تقل الفترة التي يقضيها المراهقون مع آبائهم (بنسبة 21% في ساعات الاستيقاظ)، في حين يزداد الوقت الذي يقضيه المراهقون مع أقرانهم
- يواجه المراهقون تحدياً كبيراً ألا وهو أنّه في حين لا تزال لديهم الرغبة في الحفاظ على اتصال مع والديهم، إلا أنّهم يريدون استكشاف أدوار اجتماعية جديدة بعيداً عن أسرهم
- العلاقة بالأسرة في مرحلة المراهقة لا تقل أهمية عن تلك في مرحلة الطفولة المبكرة

- تأمين العلاقة بالأسرة يؤدي إلى تحقيق الكثير من الأمور في حياة المراهقين مثل مهارات التعامل البناءة والعلاقات الإيجابية والانتقال الناجح إلى المدرسة الثانوية
- يجب أن يفهم الآباء أنه في حين يحتاج الأطفال الصغار إلى وجود آباءهم فعلياً إلى جانبهم لكي يشعروا بالراحة والأمان، لا يزال المراهقون كذلك بحاجة لهم ولكن ليس بالضرورة وجودهم جسدياً
- الصراع بين الآباء وأبنائهم يحدث في كثير من الأحيان خلال هذه المرحلة. ينبغي أن يدرك الآباء أن هذا لا يعني سوء العلاقة مع أطفالهم لأن الصراعات تحدث في علاقات سليمة.

فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك للتعامل مع الأطفال المراهقين:

- أعطهم بعض المساحة من الحرية
- يحتاج المراهقون لحرية التعبير وسيحاولون تجربة مجموعة متنوعة من السلوكيات و تبني الشخصيات
- استمع لهم، وحاول معرفة سبب تجربتهم أشياء جديدة وما هو شعورهم
- حتى وإن كنت تريد أن تعطهم الحرية، شجعهم واغرس فيهم سياسة "المتابعة"، التي مفادها أنهم سوف يقوموا بالاتصال بك وإعلامك بأن كل شيء يسير على ما يرام
- انتقِ الحوارات التي تريد أن تخوضها معهم
- اختر الأمور المهمة وركز عليها، ولكن لا تفترض أنهم سوف يستمعون إليك تماماً
- خذ قراراً مسبقاً بشأن قواعد الخروج والعودة من وإلى المنزل
- اسمح لهم أن يشاركونك في اتخاذ القرار!
- اجعلهم يشعرون بأنهم ناضجين وبأنك تُقدّر رأيهم، حتى لو لم يكن رأيهم هو القول الفصل

كن مثلاً يُحتذى به:

- سوف يبدأ أطفالك بطرح الأسئلة عليك

- عند هذه المرحلة، أن تقول لهم "افعلوا ما أقول لكم وليس كما أفعل أنا" لن يكون أمراً مقبولاً
- تحدّث معهم!
- تأكّد من أنّ لديك سياسة الباب المفتوح
- قل لهم أنّك قد تغفر لهم الوقوع في الخطأ إلا الكذب والخداع
- تحدّث معهم حول المخاطر التي قد يواجهونها في الحياة
- تأكّد من متابعتهم باستمرار
- يتعايش الفتیان والفتيات مع سن البلوغ بشكل مختلف، لذلك يرجى منك أن تكون واعياً لهذا
- مناقشة التغييرات التي ستجرى في أجسامهم
- مناقشة هذه المسألة لأنهم لن يذكروها لك، فمن المحتمل أن تكون محادثة محرّجة لكل منكم
- طمأننتهم بأنّ الجميع يمر خلال هذه المرحلة

كيف تتعامل مع الخلافات التي قد تنشأ بين أطفالك

- أي شخص نشأ مع إخوته يعلم أنّه لا بدّ من حدوث الخلافات بين الأطفال
- العيش في نفس المنزل هو في حد ذاته سببٌ لحدوث التوتر بين الأطفال
- بعض الصراعات التي تحدث بين الأطفال مفيدة من الناحية التنموية حيث يتعلّم الأطفال أنّ الآخرين لديهم رغبات ومشاعر مميزة وبالتالي يتعلمون المهارات اللازمة لإدارة وحل النزاعات .
- فكّر في مرحلة الطفولة الخاصة بك وبعض الاستراتيجيات التي تعلّمتها من حيث إدارة الصراع مع إخوتك!
- يختلف مفهوم العدالة عند الأطفال بشكلٍ كبير عما هو عند الكبار، فهم يشعرون بالغرور والأنانية وأدمغتهم لم تتطور تماماً لكي يتمكنوا من فهم وجهات نظر الآخرين بشكل صحيح
- نتيجةً لذلك، يتعين على الآباء أن يضعوا أنفسهم مكان أبنائهم وجعلهم يفهمون وجهة نظرهم

