**رحلة المراهقة: تغيرات وتحديات**

**كيف أتعامل مع ابني المراهق؟**

تُعدّ مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية ينتقل خلالها الإنسان من فترة الطفولة الى فترة البلوغ والنضج وهي رحلةً فريدةً مليئةً بالتحديات والتغييرات.حيثُ يمرّ المراهقون خلال هذه المرحلة بتحولاتٍ  وتغيرات جسدية وعاطفية ونفسية واجتماعية كثيرة وسريعة.  وتُشكّل هذه التغيرات بوابةً لدخول عالم البلوغ، مع ما يتطلّبه من مسؤوليات ومهارات جديدة. يلعب المحيط والبيئة التي يعيش فيها المراهق دورا كبيرا في هذه التغيرات. وتعتبر هذه المرحلة تحديا كبيرا لكل أبوين نتيجة التغيير الذي يلاحظونه على أبنائهم مما قد يسبب مشاكل ونزاعات فيما بينهم. من خلال هذه المقالة نتحدث عن أهم التغيرات عند المراهقين وكيفية التعامل معها.

**التغييرات الجسدية:**

تتميز هذه المرحلة بتسارع النمو عند المراهقين حيث يزداد طولهم وبقية أجزاء الجسم  وتتغير ملامحهم تدريجيًا.بعض التغيرات تكون مشتركة بين الجنسين مثل ظهور شعر الإبط والعانة و زيادة التعرق ورائحة الجسم وظهور حب الشباب. هناك تغيرات خاصة بكل جنس ، ففي الفتيات تتميز فترة البلوغ بظهور الثدي واتساع الحوض والوركين وزيادة الأنسجة الدهنية في مناطق خاصة في الجسم. أما عند الفتيان  فتزداد لديهم الكتلة العضلية ويتغير الصوت ويظهر الشعر في مناطق محددة مثل مكان اللحية والشوارب. وتلعب الهرمونات التي تُفرز خلال هذه الفترة دورا كبيرا في هذه التغيرات.

**التغيرات النفسية الاجتماعية**

تتميز مرحلة المراهقة بتغيرات نفسية كبيرة نتيجة لزيادة إفراز الهرمونات الجنسية والتطور في الدماغ إضافة الى تأثير البيئة والمجتمع على المراهق. **حيث** يمرّ المراهقون بتقلباتٍ مزاجيةٍ متكرّرة مثلاً من الطبيعي أن يشعر المراهق بالسعادة والحزن والغضب في نفس الوقت. كما يسعى المراهق لفهم نفسه أكثر وتحديد هويته( التفكير في من هو وماذا يريد من الحياة؟).ممّا قد يسبب لديه صراعاتٍ نفسية داخلية .

يبدأ المراهق في البحث عن مزيد من الخصوصية في المنزل، و يمضي وقتًا أقل مع والديه ويسعى إلى الاستقلالية عنهم وقد يرفض نصائحهم وتوجيهاتهم ، ممّا قد يُؤدّي إلى نشوب خلافات بينهم.

تصبح علاقة المراهق مع أقرانه وأصدقائه أكثر أهميةً ويتأثر كثيرا بأصدقائه أو بالمجموعات التي ينتمي إليها مثل الفريق الرياضي الذي يلعب معه او مجموعة خاصة دينية او ثقافية في المدرسة او في محيطه وقد تؤثّر هذه العلاقة على سلوكه وقراراته ويتبنى توجهات وأفكار هذه المجموعات وقد يشعر بالضغط من أصدقائه للقيام بأشياء لا يرغب بها سعيا منه للحصول على قبول واعجاب أصدقاءه ،ولكنه غالبا كلما ينضج يتبنى أفكاره الخاصة به.

يتطور إدراك وفهم وتفكير المراهق ليصبح قادرًا على التفكير بشكل تجريدي وحل المشكلات المعقدة، ممّا قد يُؤدّي إلى طرح أسئلة حول القيم والمعتقدات. ويصبح قادرًا على تذكر المعلومات بشكل أفضل، ويمكنه التعبير عن نفسه بشكل أكثر دقة ووضوحًا. قد يبحث عن نموذج ليقتدي به مثل المعلم أو شخصية رياضية او ممثل.

