



المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والشباب (من عمر 12-19 سنة) تتميز بتغيرات فسيولوجية ونمو في الجسد وفي الوظائف المعرفية المختلفة وتطور لكل النواحي النفسية للطفل والمتطور النفسي الذي يحدث في هذه المرحلة يتوقف على تفاعلات متبادلة بين المراهق والبيئة من حوله قد تؤدي إلى شاب سوى قادر على تحمل الحياة وأعبائها أو تؤدي إلى مخلوق فاشل لا يستطيع تحمل الحياة. ولكي نستطيع أن ندرك كيف نتعامل مع أبنائنا لابد أن نعلم ما هي التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة وسيفسر لنا هذا الكثير من تصرفات أبنائنا

- التغيرات الفسيولوجية:

□ التغيرات النفسية:

المواقف أو يؤدي إلى فقدان الأمل والعزيمة لعمل أي شيء.

يتأثر نمو المراهق بعوامل متعددة منها:

يبدأ المراهق في مواجهة واقعية مع كونه رجل أو امرأة فمن قبل كان اختلاف الجنس له لا يتعدى اختلافات شكلية ولكن عندما يبدأ الولد في اكتشاف أنه أقوى جسمانياً مثلًا وأنه من الناحية الاجتماعية تقبل منه أشياء كثيرة أكثر من أخته مثلًا يبدأ يشعر بالفرق ويهتم الأولاد في هذه الفترة بالرياضة والدراسة وعامة يسعد الأولاد بأنهم أصبحوا رجالاً أو على وشك.

العوامل التي تؤثر على سلوكيات الوالدين:

الشخصية- الأسلوب الذي نشأوا به- الظروف الاقتصادية- التعليم والثقافة- العلاقة الزوجية والمشاكل- التوقعات (ماذا ينتظران من ابنهما).

المشاكل المثارة:

لو نظرنا إلى أغلب نقاط الجدال والخلاف بين الأبناء والآباء في هذا العمر لن نجد أشياء جوهرية كثيرة ولكن معظمها أشياء سطحية

مثل:

وهناك بالطبع أشياء جوهرية أخرى مثل:
بعض الأسئلة التي يتبادلها المراهق مع نفسه:
من أكون؟- هل يحبني الآخرون؟- كيف يكون شكلي؟
هل أنا جذاب- هل أنا قوى- هل سأنجح في حياتي- هل سأجد والدي متى احتاجه- هل سيتقبل رأبي- هل هما يتحكما في؟

- لابد أن نعلم إن غرس الأخلاقيات في الأبناء لا يكون فجأة ولكن بالتدريج ومن الصغر (فمن شب على شيء شاب عليه ولهذا فالنصائح الآتية لابد ان نقتضى بها من الصغر:
- الاستماع إليهم دائما وفي كل وقت وان كنا كثيري المشاغل علينا تحديد وقت يومي مناسب لآبائنا وان نلتقي بهم نجلس معهم كل على حدة.
- في كل وقت لابد ان نعبر لهم بطريقة عملية على أننا معهم ونحبهم ونعمل من أجلهم وأي إجراء نتخذه سنقصد به مصلحتهم حتى وان أخطأنا الوسيلة.
- أبحث عن الأشياء الجيدة في سلوكياتهم وادحها
- كن مرنا ولما تتوقع من ابنك أن يكون نسخة منك أو من تخيلاتك
- اعلم أن المراهقة مرحلة مستمر فحاول أن يستفيد ابنك من قدراته في هذه المرحلة وان يستمتع بوقته دائما وحاول أن تمررها بدون خسائر.
- لا تكن قاسيا أو جامدا وعند الاختلاف في أمور ليست بجوهرية توصل إلى حل وسط فالمثل يقول (لا تكن صلبا فتكسر ولما تكن ليناً فتعصر)
- اسمح له بالمخطأ في حدود فمته سيتعلم
- أعطه حرية تحت ناظريك وبرعايتك
- حذار من تسفيهه رأيه أو أسلوبه.
- لا تكن ساخرا دائما و لا تكن متحكما دائما.
- احترم رأيه وحرية في الحدود التي تضعونها معا.
- تجنب العقاب الجارح خاصة أمام الآخرين.
- ساعده في اختيار أصدقائه بالمناقشة الموضوعية وتجنب كلمة (هو كده).
- ضع بالتعاون معه قواعد لكل شيء (مسموح لك بالذهاب لمن نعرضه من أصدقائك ولكن في أوقات مناسبة لك وله ولو استغليت هذا الحق بطريقة غير مناسبة كأن ذهبت إلى شخص قررنا معا انه صديق غير مناسب ستحرم من هذه الحرية لفترة نحددها معا).
- تقبل أحلامه ولما تكن محبطا ولما تفرض أحلامك الشخصية عليه ولما تخجل من أن تعتذر له عند الخطأ
- دائما وضح له أن لكل فرد في الأسرة هناك حدود لحرية بما لا يعرضه أو يعرض احد أفراد الأسرة للإيذاء.
- لا تأخذ الأمور على محمل شخصي وكن موضوعيا في المناقشة و ساعده على طرح التساؤلات.
- تعلم المدخل المناسبة والوقت المناسب الذي تستطيع أن تناقش معه نقط الاختلاف بينكم
- اسمح له بان يكون نفسه وشخصيته .
- شجع المناقشة والحوار في مجال الأسرة لأن بهذه الطريقة ستعلم كيف يفكر أبناؤك .

د . غادة عبدالرازق

□ نمو الجسد (الطول - الوزن - ملامح الوجه). □ ظهور الأعضاء التناسلية الثانوية. □ تغيير في الصوت. □ تبدأ الغدد العرقية في الإفرازات (الرائحة - حبوب الشباب). □ القدرة على التفكير المنطقي وفهم الأمثلة والرموز ووضع الحلول. □ نمو الذاكرة □ التفكير بطريقة (ماذا يحدث لو أن كذا كان كذا) وهذا أما أدى إلى بث الأمل والتطور الصحي في جميع □ بدء الانفصال بتفكيره عن الآخرين ووضع حدود لشخصيته وحياته وكثرة التفكير بشكله وكيف سيستقبله الآخرون و لهذا فهو يتصور بطريقة خاطئة أن الآخرين من ثم يهتمون بكيف يبدو ويركزون على تصرفاته وسلوكياته وشكله. □ الرغبة الدائمة في الجدال وخلق صراعات خيالية. □ حب إثبات الذات وأنه قد أصبح شخصية مستقلة في رأيها وتفكيرها. □ الجنس (ذكر أم أنثى) □ البيئة والمجتمع من حوله ووضعها فيه (أقلية من حيث العرق-الدين----) □ أسلوب الوالدان معه في السابق والآن. □ وشخصيته التي تبدأ في التكون- النواحي الاقتصادية □ المدين. □ وسائل الإعلام المختلفة. □ بينما البنات يشعرن بالضعف أكثر وبالتغيرات التي تحدث في الشكل وفي أسلوب تعامل الوالدين معهن فتكون فترة المراهقة للبنات مقلقة أكثر بالنسبة للبنات وقد تنتابها حالات عزلة وحزن نتيجة لذلك. 1- طريقة الملابس 2- أسلوب قص الشعر 3- الهوايات 1- اختيار الأصدقاء 2- اختيار مجال الدراسة 3- الحريات المسموح بها □ كيف نساعد أبناءنا: