

تعلمت من المراهقات

هيا محمد مسعد العطوي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
المملكة العربية السعودية

تعلمت من المرافقات

إعداد

هيا بنت محمد بن مسعد العطوي



ح) هيا محمد مسعد العطوي ، ١٤٣٩ هـ .

فهرسة : مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العطوي ، هيا محمد مسعد .

تعلمت من المراهقات . / هيا محمد مسعد العطوي - بيع ،

١٤٣٩ هـ .

.. ص .. ؟ سم .

ردمك ٦-٦٤٢١-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

١- المراهقة ٢- الشباب - أ . العنوان .

ديوي ١٥٥,٥ ١٤٣٩/٤٥٠٢

رقم الإيداع : ١٤٣٩/٤٥٠٢

ردمك ٦-٦٤٢١-٠٢-٦٠٣-٩٧٨



مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

فترة المراهقة هي من أهم مراحل النمو وأدقها، تحدث خلالها العديد من التغيرات النفسية والجسدية والفسولوجية وتكون هذه التغيرات سريعة ومتلاحقة ، تترك بصماتها علي تكوين الفتاة وشخصيتها مدي الحياة ، ولم لا وهي المرحلة الطبيعية التي تنتقل فيها الفتاة ، من مرحلة ما قبل النضوج إلي مرحلة النضوج العضوي والنمو الجسدي الكامل ، لتنتقل الفتاة من سن الطفولة إلي الشباب .

يتبدل شكل الفتاة وتكبر بسرعة وتدرك وقتها بأنها لم تعد طفلة ، وأنها في طريقها لتصبح امرأة ناضجة ، وستكون مسؤولة في يوم من الأيام عن ادارة منزل بالكامل .

تعرف المراهقة على أنها الفترة العمرية التي تمتد من عمر خمس عشرة سنة إلى إحدى وعشرين سنة، وتعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل وأكثرها ثقلًا في حياة الإنسان، كما أنها تعتبر



الاختبار الأول لشخصيته وأخلاقه، فمستقبل الإنسان وحضارة أمته
تتأثر كثيراً باختيارات الإنسان خلال فترة المراهقة

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره
المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود
نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة
التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر
النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية
والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى
صراعات متعددة، داخلية وخارجية .

أسأل الله أن ينفع بذلك الجميع وصلى الله وسلم وبارك على خاتم
النبيين وعلى آله وصحبه والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين .



أولاً : نبذة عن المراهقة :

إنَّ سن المراهقة من أشد مراحل العمر خطورة ، فبه يتحول الإنسان من طفل إلى ناضج ، وتتغير رؤيته للحياة ، ويعني من تغيرات جسمية وفكرية كثيرة تنمو معه من سن الحادية عشرة وحتى الواحد والعشرين ، وهو طوال هذه الفترة بحاجة إلى توجيه وإرشاد ورعاية ، برغم أنه يحاول إثبات نفسه ويتمرد على من حوله ، ويشعر بطاقة جسدية كبيرة يحتاج إلى تفريغها بما يعود عليه بالنفع. والفتيات خاصة يعانين تغيرات جسدية تتضح في استدارة الأجزاء الخاصة بالأنثى ، وتلاحظ الأنثى ذلك بنفسها مما سيثير لديها العديد من الأسئلة التي تخافها وتحتاج لها لأجوبة واعية ، وتغير في الصوت يصاحبه نعومة ، وزيادة في الوزن والطول نتيجة النمو السريع وحاجتها إلى الغذاء المتواصل ، وظهور الشعر في المناطق الحساسة ، بينما يزداد ذكاءها بدرجة ملحوظة في ردود أفعالها وتصرفاتها. ويجب على الأم أن تكون صديقة لابنتها في هذه المرحلة ، حتى تقوم بتوجيهها ولكن دون أن تخترق خصوصياتها فعليها أن ترشدها لطريق النظافة الشخصية الخاصة ، وكيفية الاعتناء بمظهرها ، وأن تؤدي واجباتها نحو الله ، فتهتم بالصلاة



على أكمل وجه وترتدي الحجاب ، وتلبس ما يستر جسدها ، لأن الفتاة في هذا السن في طريقها لأن تصبح امرأة كاملة النضج. وفي إطار تفاهم تام ووعي وإدراك ، تترك الأم لفتاتها مساحة خاصة بها ، وعليها أن تشعرها بأنها تثق بها، حتى لا تنحرف الفتاة إلى هاويات مجتمعية سحيقة ، كأن تصادق رفقاء السوء ، وتمارس عادات وسلوكيات شاذة كالتدخين ؛ إن الأم إذا منحت ثقتها بفتاتها وشعرت الفتاة بذلك ، سترى ابنتها تتوجه نحوها عند أصغر مشكلة تواجهها ، وتسرد لها همومها وطموحاتها وآلامها. وفي هذا السن تسعى الفتاة لإثبات نفسها وتأكيد حضورها سواء بالفعل أو بالمظهر، حيث يلاحظ تغير لبسها وأناقيتها واهتمامها الزائد بنفسها ، وتقليدها لأفعال ممثلة مشهورة ، أو شخصية معروفة ، وقد تأخذ عادات جديدة كالاستماع المستمر للموسيقى ، أو الغناء والرقص بأوقات فراغها. كما تثبت نفسها اجتماعياً ، بمحاولة تكوين علاقات صداقة جديدة مع أقرانها ومن يفوقونها سناً، وقد تهتم بما يفعل الجنس الآخر من تصرفات وسلوكيات وتصبح مصابة بالهوس ، وهذا يتضح في فتيات اليوم اللواتي يتابعن مايكل جاكسون. تقع على الأم المسؤولية الكبرى بالتوجيه دون أن تشعر ابنتها، فكلام



الأم يغرس في القلب مكانة، ولكن عليها ان تحرص بأي نبرة توجه ابنتها، فكثيراً من الفتيات يكونوا في هذه الفترة من العمر حساسات جداً لكل كلمة تقال، وقد يتهموا الأهل بعدم فهمهم واحتوائهم ، حيث تصبح الفتيات كثيرات المشاعر ويعانين من صراعات عاطفية دائمة. وليعلم ذوو الاهتمام أن التوجيه السليم للفتاة يكون بنصحها بقضاء وقت فراغها بما يفيدها بالقراءة أو حفظ القرآن أو التطوع في مؤسسات المجتمع المحلية أو تعلم شيء جديد تستفيد منه، ويكون بالنسبة لها بوابة للتعرف على عالم الكبار. وأخيراً العمر كالقارب يأخذ الإنسان به فيركبه موجة موجة حتى يصل به إلى الشاطئ، وطوال الطريق يحتاج لمجاديف والوالدين هما مجاديفه، فمن خلالهما يصل آمناً ومستقراً ومطمئناً.



ثانياً : تعريف المراهقة :

رغم قصرِ مرحلة المراهقة نسبياً ، التي تشمل مرحلتي الطفولة والرشد إلا أنها تمتاز بحساسيتها الكبيرة ؛ لِمَا لها من أثر كبير في الفرد ، من الناحية الفسيولوجية والاجتماعية والدينية والأخلاقية ؛ حيث تتغير احتياجاته وسلوكياته وتصوّراته عن كل شيء ، فواجبٌ على الوالدين والمعلمين والمرّيين أن يُهيئوا للمُراهق الظروفَ الملائمة للمرحلة ، وأن يُحيطوه علمًا بكلِّ ما سيطرأ عليه ؛ حتى يأنسَ بها، وعليهم بالرّفق معه والتعامل الإيجابي معه ، وبث روح الثقة والأمل والهمّة العالية لديه.

التعريف بالمراهقة:

* لغتاً: رَهَقَ ؛ أي : غشي ، أو لحق أو دنا منه ، سواء أخذه أم لم يأخذه ، والرّهَقُ مُحرّكاً : السّفَه والخفة، وركوب الظلم والشر، وغشيان المحارم ، و في القاموس المحيط " رَاهَقَ الغلام : قارب الحلم " وترجع كلمة " المراهقة " إلى الفعل العربي " راهق "، الذي يعني الاقترابَ من الشيء، وقال في مختار الصحاح : " راهق الغلام فهو مراهق؛ أي: قارب الاحتلام " ، ورهقت الشيء رهقاً؛ أي: قربت منه، والمعنى هنا يُشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.



* **اصطلاحاً:** تعرف المراهقة على أنها " المرحلة الفاصلة بين مرحلتي الطفولة والنضج و الرشد" (، أمّا في علم النفس المعاصر، فهي المرحلة التي تلي البلوغ، وهي غالبًا من الثانية عشرة إلى التاسعة عشرة أو الحادية والعشرين.

فعلماء النفس يُصنفون مَنْ كان في هذه السنّ مُراهقًا تحكّمه خصائص معينة وطبيعة مُعينة.

* **شريعياً واجتماعياً:** حدّد الشرع بالبلوغ الحدّ الفاصل بين مرحلتين في حياة الإنسان: الأولى: مرحلة ما قبل البلوغ ؛ حيث يُعفى من تحمّل المسؤولية الكاملة عن أفعاله ، من حيث المؤاخذه والعقاب الدّيني، والمرحلة الثانية : تبدأ بمجرد البلوغ ، فيتحمّل المسؤولية كاملةً عن كل أفعاله، فيجازى عليها بالثّواب والعقاب ؛ يقول النبيّ - صلى الله عليه وسلم - : ((رُفِعَ القلم عن ثلاثة : عن النائم حتى يستيقظ ، وعن الصبيّ حتى يحتلم ، وعن المجنون حتى يعقل)) رواه الترمذي والنسائي وأبو داود.

وكذلك جعل الفاصل في الأحكام فيما يتّصل بحدود العورات حدّ البلوغ؛ يقول الله -تعالى :- ﴿وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ﴾ [النور: ٥٩]



تعريف المراهقة: لا بد من الإشارة إلى الاختلاف الكبير في تعريف المراهقة بين المفهوم الشائع لدى عامة الناس ، وتعريفها عند علماء النفس ، وحسب كل منهما يعامل المراهق معاملة مختلفة عن التعريف الآخر . تبدأ المراهقة من (١٢ - ١٥) عند الصبيان ، وتسبقهم البنات بسنة واحدة في الغالب ، وتنتهي في (١٨ - ٢٠) وهذا التفاوت سببه الفروق الفردية ، والبيئية بمكوناتها الطبيعية والثقافية والاجتماعية

تعريف المراهقة في علم النفس:

المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد^(١) ، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ، فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلاً ، والمراهقة امرأة^(٢). المراهقة تغير سريع:

و هذا الانتقال تغير ، والتغير صفة ملازمة للكائن الحي ، لكن التغير في الطفولة بطيء ، وبعد المراهقة بطيء كذلك ، وفي المراهقة سريع جداً ، يقول الشيخ محمد قطب : (نحن في فترة

١ - حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٦م ، ص ٢٨٩ .

٢ - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر ، دار الوثائق بالكويت ، ط١ ، ١٩٨٧م ، ص ١١ .