فيما يلي نصائح لإدارة الخلاف بين أطفالك :

● وضّح وجهة نظرك :

أنت بحاجة إلى شرح مفاهيم العدالة لهم

– طمأنهم بأنّ العدالة موجودة، ولكن ليس بالطريقة ذات البعد الواحد التي يرونها.

– حتى لو كان لدى الأصدقاء أنشطة مختلفة، على سبيل المثال مسابقات الإملاء مقارنةً بالألعاب الرياضية، هذا لا يعني أنّ الآباء يفضلون طفل عن الآخر إذا حدث وأن كان هنالك الكثير من الألعاب الرياضية

– وضّح لهم أنّ وقت الأسرة مهم وينبغي ألا يؤخذ كأمر مسلّم به

● أعطي اهتماماً إلى مشاعرهم

استمع إلى وجهة نظرهم وحاول أن تفهم ما يريدون الحصول عليه

من خلال الاستماع لهم يمكنك أن تفهم طريقة تفكيرهم، وتصحيح أفكارهم

● ارم الكرة في ملعبهم

– اسألهم عمّا يرونه عادلاً بالنسبة لهم

– اسألهم فيما إذا قاموا بتقديم تنازلات، ما هو الحل الأفضل بالنسبة لهم

– هذا سيعززُ جهد الفريق ومساعدتهم على فهم وجهة نظرهم

● إنهاء المحادثة

إذا لم يتفهموا وجهة نظرك على الرغم من تكرارها لهم أو إعادة صياغتها بطريقة أخرى تساعدهم على

فهمها، عندئذٍ أنه المحادثة

- لا تتوقع أن يكون الجميع سعداء (أو في بعض الأحيان أي شخص منهم) – في بعض الأحيان يتعين عليك أن تكون صارماً وتمسكاً بقرارك
- تحتاج إلى أن تتقبل حقيقة أنه بين الحين والآخر أنت بحاجة إلى اتخاذ قرار قد لا يناسبك
- كن صارماً معهم ولكن ليس قاسياً، متعاطفاً ولكن ليس بإفراط

الأفكار النهائية

- حاول أن تفهم كلا الطرفين واللجوء إلى الأمور الترفيهية
- تجنب التسميات والمقارنات. هذا يقلل من التنافس بين الإخوة
- إذا حدث خلاف بينهم على لعبة ما امنعها عنهم بحيث يفقدها كلاهما
- عبّر عن حبك لكل. أعط الكثير من الاهتمام والوقت لكل طفل بشكل فردي
- شجّع الإنجازات والجهود المبذولة من كل طفل
- اقبل وقدّر مشاعر كل طفل، حتى لو كنت لا تتفق معه. "أرى أنك تبدو مستاءً...".
- كيفية تعاملك مع التنافس بين الإخوة يُحدّد كيفية تعامل الأطفال مع بعضهم البعض

الأطفال وألعاب الفيديو

□ فلنبدأ من خلال بعض الإحصاءات:

- 97% من المراهقين في الولايات المتحدة يلعبون ألعاب الفيديو
- تبلغ قيمة صناعة ألعاب الفيديو في الولايات المتحدة 12 مليار دولار سنوياً
- أظهرت دراسة لمؤسسة كيسرعام 2010 أن الأطفال بعمر 8 - 18 عاماً يُخصّصون سبع ساعات ونصف كل يوم لوسائل الإعلام الترفيهية.
- أقل من نصف الأطفال في عينة الدراسة قالوا بأن آباؤهم يضعون قواعد

□ هنالك جدل حول آثار ألعاب الفيديو على الأطفال . الاعتدال هو الحل !

