

خطوات بسيطة للمراهق المكتئب



«قد يبدو على المراهقين عدم المبالاة ولكنهم بحاجة إلى الكثير من التشجيع من أهاليهم. من المهم ملاحظة الأمور الإيجابية التي يقولونها أو يفعلونها والتفوه ببعض الإطراءات أمورٌ تؤثر على المراهقين إلى حد كبير. يجب التركيز على الصدق في هذه التعليقات، فالمراهقون يراعون في ملاحظة أي تلاعب أو كذب. أكثر التعليقات المشجعة فاعلية هي تلك التي تعتمد على درجة عالية من الوضوح، حيث يتم ذكر ما يستحق المدح بطريقة محددة. يختلف المراهقون فما يؤثر على أحدهم قد لا ينفع مع الآخر. من المهم تشجيع المراهق حيال نشاطات يومية وروتينية. الصدق في الإطراء أمرٌ يساعد المراهقين بشكل مذهل، وإليك بعض الأمثلة:

• الالتفات إلى المجهود الإضافي الذي يتم بذله في المدرسة.

• شكر المراهق عند قيامه بالمساعدة في الوظائف المنزلية.

• إطراء المراهق على مظهره أو ثيابه.

أكثر مَن يتأثرون بالتشجيع هم المراهقون المصابون بالاكتئاب. على الأهالي التعليق أيّ تقدّم يلاحظونه، فهذا ما يساعد الأولاد على التحسّن بشكل أكبر. يشمل ذلك ملاحظة استيقاظهم في الوقت المحدد أو استحمامهم أو تنظيفهم للمطبخ أو عدم التشاجر مع الإخوة.. تعمل هذه التعليقات الإيجابية على رفع المعنويات وتعزيز احترام الذات. عندها، يصبح التحسن أمراً ممكناً، بمجرد التفات الأهالي إلى أهمية هذه الخطوات البسيطة والفاعلة.»

المصدر: كتاب التغلب على اكتئاب المراهقين