انقلاب شامل ، ومع كائن جديد لا يريد أن يكون طفلاً^(٣) . ويعني به التغير السريع والمفاجئ بمعدلات كبيرة وعلى كافة المستويات الجسمية والعقلية والنفسية والروحية ، وربما كان النمو الجسدي هو مركز هذه التغيرات والنمو الجنسي بصفاته الأساسية مثل نمو الغدد والأعضاء التناسلية لتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل ، والصفات الثانوية مثل خشونة الصوت عند الفتى ونعومته عند البنات ، وظهور الشعر في أماكن محددة مثل وجه الذكر ، وفي أماكن أخرى عند الجنسين ، وهكذا نجد أن النمو الجنسي يشكل مركز النمو الجسدي ، ومن أهم ذلك تمايز جسد الذكر عن جسد الأنثى . والتغير شامل لجميع الجوانب حتى الروحية يقول محمد قطب : (ففي هذه الفترة التي تتفجر فيها شحنة الجنس ؛ تتفجر شحنة روحية عجيبة ، شفاقة صافية مشرقة.) وترجع أهمية المراهقة عند علماء النفس إلى أنها مرحلة التغيرات السريعة ، التي تخرج الفرد من عالم الطفولة ، ولا تدخله عالم الرجولة فوراً ، بل يبقى في مرحلة انتقالية بينهما خلال فترة المراهقة.

٣ - محمد قطب ، منهج التربية الإسلامية ، جزءان ، دار الشروق



وقد عرف الكثير من العلماء هذه المرحلة ، ومن هذه التعريفات: (٤) تعريف هوروكس (بالإنجليزية: Harrocks): هي الفترة التي يخرج فيها الإنسان من شرنقة الطفولة إلى العالم الخارجي المحيط به ، ليبدأ في الاندماج فيه ، والتفاعل معه ، وفي تعريفه يُحاول هوروكس أن يُركّز على فكرة انتقال الإنسان من الطفولة ، وما تحمله معها من اتكالية على مُحيطه ، إلى العالم الخارجي والبيئة المحيطة به، ليكون استقلاله الذاتي ، ويعتمد على نفسه.

تعريف ستانلي هول (بالإنجليزية) Stanley Hall : هي فترة من عُمر الإنسان يتصف فيها سلوكه بالحدّة ، والتوتر الكبير والانفعال العاصف ، وركّز ستانلي على فكرة الجانب الانفعالي الذي يُصاحب مرحلة المراهقة ، ويتشكّل على صورة انفعالات وتوترات وثورات. ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة (٥)

٤ - د.أحمد محمد الزعبي (٢٠١٠) ، سيكولوجية المراهقة (الطبعة الأولى) ،

عمان- الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع ، صفحة ١٨ - ١٩ .

٥ - كيفية التعامل مع المراهقين ، عادل فهمي عبد الله ، الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع القاهرة ، ص ٥ .



ثالثاً: زمن المراهقة :

المدة الزمنية التي تُسمّى "مراهقة" لا تستمر مع الأفراد خلال هذه الفترة، فهي تختلف من شخصٍ إلى آخر، ومن مجتمعٍ إلى آخر، فهي في المجتمع الريفي غيرها في المجتمع المدني أو المنفتح، وهي انتقال تدريجي من بيئةٍ إلى أخرى ومن زمنٍ للآخر، والمتزوج غيره في الأعراب؛ لوجود الأسباب المختلفة التي إمّا أن تساعد على تخطّي المرحلة بسهولة ويُسر، أو تتأخّر معه أكثر من السنوات العشر المذكورة؛ ولذلك فقد قسّمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

- ١- مرحلة المراهقة الأولى "١١ - ١٤ عاماً"، وتتميّز بتغيّرات بيولوجيّة سريعة، "الصف الخامس إلى الثامن".
 - ٢- مرحلة المراهقة الوُسْطى "١٤ - ١٨ عاماً"، وهي مرحلة اكتمال التغيّرات البيولوجيّة، "الصف التاسع إلى الثالث ثانوي".
 - ٣- مرحلة المراهقة المتأخّرة "١٨ - ٢١"؛ حيث يُصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرّفات، "ما بعد الثانوية".
- ويتّضح من هذا التقسيم أنّ مرحلة المراهقة تمتدُّ لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عُمر الفرد.



رابعاً : سن المراهقة عند الفتيات :

إنَّ سن المراهقة من أشد مراحل العمر خطورة، فبه يتحول الإنسان من طفل إلى ناضج ، وتتغير رؤيته للحياة، ويعني من تغيرات جسمية وفكرية كثيرة تنمو معه من سن الحادية عشرة وحتى الواحد والعشرين، وهو طوال هذه الفترة بحاجة إلى توجيه وإرشاد ورعاية ، برغم أنه يحاول إثبات نفسه ويتمرد على من حوله، ويشعر بطاقة جسدية كبيرة يحتاج إلى تفريغها بما يعود عليه بالنفع. والفتيات خاصة يعانين تغيرات جسدية تتضح في استدارة الأجزاء الخاصة بالأنثى، وتلاحظ الأنثى ذلك بنفسها مما سيثير لديها العديد من الأسئلة التي تخافها وتحتاج لها لأجوبة واعية ، وتغير في الصوت يصاحبه نعومة، وزيادة في الوزن والطول نتيجة النمو السريع وحاجتها إلى الغذاء المتواصل، وظهور الشعر في المناطق الحساسة ، بينما يزداد ذكاءها بدرجة ملحوظة في ردود أفعالها وتصرفاتها. ويجب على الأم أن تكون صديقة لابنتها في هذه المرحلة، حتى تقوم بتوجيهها ولكن دون أن تخترق خصوصياتها، فعليها أن ترشدها لطريق النظافة الشخصية الخاصة، وكيفية الاعتناء



بمظهرها، وأن تؤدي واجباتها نحو الله، فتقيم الصلاة على أكمل وجه، وترتدي الحجاب، وتلبس ما يستر جسدها، لأن الفتاة في هذا السن في طريقها لأن تصبح امرأة كاملة النضج. وفي إطار تفاهم تام ووعي وإدراك، تترك الأم لفتاتها مساحة خاصة بها، وعليها أن تشعرها بأنها تثق بها، حتى لا تنحرف الفتاة إلى هاويات مجتمعية سحيقة، كأن تصادق رفقاء السوء، وتمارس عادات وسلوكيات شاذة كالتدخين؛ إن الأم إذا منحت ثقتها بفتاتها وشعرت الفاة بذلك، سترى ابنتها تتوجه نحوها عند أصغر مشكلة تواجهها، وتسرد لها همومها وطموحاتها وآلامها. وفي هذا السن تسعى الفتاة لإثبات نفسها وتأكيد حضورها سواء بالفعل أو بالمظهر، حيث يلاحظ تغير لبسها وأناقته واهتمامها الزائد بنفسها، وتقليدها لأفعال ممثلة مشهورة، أو شخصية معروفة، وقد تأخذ عادات جديدة كالاستماع المستمر للموسيقى، أو الغناء والرقص بأوقات فراغها. كما تثبت نفسها اجتماعياً، بمحاولة تكوين علاقات صداقة جديدة مع أقرانها ومن يفوقونها سناً، وقد تهتم بما يفعل الجنس الآخر من تصرفات وسلوكيات وتصبح مصابة بالهوس، وهذا يتضح في فتيات اليوم اللواتي يتابعن مايكل



جاسون. تقع على الأم المسؤولية الكبرى بالتوجيه دون أن تشعر
ابنتها، فكلام الأم يغرس في القلب مكانة، ولكن عليها ان تحرص
بأي نبرة توجه ابنتها، فكثيراً من الفتيات يكونوا في هذه الفترة من
العمر حساسات جداً لكل كلمة تقال، وقد يتهموا الأهل بعدم
فهمهم واحتوائهم، حيث تصبح الفتيات كثيرات المشاعر ويعانين
من صراعات عاطفية دائمة. ولتعلم ذوو الإهتمام أن التوجيه السليم
للفتاة يكون بنصحها بقضاء وقت فراغها بما يفيدها بالقراءة أو
حفظ القرآن أو التطوع في مؤسسات المجتمع المحلية أو تعلم
شيء جديد تستفيد منه ، ويكون بالنسبة لها بوابة للتعرف على
عالم الكبار. وأخيرا العمر كالقارب يأخذ الإنسان به فيركبه موجة
موجة حتى يصل به إلى الشاطئ ، وطوال الطريق يحتاج لمجاديف
والوالدين هما مجاديفه ، فمن خلالهما يصل آمناً ومستقراً
ومطمئناً.



خامساً : مرحلة المراهقة عند الفتيات :

تتعرض الإناث إلى الكثير من التغيرات الجسدية مما يؤثر وبشكل بالغ على الحالة النفسية للفتاة المراهقة ، وتحدث التغيرات على جميع المجالات والمظاهر النمائية للأنثى ، وتَفوق التغيرات الجسميّة للإناث تغيّرات جسم الذكور ، ومن هذه التغيرات الآتي :

** التغيرات الجسميّة :

النمو الجسمي هو من أهمّ العلامات التي تُميّز مرحلة المراهقة عن غيرها من المراحل العمرية للأنثى ؛ حيثُ تمتاز بسرعتها النمائية وظهور علاماتها بشكلٍ متباين ، حيث تبدأ الغدة النخامية في الدماغ بتنشيط عمل الغدد الجنسيّة لتبدأ مرحلة تكامل الأنوثة عند الفتاة، فتبدأ الأعضاء التناسلية بأداء عملها بإفراز الهرمونات ، فتظهر حالة الحيض لأول مرّة كأول علامة من علامات النمو التام للجهاز التناسلي ، وبدء عمل المبايض في الرحم ، بالإضافة إلى النمو العضوي السريع من زيادة في الوزن ، والطول ، وبروز الثديين ، مع ظهور الشعر في بعض أجزاء الجسم. يستمرّ نمو الفتاة بشكلٍ سريع في البداية ، وتقلّ سرعته تدريجياً ما بين سن الثامنة عشر والواحد والعشرين ، ونظراً للنشاط الهرموني قد تظهر بعض



حبوب الشباب والبثور على وجه الفتاة ، وتختلف هيئتها الجسدية مما يدفعها إلى شدة الاهتمام بجسمها وحساسيتها تجاه أي نقدٍ أو مقارنة تتعرض لها ، وتظهر حاجاتها للتكيف مع هذه التغيرات وبالتالي ضرورة الحصول على النوم والراحة والتغذية السليمة، والاستجابة السليمة للأهل لكلّ هذه التغيرات يؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على اتجاهات الفتاة ومفهومها عن ذاتها وسلوكياتها الاجتماعية. (٦).

** التغيرات الانفعالية :

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها مندفعة وغير مُتزنة، وقد يكون مبالغاً فيها ولا تتناسب مع المُثير المُسبّب لها ، فلا يستطيع المراهق التحكّم بشدتها، ويظهر التناقض في الانفعالات تجاه نفس المثير أو نفس الفرد ، فتظهر ازدواجية المشاعر بين مشاعر الحب والكره أو الخوف والتهوّر والشجاعة، أو التدين والتطرف ، أو الحماس واللامبالاة ، كما يتّجه المراهق إلى تكوين شخصيته المستقلة انفعالياً بعيداً عن المؤثرات النفسية للوالدين والأهل ،

٦ - هند مصطفى شريقي ، "خصائص النمو الحسدي لطالبات المرحلة الثانوية" ، الألوكة ، أطلع عليه بتاريخ ١٢-٢-٢٠١٧ .