□ هنالك فوائد وراء لعب ألعاب الفيديو :

- فهي تُساعد على تنمية التفكير الاستراتيجي ومهارات حل المشكلات والاستدلال المنطقي (سوزبيديلايت ، 2015 ، هاملن ، 2013) .
- تُساعد أيضاً على التخلص من التوتر والإحباط (واترز ، 2005)
- تحسين البراعة اليدوية والمعرفة بالكمبيوتر

□ هنالك أيضاً بعض المشاكل والخاوف :

- قد تعمل ألعاب الفيديو على زيادة السلوك العدواني (جنتايل وأندرسون 2003)
- الأطفال الذين لعبوا ألعاب فيديو أكثر عنفاً خلال بداية العام الدراسي قد أظهروا عدوانية أكبر لاحقاً خلال العام الدراسي (مجلة طب الأطفال 2008)
- تُحفز ألعاب الفيديو أيضاً العزلة الاجتماعية (والترز ، 2005)
- يرتبط الوقت الذي يتم تضييقه في ألعاب الفيديو بمستوى أقل من الاهتمام الأكاديمي (هاملن 2013)

• قد تؤثر على أدائه في المدرسة :

- يقضون وقتاً طويلاً على الإنترنت
- قد يتخلّون عن وقت الاستراحة أو وقت الغداء لتمضيته على ألعاب الفيديو .

- إذا بقي الطالب مُستيقظاً طوال الليل مُتصفحاً للإنترنت أو يلعب ألعاب الفيديو، فقد يتأخر على المدرسة أو يبدو مُتعباً أو فاقداً لتركيزه، أو لربما لن يذهب إلى المدرسة بتاتاً.

- الاستخدام المُطوّل لألعاب الفيديو قد يؤدي إلى الإدمان (ريبس-هيرانانديز 2014)

□ لا يوجد هنالك معيار محدد لتشخيص الإدمان على الإنترنت حيث أنه قد يختلف من شخص لآخر. ولذا فليس هنالك عدد محدد من الساعات التي يمكن قضاؤها يومياً. إلا أن هنالك إشارات تحذيرية أن استخدام الإنترنت قد أصبح يُشكّل مشكلة

- فقد الإحساس بالوقت الذي يقضيه على الإنترنت .
- مواجهة صعوبات في إتمام الفروض في المدرسة أو المنزل
- العزلة عن العائلة والأصدقاء
- الشعور بالذنب أو أن يصبح دفاعياً حول استخدامه للإنترنت
- الشعور بإحساس النشوة عند الانخراط بأنشطة على الإنترنت

ما الذي يجب على الآباء القيام به؟

□ الاعتدال هو الحل الرئيسي

□ تنصح الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال بساعة إلى ساعتين كحد أقصى يومياً لقضائها على الشاشة (كبيوتر، تلفاز . . الخ)

□ على ألعاب الفيديو أن تكون ملائمة دائماً للعمر

□ لا تقم بتركيب أجهزة ألعاب الفيديو في غرفة نوم الطفل

❑ خذ بعين الاعتبار الألعاب التعليمية

❑ يجب على الآباء اللعب مع أولادهم للبقاء مُطلعين على طبيعة الألعاب

كيف يمكن للآباء دعم تعليم أبنائهم؟

مقدمة

لدى الأبناء نوعين من المعلمين في حياتهم:

- والديهم الذين يبقون المعلمين الرئيسيين حتى يبدأ الإبن بالذهاب إلى المدرسة، ثم يستمرّون بعد ذلك بالتأثير على تعليم ابنهم سواءً من خلال المدرسة أو أبعد من ذلك.
- المعلّمون.

يلعب الآباء دوراً محورياً في تعليم أبنائهم في نطاق المدرسة وأبعد من ذلك

وفقاً لدراسة بحثية أجراها البروفيسور رونالد فيرغسون من جامعة هارفرد، فإن "تقريباً نصف ما يُنجزه الطفل في المدرسة يمكن أن يُحسب لعوامل خارج المدرسة، ومن بين ذلك دعم الآباء."

وفقاً للعديد من الباحثين مثل جويس إيشتاين وجوي كليبير قد حددوا جوانب متعددة يمكن للآباء دعم أبنائهم بها. دور الآباء في تعليم الإبن يمكن أن يكون في المدرسة أو المنزل

كيف يمكن للآباء دعم تعليم أطفالهم

جويس إيشتاين (2001) من جامعة جونز هوبكنز، قد توصّل إلى إطار من ستة أنواع من مشاركة الآباء

- تربية الأبناء: إنشاء بيئة منزلية تدعم الأبناء
- التواصل: تصميم أشكال فعالة من التواصل بين المدرسة والمنزل
- التطوّر: التطوّر مع المدرسة.

