



مناقشة المشاكل الحساسة مع الشباب

يمكن أن تمثل حدة مشاكل الحياة العصرية تحدياً لأي شخص بالغ، فضلاً عن الصعوبة الكبيرة من مناقشتها مع المراهقين في مقتبل أعمارهم. يشعر الكثير من أولياء الأمور بعدم ملائمة التحدث في مواضيع محظورة مثل الجنس وتعاطي المخدرات وضغط الأقران والتنمر وحمل المراهقات. ومن ثم، ستساعدك النصائح التالية على التواصل واستجابات الآباء ومسئولياتهم في توجيه مسار الحوار مع الشباب حول القضايا الصعبة التي قد يواجهونها:

إستراتيجيات التواصل



- **التعامل مع كل حالة على انفراد - كل طفل فريد من نوعه ويستجيب بشكل مختلف للمشاكل الصعبة.** فكر فيما إذا كان المراهق يشعر بالراحة في التحدث عن مخاوفه واستفساراته والتعبير عنها، بالنسبة لبعض المراهقين، تُجدي الدردشة في غرفة نومهم. قد يشعر الآخرون بالحرية والانفتاح في الحديث أثناء الركوب في السيارة أو الخروج في نزهة على الأقدام. وتذكر أن ما يسري على طفل لا يسري على جميع الأطفال.
- **مشاركة الحقائق -** تأكد من إعطاء طفلك معلومات مفيدة ودقيقة. ابذل الجهد المطلوب في البحث عن إجابات لأسئلته ولا تختلقها محاولاً إخافته أو التغلب عليه. شارك كيفية العثور على معلومات عالية الجودة على الإنترنت وكيفية تجنب "الحقائق" الزائفة.
- **البحث عن موضوع لبدء الحديث -** تعرف على طرق لطرح موضوع صعب. قد يكون الحديث عن برنامج تلفزيوني أو قصة إخبارية طريقة جيدة لمعرفة شعورهم حول موضوع ما، شاهد لغة جسدك. شارك مشاركتك بحرية وانفتاح في المحادثة أيضاً.
- **إجراء العديد من المناقشات -** تعد المحادثات المتعددة هي أفضل طريقة لحل المواضيع الصعبة. قد يملك ابنك المراهق المزيد من الأسئلة المتعمقة حال تقدمه في العمر وتجربته لأشياء مختلفة. لذلك، فإنه ليس من الحكمة تناول المشاكل الصعبة في جلسة حوار واحدة.

استجابات الآباء



- **اترك نمط المحاضرات -** إن الهدف هو إجراء حوار مشترك متساوي الأطراف، فالنصح والتوجيه عادة ما يرهب المراهقين و/أو يدفعهم إلى الانكماش عاطفياً. عندما يشعر المراهقون أن كلامهم مسموع فإنهم يميلون للإنصات.
- **تخلص من عوامل التشبث والإلهاء -** تأكد من أنك في حالة ذهنية مناسبة لمناقشة موضوع صعب ومعقد. لسماع أفكار طفلك بشكل جدي، تخلص قدر الإمكان من أكبر عدد ممكن من مصادر التشبث. ويعني هذا ضبط هاتفك على الوضع الصامت، وإغلاق التلفزيون، ومنح طفلك الاهتمام الكامل.
- **لا مجال للافتراض -** تفتقد الإحاطة بما يعرفه وما لا يعرفه طفلك حول موضوع ما. قد يكون لديه مفاهيم خاطئة حول قضايا مثل الجنس أو تعاطي المخدرات. من المحتمل جداً، أنه يعرف أكثر بكثير مما تعتقد أنه ينبغي له. والأهم من ذلك، أنه إذا بادر طفلك بسؤالك حول أمر ما، فلا تفترض أنه ينتهج هذا السلوك. يلجأ ابنك إليك للحصول على الأمان والثقة ولذلك فإن وضع افتراضات سيقوض علاقتكما.
- **حافظ على هدوئك -** إذا رآك طفلك في حالة ذعر واضطراب حول موقف ما، فستقل بالتأكيد احتمالية الانفتاح معك في الحديث. حافظ على هدوئك من خلال الاستماع إليه وسؤاله أسئلة مفتوحة وليست أسئلة مختصرة (إجابتها "نعم" أو "لا"). تأكد من أن نبرة صوتك تخلو من الاتهام.
- **نمذجة ردود الأفعال الصحية -** دائماً ما يُشاهدنا الأطفال. دائماً ما يراقب الأطفال كيفية استجابتنا للمواقف الصعبة (مثل الموت، والأزمات، والقرارات الخاطئة، أو أي فقدان آخر من أي نوع). سنتقل إليهم أفعالنا معلومات أكثر استفاضة من أي حوار نجريه معهم.



مسؤوليات الآباء

- **مشاركة المشاعر والقيم** - يُدرك طفلك أن لديك مجموعة من الآراء والعواطف والقيم. من المهم أن تشرح سبب شعورك بذلك. إذا استطاع أطفالك معرفة ما يهكم فسيقومون على الأرجح بمراجعة أولوياتهم عندما يواجهون موقفاً صعباً.
- **رؤية الصورة بشكل أعمق** - من المهم أن تتحدث عن الأمور التي تحفزك لاتخاذ القرارات، عندما تتحدث مع أطفالك حول القرارات الجيدة. علم طفلك الحديث معه حول أن كيفية اتخاذ القرارات الجيدة يُمكننا من عيش حياة جيدة وتحقيق أهدافنا.
- **ممنوع توجيه الانتقادات** - قد تسمع طفلك من حين لآخر يشكك في قرارات صديق آخر. كن حذراً ولا تتسرع في الانتقاد وافترض النتائج. استعرض العواقب المحتملة لذلك السلوك واستمع إلى وجهة نظر طفلك حيال الموقف.
- **انتبه لوسائل الإعلام** - تربية الأبناء المراهقين في ظل عالم حافل بوسائل الإعلام قد تمثل تحديات مختلفة. على سبيل المثال، أكثر من 75 بالمائة من برامج وقت الذروة تعرض نشاط مثير جنسياً، بينما تعرض 14 بالمائة فقط المخاطر والمسؤوليات. من المهم أن تكون واعياً لما يشاهده ابنك في سن المراهقة. ولكن من الأفضل، أن تستعد لمشاركته بعض وقت المشاهدة. يُعد إظهار الاهتمام بما يحبون طريقة رائعة لبناء جسور التواصل.
- **المتابعة** - عادة ما يميل المراهقون حالياً للتحدث عبر الرسائل النصية أكثر من التحدث وجهاً لوجه أو عبر الهاتف. فكر في إرسال نص إيجابي للمراهقين للمتابعة بعد مناقشة موضوع صعب. لا داعي للشعور بالخوف أو الظهور بخلاف ما أنت عليه. ببساطة راسل طفلك عبر الرسائل النصية كما لو كنت ستتحدث معه. "شكراً لمشاركة أفكارك معي. أحبك، كلمة تمثل طريقة رائعة لتعكس له مدى تقديرك واهتمامك وحبك.
- **في النهاية، من المهم أن تثني على الابن المراهق حال صراحته معك في التحدث حول الأمور الحساسة.** ساعد طفلك على استيعاب أن السلوك المتواضع والصدق سيفلان من وقوع أي عقوبة محتملة. إن الحفاظ على الهدوء والحيادية يعكس لطفلك أنك ملاذ ومجاهة الأمن وسيميل لمبادرتك بالحديث عن المواضيع الحساسة في المستقبل.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول optumeap.com/criticalsupportcenter تفضل بزيارة الدعم الحرج.

Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.