بالإضافة إلى الانغلاق حول الذات والانطوائية والشعور بالخجل وتذبذب الانفعالات تجاه التغيرات الجسمية وكيفية التكيف معها، وبترافق مع كلّ هذا شعور المراهق بالذنب والخطيئة تجاه الأفكار الجديدة التي تطرأ على تفكيره، وقد يظهر عليه بعض التردد وتدني الثقة بالنفس، وتتضح قدرته في استعماله خياله كوسيلة للتنفيس النفسي في عيش ما يرغب في تحقيقه ولو كان مُستحيلاً، وتعويضه لنقصه الذي يشعر به تجاه نفسه وحلّ مشكلاته والعقبات التي يواجهها. بالإضافة لكلّ ما سبق، تعيش الفتاة المراهقة حياة عاطفية يملؤها العطاء والتضحية ولفت الانتباه، والحساسية المفرطة تجاه بعض المشيرات، كما أنه يجب التعامل مع الفتاة بشكل متوازن ومتعاطف، واحتواء الانفعالات الصادرة بشكل مُتفهم ومتوازن، لما في ذلك من الأثر البالغ في تركيب الصورة النهائية للشخصية في نهاية هذه المرحلة. (٧)

٧ - جامعة الخرطوم ، كلية الدراسات العليا، مشكلات الفتاة المراهقة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية في المرحلة الثانوية ، صفحة ٢١-٢٣.



** التغيرات الاجتماعية :

ترتبط التغيرات الاجتماعية للمراهق بالتنشئة الاجتماعية السوية في مراحل العمرية السابقة، فبنشأ مُراهقٌ متوافقٌ مع جماعته سواءً داخل الأسرة أو خارجها؛ حيث يكتسب السلوك الاجتماعي من خلال تعامله وتفاعله مع مجتمعه كلما اتسعت دائرة معارفه، فيتعرض للكثير من المواقف الاجتماعية التي تتوجب عليه الاستجابة لها بشكلٍ مناسب، فيركز لديه النمو الاجتماعي تدريجياً من خلال تجاربه الشخصية، فيظهر وبشكلٍ جليٍ اهتمام الفتاة بمظهرها الشخصي في ارتداء الملابس اللافتة للأنظار أحياناً أو تقليدها لمن حولها في المظهر أو التصرفات أو تقليدها للشخصيات المعروفة، كما أنه قد يظهر اهتمامها بالجنس الآخر، بالإضافة لنمو القيم والمعايير الاجتماعية؛ حيث تميل إلى عمل الخير ومساعدة الآخرين ومشاركة أصدقائها انفعالاتهم وإبداء التعاطف معهم، كما تُحاول الفتاة في هذه المرحلة تكوين علاقتها الاجتماعية المستقلة ، والخروج من دائرة معارف الأسرة، والتوسّع في مشاركة الأفكار والخبرات مع أصدقائها الواقع اختيارها عليهم حسب الميول والاهتمامات المشتركة.^(٨)

٨ - المراهقة ونظرياتها المفسرة، صفحة ١٦٧-١٦٨.



****التغيرات العقلية :** يظهر نموّ القدرات العقلية وتطوّرها بشكلٍ ملاحظ في هذه الفترة، كما تبرز الفروق الفردية بين المراهقين في القدرات الخاصة حسب المهارة والذكاء الذي يتمييز به الفرد عن غيره، فيتوجّب على أولياء الأمور والمُدّرّسين ملاحظة هذه الفروق ليتمّ تهيئة الفرص المناسبة لرفع كفاءة كلّ فرد حسب المجال الذي يتمييز به ، أمّا الوظائف العقلية فتكون قدرته على التذكّر في أوجها، كما يستطيع استعمال خياله المجرّد بالاعتماد على الألفاظ فقط، بالإضافة إلى نموّ وتطوّر مهارات التفكير العليا كالتحليل والتركيب ، ويزيد إدراكه للمفهوم المجرّد للزمن والمستقبل والتخطيط له، وتزيد مقدّراته على الانتباه مُقارنةً مع مراحله العمرية السابقة فيكون انتباهه أفضل بطول مدّة الانتباه أو مدى صعوبة الموضوع الذي يُثير انتباهه، كما يستطيع المراهق تصنيف نفسه ومقارنتها مع من حوله في مجتمعه فيكتشف تميّزه في مجالٍ وتواضع قدراته في مجال آخر (٩)

٩ - إبراهيم محمود ، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، صفحة ٣٤-٣٧.



مراحل المراهقة:

والمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

١- مرحلة المراهقة الأولى (١١-١٤ عاماً)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

٢- مرحلة المراهقة الوسطى (١٤-١٨ عاماً)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

٣- مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-٢١)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد .



خصائص مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-٢١) سنة :

خصائص النمو الجسمي :

- يكتمل النضج الهيكلي في نهاية هذه المرحلة ويزداد الطول والوزن - يقترب النشاط الحركي إلى الرزانة وتكتمل المهارات الحسية الحركية.

خصائص النمو العقلي :

- الذكاء في هذه المرحلة يصل إلى قمة النضج واكتساب المهارات العقلية والقدرة على التحصيل ومهارة اتخاذ القرار وفن التواصل مع الآخرين وتتضح الميول والأهداف .

خصائص النمو الانفعالي :

- تظهر دلائل النضج والاتزان الانفعالي في هذه المرحلة عبر مظهر المثالية والقدرة على الأخذ والعطاء والموضوعية في فهم الآخرين والرفقة معهم .

خصائص النمو الاجتماعي :

- يتميز في هذه المرحلة الذكاء الاجتماعي ، ويسعى المراهق إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ، ويميل إلى الاستقلال عن الأسرة والاهتمام بالعمل أو المهنة ويلاحظ الاعتزاز بالشخصية واكتساب مفاهيم واتجاهات وقيم مرغوبة وينمو الميل إلى القيادة ويشارك في الواجبات الوطنية .



خصائص النمو الجنسي :

- لديه القدرة على التناسل والاتجاه نحو الزواج والاستقرار العاطفي .

خصائص النمو الخلقي :

- تنمو لديه روح التسامح ويصل في نهاية المرحلة إلى النضج الأخلاقي .

- لديه وعي ديني عام ولديه روح التأمل والتدين .

مطالب المرحلة :

النمو الجسمي :

دور المدرسة :

- تثقيف المراهقين وإمدادهم بالمعلومات والقواعد الصحية اللازمة لسلامتهم الجسمية عبر الإرشاد الوقائي .

- الانتباه للفروق الفردية بين المراهقين في النمو الحركي في هذه المرحلة .

- توجيه المراهقين لأهمية التربية الرياضية وتنمية جوانبهم الشخصية المختلفة .

- تعليم المراهقة أن التغيرات الجسمية في هذه الفترة هي مظهر من مظاهر النمو .
- عقد محاضرات تدعو إلى الابتعاد عن السهر وتجنب ممارسة عادة التدخين.
- الاستفادة من الأنشطة الرياضية في صقل وتنمية قدرات المراهقة
- توجيه المراهقين ذوي الإعاقات وذوي البنية الضعيفة إلى النشاطات التي تتناسب مع قدراتهم .

دور الأسرة :

- التغذية مهمة جداً فهي تساعد على النمو الجسمي.
- توعية المراهقة بأهمية الرياضة للنمو .
- توعية المراهقة وتوجيهه للملاعب والأندية الرياضية .
- العمل على توفير وسائل الترفيه المناسبة التي تساعد على النمو الحركي.

النمو العقلي:

دور المدرسة :

- العمل على استثمار عقول الشباب وخلق فرص النمو التكنولوجي والابتكار لديهم .



- تقديم الخدمات الإرشادية للمتأخرين دراسياً .
 - توجيه المراهقين للتعرف على إمكانياتهم وقدراتهم العقلية وميولهم عبر البرامج والأنشطة المختلفة بالمدرسة.
 - توجيه المراهقين للاختيار المهني المناسب مع قدراتهم وميولهم
 - تعزيز المتفوقين عقلياً وتشجيعهم.
- دور الأسرة :

- تقوية مشاعر الثقة في النفس لدى المراهقين.
- توجيه المراهقين لمهارة اتخاذ القرارات المناسبة لحياتهم .
- تنمية الدافعية نحو التعلم والتعليم .

النمو الانفعالي :

دور المدرسة :

- يمنع توجيه النقد وبالذات الجارح للمراهق .
 - يجب معاملة المراهقة في هذه المرحلة معاملة الكبار .
 - المبادرة لمساعدة المراهق في التغلب على العوامل المعوقة للنمو الانفعالي مثل الانطواء ، والقلق ، والخجل .
- دور الأسرة :

- التعبير الانفعالي يساعده للنمو والتوافق الانفعالي .



- تلبية وإشباع حاجات المراهقة النفسية مثل حاجته إلى تأكيد ذاته وشعوره بالأمن النفسي وحاجته إلى الاستقلال النفسي وذلك من خلال تقبله والاهتمام به واحترام رأيه وتمكينه من اختيار القرارات الخاصة به .

النمو الاجتماعي :

دور المدرسة :

- تعريف المراهقة بالقضايا التي تخص المجتمع وتوظيف مقرر التربية الوطنية في تنمية النمو الاجتماعي .

- توجيه المراهقة لفهم نفسه وقدراته .

- يرتقي مستوى الذكاء الاجتماعي في هذه المرحلة فيمكن تنميته من خلال الأنشطة المختلفة.

- توجيه المراهقة لفن التعامل مع الآخرين والتكيف والتوافق مع مجتمعه .

دور الأسرة :

- توجيه المراهقة للقيم الايجابية كالصدق والأمانة والعدل والإيثار

- توجيه المراهقة لتحمل المسؤولية وعدم الاعتمادية والاستقلال .

- تربية المراهق على الحوار والمناقشة والمنطق للإقناع .



النمو الجنسي :

دور المدرسة :

- توظيف مقررات التربية الإسلامية في التوعية له .
- توعية المراهقة بثقافة طبية لأنواع الأمراض التناسلية وطرق الوقاية منها .
- دمج المراهقين في الفعاليات والأنشطة الدينية والاجتماعية بأنواعها المختلفة.

دور الأسرة :

- إشغال المراهقين عن مشاهدة القنوات والأفلام التي تستثيرهم .
- تعليمهم المعايير والقيم الاجتماعية والأخلاقية والتعاليم الدينية والجوانب المتعلقة بالزواج ومخاطر العلاقات غير الشرعية.
- توجيه المراهقين على ضبط النفس .
- استثمار أوقات الفراغ لدى المراهقين في القراءة والأنشطة المفيدة وتنظيم الأوقات لديهم.

النمو الخلقي :

دور المدرسة :



- غرس الأخلاق الإسلامية المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة في نفوس الأبناء منذ الصغر.
- التمسك بالقيم والعادات الأخلاقية التي يحث عليها الإسلام .
- إنشاء لجنة رعاية السلوك بالمدرسة لتقديم الخدمات الإرشادية لمن يحتاج .
- غرس العقيدة الإسلامية عبر مقررات التربية الإسلامية لدى الطلاب.
- إحياء جو المدرسة بالندوات والمحاضرات وبحلقات تلاوة القرآن الكريم ودروسه وحفظ الأحاديث النبوية الشريفة وتنظيم المسابقات الدينية المتنوعة بين الطلاب .
- دور الأسرة :
- تنمية السلوك الأخلاقي لدى المراهقة .
- التربية الاجتماعية السليمة للأبناء.
- تربية المراهقة على ثقافة الكتب والقصص الإسلامية واستعراض سير الأنبياء والصحابة والتابعين والصالحين والاستفادة منها .
- توجيه شخصية المراهقة نحو الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله والإيمان بالقدر واليوم الآخر .