- التعلّم في المنزل : مساعدة الأبناء في المنزل على أداء الفروض البيتية
- اتخاذ القرارات : المشاركة في القرارات المدرسية
- التعاون مع المجتمع

إحصاءات : أظهرت نتائج برنامج تقييم الطالب الدولي أن طلاباً بعمر 15 عاماً، وبغض النظر عن خلفياتهم الاجتماعية-الاقتصادية، والذين عادةً ما يقرأ لهم والديهم خلال عامهم الدراسي الأساسي الأول، قد كان أداءهم أفضل من أولئك الذين نادراً ما يقرأ لهم والديهم أو لا يقرأون لهم بتاتاً. بلغ الفرق 25 نقطة، مما يساوي نصف عام دراسي.

الخلاصة

- كلما كان انخراط الآباء بتعليم أبنائهم مبكراً أكثر، كانت المنفعة على أداء أبنائهم أعلى
- كلما كان انخراط الآباء أكثر عمقاً، كانت الإنجازات الأكاديمية أعلى
- على مشاركة الآباء أن تكون بشكلٍ مُتسقٍ وعلى كافة المستويات
- عليك أن تكون قُدوةً حسنة في تشكيل تصوراتهم تجاه التعلّم

كيف تتحدّث مع الأطفال عن الموت؟

- الموت هو موضوع يصعب الحديث عنه بشكلٍ عام وخصوصاً مع الأطفال

- مناقشة مسألة الموت هي محادثة ضرورية ينبغي على الوالدين بدءها مع أطفالهم ويفضّل قبل مواجهة وفاة أحد أفراد في الأسرة

الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

كيف تتحدّث مع الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة عن الموت :

- أولاً وقبل كل شيء شجّعهم على الحديث وطرح الأسئلة
- لا تتفادى أسئلتهم
- الأطفال في هذه السن لديهم فضول وخيال
- أخبرهم عن الموت قبل أن يؤثر عليك شخصياً
- لا تخش أن تقول لهم القصص التي تتناول مسألة الموت
- كن بسيطاً في إجاباتك :
- لا تفرط عليهم بالكثير من المعلومات
- وضّح لهم الأمر من ناحية القوة البدنية بدلاً من الدخول في تفاصيل عن سبب الوفاة
- عبّر عن مشاعرك الخاصة
- لا تجعل المحادثة ثقيلة جداً عليهم، ولكن وضّح لهم أنّ هذه الفترة مُحزنة بالنسبة لك
- ينبغي أن يعرفوا أيضاً أنّه لا بأس من بكاء الأشخاص الكبار
- كن مستعداً لردود فعل مختلفة :
- قد لا يتفاعل أطفالك مع المسألة، وقد تكون ردود أفعالهم مبالغ بها أو أنّهم قد يتفاعلون مع المسألة بطريقة لم تكن تتوقعها
- طمأنهم أنّه إذا توفي شخص عزيز عليهم فهذه هي سنة الحياة ولا يمكنهم فعل شيء حيال ذلك

- قد يتحدث الطفل عن الموت في كثير من الأحيان لأنه لا يزال غامضاً بالنسبة له
- كن صبوراً قدر ما تستطيع
- تخليد ذكرى المتوفى
- حاول أن تتجنب الحديث بسوء عن الشخص المتوفى
- لا تتردد في التواصل مع الأهل والأصدقاء في هذا الوقت العصيب
- يمكنك طلب المساعدة المهنية لاجتياز هذا الوقت الصعب
- لا تشعر بالخجل، نحن جميعاً بحاجة للمساعدة خلال الفترات الحزينة

الأطفال في عمر المدرسة

- عند سن 6-10 سنوات يبدأ الأطفال في فهم أفكار أكثر واقعية
- وهذا يشمل مفهوم الموت والنهاية الحتمية
- الأطفال الأصغر سناً قد يسألون متى سيعود الشخص المتوفى، ولكن في هذا العمر يبدوون في تكوين صورة أفضل عن الأمر.
- على الرغم من أنهم يدركون أن أولئك الذين توفوا لن يعودوا إلينا أبداً، إلا أنهم قد لا يدركون أن هذا الأمر سوف يحدث لجميع الكائنات
- على سبيل المثال، قد يقوم الطفل بالصلاة والدعاء كي لا يموت شخص عزيز من أسرته
- ربما يعتقد الأطفال في هذه السن أن الموت عبارة عن روح شريرة أو شبح يلاحقهم
- ربما يستوعب الأطفال الأمر بشكل أفضل إذا ما تم تقديم إجابات واضحة وموجزة ودقيقة
- لا تخف من أن تكون صادقاً مع طفلك وفي نفس الوقت صبوراً

