

التحدث مع الشباب حول المسائل الحرجة

يمكن أن تُشكل شدة المشاكل الحياتية اليوم تحديًا لأي شخص بالغ، لذا فإن مناقشتها مع المراهق يمكن أن تكون أشد تعقيدًا. يشعر العديد من الآباء بأنهم غير مؤهلين للحديث عن موضوعات يكرهون التطرق إليها مثل الجنس وتعاطي المخدرات وتأثير الأقران والتنمر والحمل في سن المراهقة. وفيما يلي نصائح حول التواصل وردود الوالدين ومسؤولياتهما يمكن أن تساعدك في إجراء محادثات مع الشباب حول المشكلات الحرجة التي قد يواجهها:

إستراتيجيات التواصل

- **العلاج الفردي** - يختلف كل طفل عن الآخر وتختلف استجابته باختلاف الصعوبات. فكر في المكان الذي يشعر فيه ابنك المراهق براحة أكبر عند التحدث والتعبير عن مخاوفه وطرح أسئلته. بالنسبة لبعض المراهقين، قد تكون الدردشة في غرفة نومهم هي الأكثر راحة. قد لا يتردد مرافقون آخرون في الانفتاح والتحدث أثناء ركوب السيارة أو الخروج في نزهة على الأقدام. فقط تذكر أن ما يصلح لأحد الأطفال قد لا يجدي نفعًا مع الجميع.
- **مشاركة الحقائق** - تأكد من اطلاع طفلك على معلومات مفيدة ودقيقة. احصل على المعلومات الكافية ولا تختلق الأمور في محاولة لإخافته أو تثنيه عن تصرف ما. شارك معه كيفية العثور على المعلومات الجيدة على الإنترنت وكيفية تجنب المعلومات التي تبدو "حقيقية" ..
- **تحين اللحظة المناسبة لبدء محادثة** - ابحث عن طرق لطرح موضوع معقد. في بعض الأحيان، يمكن أن تكون إحدى الطرق الرائعة لقياس شعوره تجاه مشكلة ما استخدام برنامج تلفزيوني أو تقرير إخباري. انتبه إلى لغة جسده. شارك مشاعرك بصراحة أثناء الحديث أيضًا.
- **قم بإجراء محادثات متعددة** - المحادثات المتعددة هي الأفضل للموضوعات المعقدة. قد يكون لدى ابنك المراهق المزيد من الأسئلة المفصلة كلما تقدم به العمر وجرب أشياء مغايرة. لذلك، من الأفضل ألا تجري محادثة عابرة واحدة عن المشاكل المعقدة.

ردود فعل الوالدين

- **تجنب إلقاء المحاضرات والعظات** - الهدف هو إجراء محادثة يصبحها نقاش متبادل. كثيرًا ما يثبط إلقاء المحاضرات والعظات عزيمته المراهقين و/أو يجعلهم يكتفون بمشاعرهم. عندما يشعرون بأهميتهم وأن ثمة من يستمع إليهم، فسيكونون أكثر ميلًا للإصغاء.
- **الحد من عوامل التشبث** - تأكد من أنك في حالة ذهنية سليمة لمناقشة موضوع معقد. للاستماع إلى أفكار طفلك حقًا، قم بإزالة أكبر عدد ممكن من عوامل التشبث. ومنها أن تضبط هاتفك على وضع الصامت، وإيقاف تشغيل التلفزيون، ومنح طفلك اهتمامك الكامل.
- **تجنب افتراض الأمور** - أنت لا تعرف ما يعرفه ابنك المراهق أو ما لا يعرفه عن موضوع ما. فربما يكون لديهم مفاهيم خاطئة حول أمور مثل الجنس أو تعاطي المخدرات. من المحتمل جدًا أنهم يعرفون أكثر بكثير مما تعتقد أنه ينبغي عليهم أو قد يعرفونه. والأهم من ذلك، إذا طرح عليك سؤالًا، فلا تقترض أن ذلك يعني أنه متورط في هذا السلوك. لقد أتى إليك لأنه يشعر بالأمان والثقة، لذا فإن وضع الافتراضات هو طريقة مؤكدة للتأثير سلبًا على هذه العلاقة بينكما.
- **حافظ على هدوءك** - عندما يراك ابنك المراهق مذعورًا وقلقًا بشأن موقف ما، فمن غير المرجح أن يفتح قلبه لك. حافظ على هدوء أعصابك من خلال الاستماع إليه وطرح أسئلة مفتوحة (وليس أسئلة الإجابة عنها بـ "نعم" أو "لا"). تأكد من عدم الإشارة له بأصابع الاتهام.
- **كن قدوة في ردود الفعل الصحية** - الأطفال يراقبونا دائمًا. فهم يتطلعون لمعرفة كيفية تفاعلنا مع المواقف العصبية (مثل الوفاة أو عند حدوث أزمة أو اتخاذ قرار خاطئ أو أي فقدان آخر من نوع ما). ويكتسبون معرفة أكبر بكثير من خلال مراقبة أفعالنا بدلًا من التحدث إليهم.