- الاستفادة من حلقات تحفيظ القرآن الكريم في مسجد الحي .
- تنشئة وتعليم الأبناء منذ الطفولة تعاليم الدين الإسلامي الحنيف
- إرسال بالبريد الإلكتروني كتابة مدونة حول هذه المشاركة المشاركة
- في Twitter المشاركة في Facebook المشاركة على
- .Pinterest

* علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية:

بوجه عام تطراً ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية على المراهقة ، إشارة لبداية هذه المرحلة عندها، وهي:

١ - النمو الجسدي: حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث، فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين، وعند الإناث يتسع الوركان بالنسبة للكتفين والخصر.

٢- النضوج الجنسي: يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية



الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية).

٣- التغير النفسي: إن للتحويلات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج ، بل والابتهاج أحياناً ، وذات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول ، أي : مزيج من المشاعر السلبية والإيجابية. ولكن المهم هنا ، أن أكثرية الذكور يكون لديهم علم بالأمر قبل حدوثه ، في حين أن معظم الإناث يتكلن على أمهاتهن للحصول على المعلومات أو يبحثن عنها في المصادر والمراجع المتوفرة.



سادساً : تعلمت أن أكون ملمتة بخصائص نموهن وفي

ذلك عرض لخصائص نمو المراهقات .

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو ؛ نظراً لأهميتها في التكوين الشخصي للفرد ، وتتميز خصائص مرحلة المراهقة في انتقال المراهق من مرحلة الاعتمادية إلى مرحلة الاستقلالية في نواحي الحياة المختلفة ويمكن بيان جوانب النمو في مرحلة المراهقة كالتالي:

**** التقدم نحو النضج الجسمي:** يمتاز النمو الجسمي بالتغير السريع، حيث إنّ عدم انتظام النمو في أجزاء الجسم المختلفة يؤدي إلى خلق حالة من التوتر والاضطراب لدى المراهق، وظهور الحبوب على وجه المراهق وعلى أجزاء من جسمه؛ نتيجة اختلال في إفرازات الغدد وبذل طاقة ومجهودات كبيرة، أما النمو السريع وعدم الرعاية الصحية الجيدة، وسوء التغذية فيتسبب في الإصابة بفقر الدم.

**** التقدم نحو النضج الانفعالي:** ومن مظاهر هذا الجانب العنف والمبالغة في ردة الفعل ، فعلى سبيل المثال تكثر شجارات المراهق في هذه المرحلة مع زملائه وإخوته ، على الرغم من بساطة



الموقف المتشاجر عليه، ويقابلها بردود قاسية وعنيفة ، والميل لأساليب الصياح والتهديد والشتم ؛ محاولةً منه لإظهار نفسه، ولكن مع مرور الوقت واقترابه من النضج الحقيقي يميل إلى الاتزان بشكل ملحوظ. ** عدم الثبات في السلوك: يتأرجح سلوكه ما بين سلوك الأطفال وبين سلوك الكبار، فمثلاً بعض المواقف تلاحظ صلابه موقفه ومواجهته لبعض المشاكل، بينما في بعضها الآخر يتضح ضعف موقفه فيميل إلى الضعف والبكاء، معتمداً في ذلك على إحساسه بضعفه أو قوته أمام المشكلة، حيث يبدأ فيما بعد بتوضيح موقفه، والميل إلى الاستقرار وتحمل المسؤولية، ليصبح أكثر ثباتاً واتزاناً في موقفه.

** الخجل والميل إلى العزلة والانطواء: والسبب الرئيسي يكمن في عدم الثقة بالنفس وضعف العلاقات الاجتماعية، فبسبب التغيرات التي طرأت على نموه الجسمي، سواءً في مظهره أو تغير في نفسيته، قد يلجأ المراهق في هذه الحالة إلى الانسحاب من نشاطات عامة يفضلها أو تجمعات أصدقائه؛ خوفاً من السخرية وتجنب انتقاده من قبل الآخرين، وهذا يدفعه إلى الابتعاد عن



الآخرين والاعتزال، وملاحظة سلوك الخجل من خلال تصرفاته، والضعف في مواجهة الآخرين في ظل التغييرات الحاصلة.

** أحلام اليقظة والخيال : حيث يتطور مفهوم العاطفة لدى المراهق، وتشكل لديه ميول خاصة به مستخدماً خيالاته ، ولهذا يميل إلى السرحان والشروود الذهني، وهو ما يسمى بأحلام اليقظة؛ على الرغم من وجوده مع الآخرين ، إلا أنه غير قادر على الاتصال والتواصل معهم.

** الحب: وهو من أهم خصائص الجانب الانفعالي، حيث يميل المراهق إلى إظهار حبه للآخرين ويحتاج إلى حبهم له خصوصاً الجنس الآخر، فتصبح لديه ميول للتعرف على اهتمامات الجنس الآخر، وتكوين علاقات قوية مع أصدقائه ومشاركتهم نشاطهم والتواصل معهم، وقضاء أوقات ممتعة معاً، والانسجام بأفكارهم وطموحاتهم وآرائهم، قد يفوق الانسجام مع أفراد أسرته.

** كثرة الغضب والتمرد على عادات وقوانين الأسرة والمدرسة والمجتمع، خاصةً إذا لم يحظَ بالموافقة على سلوكه وأفكاره، والرغبة منه في الاستقلال. التقدم نحو النضج الاجتماعي: لا يقتصر هذا الجانب على المراهق وحده، وإنما يدخل في دائرته



أفراد المجتمع، والمواقف المتخذة منهم، ونمط الحياة المتبع، حيث يشمل هذا الجانب عدة مستويات، من أهمها المستوى الشخصي: وتتضمن كل ما يتعلق بشخصية المراهق ومعالمها وتفصيلها، فيبدأ خلالها بتكوين ذاته وتحديد موقفه، والاهتمام بمظهره الشخصي، ومحاولة تقليد شخصيات مشهورة، وعدم تقبل الأوامر والنصائح الموجهة له، أما المستوى الاجتماعي: فيتمثل في علاقة المراهق بالمجتمع من حوله، حيث يتكون لديه الشعور بالمسؤولية الاجتماعية، والبحث عن الاستقلال الاجتماعي مثل المهنة والزواج، ومساعدة الآخرين، وتشكيل زعامة اجتماعية مستخدماً فيها قدراته وتسلط شخصيته للتمرد على سلطة من يفوقه سناً، وتوجيه انتقادات للآخرين، وزيادة الوعي الاجتماعي والرغبة في التغيير والإصلاح.

* التقدّم نحو النمو الجنسي: حيث تبدأ الغدد التناسلية بالظهور، والميول للمثيرات الجنسية، وإظهار الاهتمام بالجنس الآخر، حيث إنّ هذا الجانب له أثره في حياة المراهق.

* التقدّم نحو النضج العقلي: يبدأ الفرد بتكوين أفكار خاصة به، ويتعرف على قدراته وإمكاناته والتأكد من حدودها، والسير على



نهجها، وعدم الالتزام بقيود الآخرين. التقدم نحو النضج في توجيه الذات وتحمل المسؤوليات: محاولة الفرد تكوين نفسه وشخصيته، رافضاً سلوكيات الآخرين وإنكارها، ليتحمل مسؤوليته بنفسه.

** اتخاذ فلسفة في الحياة لمواجهة الحاضر والتخطيط للمستقبل:

فقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أنّ مرحلة المراهقة مرحلة نمو طبيعية، فهي مرحلة تكوين الذات، وإنّ ما يتعرض له المراهق من التوتر والاضطراب نتیجته الصراع الأسري أو المدرسي أو المجتمع، فعلى الأهل توعية الأبناء في هذه الفترة، وزيادة الوعي الأخلاقي والديني له دوره الإيجابي في حياة المراهق وتنمية تفكيره، وشعوره بالثقة والرضى عن نفسه، مما يزيد من تعزيز موقفه تجاه نفسه، واتخاذ قرارات مناسبة لكل موقف.



خصائص النمو في مرحلة المراهقة

هناك أربعة خصائص للنمو في مرحلة المراهقة وهي : الخصائص الجسمية ، الخصائص العقلية ، الخصائص الاجتماعية ، الخصائص الانفعالية.



أولاً : خصائص النمو الجسمي للمراهق :

- يبدأ ظهور نتائج نشاط الغدة النخامية في فترة البلوغ وتبدأ بإفراز هرمونات الجنس بقدر كبير (التسترون عند الذكور والاستروجين عن الإناث) وتساهم إفرازات الغدة فوق الكلوية في تنشيط عملية نمو المراهق ، وتنمو الغدد الجنسية نمواً سريعاً ويكتمل نضجها وتظهر الصفات الجنسية الثانوية بشكل واضح ويحدث تباين واضح في النمو بين الذكور والإناث بل يبدو هذا التباين بين أفراد الفئة الواحدة.

- تنمو العظام بسرعة كبيرة ويكون النمو العضلي متأخراً في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي، ولذلك يشعر المراهق بآلام

النمو الجسمي لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية، وتكون قدرة المراهق على التحمل ضعيفة، فهو غالبا ما يشعر بالتعب بعد قيامه بأعمال بسيطة، كما أن ضعف القدرة إلى حد ما قد يرجع إلى عادات النوم والأكل السيئة مثل التهافت على الحلوى و المياه الغازية و المرطبات وعدم إتباع أصول التغذية الصحيحة عموما.

- يصل معدل الصحة العامة والقوة البدنية للمراهق إلى أعلى مستوياته في تلك المرحلة ولذلك نرى أن كثيرا ممن يتفوقون في الرياضيات العالمية يكونون ضمن هذه الفئة العمرية مما يوجب الاهتمام المتزايد بتوجيه طاقات المراهقين الوجهة الصحيحة.



ثانيا : خصائص النمو العقلي :

- يستطيع المراهق في هذا السن أن يدرك المفاهيم المجردة بدرجة كبيرة، وعليه فهو قادر على إدراك المفاهيم الأخلاقية وقد يوجد بعض المراهقين الذين يعجزون عن إدراك بعض المفاهيم

إدراكا جيدا رغم توافر القدرة لديهم في هذه المرحلة على فهم
المجردات.

- إن المراهق يستطيع أ، يبقى متنبها لفترة طويلة نسبيا إلا أن
بعضهم يميل إلى أحلام اليقظة كنوع من الطرق والوسائل التي
يتخيل أنه يحقق بها أحلامه و خاصة تلك التي لا يستطيع تحقيقها
في الواقع ولكنه يحلم بها ويتخيل نفسه وقد حققها ويعيشها خيالا
ويضيع فيها الكثير من الوقت.

