

سن المراهقة: كيف نخفف وطأتها على المراهقين وعلى والديهم

تقول لين "في بعض الأحيان أنظر إلى ابنتي ولا أصدق أننا أصبحنا صديقتين حميمتين الآن" لقد كان النزاع دائم بيننا في سن المراهقة إلى درجة ظننت أننا سنكره بعضنا البعض إلى النهاية.

إن تجربة لين ليست الفريدة من نوعها. إذ إن سن المراهقة بالنسبة لبعض العائلات قد تكون مليئة بالصعاب والخلافات. وإن هذا الأمر طبيعي إلى حد ما. ذلك أنها مرحلة يعاني فيها المراهقين نتيجة لمحاولاتهم التكيف مع المتغيرات العاطفية والبدنية التي يمكن أن تجعلهم متقلبي المزاج وميالين إلى التمرد.

على أنه بالنسبة إلى لين فإن هذه السنوات كانت عصيبة بشكل خاص، وذلك لأنها كالكثير من الآباء والأمهات الذين جاؤوا من بلادهم إلى كندا، فهي تريد تنشئة أولادها بحسب المعتقدات والعادات التي نشأت عليها في بلادها. والتي تختلف كثيراً على التقاليد والعادات في كندا. ففي بلادها الأصلي كانت العائلات أكثر تسديداً في تربية أولادهم، بينما في كندا فهناك قدر أكبر من الحريات. فإن ابنة لين كانت تعرف بأن صديقاتها في المدرسة يمكنهم أن يقضين عطلة نهاية الأسبوع أو قضاء الليلة في بيت منزل إحدى صديقاتهن. وبالطبع كانت ابنة لين تريد أن تفعل نفس الشيء.

إن لين تتذكر كيف كانت ابنتها تتجادل معها في كل مرة تخبرها بأنها لا تستطيع الخروج من المنزل. ومما كان يجعل الأمور أكثر صعوبة هو أن والداي كندا يقيمان معنا وكنتم أشعر بعدم موافقتهم. فأنهم غير موافقين على محاولات ابنتي معي أو على عدم قدرتي السيطرة على ابنتي.

إنها قصة معتادة وليس من المستغرب أن يشعر الوالدين الذين يعملون لساعات طويلة لتوفير الحياة الأفضل لأولادهم بأن أولادهم لا يحترمونهم. إلا أنه هناك عامل مشترك بين هؤلاء الشباب وآبائهم. وهو أنهم جميعاً يحاولون أن يتأقلمون مع الحياة ومع اختلاف الثقافتين. فإنه من المتوقع داخل المنزل أن المراهقين يجب عليهم إطاعة الأوامر بدون أي اعتراض. وفي خارج المنزل فأنهم يتعاملون مع مجتمع لا يرى أن هناك قلة احترام إذا طرح المراهق رأيه بصراحة أو إذا جبر عن مكونات نفسه. إن المراهق يريد ارضاء والديه، إلا أنه في الوقت ذاته يريد أن يشعر بأنه مقبول لدى أصدقائه الكنديين.

ومع أنه من الطبيعي أن يكون الشاب متغير المزاج وصعب المراس في بعض الأحيان فهذا لا يعني أن على والديه قبول تصرفاته الغير لائقة منه. ولكن من المفيد أن يتحلوا بالصبر والتفهم. فمع أنه قد لا تكون للمراهقين مسؤوليات مثل والديهم إلا أنه قد تظل لهم مشاكل تؤرقهم. إذ قد يشعرون بالضغط سواء للنجاح في الدراسة أو لكي يقبلهم الآخرون. وقد يتملكهم القلق بسبب أمور مثل البطالة والبيئة المحيطة التي تجعلهم قلقين على مستقبلهم. كما أنهم كثيراً ما يشعرون بأن الكبار ينتقدونهم بدون وجه حق. فنحن عندما نقرأ أو نسمع في الأخبار عن الشباب في وسائل الاعلام، فعادة ما تكون أخبار عن الأشياء السيئة فقط وليست الحسنة. والحقيقة هي أن أغلب الشباب لا يتسببون في المشاكل.

The Teenage Years: Making Them Easier for Parents and Young People Arabic

ما الذي يستطيع أن يفعله الأباء لتجنب مشاكل المراهقين؟ أننا دائما ما نميل إلى أن نكون متشددين، إلا أن التشدد في أسلوب التربية قد تجعل تصرفات المراهق أكثر سوءا. ومن ناحية أخرى فإن المراهق الذي تكون له علاقة جيدة مع أحد والديه على الأقل تقل امكانية انحرافه نحو المشاكل. هناك أساليب يمكن أن يتبعها الوالدين لتحسين علاقتهم بأولادهم، منها:

- أظهر لهم اهتمامك بهم (حتى عندما تكون تصرفاتهم في أسوأ حالاتها)
- أظهر اهتمامك بهم وبالاشياء التي يفعلونها
- قضاء أوقات منتظمة ومريحة معهم (حتى لو كنت مشغولا) والقيام معهم بأشياء يمكنكم الاستمتاع بها سويا
- عرفهم بأنك تلاحظ الأشياء الجيدة التي يقومون بها

The material in this brochure has been adapted from documents produced by Canadian Mental Health Association.
This brochure can be reproduced as required.

إن المادة العلمية الموجودة في هذه الملزمة مأخوذة من مستندات مقدمة بواسطة الجمعية الكندية للصحة العقلية، ويمكن استخراج هذه الملزمة عند الطلب.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414-6300 www.cmha-edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423-1973

الجمعية الكندية للصحة العقلية بمنطقة ادمنتون تليفون (780) 414-6300 www.cmha-cdmonton.ab.ca

ادمنتون منونيت سنتر للمهاجرين الجدد تليفون (780) 424-7709 www.emcn.ab.ca

(ملتي كلتشر. هلس بر وكر. كو أوب تليفون (780) 423-1973)