- **مشاركة المشاعر والقيم** - يعرف ابنك المراهق أن لديك آراء ومشاعر وقيم. من المهم أن تشرح لماذا تشعر بما تشعر به. إذا كان يعرف ما هو مهم بالنسبة لك، فمن المرجح أن يأخذ في الاعتبار أولوياته الخاصة بدوره عند مواجهة موقف عصيب.
- **رؤية الصورة الكبيرة** - عند مناقشة الخيارات الجيدة، من المهم التحدث عما يدفعك إلى اتخاذ هذا القرار. احرص على توعية ابنك المراهق حول أهمية اتخاذ خيارات جيدة تتيح لنا عيش حياة سعيدة وتحقيق أهدافنا.
- **تجنب الانتقاد** - في بعض الأحيان، قد تسمع ابنك المراهق يتحدث عن قرارات مشكوك فيها لصديق آخر. احذر من الانتقاد والقفز إلى الاستنتاجات. تعرف على النتائج المحتملة لهذا السلوك واستمع إلى ما يفكر فيه ابنك المراهق حول الموقف.
- **انتبه لاستخدام وسائل الإعلام** - إن تنشئة المراهقين في عالم مشبع بوسائل الإعلام تُشكل أيضًا تحديات فريدة من نوعها. على سبيل المثال، يُظهر أكثر من 75% من البرامج التي تُعرض في أوقات الذروة الإثارة في النشاط الجنسي، في حين يُظهر 14% فقط المخاطر والمسؤوليات. من المهم أن تكون على دراية بما يشاهده ابنك المراهق. والأفضل من ذلك، إعداد بعض الفشار ومشاهدة ما يشاهده معًا. يعد إظهار الاهتمام بما يعجبه طريقة رائعة لبناء جسور التواصل.
- **متابعة** - عادةً ما يتحدث المراهقون اليوم عبر الرسائل النصية أكثر من التحدث وجهاً لوجه أو عبر الهاتف. فكر في إرسال رسالة نصية إيجابية إلى أبنائك المراهقين لمتابعة ما ناقشتموه بصدد موضوع معقد. ليست هناك حاجة للشعور بالخوف أو محاولة الظهور بشخصية غير شخصيتك. ما عليك سوى إرسال رسالة نصية تماثل طريقتك في التحدث. "شكرًا لمشاركة أفكارك معي." "أحبك"، طريقة رائعة للتعبير عن تقديرك واهتمامك وحبك. أخيرًا، من المهم مدح المراهق عندما يكون صادقًا معك بشأن الصعوبات التي يواجهها. ساعده على فهم أن التصرف المتواضع وقول الحقيقة سيقبل من العقوبة المحتملة. إن الحفاظ على الهدوء وعدم إصدار الأحكام يُظهر لطفك أنك مكان آمن وحليف، ومن المرجح أن يلجأ لك في صعوبات قد تواجهه في المستقبل.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة. 