- يصل المراهق في هذه المرحلة إلى الحد الأعلى من القدرة
العقلية، ونستطيع أن نقول أن أي إنسان يصل إلى أعلى قدر من
ذكائه من ناحية الكم الموروث في السن ما بين ١٦ إلى ١٨ سنة
تقريبا ، غير أن ما يزيد وينمو فيما بعد هو الخبرات والمعلومات
والمعارف والقدرة على استعمالها.

ثالثا : خصائص النمو الانفعالي :

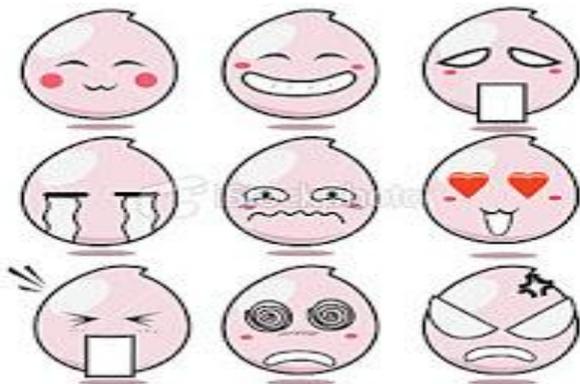
-اتصاف المراهق بالمزاجية الانفعالية ، ويعود ذلك إلى التغيرات
الجسمية التي تحدث له ، وبشكل خاص التغيرات الجنسية وتغير
مفهوم الذات ، والظروف المنزلية والرفاق والشعور الديني ومغريات
المجتمع وقيوده.

- لجوء المراهق إلى السلوك العاطفي المتطرف أحيانا من أجل تغطية
الشعور بالنقص وعمل بعض السلوكيات لإظهار أنه صاحب خبره في



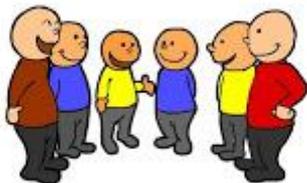
هذا المجال مثل لفت انتباه من حوله خاصة إذا كانوا من الجنس الآخر.

- تأرجح المراهق بين حالات انفعالية مختلفة ومتناقضة أحيانا نتيجة للصراعات النفسية التي يتعرض لها .



ومن هذه الحالات :

- الغضب والاستسلام.
- التهور والجبن .
- الغيرية والأنانية.
- التدين وعدم التدين .



رابعاً : خصائص النمو الاجتماعي :

- يغلب على السلوك الاجتماعي للمراهق طابع التأثر بالجماعة والإعجاب بالبارزين فيها وتقليدهم وتصبح جماعة الرفاق مصدر القوانين السلوكية العامة.

- تشيع بين المراهقين في هذه المرحلة ظاهرة استخدام لغة خاصة بأعضاء جماعة الرفاق أو جماعة الأصدقاء ويحرص المراهقون على أن لا يعرف غيرهم مفاتيحها ويشكل هذا الجزء من الاعتزاز بالجماعة أو الشلة، وحرصهم على الاستقلال النفسي عن الكبار.

- آراء الآخرين في المراهقين مهمة جداً لديهم ولذا تشتد الصداقات كما تشتد المشاجرات بينهم ويصبح الصديق الجيد هو من يكتُم الأسرار.^{١٠}

١٠ - المرجع

: <http://www.ytemuae.com/vb/showthread.php?t=٧٠٨٧>



تتمثل مرحلة المراهقة بالخصائص التالية:

- ١- شعور الإبن أو الإبنة بالتححرر من مرحلة الطفولة و الإنطلاق عبر نافذة الحرية دون اللجوء لمساعدة الأم أو الأب بإدارة أمورهم
- ٢- يميل المراهقين للأستقلالية النفسية و المعنوية و عدم الاستماع لذويهم و الأخذ بالقرارات المتعلقة بحياتهم و الإهتمام بدائرة الأصدقاء و التأثير بهم أكثر من العائلة .
- ٣- التهرب من الحوارات و النقاشات مع الوالدين و التي تنتهي غالباً بالحكمة و الموعدة و هي آخر ما يرغب أن يسمعه ، ليس لعدم المعرفة أو للتقليل من الإحترام لأحد الوالدين و إنما ليشعر بانه شخص مستقل بتفكيره و تصرفاته و الرغبة بتحمل المسؤولية .
- ٤- تحدث بهذه المرحلة لكلا الجنسين التغيرات الفسيولوجية و هو سن البلوغ ، حيث أن الفتيات تشعر بالقلق و التوتر و عدم الرغبة بالأكل خوفاً من السمنة ، حيث أنّ الباب بهذه المرحلة يزداد بالإهتمام بمظهر الخارجي و الميل للسعر و الخروج الكثير من المنزل.



٥- بكل الحالات التي يمر بها الانسان توتجهه المتاعب و المشاكل و الكثير من المصاعب ، و يكون الحل دائماً هو الحوار و النقاش المبني على أساس الإحترام لكلا المحاورين

مخاطرسن المراهقة :

وجود فجوة بين المراهق وعائلته :

عند انتهاء مرحلة الطفولة، وبدء سن المراهقة تحدث فجوة بين المراهق وعائلته، وذلك حسب ما أثبتته الدراسات، وهذا ما يؤدي إلى صعوبة التحدث معهم وحل مشكلاتهم في المنزل، وهذا ما يجعلهم يميلون إلى العزلة والانطوائية عن الآخرين.

اضطراب شخصية المراهق :

من أهم المشاكل التي من الممكن أن يتعرض لها الشباب الإناث والذكور في سن المراهقة هو اضطرابات الشخصية، وهذا ما يجعلهم يكونون مجموعات مع أشخاص بعيدين عن الأسرة والعائلة، مما يؤدي إلى دخولهم في حالة من التخبط وعدم الاستقرار على شخصية محددة طوال هذه المرحلة الحرجة.

العصبية والعناد يصبح المراهق في هذه المرحلة حساساً بشكل كبير وزائد، ويدخل في حالة من العصبية والعناد دون مبرر،



بالإضافة إلى أنه ينظر إلى كل ما يقوم به بأنه صائب وصحيح، وأنّ غيره هو المخطئ.

خطر سن المراهقة

سن المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته ، فهي من المراحل الإنتقالية للإنسان من مرحلة الطفولة والبراءة لمرحلة الرشد والبلوغ ، فيصبح الشخص بمرحلتين في آن واحد أحيانا يتصرف كأنه طفل لا يفقه شيء ولا يرغب بأن يشعر بكونه بالغاً لأنه أحب مرحلة الطفولة وكأنه يخاف من فقدان الدلال الذي كان يشعر به عند أسرته ، ويخاف الخوض في مرحلة البلوغ ، وأحيانا يشعر وكأنه شخص بالغ وقادر على إتخاذ القرارات وخوض التجارب دون النظر لمدى نتائج هذه التجارب التي يخوضها في حياته مما يؤدي الى بداية المشاكل النفسية التي يشعر بها الشخص فترة المراهقة لذا دائما تعاني الأسر بالعديد من المشاكل مع أطفالهم في فترة المراهقة سواء من الناحية النفسية أو الجسدية . خطورة مرحلة المراهقة تكمن خطورة مرحلة المراهقة في إختلاف تفكير وسلوك الفرد في هذه المرحلة فيصبح الفرد بحاجة للتفهم والتعلم والتربية حيث تبدأ إحتياجات الطفل الصغير تختلف عن



إحتياجات المراهق وهذا يجعله يشعر بأنه أصبح شخصاً ناضجاً ، وهذا يجعله يبدأ بالوقوع بالعديد من المشاكل نتيجة لهذه المرحلة الإنتقالية المفاجئه له كطفل من حياته ، فيبدأ بالشعور بحاجته للإنعزال عن من حوله وخصوصا عند بدأ التغيرات الهرمونية بالظهور عليه ، فالفتيات يبدأن بالخجل وإعراضهن عن تناول الطعام خوفا من السمنة وظهور علامات البلوغ عليهن كفتيات ، فهنا يكمن دور الأسرة في تفهم هذه التغيرات الهرمونية والنفسية والجسدية ، كما ويجب على الأسرة أن تقوم بتهيئة المراهق جسدياً ونفسياً ودينيّاً ، لأنه يكون بأمس الحاجة للعلم بالعديد من المعلومات التي كان يجهلها في مرحلة الطفولة ، وعندها تتمكن الأسرة من التقرب للمراهق وذلك لتوحي العديد من المشاكل النفسية والأخلاقية التي من الممكن أن يقوم بها نظرا لجهله بالعديد من المواضيع الدينية والجسدية والأخلاقية وغيرها. كما تحدثنا سابقاً تعتمد عملية تخطي مرحلة المراهقة على الأسرة فهي الأساس في تنشئة وتنمية الفرد نفسياً وأخلاقياً ودينيّاً فالمراهق يحتاج للعديد من النصائح والمعلومات، علما بأنه يرفض قبول النصائح بشكل مباشر فهو يعتبرها نوعا من الإستخفاف في



شخصيته التي ابتداءً في اعتبارها شخصية أساسية فهو يعتقد بأنه أصبح بالغاً عاقلاً ، فهذا يتطلب من الأسرة أن تتوخى الحذر عندما تبدأ بالتعامل معه ، كما وأن محاولة إشغال وقت هذا المراهق بالأنشطة الإجتماعية والرياضية يساعده في التغلب على هذه المرحلة الانتقالية من عمره فتمر دون أن يشعر بها أحياناً.

تأثير الفتاة بصديقات السوء :

من الطبيعي في مرحلة المراهقة أن يتأثر الشباب والفتيات بأصدقائهن وهنا نتعرض لما يخص الفتيات وتأثرهن بصديقاتهن ، فالفتاة ليست كالفتي لأن هناك اهتمامات مختلفة للبنات عن البنين ومن ثمة فصداقات البنات تختلف عن صداقات البنين ، واهتمامات البنات تختلف عن اهتمامات البنين ، وهذا منذ الولادة وليس عن الكبر فحسب ، وذلك لأن الله - تعالى - خلق كلاً منهما لمهمة مختلفة ، يقول الدكتور " سبوك " : " أنا شخصياً أرى أنه رغم عدم وجود فوارق محددة وفاصلة في الطبيعة النفسية بين الذكر والأنثى عند الميلاد ، إلا أن هناك فروقاً تطفو على السطح منذ ساعة الميلاد ، وبعد ذلك تنمو هذه الفروق وتصبح واضحة المعالم ، ويصبح من السهل تمييز بين الفتى والفتاة ، طبعاً بدرجات متفاوتة تزيد أو تقل حسب أساليب التربية ، ومن خلال ملاحظاتي



كطبيب أطفال أرى أن الذكور عادة يتميزون لا قلق ولا عناد والاصرار منذ ساعة الميلاد ، وأن الإناث يستسلمون لتيار الحياة السهلة ، حتى وهن في عربة الأطفال ، إن الذكر يحارب حتى ولو مع نفسه والقاتة تسترخي وتستمتع بدون حرب . ز. وعندما يكون عمر الطفل بين السنة والستين وعندما لا نستطيع التفرقة بين لعب الأولاد والبنات ، فإننا نجد أيضاً بعض الفروق واضحة ، عندما لا نستطيع التفرقة بين لعب الأولاد والبنات ، فإننا نجد أيضاً بعض الفروق واضحة ، عندما يزورني في عيادتي الطبية طفل للكشف عليه ، فإنه يأخذ مني جهاز فحص الأذن من الداخل ، وعندما يقع هذا الجهاز في يد الطفل فإنه يظل يحاول أن يفك بعض أجزائه وهذا مثال بسيط على حب الأجهزة الميكانيكية ومحاولة فكها وإعادة تركيبها رغم معرفته بفائدتها وكثيراً ما حاولت أن أقدم جهاز فحص الأذن لطفلة في نفس العمر لكن أي فتاة كانت تبتمس في سعادة كأنها تشكر لي ذلك ، وتنظر إلى الضوء الصادر من هذا الجهاز وقد تلحس الضوء بطرف لسانها ، ثم تترك الجهاز بهدوء ، ولا تحاول أن تفك أي شيء فيه كما يحاول الطفل " (١) .

