

## كيف تتعامل الأم مع ابنتها المراهقة؟



هذا سؤال تطرحه تقريباً كل الأمّهات وقد لا تجد إحداهنّ الجواب، ولا كيفية التعامل وخاصة إن كانت البنت هي الأولى.

عزيزتي الأم:

كوني على وعي تام بأن فترة المراهقة هي فترة التمرد والعصيان، لكن هذا لا يعني أن تتركي ابنتك في مهبط الرياح دون أن تكوني أقرب صديقاتها لتعبر هذه المرحلة بأمان.

دخول الابنة فترة المراهقة يحتاج إلى متابعة من الأم ومعرفة التغيّرات المزاجية والنفسية التي تمر بها.

- الإستقلال والحرّية:

لكن الغريب أنّ الفتاة في العصر الحالي بدلاً من تقربها لوالدتها نجدها تنأى عنها تحت مسمى الإستقلال والحرّية، فكيف تصبح الأم صندوقاً آمناً لحفظ أسرار ابنتها وعونا لها على اجتياز فترة تحدد مكونات شخصيتها خاصة وأن وسائل الإعلام تلعب في العصر الحالي دوراً مهماً في تغيير اتجاهات الناس وصناعة أفكارهم وتوجهاتهم؟.

أنّ شعور المراهقة بقرب الأم منها يعطيها فرصة مصارحتها ومصادقتها، بدلاً من النفور والإنزواء، بل والإصابة بالعقد النفسية العديدة، فالجواز التي تضعها الأم تجعل المراهقة حبيسة الأفكار المتضاربة، وتبدأ في البحث عن بديل الأم، لتفرغ مكنون نفسها لديه، سواء صديقة أم صديقاً.

وقد يكون الاختيار خطأ أحياناً، مما قد يدفعها إلى الإتيان بتصرفات خاطئة، إمّا عن جهل، أو لغياب الدور الأساسي للأم.

بين الكم الهائل من القنوات الفضائية والتقدم التكنولوجي والانفتاح على العالم عبر الإنترنت تجد البنت ألف طريق ومسلّك بعيداً عن أمّها لأن دخول الإنترنت والقنوات الفضائية التي لا تلتزم بالقيم والتقاليد يجعل البنات يبتعدن عن الأسرة في مرحلة تمرد ومعتقدات متلازمة غير صائبة ينتج عنها حالات الانحراف والتسيب، وإذا كانت المشكلات تتراكم في نفسية المراهقة فالمسؤولة الأولى هي الأم التي لم تصادق ابنتها، ولا مبرر لإنشغال الأم بالعمل خارج المنزل دون الإهتمام بدورها الأساسي في تربية أبنائها، ومراقبة الإنترنت لما له من آثار سيّئة على تكوين شخصية الأبناء إذا وجدوا فيه الملاذ بعيداً عن عيون الأسرة...

وتوصي الدكتورة فاطمة الآباء بضرورة الإقتراب من الأبناء سواء الفتاة أم الفتى لمعرفة ما يؤرقهم، ومحاولة تفسير ما يغمض على عالمهم، والاستعانة بالقراءات في أفضل سبل التربية، وعدم إستخدام العنف أو التأنيب عند تساؤلات الأبناء.

عزيزتي الأم.. هناك خلافات في فترة المراهقة لابد وأن تمرّ بها مع ابنتك، فلا تعتقدي أن خلافك معها بخصوص ملابسها وتسريحة شعرها لمجرد العناد فقط، بل إنّها تريد أن ترسم شخصيتها بنفسها، وكل ما عليك في هذه الحالة هو مصادقتها ومخاطبتها بنبرة هادئة ودودة كي تتقبل توجيهاتك الطيبة، وتتخلّى تماماً عن نبرة الأوامر الحادة.

من جانب آخر يؤكد علماء النفس أن خلافات الأم وابنتها المراهقة تدور حوالي 15 دقيقة على الأكثر، وقد تكون بشكل شبه يومي، على عكس الأولاد المراهقين الذين يتجادلون ويشاغبون مع الأمّهات كل سبعة أيام في المتوسط ولمدة 6 دقائق فقط، هذا كما تعتبر هذه الخلافات قناة تنفيث للفتيات خاصة في حالات المزاج المتقلب التي تحدث كل يوم، فالفتاة مثلاً لا تتحدث مع صديقتها المقربة في حالة خصام، أو إذا تلقت مكالمة قلبت كل خطتها، أو مشكلة تحيط بها ولا تعرف لها حلاً، أو ألم بها أمر تافه صممت على المبالغة في حمله، وتصبح أعصابها متعبة، وترفض الأكل، ولا تجد أمامها سوى الأم تشبّك معها..!

ابنتك في هذه المرحلة لن تتقبل منك نقداً لازعاً، فابتعدي عنه تماماً، واتبعي نصائح بعض الخبراء التالية التي تساعدك على إبعاد ابنتك عن العناد والتمرد:

1- احرصى على إعطاء ابنتك المراهقة دروساً في الحياة من خلال خبراتك المختلفة وبصورة غير مباشرة أثناء التسوق، وطهو الطعام، وخاصة أثناء تناول الوجبات، واعلمي جيّداً أن كثرة الإطراء والمدح لابنتك المراهقة يدعم ثقتها بنفسها، ويجعلها أكثر ثباتاً في مواجهة الحياة وتقلباتها، كما أنّ الإصغاء الجيّد لها والتعليق على أدائها، يجب أن يأتي بعيداً عن الشدة، وتذكري جيّداً أن الإستماع لها لا يعني بالضرورة الموافقة على آرائها.

2- تجنبي النقد، فغالباً ما يظهر تحدي المراهقات للكبار في أسلوب ونمط ملابسهنّ وتسريحات شعرهنّ المبتكرة والغريبة، مما يسبب حالة إستفزاز للأبوين. ويؤكد خبراء النفس أن حالة التمرد مظهر من مظاهر المراهقة يعطيها الإحساس بالإستقلالية والشعور أنها كبرت، لذا يجب تجنب نقد مظهرها إذا كان لا يخرج عن المألوف، وإذا كان في حدود المنزل، وعدم مخالفة الشرع.

3- كوني حيادية في التفكير إذا استشارتك ابنتك في أمر ما، ووضحي لها إيجابياته وسلبياته بإيجاز وموضوعية وبكل حكمة، انهي الإستشارة بجملة واحدة هي: أفعلي ما تعتقدين أنّّه في صالحك؛ فالمراهقة تحتاج إلى العديد من الفرص لتتعلم من أخطائها قبل الإحتكاك بالمجتمع، وقبل أن تجد نفسها مضطرة لحل مشكلاتها دون مؤازرة.