كيفية التعامل مع المراهقين
(خصائص عمر المراهقة)

تحضير الأخت ديالا دورة
فرع الميناء – مركز طرابلس

مفهوم المراهقة

المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة
الى مرحلة الرشد
أي بين سنة 11 حتى 21 .

من السهل تحديد بداية المراهقة
ولكن من الصعب تحديد نهايتها وذلك لأن
هذه المرحلة تبدا بالنضج الجنسي وتنتهي بالوصول الى النضج في
مظاهر النمو المختلفة.

إن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداًناضجاً .

مراحل المراهقة:

قسم العلماء مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل، هي:

1- مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

2- مرحلة المراهقة الوسطي (14-18 عاما)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، 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

علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية:

بوجه عام تطرأ ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية على المراهق، إشارة لبداية هذه المرحلة عنده، وهي:

1- 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،

وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وتنمو العضلات

2- 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)،

أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو التناسلي،

وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشرتقريباً .

3- التغير النفسي:

إن للتحولات 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.

أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق:

1- الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من جود عدة صراعات داخلية، ومنها:

- صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها
- صراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة
- صراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته
- صراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية
- الصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة،
- صراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

2- الاغتراب والتمرد:

فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرده وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد،

واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقا لمقاييس المنطق،

وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

3- الخجل والانطواء:

فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته،
لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه،
فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

4- السلوك المزعج:

والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

5- العصبية وحدة الطباع:

فالمراهق يتصرف من خلال عصبيته وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيرا من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين،
بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث

المراهق والمجتمع

ان المراهقة بقدر ما هي مرحلة حرجة في حياة الفرد فهي في الوقت ذاته مرحلة تطور اجتماعي وتكيف للحياة.

ما يجب الالتفات اليه أن المراهقين يكونون قد خلفوا وراءهم طفولة تتصف بالاتكالية ويريدون الاتكال على ذاتهم والتخلص منها.

يلتفتون الى القيم التي تستند على العلاقات الاجتماعية.

مرحلة المراهقة هي فترة اختبار للمراهق وليس هذا فحسب بل انها فترة احراج وقلق للآباء وكل من يهتم بالمراهقين.

ماذا ينتظر المراهق من أبويه؟

ان المراهق يرغب أشد الرغبة:

- في أن يكون أبويه موضع ثقته
- في أن يعبّر أهله عن ثقتهم به
- أن يتركا له حرية التصرف وأن يتخذ القرار بنفسه ليكون نابعا من تفكيره الخاص
- ألا يتدخل أهله في صغائر أموره
- أن تتصف تصرفات الأبوين وأقوالهما بحسن السياق وألا تكون متناقضة لأنه يأخذ أبويه قدوة يحتذي بها

- أن يشجع بطريقة سائدة من قبل الأبوين
- أن لا يوضع شك وريب
- ويطمح أيضاً وهو في جو الأسرة أن يختلي مع نفسه دون أن يتدخل أحد من افراد أسرته في عزلته هذه الموقتة.

وهنا لا بد من التنويه على أن المراهق يسعى لكي يحظى باهتمام الأهل والاستقلال الذاتي عنهم وكل ذلك للوصول الى مرحلة الرشد وهو مهيأ بشكل جيد وبالتالي يطلب من الأهل أن يعامل على أنه راشداً فهو يتمتع بمختلف الامتيازات التي يتمتع بها الراشد (هذا كما يرى المراهق ذاته)

الحياة الانفعالية عند المراهقين :

الانفعالات ، هي حسب التعريفات، ما يساور الفرد من حالة وجدانية عامة تنظم كيانه عندما يلقى نفسه في موقف معيّن.

لاشك أن المراهق اكثر من غيره اظهاراً للانفعالات المتميزة بالفجاجة، ذلك أن للمراهق نفس موزعة بين ذاتين (في هذه الفترة)، الذات الحقيقية والذات المثلى.

كلما كانت الهوة بين الذاتين سحيقة كان التوتر النفسي لديه شديداً وكان تكيفه النفسي الانفعالي مستعصياً وإذا صاحب ذلك احباط صادر عن البيئة كانت الوطأة شديدة وربما تؤثر عليه وعلى المجتمع.

الأمر وقف على حسن الرعاية والتوجيه وفهم حقائق الحاجات النفسية الدوافع الضارة توجيهاً على أساس التسامي البناء.

لتوجيه المراهقين وارشادهم يجب الأخذ بعين الاعتبار:

- خصائصهم العامة والالتفات الى جوانبهم التطورية.
- رعايتهم دون التدخل في شؤونهم الخاصة الا متى طلب منا ذلك.
- المشاركة في فلسفته التي يتخذها في الحياة واستحسان الصائب واجتناب انتقاده والتهكم عليه.
- وحسناً يفعل الموجه لو أنه ابتعد عن التأكيد على المشكلات والالتفات الى القدرات الخلاقة والدوافع وحسه على ما يستطيع إنجازه في بيئته
- تنمية لدى المراهق النضج والمرونة لمواجهة المشكلات ومنها التوجيه التربوي والعلاقات الاجتماعية.....