١١ - حديث إلى الأمهات د / سوك - ترجمة / منير عامر .



تأثير المراهقات على بعضهن البعض ليس سيئاً

طوال الوقت :

علم جميع الناس مدى التأثير القوي الذي يحدثه أصدقاء المراهقين ومن يخالطونهم باستمرار في تصرفاتهم وتكوين شخصياتهم وعاداتهم. ويزداد التأثير بشكل كبير كلما تقارب الأصدقاء في السن. فمن فتيات مهوسات بالموضة وبكل ما هو غريب وجديد إلى أخريات يقمن علاقات مع الفتيان في غفلة من ألهن، إلى فئة ثالثة قد تسقط في هوة الإدمان ساحبة إليها كذلك كل من تطاله يدها .

الجميع يعلم أن صحبة السوء هي المسئول رقم واحد عن فساد أخلاق وحياة أية مراهقة.

فمهما كانت الفكرة سخيفة ، تأكدي أنه ما دامت صديقاتك هن من اقترحنها، فلن تجدي أي محاولات من والديك أو إخوتك الكبار لإقناعك بخطئها، فكلامهن بالنسبة لك ميثاق لا بد لك من اتباعه!

ولذا يسقط في يد الوالدين وهما يشعران بعجزهما عن مواجهة المد الكاسح لصديقات ابنتهما، لكن وفقاً للخبراء، فإن تأثير الأصدقاء من نفس الفئة العمرية قد يكون مفيداً في بعض الأحيان، وليس سلبياً في جميع الأحوال!



الأمر كله يعتمد على نوعية الأصدقاء، فلو كانت صديقاتك من نوعية تختلف عن أولئك اللاتي تحدثنا عنهن قد يحدثن في حياتك تأثيرا إيجابيا.

تأثير مذاكرة المراهقات معا:

كل شيء في حياتنا يمكن أن يكون نعمة أو نقمة وفقا لاستغلالنا له، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه في مجال الدراسة تشكل صديقات المراهقة تأثيرا رهيبا على نتائجها النهائية (الدراسة أجريت على الفتيان والفتيات لكن النتائج أثبتت تأثر الفتيات بشكل أكبر بكثير بهذا العامل).

ولابد أنك قد سمعت أو رأيت من حولك طالبات يتمتعن بالذكاء الحاد لكنهن دائما يحققن نتائج أقل بكثير مما يمكنهن الحصول عليه، وقد يصل الأمر إلى الرسوب الكامل بشكل متعمد لمجرد البقاء مع مجموعة الصديقات اللاتي يعرفن بمستواهن التحصيلي المنخفض! فالفتاة في مثل هذا الموقف تكون على استعداد للتضحية

بمستقبلها وتفوقها الدراسي في سبيل الحفاظ على علاقتها الوثيقة بصديقات أقلمنها ذكاء أو اهتماما بالدراسة.

لذا فليس من الغريب أن تثبت الدراسة سאלفة الذكر أن المراهقات المحاطات بصديقات أقل منهن في القدرة على التحصيل الدراسي



، تكون الاحتمالات كبيرة في أن ينخفض مستواهن الدراسي ويحققن باستمرار نتائج غير مرضية.

المشير للانتباه، والذي يجب أن تضعه كل فتاة في اعتبارها أيضا عند اختيار الزميلات اللاتي تختلط بهن وتصادقهن، هو أن العكس كذلك صحيح!

فإذا حرصت على انتقاء صديقاتك والتقرب من الزميلات المتفوقات حادات الذكاء، فستلاحظين بنفسك ارتقاء كبيرافي مستواك الدراسي وهو ما سيتأكد من خلال تحقيق نتائج أفضل في نهاية العام الدراسي، وهذا يرجع لنفس الحقيقة التي أحدثت ضررا لطالبات أخريات، ألا وهيتأثير الصديقات على المراهقة خاصة إذا كن في نفس العمر. وباختصار فإن

المسألة تتلخص في عدم الرغبة في الشذوذ عن القاعدة، فإن تطلب الأمر تقاعسا وتعطيلا للقدرات حتى لا يتفوق المرء على أصدقائه الأقل منه فلا بأس بذلك، وإن استدعى الوضع بذل المزيد من الجهد واستنفار القوى لتحقيق نتائج أفضل وللحاق بأصدقاء أعلى مستوى، فالمراهقة على استعداد كامل لفعل ذلك أيضا .

وقد يرجع انتشار هذه الظاهرة بين الفتيات بشكل أكبر إلى كون الفتاة عاطفية بطبيعتها وتتعلق بصديقاتها بشكل أكبر من الفتى.



** نصائح لمساعدة إبتك المراهقة على اختيار الصديقاتها الجيدة :

١- غرس المعايير الأخلاقية الجيدة في نفوس أبنائنا وبناتنا من مرحلة الطفولة، مثل الابتعاد عن الأشياء المحرمة، وعدم ممارسة الرذيلة واحترام الآخرين وغيرها.

٢- تقديم معايير للإبن أو الفتاة يتم على ضوءها اختيار صديق مهذب ولا يكذب، ولا يسرق ، إضافة إلى أن يسهم الوالدان في تشكيل جماعة الرفاق أو الأصدقاء لدى المراهق أو المراهقة، مثل إذا عرف الأب أن ابن زميله مؤدب وعائلته محترمة يأخذ الأب ابنه لزيارة ابن زميله في المناسبات، حتى يحدث بينهم صداقة ؛ وبالتالي يُصبح المراهق لديه صديق جيد اختاره الأب بشكل غير مباشر.

٣- أهمية وجود القدوة، بحيث لا يكون تباعد بين المراهق ووالديه؛ حتى يشعر أنهم قدوته، و يبحث عن أصدقاء يتحلون بقيم قدوتهم.



- ٤- تفادي فرض أسماء معينة للأصدقاء، إذ أن مرحلة المراهقة تتسم بالتمرد والاستقلال، وإنما إقناعها باختيار الصديقة المناسبة.
- ٥- ضرورة متابعة واحتواء الأم، فلا بد أن تكون قريبة من الفتاة المراهقة في هذه المرحلة، وأن تعرف من صديقاتها؛ لتفهم أكثر عن عالم الصداقة تلك، وكذلك الأب عليه أن يقترب من عالم أبنائه، فالدور مشترك بين الأم والأب فيما يتعلق بتربية الفتيات والذكور.
- ٦- أهمية وجود حوار يساعد على التقارب بين المراهق والأسرة، مع ضرورة أن يكون هناك قيم تُغرس وتُعزّز داخل نفس المراهق، مع تحميله مسؤولية أنه ابن هذه الأسرة وهو من يمثلها.
- ٧- ينصح الخبراء في حالة ملاحظة وجود صداقات سيئة تقود إلى انحراف الابن فلا بد بأن يتم التدخل بطريق غير مباشر، مثل أن يتم عرض مواقف معينة أمام المراهق والحديث عنها بشكل مفصل مع ترك مساحة لأفكار المراهق للتأمل.
- ٨- وأخيرا لا تبالغي في قلقك على ابنتك وحاولي أن تكون الأمور طبيعية واستخدمي ذكائك للوصول إلى ابنتك وأصدقائها حتى تتمكني من الحكم عليهم ووضع أي ملاحظة لهم.



سابعاً : عند التعامل مع المراهقة يجب أن ننتبه إلى حقيقة أنه لا يمكن الاعتماد الكلي عليها كأمراة ناضجة أو محاسبتها كأمراة راشدة لأنها لا زالت فتاة لم تنضج إلا في سن الثامنة عشرة .

العديد من الأمهات يعجزن عن التوصل إلى الطرق الصحيحة والسليمة للتعامل مع الابنة المراهقة ، علماً بأن فترة مرور ابنتك بسن المراهقة ليست من الأمور التي يصعب التعامل معها إذا كانت تربيتها مبنية على أسس قويمه، هناك بعض الطرق التي يجب أن تتبعها الأم بحيث تجعل من علاقتها بابنتها علاقة متينة وواعية تتصف بالحب والإحترام، وسندكر بعض هذه الطرق التي تساعد الأم على فهم شخصية ابنتها وإكسابها شعوراً بالصحة النفسية.

طرق التعامل مع ابنتك المراهقة

١ - عدم كثرة الإنتقاد:

من الشكاوي الأساسية والشائعة عند البنات في مرحلة المراهقة هي كثر إنتقاد الأم لها . بالرغم من أن الأم يمكن أن تبذل المزيد من الجهد لكي تتمكن البنت المراهقة من تطوير ذاتها إلا أن كثر الإنتقاد تجعل هذا المجهود بدون فائدة . من الضروري تشجيع البنت المراهقة



دوماً والتعامل معها باعتبار لديها كفاءة عالية وبت جميلة . كل ما عليك هو أن تقولي لإبتك ” أنتي شخصية رائعة ” هذه العبارات كافية

٢- مشاركة إبتك ذكرياتك:

السماح لإبتك المراهقة أن تشاركك ذكريات المختلفة سواء خيبات الأمل أم الفرح . حتي الحديث معها عن طفولتك يخلق علاقة قوية بين الأم والبت المراهقة.

٣- بناء علاقة إيجابية:

يمكنك بناء علاقة إيجابية بينك وبين ابنتك المراهقة وذلك من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة لكسر أنماط الاتصال القديمة. حتي أنه يمكنك الاقتراح عليها قراءة كتاب معاً أو مشاهدة فيلم عائلي سوياً . هذا النشاط يساعدك علي قضاء وقت جيد مع إبتك

٤- تدعيمها:

الإستماع إلي البنت المراهقة والتعاطف معها مع تجنب إعطاء المشورة التي تعكس القيم الخاصة بك أو الرغبات التي تحقق مصالحك بدون النظر إلي آرائها واعتقدتها . يمكنك طرح مجموعة من الأسئلة لمعرفة ماذا تريد أن تفعل واستعراض القرارات الخاصة



بها حتي لو لم تتوافق مع آرائك. يمكنك السماح لها بالتجربة لتتعرف علي الخطأ وتجد طريقته الخاصة من خلال المواقف الصعبة.

٥- مشاركتها حياتها الخاصة:

لكي تفهمي البنت في مرحلة المراهقة أنتي بحاجة إلي مشاركتها حياتها الخاصة والخروج معاها لمعرفة إذا كانت قراراتها خاطئة أم لا . الطريقة الوحيدة لتكوين علاقة جيدة مع إبتنتك هي سؤالها ماذا تريد ؟.

