



إعداد:

دينا أشرف جمال

كيف نتعامل مع المراهق؟



المراهقة كمرحلة عمرية هي مرحلة هامة في حياة الفرد، تتبلور فيها معالم الشخصية الكاملة التي تستمر معه طوال عمره، فهي مرحلة تتسم بالنمو السريع والتجدد المستمر في جميع المظاهر النمائية، فهي بداية ترقى بالفرد إلى مرحلة النضج واكتمال نمو أطواره، وتتوسط بين مرحلتين: الطفولة السلسلة الأليفة وبين مرحلة النضج واكتمال النمو، فيبدأ الذكر بالانتقال من مرحلة الطفولة إلى الرجولة، وكذلك الفتاة فهي تسير إلى مرحلة اكتمال أنوثتها، ومنها إلى مرحلة الشباب والنضج.

والمراهقة مصدر من فعل رَاهَقَ يُرَاهِقُ فهو مراهق، أي أن الطفل في مراحل العمرية التي تقترب من الرشد، يتخللها الكثير من السمات النمائية التي يعتبر البلوغ هو من أبرز سماتها، فيظهر البلوغ عند الذكر والأنثى؛ فتكون عند الذكر بالاحتلام، وعند الأنثى بالحيض. وتقسّم أطوار نمو الإنسان إلى عدّة مراحل نمائية، لكل مرحلة منها خصائصها الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية، ممّا يميّز كل مرحلة عن الأخرى، لكنها متداخلة مترابطة فيما بينها تبنى كلّ منها على أساس سابقتها، إلا أن مرحلة المراهقة بشكل خاص تتميز بالتسارع واضح النمو بكافة مظاهرها، أما السن الذي تبدأ بها هذه المرحلة فهي سن الثاني عشر وحتى الحادي والعشرون، وعادة ما تسبق الإناث الذكور بسنة، إلا أن هذه الأعمار تختلف من مجتمع لآخر، ومن فرد لآخر، بالإضافة إلى الدور الهام للفروقات الفردية.

وقد قسّمت مرحلة المراهقة إلى مراحل زمنية لتسهيل عملية دراسة خصائصها، وكان التقسيم على النحو الآتي:

مرحلة المراهقة المبكرة: يُقابل هذه السن المرحلة الإعدادية، وتتميّز بالنمو المتسارع في جميع مجالات النمو الجسمية والغشائية والجنسية؛ فتبدأ عملية البلوغ ومؤشرات العضوية وظهور الصفات الجنسية، واستمرار تتابع هذه التطورات يُعرّض المراهق إلى الكثير من الضغوط النفسية؛ فيعاني من اضطراب المهارات التكيفية مع نفسه وأسرته ومُجمّعه، فيميل إلى الانطواء والعزلة، ويصبح شديد الحساسية تجاه أية ملاحظة تُوجّه إليه وخصوصاً تجاه مظهره، بالإضافة إلى حالات من عدم التوازن والانفعالات الحادة والمبالغ فيها.

مرحلة المراهقة الوسطى: تقابل هذه الفترة المرحلة الثانوية، بعد مرور المراهق في المرحلة السابقة بالكثير من الاضطرابات وسرعة النمو الداخلية، يُصبح المراهق في هذه الفترة أكثر هدوءاً وتكيفاً مع استمرار النمو لكن بسرعة أقل، بالإضافة

- مشاركته اهتماماته والتحدث معه عنها، وفتح آفاق ذاته تجاه ما يُحب، فشعوره بأن الأب يُعامله كصديق له وليس في مركز سلطة يجعل للأب مكاناً مسموعاً في نفس المراهق.

- مصارحة المراهق وبناء الحديث الفعال، فعند حديث الأب مثلاً عن همومه بطريقة حكيمة ومُناسبة ليكسب ثقة الابن سيبدله ابنه الشعور والمشاركة والتعبير عن مشاكله.

