

10 طرق فعّالة للتعامل مع السلوكيات الصعبة لدى المراهقين



الاثنين 17 نوفمبر 2025 04:00 م

تُجمع الدراسات الحديثة على أن حياة المراهقين اليوم أكثر تعقيدًا من أي وقت مضى، فبين الضغوط الدراسية، وتأثيرات مواقع التواصل الاجتماعي، والقلق بشأن المستقبل، يعيش الكثير من الشباب حالة مستمرة من التوتر والانفعال، مما يجعل علاقتهم بالديهم عرضة للصراع والانفجار.

وتوضح ستيفي جولينغ من مؤسسة "يانغ مايندز"، أن انطواء المراهق أو غضبه ليس بالضرورة سوء تصرف، بل قد يكون علامة على معاناة نفسية عميقة. لذلك، فإن تفهم مشاعر المراهق، وترك مساحة آمنة له للتعبير، يمكن أن يعزّزا العلاقة ويشجّعاه على الحديث دون خوف من الحكم عليه.

وتشير الدكتورة مارجوت سنرلاند، خبيرة الصحة النفسية للمراهقين، إلى أن الدماغ يمرّ بتغيّرات هائلة خلال هذه المرحلة، مما يجعل جهاز الاستجابة للضغط مستثارًا بشكل زائد، لذا يحتاج الوالدان إلى الصبر والهدوء والتعاطف، بدلا من ردود الفعل الغاضبة التي تفاقم التوتر. وفي ما يلي مجموعة من أفضل الإستراتيجيات التي توصي بها سنرلاند لتعزيز التواصل وحلّ الخلافات مع المراهقين:

1- أظهر التعاطف قبل كل شيء

المراهقة مليئة بالتقلبات الهرمونية والعاطفية. لذلك، فإن التعاطف مع مشاعر المراهق وطمأننته بأن ما يشعر به طبيعي يساعد على تهدئة التوتر، ويمنحه شعورًا بالاحتواء والأمان.

2- تجنّب اتخاذ موقف دفاعي

عندما يعرّ المراهق عن غضبه بحدة، لا تأخذ الأمر بشكل شخصي. فالتعامل بتفهم بدلا من الانفعال يحافظ على التواصل ويمنع تفاقم الصراع.

3- استمع دون محاولة حلّ المشكلة فوراً

غالبًا لا يبحث المراهق عن حلول، بل عن شخص يستمع إليه بصدق. الإصغاء النشط يُشعره بأنه مسموع ومفهوم، مما يقلل من مقاومته وانغلاقه العاطفي.

4- حافظ على ثباتك أثناء التوتر

ردّ الفعل الغاضب من الوالدين يزيد الموقف اشتعالًا. أما الهدوء والانضباط الانفعالي، فيقدّمان نموذجًا عمليًا للمراهق في كيفية التعامل مع الغضب.

5- استخدم عبارات "حتى" بدلا من التهديد

التوجيه بأسلوب واضح وهادئ مثل "لن نخرج حتى تنهي واجبك" يُظهر الحزم دون اللجوء للعقوبات القاسية أو التهديدات التي تثير التمرد.

6- لا تصرخ مهما حدث

الصراخ يسبب ضغطا نفسيا ويؤثر سلبا على دماغ المراهق، فيضعف قدرته على التواصل المنطقي. التحدث بنبرة هادئة يُعيد الحوار إلى مساره الآمن.

-7 كن فضوليا بهدف الفهم

اسأل أسئلة تُظهر اهتمامك الحقيقي، مثل: "هل تساعدني على فهم ما يحدث؟". الفضول الإيجابي يُشعر المراهق بأنك تحاول الفهم لا السيطرة.

-8 لخص ما قاله ابنك

إعادة صياغة كلام المراهق أو مشاعره تُشعره بالاحترام وتؤكد أنك تستمع له بصدق. هذه الخطوة الصغيرة تبني الثقة وتفتح الباب لمزيد من الصراحة.

-9 كن والدًا "سهل الحديث معه"

عندما يشعر المراهق أن والديه ينتقدانه باستمرار، سيفضل الصمت أو البحث عن إجابات في أماكن غير موثوقة. كن مصدر أمان لا مصدر خوف.

-10 تحل بالصبر

يستمر دماغ المراهق في التطور حتى أواخر العشرينيات، لذا فالتقلبات المزاجية والسلوكيات المتناقضة أمر طبيعي. الصبر والتقبل هما أفضل استثمار طويل المدى في تربية متوازنة.