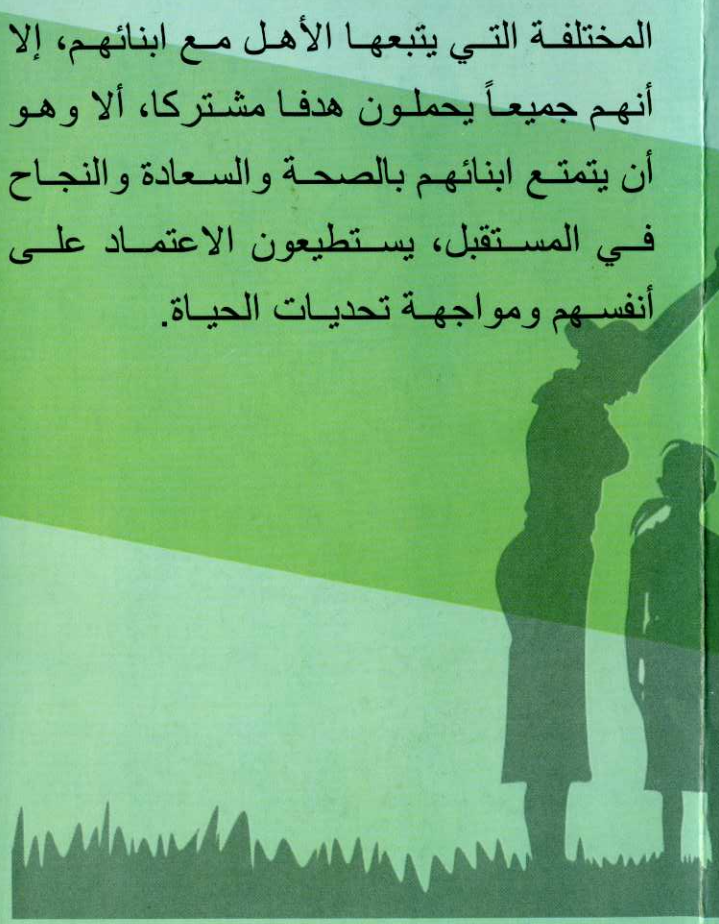
لتعزيز الثقة لدى اليافعين وتحمل المسؤولية كي تزيد من فرص نجاحهم في الحياة مستقبلاً .لأن الجو المتوتر في البيت الذي يغلب عليه الشجار هو جو منفر بطبيعته، يشجع اليافع أو اليافعة على الانزواء في ركن منعزل داخل البيت او البقاء خارج البيت، وكل ذلك يمكن أن يؤدي الى مشكلات سلوكية وانفعالية.

ولضمان نجاح التواصل بين الأهل واليافعين لابد من توفر

- الثقة المتبادلة واعتماد الحوار والتفاهم والنقاش كقاعدة أساسية بين أفراد العائلة.
- الإصغاء وإظهار الاهتمام بمشاعر الآخر وآرائه.
- إعطاء رسائل واضحة غير متناقضة.
- احترام خصوصيات الآخر وقدراته.
- الابتعاد ما امكن عن إعطاء التعليمات والوعظ بل معاملة اليافعين على أنهم شركاء في قرارات العائلة.
- التواجد عند حاجة اليافع واليافعة للتواصل.
- الحديث بمواضيع تهم اليافع واليافعة.

- استخدام مستوى صوت معتدل ونبرة مرتاحة والابتعاد عن الصراخ.
- عدم انتقاد الآراء المطروحة وإنما الاستفسار والمناقشة.
- استخدام ألفاظ تقدر وتحترم اليافع واليافعة ولا تميز بينهما.
- اعتماد النهج التشاركي مع اليافعين.

بالرغم من أن هنالك العديد من الاساليب المختلفة التي يتبعها الأهل مع ابنائهم، إلا أنهم جميعاً يحملون هدفا مشتركا، ألا وهو أن يتمتع ابنائهم بالصحة والسعادة والنجاح في المستقبل، يستطيعون الاعتماد على أنفسهم ومواجهة تحديات الحياة.



