كيف تتعامل الأُم مع ابنتها المراهقة؟



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

عزيزتي الأُم:

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

دخول الإبنة فترة المراهقة يحتاج إلى متابعة من الأُم 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 الأُم صندوقاً آمناً لحفظ أسرار ابنتها وعونا لها على إجتياز فترة تحدد مكونات شخصيتها خاصة وأن وسائل الإعلام تلعب في العصر الحالي دوراً مهماً في تغيير إتجاهات الناس وصناعة أفكارهم وتوجهاتهم؟.

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

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

بين الكم الهائل من القنوات الفضائية والتقدم التكنولوجي والإنفتاح على العالم عبر الإنترنيت تجد البنت ألف طريق ومسلك بعيداً عن أُمّها لأن دخول الإنترنيت والقنوات الفضائية التي لا تلتزم بالقيم والتقاليد يجعل البنات يبتعدن عن الأسرة في مرحلة تمرد ومعتقدات متلاطمة غير صائبة ينتج عنها حالات الإنحراف والتسيب، وإذا كانت المشكلات تتراكم في نفسية المراهقة فالمسؤولة الأولى هي الأُم التي لم تصادق ابنتها، ولا مبرر لإنشغال الأُم بالعمل خارج المنزل دون الإهتمام بدورها الأساسي في تربية أبنائها، ومراقبة الإنترنيت 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، والإستعانة بالقراءات في أفضل سبل التربية، وعدم إستخدام العنف أو التأنيب عند تساؤلات الأبناء.

عزيزتي الأُم.. هناك خلافات في فترة المراهقة لابدّ وأن تمري 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، وتتخلى تماماً عن نبرة الأوامر الحادة.

من جانب آخر يؤكد علماء النفس أن خلافات الأُم وابنتها المراهقة تدور حوالي 15 دقيقة على الأكثر، وقد تكون بشكل شبه يومي، على عكس الأولاد المراهقين الذين يتجادلون ويشاغبون مع الأُمّهات 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 خططها، أو مشكلة تحيط بها ولا تعرف لها حلا، أو ألم بها أمر تافه صممت على المبالغة في حجمه، وتصبح أعصابها متعبة، وترفض الأكل، ولا تجد أمامها سوى الأُم تشتبك معها..!

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

1- احرصي 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 لإبنتك 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 أنّ 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 أنّه في صالحك؛ فالمراهقة تحتاج إلى العديد من الفرص لتتعلم من أخطائها قبل الإحتكاك بالمجتمع، وقبل أن تجد نفسها مضطرة لحل مشكلاتها دون مؤازرة.