٦- كوني علي إستعداد للإعتذار:

الجميع عرضة للخطأ حتي الأم وليس من الخطأ أن تعترف الأم بأخطائها أمام إبتنتها. فالبنت المراهقة يمكنها أن تتعلم من أخطاء أمها لأن عدم الإعتذار يمكن أن يتسبب في حدوث نوايا سيئة بالرغم من أن الإعتذار لا يقلل من شخصيتك أمام إبتنتك.

٧- الإستماع لها:

الاستماع الجيد فن يجب على الأم تعلمه ، والتحكم في الانفعالات عند سماع الخطأ حتى النهاية ، ثم البدء في النصح بطريقة لبقة هادئة ،



يجعل الفتاة تتقبل النصيحة بصدر رحب ، وتلجأ للأم عند مواجهة المشاكل.

ضعي جميع أمورك الخاصة بعيداً عن علاقتك بإبنتك المراهقة وأخذ المزيد من الوقت في الإستماع إليها . الإنتباه إليها عندما تتحدث عن مشاكلها الخاصة . فهذا لا يعني أنها تحتاج منك حل مشاكلها بل تحتاج منك الحب والتعاطف والإتفاق علي مساعدة بعضكم البعض.

٨- مشاركتها:

يمكنك مشاركتها إختيارها حتي لو كانت بسيطة مثل الوقوف معاها أمام خزانة الملابس لإختيار الملابس المناسبة . لأن أساليب الموضة تختلف من فترة لأخري وأنتي بحاجة إلي التعرف علي ذوقها المناسب لشخصيتها .

٩- التسامح معها:

الجميع بحاجة إلي أن يتعلم التسامح من خلال رؤيته في تصرفات الآخرين . فالجميع يخطأ ولكن يجب أن تكون علي استعداد علي تقبل الخطأ والتسامح وأنه من الشجاعة عندما تعترف بأخطائك أمامها لا تردد في القيام بذلك.



- ١٠- التعامل مع الأبنه في هذه المرحلة كأنها صديقة ناضجة ، وعدم معاملتها كفتاة صغيرة ، ومشاركتها في النزعات ، ومشاورير التسوق ، ومناسباتها الخاصة مع اصداقائها يزيد من القرب بينهما.
- ١١- عدم مقارنة الأبنه بفتيات العائلة ، أو صديقاتها ، فلكل منهن قدراته ، وشخصيته المختلفة ، بل الاكثار من التشجيع يعطي احساس من الثقة بالنفس ، والحب المتبادل.
- ١٢- قد تعاني بعض الفتيات في هذه المرحلة من القلق والخوف من بعض الأشياء ، فلا داعي للنقد والسخرية ، بل يجب احتواء الأبنه والعمل طمأنتها حتى تختفي هذه المشاعر السلبية.

فن التعامل مع المراهقات :

نصائح للتعامل مع الفتيات فى سن المراهقة.. لا تستخدمى التوبيخ ولا تقارنيها بفتاة أخرى.. شجعيها على اتخاذ القرار.. وتعاملى معها كصديقة.. واتركيها تهتم بالموضة ومستحضرات التجميل تحت إشرافك .

لكل مرحلة فى حياة الإنسان ظروف خاص بها وطريقة للتعامل معها، وتعتبر المراهقة من أهم الفترات التى يمر بها الإنسان، خصوصا الفتيات، وتتميز هذه الفترة بالعناد والرغبة فى التمرد،



فيتبدل شكل الفتاة وتكبر بسرعة وتدرک وقتها أنها لم تعد طفلة،
وأنها فى طريقها لتصبح امرأة ناضجة، كما أوضحت الدكتورة مى
مدحت رمزى، أخصائية العلاج النفسى والسلوكى للأطفال
والمراهقين بمستشفى المعمورة للطب النفسى، مشيرة إلى أن هناك
بعض الأمور التى يجب الانتباه لها عند التعامل مع الفتيات فى
تلك المرحلة، وهى :

- عدم استخدام العنف أو العناد مع الفتاة مادام العناد وعدم
الاستماع للنصح لم يصل لدرجة تؤدى للانحراف.
- اجعلى مراقبتك لتصرفات ابنتك تأخذ شكل الرعاية التى يظللها
الحنان، أعطها ما تحتاجه لتمييز بين الخطأ والصواب، وشجعها
على اتخاذ القرار وأن تكون حرة فى الاختيار تحت رعايتك .
- الابتعاد عن أساليب التوبيخ والخشونة فى التعامل ودور المراقب
الذى يسخر من كل التصرفات، أو الانتقادات واللوم المستمر
خاصة أمام الآخرين.
- يجب الاستماع لها، حتى إذا كنتِ تعلمين مسبقا ما ستخبرك به،
دعها تكمل قصتها، وكونى لها صديقة منصتة، وكونى الملاذ أينما
تحتاجك فكونى صديقة وفية.



- يجب التعامل معها كشخص بالغ وارتقى بأسلوبك معها فهي لم تعد طفلة صغيرة بما يكفي، احترمي رأيها وقوم سلوكها بهدوء، فهي تأخذ منك خبراتها وتكون شخصيتها .

-تعاملِي معها وكأنك في مثل سنها، فكوني لها المخلصة التي تنصح بمحبة وصدق .

- لا تقارني بينها وبين فتاة أخرى، فلكل واحدة قدرات مختلفة عن الأخرى، ساعديها لتكون أفضل وتكون متميزة ومختلفة، وشجعيها بحبك وحنانك، وأعطيها الإحساس بأنك تحبها كما هي، وستحاول هي أن تكون عند حسن ظنك.

- تتأثر المراهقة بشدة بأسلوب النصح عن طريق القصص خاصة حين تكون تلك القصص واقعية، من خلال تحويل النصائح إلى شخصيات ومواقف توضع أمام الفتاة المراهقة كقدوة ومثل، ويمكن للأم أن تستخدم أسلوب القصة في نصح ابنتها دون أن يظهر ذلك في صورة أمر أو تهديد، فقد تواجه الأم صديقة لابنتها وهي غير راضية عن سلوك تلك الصديقة، هنا تقوم الأم بسرد قصة لابنتها توحى لها بأن اصطفاء الصديق يعتمد على حسن الاختيار ، حتى



ترشدها لاختيار أصدقائها بما يتناسب مع أخلاقها وبما يرشدها إلى الطريق الصحيح.

-تحتاج المراهقة إلى الحب والعطف والرعاية لا إلى المراقبة والضغط والأوامر المصطنعة، فالمراهقة تريد أن تفرغ عاطفتها وعلى الأسرة مساعدتها بطريقة غير مباشر فهي في مرحلة انتقال من الطفولة إلى النضج ، مرحلة اكتساب المعلومات وتكوين الشخصية لهذا فلا بد أن تكون الأم والأب والأخ أصدقاء لها ويتناقشوا معها بأسلوب الأصدقاء الذى يتسم بالحب والاهتمام والتفاهم الجيد، فإذا شعرت بأنها تحت الأنظار والمراقبة الشديدة فقد يصيبها هذا بالاكتئاب وعدم الثقة بالنفس ، وإذا شعرت بالثقة فإنها لن تخونها طالما كانت ثقة بحدود وليس ثقة عمياء تشعرها أنها تستطيع الاعتماد على نفسها .

- الفتاة المراهقة تود أن تكون امرأة، تهتم بالموضة ومستحضرات التجميل وحضور المناسبات، وعلى الأسرة أن تعتنى بها ولا تواجه ذلك برفض وتأنيب على ذلك، وعلى الأم ألا تسعى لاختيار ثياب ابنتها بنفسها بل تترك لها الحق فى اختيار ما تشاء مع إرشادها إذا كان الثياب يعطى انطباع سيئا عن أخلاقها.



فن التعامل مع الطالبات وكسب ثقتهن:

١- تعاملي مع طالباتك بصفة شخصية فلا بد من حفظ أسمائهن في أسرع وقت ممكن ، وأن تنادي على كل طالبة باسمها فذلك يشعرهن بالألفة والمودة .

٢- اصنعي رابطة بينك وبين طالباتك عن طريق التعرف على ميولهن وهوايتهن والرياضة المحببة وأنواع الفنون التي يعجبن بها .

٣- كوني صديقة ومعلمة وذلك بجعل طالباتك يشعرون دائما بأنك لا تتأخرين عن مساعدتهن إلى جانب تعليمهن ، بحيث يشعرون بأنه لا حرج من اللجوء إليك للمساعدة أو الاستشارة إذا ما صادفت إحداهن مشكلة سواء في المنزل أو خارجه تؤثر على حياتهن الدراسية والاجتماعية .

٤- حفزي طالباتك دائما على السلوك الاجتماعي عن طريق تشجيعهن على المشاركة الاجتماعية وتنمية روح الفريق الواحد .

٥- توددي دائما إلى طالباتك ودعي لهن الفرصة لمحادثتك دون ضجر .

٦- كوني قادرة على إزالة التوتر والمشكلات مع غيرك من الزميلات فأحيانا تواجه بعض طالباتك صعوبات في التعامل مع



غيرك من المعلمات وقد لا يحتاج التغلب على هذه الصعوبات سوى أن تشرحي لزميلاتك ما تواجهه بعض طالباتك المعنيات من مشكلات أو ظروف قد تجعلهن مصدرا للشكوى .

٧- اهتمي بتذكر الأشياء البسيطة التي ترتبط بحياتهن لتكسبي ثقة طالباتك مثل وجبة الطعام المفضلة ، اللون الذي تفضله .

٨- حدثي طالباتك عن بعض الأشياء عن عالمك الخاص مثل الأشياء التي مرت بك أثناء فترة التلمذة فذلك شيء مثير للطالبات و محفز لهن و مما يقوي أواصر الألفة فيما بينكن .

٩- لا تنفري من الأسئلة السخيفة ؛ تلقي هذه الأسئلة باهتمام وسعة صدر حتى لا تكبت رغبة الطالبات في المناقشة و إلقاء الأسئلة



ثامناً : قصص من مراهقات اعتلينا القمم في أعمالهن
لأنهن لم يتعثرن في الأحجار في طريقهن نحو القمة بل
قامت بجمعها وبنيت لها سلم به نحو القمة والنجاح
قصص فتاة مراهقة :



١- تحكي لنا كاثرين لامو من إيطاليا خواتمها في مرحلة المراهقة وكيف أنها استطاعت تجاوز تلك المرحلة بكل سهولة ويسر، وكيف نجحت في بناء شخصيتها لتصبح فتاة نافعة في المجتمع الذي تعيش فيه.

إذ تعتبر مرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي تمر بها الفتاة في حياتها، والتي تبني فيها شخصيتها وتؤسس فيها الأفكار التي تعبر بها لمرفئ الأمان لتوصلها للبر الذي تطمح في الوصول إليه .

ونسبة لخطورة هذه المرحلة فقد أمر كل أخصائيو التربية من الآباء والأمهات الاهتمام بالمرهق/ المراهقة بحيث يشعر المرهق/ المراهقة بالاهتمام الذي يوليه إليه والديه لاسيما وأن الهجمة المادية "ممثلة في الطاقة العظيمة التي يحسها " في جسده أكبر مما هو يتوقع ،

وبالتالي هنالك هجمة أقوى من الأحاسيس والمشاعر التي تتنازعها، فيشعر بالقلق والضياع ويحتاج للوالدين كما يحتاج للصديق الصدوق الذي يوضح له ما ينتابه من قلق وضياع .