وزارة الصحة

مديرية التوعية والاعلام الصحي

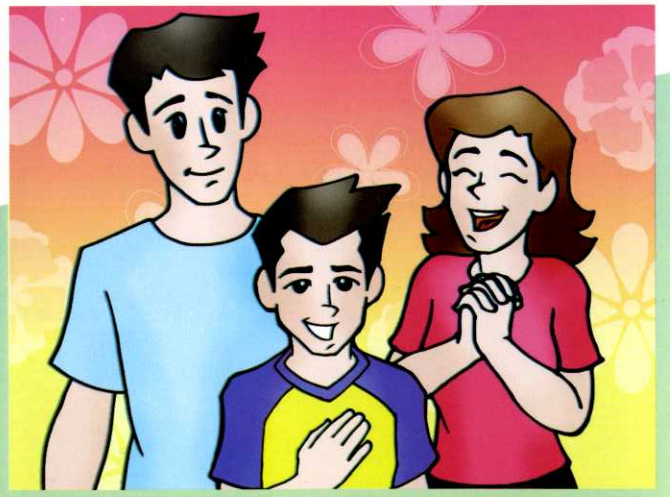
تواصل الأهل مع اليافعين

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والشباب. ويتخللها العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والذهنية بسبب التغيرات الهرمونية والفسيولوجية خلال هذه المرحلة. فنلاحظ لدى اليافعين تقلباً كبيراً في المشاعر وحدّة الطبع وسرعة الغضب خاصة خلال مرحلة المراهقة المبكرة. وتتطلب هذه المرحلة تفهم الاهل وبناء علاقة تشاوريه مع ابنائهم اليافعين تعتمد أساليب الحوار والمناقشة لتعزيز الشعور بالأمن والاطمئنان لدى اليافعين ولنمو الثقة بالذات وتحمل المسؤولية كما انها تزيد من فرص نجاحهم في الحياة.

من الضروري الاخذ بعين الاعتبار الامور التالية عند التعامل مع اليافعين:

للأهل خلال هذه المرحلة دوراً أساسياً مساعداً أو معرقلاً لعملية نمو أطفالهم نحو مرحلة الرشد.

- تطور الحياة بمتطلباتها على مختلف الأصعدة والجهد الذي يبذله الأهل لمواكبتها ومواجهة مستجداتها، تؤدي إلى انقطاع التواصل بين الأهل واليافعين واليافعات مما يؤثر على العلاقات بينهم وفي إيصال المعلومات والمواقف والمهارات التي على اليافع واليافعة أن يتمتعا بها لممارسة سلوك صحي بالمعنى الشمولي للصحة ، والتعامل بإيجابية مع ضغوط الحياة اليومية.



- خلال هذه المرحلة يكون اليافع اكثر تأثراً بجماعة الرفاق، فيحرص على الظهور امامهم بشكل لائق وقد يتأثر ببعض الممارسات السلبية مثل التدخين أو تجربة المخدِّرات لعدم تمكنهم من مقاومة هذا التأثير.

- يتأثر بعض اليافعين واليافعات بالإعلانات التي تروّج لمعايير جمالية معينة، فيحاولون تقليد المشاهير من عارضات أزياء وغيرهنّ، فيلجأون إلى شتى أنواع الحميات الغذائية غير المتوازنة التي قد تسبب لهم أضرارا صحية.

- إن العادات الغذائية ونمط الحياة التي تُتبع خلال هذه المرحلة تؤثر بشكل أساسي على صحة اليافع واليافعة الحالية وفي المستقبل. فعند البلوغ يزداد معدل النموّ فيحتاج الجسم إلى مزيد من العناصر الغذائية.

- تتطلب هذه المرحلة توجيه وتفهم الاهل من خلال الحوار المنطقي والعلاقة الايجابية