

## نصائح لدعم الأبناء خلال المراهقة 7



الاستقلالية والثقة بالنفس صفتان تصعب المحافظة عليهما خلال انتقال الابن من مرحلة الطفولة إلى مرحلة فيصلية وهي المراهقة؛ حيث تعد الأخيرة بالنسبة للكثير من الشباب مرحلة خطيرة، لما يواجهونه من تحديات خلال هذه السن الحرجة مثل ضغط الأقران وانعدام الأمان وتغير صورة الجسد والشك الذاتي وغيرها، وفق سيناد كرادوك، مستشار برنامج البكالوريا الدولية للمرحلتين الابتدائية والمتوسطة في أكاديمية جيمس العالمية بدبي.

تؤكد كرادوك أن الشباب الذين يسعون إلى تطوير أنفسهم، أو يحافظون على تقدير الذات بشكل أفضل، يتمتعون باحتمالية أكبر للتعامل بنجاح مع الضغوط من حولهم والتصدي للمواقف والعلاقات الاجتماعية الحرجة. كما أنهم أكثر قدرة على اتخاذ قرارات جيدة وبإمكانهم التعافي بسرعة من الانتكاسات التي يتعرضون لها.

بالنسبة للآباء الذين لديهم أبناء في سن المراهقة، تقول كرادوك: «في الأغلب يشعرون بأن من المستحيل التغلب على المشكلات في هذه المرحلة». وكما قال الكاتب الأمريكي مارك توين: «عندما كنت صبياً في سن الـ14، كان والدي غير منتبه لما يحيط بي لدرجة أنني لم أستطع تحمل ذلك. ولكن عندما أصبحت في الـ21 من عمري، اندهشت من مقدار ما تعلمته خلال سبع سنوات».

ومع ذلك، فإن الآباء هم من بين أهم المؤثرين في هذه الفترة المحورية من حياة أطفالهم، على الرغم من أن الأبناء

المراهقين أنفسهم ربما لا يقتنعون بذلك.

وتقدم كرادوك سبع نصائح لمساعدة الابن على تنمية ثقته بنفسه والمحافظة عليها أثناء انتقاله إلى مرحلة البلوغ.

#### 1- تقدير الذات

أنت القدوة الأولى لابنك. والإدلاء بتعليقات سلبية حول مظهرك الشخصي أو قدراتك الخاصة أو صفاتك، فذلك سيُعلم ابنك أن يفعل الشيء نفسه، بدلاً من ذلك، أظهر أهمية حب النفس، وكن نموذجاً لتقدير قيمتك لكي يحاكيها.

#### 2- بناء الثقة بالذات

تسببت وسائل التواصل الاجتماعي في تراجع كبير في تقدير الذات بين الشباب؛ حيث يعتمد إحساسهم بقيمتهم الذاتية بشكل متزايد على عدد الإعجابات أو المتابعين لصفحاتهم. لكن يمكن أن يساعد التركيز على القيم والأخلاق والثناء على ابنك بسبب لطفه ومعاملته للآخرين، في بناء ثقته وتعزيز تقديره لذاته.

#### 3- التشجيع على اغتنام الفرص الجديدة

يمكن أن تساعد تجربة أشياء جديدة في التغلب على التحديات التي تواجه أطفالنا وبناء الثقة والتعرف إلى أشخاص جدد وتطوير مهارات جديدة. ولكن، مع دخول الأطفال مرحلة المراهقة، يمتنع الكثير منهم عن هذه الأنشطة، خوفاً من إحراج أنفسهم. لكن عليك تشجيع ابنك على الانضمام إلى نادٍ أو نشاط جديد، لمساعدته على تنمية الثقة من خلال زيادة فرص الصداقة والإيمان بالذات، والذي يأتي أيضاً من خلال تطوير مهارة جديدة.

#### 4- تعزيز الحديث الإيجابي

يؤثر الحديث الذاتي الداخلي بشدة في مشاعر المراهق تجاه نفسه. على سبيل المثال، إذا أمضى اليوم في التفكير السلبي، وأخذ يحدث نفسه: «لا أحد يحبني». النتيجة بلا شك هي تدني احترامه ذاته. ولمواجهة ذلك، علم ابنك أن يطور حديثاً إيجابياً عن النفس من خلال إعادة صياغة الأفكار السلبية وتحويلها للإيجاب. على سبيل المثال، بدلاً من قول «أنا غبي وسأفشل في الاختبار»، قم بالاستعاضة عن هذا بـ «إذا درست، فسوف أنجح، يمكنني فقط أن أبذل مجهوداً أكبر».

#### 5- الاستقلالية في القرارات

دع ابنك يعرف أنك تثق به لاتخاذ قرارات جيدة بشكل مستقل. زوده بفرص لممارسة المهارات التي تعلمها حتى الآن، وعلمه تحقيق التوازن بين الحرية والإرشاد. من الطبيعي أن يخطئ المراهقون. ولكن منحهم الحرية لتجربة العواقب الطبيعية، سيؤدي إلى زيادة الثقة بقدرتهم على اتخاذ خيارات جيدة، إضافة إلى تعزيز الثقة التي تأتي من ثقتكم بهم.

#### 6- مدح الجهد بدلاً من النتيجة

بدلاً من الإشادة بابنك على درجاته في التقييم أو عدد الأهداف التي تم تسجيلها خلال مباراة كرة القدم، حاول الثناء على جهوده في المذاكرة أو الثناء على الجهد الذي بذله خلال المباراة. سيوضح هذا أهمية المحاولة الجادة ويسمح له بقبول أنه لا بأس في عدم النجاح في كل مرة.

#### 7- تأكيد الذات

إن معرفة كيفية التحدث عن النفس مهارة مهمة. زود ابنك بالمهارات المناسبة ليكون حازماً، ووضح له الفرق بين الحزم والعدوانية. علمه كيفية الدفاع عن نفسه دون اللجوء إلى السلوكيات العدوانية مثل الصراخ أو الوقاحة. امنحه فرصاً لممارسة هذه المهارة في المنزل من خلال منحه الاختيار والسماح له بحرية قول «لا» للأمور التي لا يريد القيام بها، لكن في حدود المعقول بالطبع.