يُعتقد أنه من المحتمل أن يكون المراهق بحاجة الى الشعور بخطأ والديه لتخفيف الألم الناتج من الانفصال عنهم. على الرغم من ذلك، يظل الوالدين خلال هذا الوقت مصدرًا مهما للرعاية والدعم للمراهق، ولهم تأثير كبير على اتخاذه  لقراراته. ومن الغريب أنه يمكن أن تحدث الخلافات والنزاعات المتكررة بين المراهق ووالديه جنبًا إلى جنب مع علاقة عاطفية قوية وتقارب فيما بينهم. في الفترة المتأخرة من المراهقة قد يبني المراهق نوع من العلاقة مع والديه (علاقة"الكبار بالكبار" )، وكلما دخل في مرحلة النضج يلجأ اليهم من اجل النصح والتوجيه والإرشاد.

يبدأ المراهقون بالمشاركة في أنشطةٍ اجتماعيةٍ جديدة، ويسعون للاندماج في مجموعاتٍ اجتماعيةٍ ممّا يُساعدهم على تكوين صداقاتٍ جديدة وتطوير مهاراتهم.

**التّحديات التي تواجه المراهقين:**

* **الضغط النفسي:** يواجه المراهقون ضغوطاتٍ نفسيةً من مختلف الجوانب، مثل الدراسة والعلاقات الاجتماعية والتوقعات المستقبلية.
* **السلوكيات المُحاطة بالمخاطر:** قد يُقدم بعض المراهقون على سلوكياتٍ مُحاطة بالمخاطر، مثل التدخين أو تعاطي المخدرات أو السلوكيات الجنسية المُبكرة.
* **المشكلات النفسية:** قد يُعاني بعض المراهقون من مشكلاتٍ نفسيةٍ مثل القلق أو الاكتئاب.

**كيف اتعامل مع ابني المراهق؟**

يجب ان نفهم ان مرحلة المراهقة مع ما تحمله من تغيرات وتقلبات هي مرحلة عمرية طبيعية يجب توقع حصولها و تقبلها.

* يجب التعامل مع مرحلة البلوغ وظهور المميزات الجنسية للذكر او الانثى على انها امر ايجابي وتغيير طبيعي يدل على تمام الصحة، ويجب التحدث مع المراهق عن هذه  التغيرات التي يمر بها وطمأنته على أنها طبيعية
* عدم السخرية من التغيرات الجسدية للمراهق حتى لو على سبيل المزاح لأنها يمكن أن تسبب ضررا نفسيا له
* قد يكون المراهق متقلب المزاج، لذا يجب التحلي بالصبر وتفهم المرحلة التي يمر بها.
* تشجيع المراهق على اتباع نمط حياة صحي من خلال ممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي.
* خلق بيئة آمنة للمراهق من خلال جعله يشعر بالأمان داخل البيت ليتمكن من التعبير عن مشاعره بحرية وأن نحرص على التواصل المفتوح معه ، وأن نصغي إليه باهتمامٍ ودون قيود.
* تجنب المقارنة حيث أن كل مراهق يمر بالتغيرات بشكل مختلف.
* **ا**لتعامل مع المراهق باحترام حتى لو كان هناك اختلاف في الرأي.
* تذكر أن المراهقة مرحلة مؤقتة وسيصبح المراهق بالغًا مسؤولًا عن نفسه.
* يجب دعم المراهقين وفهم المخاطر والتحديات النفسية والاجتماعية الممكن حصولها لهم ومساعدتهم على تجاوزها واتّخاذ قراراتٍ سليمة.
* يجب على الوالدين تقديم التوجيه اللازم للمراهقين حول مختلف جوانب الحياة، مثل العلاقات الاجتماعية والمسؤوليات الشخصية.
* يجب تعزيز طرق التكيف الإيجابي لدى الشباب بصورة عامة، وعند أولئك الذين يعانون من الأمراض المزمنة أو تحديات أخرى بصورة خاصة

تُعدّ مرحلة المراهقة رحلةً مليئةً بالتحديات والتغييرات، لكنّها تُشكّل أيضًا فرصةً للنموّ والتطور.