المراهقون

- ومع نضوج الطفل وبلوغه مرحلة المراهقة، يدرك أنه لا يمكنه أن يتمنى عدم موت شخصٍ ما، أو تجنب الموت من خلال السلوك الجيد
- يدرك نهاية الحياة وشدة الموت
- قد تصبح لديه مخاوف غير منطقية من الموت
- كن صبوراً ومتعاطفاً!
- قد يحاول فهم المغزى من الموت وربما يتساءل عن معنى الحياة
- قد يُعبّر المراهقون عن الحزن في عدة طرق:
- الناحية البدنية: ويشمل ذلك التغيرات في الشهية والنوم والأنشطة اليومية والأداء المدرسي
- العواطف والأفكار: وتشمل ردود فعل قوية مثل الشعور بالذنب والغضب والحزن والندم
- ردود الفعل الروحية / الدينية: وهذه تشمل أن يصبح الطفل أكثر تديناً؛ فقدان الثقة والتشكيك بالدين

بشكلٍ عام:

- أفضل شيءٍ يمكنك القيام به هو تشجيعهم على التعبير عن الحزن
- حاول أن تتعاطف مع طفلك وكنّ سندا له
- كنّ صبوراً وحاول الإجابة على التساؤلات
- قل له أنّ بإمكانه الحديث معك عن أي شيءٍ يحتاج إليه، وأنك تشعر بالحزن كذلك
- الحفاظ على ذكريات إيجابية وساعدهم على تخطي هذه اللحظة المظلم

الطلاق وتأثيره على الأطفال

- قد يكون للطلاق تأثير كبير على الأطفال، قد يؤثر على نموهم إذا لم يتم التعامل معه بشكل صحيح
- الإحصاءات الواردة عن الدول العربية تُنذر بالخطر
- فيما يلي بعض النصائح لمساعدة الأطفال في حالات الطلاق
- وضح لهم المسألة قبل الانفصال .
- احرص على توضيح المسألة للأطفال بصورة سليمة .
- مساعدتهم على فهم أن الشجار الذي يحدث بينهم في جميع الأوقات يجعلهم جميعاً مستأزبون وبالتالي فإن الطلاق قد يكون الحل الأفضل .
- الأطفال قد يلوموا أنفسهم عن الطلاق
- بغض النظر عما يحدث، سوف يبقى الأطفال محط حُب كلا الوالدين
- وضح لهم كيف ستصبح حياتهم الجديدة . أخبرهم كيف سيقضون الأيام بين والديهم
- احرص على إجراء مناقشة مفتوحة بشأن مشاعر أطفالك
- ضع في عين الاعتبار أن طفلك قد لا يتعامل مع الأمر بشكل جيد
- لذا عليك أن تضع ذلك في عين الاعتبار وتحلّي بالصبر في التعامل معه . مع مرور الوقت سوف تتبدد هذه الأعراض
- اقض وقتاً ممتعاً مع طفلك، واحرص على أنه يقضي كذلك وقتاً ممتعاً مع الطرف الآخر
- لا تتشاجر أمام الطفل، أو تجعله نقطة أساسية في مشاجرتك أو تتحدث بشكل سيء عن الطرف الآخر
- تواصل بشكل فعّال مع الطرف الآخر بشأن الأطفال، يكون كلا الطرفين مدركين لكل ما يحدث في حياة الطفل .

● قبل أن تقفز إلى النتائج حاول أن تتحدث إلى شريكك السابق وتبادل الآراء معه للتأكد من أنك قد سمعت القصة كاملة.

● اسع للحصول على استشارة الخبراء إذا لزم الأمر

الخلاصة:

- بشكل عام، هناك اثنان من العوامل الرئيسية التي ينبغي أن تكون واضحة لدى الوالدين:
 - من أجل ضمان التكيف الناجح لطفلك، أنت بحاجة إلى بناء نمط حياة هادف مع طفلك
 - الحرص على إبقاء الطفل بعيداً عن الصراع الذي يحدث بين الوالدين
- إن التحدي الأكبر الذي سيواجهك كوالد هو الحفاظ على علاقة مهذبة مع الزوج السابق