لذلك من المهم أن تركز الفتاة المراهقة في إفشاء أسرارها إلى والدتها التي سوف تقوم بإرشادها ونصحها لما يجب أن تعمله تجاه تلك التغييرات التي حدثت لها، وعلى الأم توضيح كل الأمور الخاصة بالتطورات الناشئة في تلك المرحلة

تقول كاثرين لامو عن مرحلة المراهقة التي مرت بها : "منذ نعومة أظفاري كنت أهتم بممارسة الرياضة مع أخوتي الكبار بحديقة منزلنا واللعب بالمرجيحة ، وبالمدرسة انضمت لمجموعة فتيات الرياضة الصحية



حيث كانت لدينا مدرّسة خاصة بالرياضة ، وكانت تخصص حصّة صباحية قبل بدء الدراسة لممارسة الألعاب الرياضية في الصف الرابع أخبرتني صديقتي جانيت بأنها انضمت لمجموعة فتيات اللواتي يمارسن الرياضة الصحية لرفع كفاءة أداء الجسم. أخبرت والدتي فوافقت على الطلب وأخبرت والدي الذي شجعني بشرائه للأدوات الرياضية الخاصة.

صادفت زميلات لطيفات بجانب جانيت وصرنا صديقات ولاسيما وقد جمع بيننا الاهتمام بقراءة الكتب الصغيرة والتي تهتم بقصص المغامرات المثيرة ، وكنا نتبادل قراءة الكتب مما جعلني أقرأ عددا هائلا من الكتب من شتى الأنواع مما وسع أفقي وزاد من معرفتي بالحياة ، وتدرجت مجموعتنا في أصناف الكتب لتقرأ كتباً أكثر تخصصا وشملت كتباً في مجالات التربية وعلم النفس والاجتماع بجانب قراءة الكتب التي تهتم بالتاريخ والصحة مما زاد من رقعة ثقافتنا .

بعض الفتيات من حولي كن يعانين من وطأة الهجمة الخطيرة التي حدثت لهن في تلك المرحلة (المراهقة) وجنحن إلى طرق غير سليمة ولكنني وصديقتاني مررن بها بكل سهولة ويسر لأن الطاقة



الهائلة التي شعرنا بها في مرحلة المراهقة استطعنا هدرها بالرياضة، أما المشاعر الجياشة التي هاجمتنا في تلك المرحلة استطعنا استقطابها في قراءة الكتب المفيدة والتي تدرجنا في مواضيعها بما يبني ويؤسس لشخصية مثقفة بعيدة عن الجنوح وتعاطي المكيفات من سجائر ومخدرات بجانب الابتعاد عن الكحول والخروج مع المراهقين للكازينوهات والحدائق العامة .

إنني أكتب خواطري هذه وقد عبرت مرحلة المراهقة بكل سهولة ويسر واستفدت من الطاقة العظيمة التي داخلي فيما ينمي شخصيتي وبالتالي يعود بالنفع على المجتمع الذي من حولي مما أملك من إمكانيات عظيمة لا سيما وإنني حالياً أتمتع بصحة جيدة وعقل متفتح ثقافياً، بجانب نمو كل المشاعر الخيرة في داخلي مما يجعلني أشعر بالثقة الزائدة في نفسي مما يؤهلني لقيادة المجتمع النسائي في هذه المدينة".



٢- أنا مراهقة٢ نعم.. ولكني فهمت مرحلتي :



منذ بدأت ألمس تغييراً في شخصيتي ، وتغيرات في جسدي ؛
عرفت أنني دخلت تلك المرحلة التي يقولون عنها سن المراهقة ،
ولا أخفيكم سرّاً أنني بدأت أقرأ عما يقال عنها وعن الداخلين في
غياباتها... وبدأت أقارن بينما ما أقرأ وبينما أشعر..

وعرفت أن أول الطرق لتغلب على أي مشكلة هو التعرف إليها
والقراءة عنها...

عرفت أن مشاعري غالباً ما تخدعني فهي قد تخبرني أن عائلتي لا
تحبني ، وأن شخصاً ما هو الذي يحبني.. والحقيقة أنها مشاعر
كاذبة خادعة ، وأنا لو درت العالم كله لن أجد أحسن عليّ من أمي

وأبي وأخوتي، عائلتي التي تربيت وعشت بينهم وترعرعت في أحضانهم.

وقرأت أن الحزن الذي كثيراً ما يغمرنى لا يستند إلى سبب حقيقي ، وإنما هي مشاعر متخبطة ، وأني قادرة بإذن الله على أن أستبدل الحزن بالفرح.. والمشاعر السلبية بالإيجابية.

وركنت إلى قراءة القرآن الكريم واللجوء إليه عند الهم والحزن وشعاري في ذلك {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

وغرقت في كتب تطوير الذات؛ واكتشفت أن هذه أهم مرحلة يمكن أن أستثمر وقتي فيها، فأنمي قدراتي وأطور من مواهبى وهوياتي استعداداً للفترة القادمة؛ حتى أحدد هدفي الدراسي والطريق الأدبي والعلمي الذي يناسبني..

وسمعت أن وقت الفراغ الذي يبعث فيّ الملل هو من النعم الكبيرة التي تميز هذه المرحلة التي أعيشها، وبالتالي يجب أن أستفيد منها في قراءة الكتب إذ هي من ستشكل فيما بعد مخزوني الثقافي؛ لأنه قد يأت وقت لا أجد فيه وقتاً للقراءة والاستزادة من مناهل الثقافة.



وبدأت أستشعر جمال الإحساس بالمسؤولية، فبدأت بالاهتمام
 بأخوتي وأخذ دور أُمي عندما تكون مشغولة أو غائبة عن المنزل.
 وأخذت أبحث عن ما يحافظ على صحتي، وعرفت أن أهم الأشياء
 لدرء الأمراض هي الوقاية منها، وعرفت أنني يمكن أن أقي نفسي
 بإذن الله من كثير من الأمراض إذ ما اهتممت بتنمية ثقافتي الطبية،
 والابتعاد عن كل ما يضر جسدي مما تقع فيه كثير من المراهقات.
 وعرفت أخيراً أن قول كلمة "لا" لا تجعلني مميزة، بل التفاعل مع
 الأهل وتفهم آرائهم والثقة بخبراتهم هي من تجعلني أخطو نحو
 التميز والنجاح.

- وهذه قصة طالبة في كلية صيدلة عمرها ثماني عشرة سنة .
 في مرحلة المراهقة، تقول: كانت تراودني دائماً الرغبة في
 الانطلاق، وكسر ما تعتبره قيوداً مفروضة عليها من أهلها :
 -تريد أن تخرج من المنزل، دون أن تستأذن من والدها أو من
 والدتها .

-تريد أيضاً إذا خرجت لصديقاتها، أو لسهرة، أو لغير ذلك ألا
 تتقيد بوقت محدد، في الرجوع إلى المنزل .



أما الآن فنقول: أدركت تماماً أنّ المطالبة بالحرية المطلقة هو:
ضرب من الجنون .

لأنّ الفتاة -في هذه المرحلة - أو الفتى، لا يدركان ما ينفع وما
يضر، وقد لا يحسنان التصرف، وقد توجد لديهما الرغبة الجانحة
الجامحة، في اكتشاف العالم من حولهما، دون وصاية أو رقابة من
أحد .

فهذه الفتاة استطاعت أن تتجاوز مرحلة المراهقة بطريقة سليمة.



الخاتمة

يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة إيجابياً ، وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهقة لصالحها شخصياً ، ولصالح أهله ، وبلده ، والمجتمع ككل. وهذا لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي ، والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع ، والثقة ، وتنمية تفكيره الإبداعي ، وتشجيعه على القراءة والإطلاع ، وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة ، وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات ، واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع .

ولعل قدوتنا في ذلك هم الصحابة _ رضوان الله عليهم _، فمن يطلع على سيرهم يشعر بعظمة أخلاقهم ، وهيبة مواقفهم ، وحسن صنيعهم حتى في هذه المرحلة التي تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان أخلاقياً وعضوياً وتربوياً أيضاً .

فبحكم صحبتهم لرسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ خير قائد وخير قدوة وخير مرب، واحتكامهم إلى المنهج الإسلامي القويم الذي يوجه الإنسان للصواب دوماً، ويعني بجميع الأمور التي تخصه وتوجه غرائزه توجيهاً سليماً.. تخرج منهم خير الخلق بعد الرسل _ صلوات الله وسلامه عليهم _، فكان منهم من حفظ



القرآن الكريم عن ظهر قلب في أولى سنوات العمر ، وكان منهم الذين نبغوا في علوم القرآن والسنة والفقہ والكثير من العلوم الإنسانية الأخرى ، وكان منهم الدعاة الذين فتحوا القلوب وأسروا العقول كسيدنا مصعب بن عمير الذي انتدبه رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ داعية إلى المدينة ولم يبلغ الثامنة عشرة من عمره، وكان منهم الفتيان الذين قادوا الجيوش وخاضوا المعارك وهم بين يدي سن الحلم، كسيدنا أسامة بن زيد _ رضي الله عنهم جميعاً _ وما ذاك إلا لترعرعهم تحت ظل الإسلام وتخرجهم من المدرسة المحمدية الجليلة .

والحمد لله رب العالمين ... وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .



المراجع

- ١- حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو ، دار المعارف بمصر .
- ٢- عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر دار الوثائق بالكويت ، ط١ .
- ٣- محمد قطب ، منهج التربية الإسلامية ، جزآن ، دار الشروق
- ٤- د.أحمد محمد الزعبي (٢٠١٠) ، سيكولوجية المراهقة (الطبعة الأولى) ، عمان- الأردن: دار زهران للنشر والتوزيع .
- ٥- كيفية التعامل مع المراهقين ، عادل فهمي عبد الله ، الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع القاهرة ، .
- ٦- هند مصطفى شريفي ، "خصائص النمو الحسدي لطالبات المرحلة الثانوية" ، الألوكة .
- ٧- جامعة الخرطوم ، كلية الدراسات العليا، مشكلات الفتاة المراهقة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية في المرحلة الثانوية
- ٨- المراهقة ونظرياتها المفسرة .
- ٩- إبراهيم محمود ، المراهقة خصائصها ومشكلاتها .
- ١٠- المرجع :

<http://www.ytemuae.com/vb/showthread.php?t=٧٠٨٧>



فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٢	المقدمة
٥	أولاً : نبذة عن المراهقة :
٨	ثانياً : تعريف المراهقة
١٣	ثالثاً: زمن المراهقة
١٤	رابعاً : سن المراهقة عند الفتيات
١٧	خامساً : مرحلة المراهقة عند الفتيات
٣٢	سادساً : تعلمت أن أكون ملمة بخصائص نموهن
٥٣	سابعاً : التعامل مع المراهقة
٦٣	ثامناً : قصص من مراهقات اعتلينا القمم في أعمالهن
٧١	الخاتمة
٧٢	فهرس المراجع
٧٣	المراجع
٧٤	فهرس الموضوعات



هذا الكتاب منشور في

شبكة الألوكة

www.alukah.net