- استعمال أسلوب الحوار والنقاش الدافئ لتصحيح الأخطاء، حتى في المواقف الحازمة، والابتعاد عن فرض الأوامر؛ فذلك سيفتح للمراهق باباً لاستعمال عناده وتمردّه.

- عدم التطفل على حياته الشخصية، واحترام خصوصياته، والاكتفاء بالمراقبة عن بعد.

- تحفيزه لرفع ثقته بنفسه من خلال توكيله ببعض المهام التي يقوم بها الراشدون وتحمله مسؤوليتها، وعدم تصحيح الأخطاء الناتجة إن وجدت بشكل مباشر.

- تقبّل آراء المراهق وفتح المجال أمامه للتحدّث ممّا في داخله، بالإضافة إلى تقدير هذه الآراء وإظهار مدى أهميتها.

- مُشاركته طموحه وأهدافه ومساعدته على تحقيقها والسير إليها، وإعانتته على التخطيط لما يصبو إليه.

- توفير التغذية السليمة والجيدة للمراهق؛ فهو في مرحلة نمو سريع يحتاج فيها للغذاء الصحي والمناسب، بالإضافة إلى تهئية الراحة له في حال إحساسه بالتعب.

- دمج المراهق في الفعاليات الاجتماعية التي تستدعي اهتمامه، بالإضافة إلى الأنشطة البدنية، كلعبة الكرة والسباحة وغيرها من الرياضات؛ لتفريغ طاقته الداخلية.

إلى اتّضح رؤيته لميوله واتجاهاته، مع ظهور مشاعر التمرد تجاه السلطة العليا في المنزل أو المدرسة أو تجاه كل من يمس استقلاليتها، فهو يسعى إلى الاستقلال بذاته والحفاظ عليها من خلال الشعور بالمسؤولية المجتمعية، والميل إلى تقديم المساعدة للآخرين، وأنه صاحب دور مهم في محيطه.

المراهقة المتأخرة: يُقابل هذه الفترة المرحلة الجامعية، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى اكتمال النضج الجنسي والجسمي، إلا أن نموّه العقلي يستمر في حتى نهاية هذه المرحلة، بالإضافة إلى ارتفاع مُعدّل لياقته، ويُحاول المراهق ضبط انفعالاته واستجاباته، والسعي إلى تكامل جوانب شخصيته، والشعور بالاستقلالية، وتحمل المسؤوليات، وتتكوّن لديه مهارة القدرة على اتخاذ القرار بشكل مُستقل، وتحديد أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها، كما يزيد اهتمامه بتحقيق التوافق الاجتماعي والذاتي، وتتبلور في هذه المرحلة القيم الاجتماعية والدينية.

كيف نتعامل مع المراهق؟

يجب على المُرّتين والأهل سلوك نهج سليم وهادئ ومُترن في التعامل مع المراهق ومع العقبات والمشاكل التي ستمرّ عليه، ومن أهم ما يجب التنبيه إليه ما يأتي:

- يجب مُساعدة المراهق في اهتمامه بمظهره وعدم السخرية منه، وترك مساحة كافية له في ظهوره بالمظهر الذي يريده وترك الخيار له.

- التركيز على إيجابيات المراهق وإنجازاته، والثناء عليه وإحاطة المراهق بجوّ من العاطفة والدفع، والتعبير المباشر عن الحب، ومحبة أصدقائه واحترامهم.

- الابتعاد عن توجيه النصائح بشكل مُطول ومباشر، فمن الأفضل أن يكون التوجيه مختصراً يصل إلى هدف مُعيّن.

كيف أنمي شخصية ابني

التربية الإيجابية

يُعتبر استخدام تقنيات تربية إيجابية وصحيحة من الطرق التي تعزز تنمية شخصية الطفل، ومن الأمثلة على تلك التقنيات: مشاركة الطفل في أنشطة اجتماعية، والتحدث بطريقة هادئة وبلطف، والاعتذار، وتجنب السخرية، والدعم الجسدي والعاطفي، والتفاهم، والصبر، والاستماع لمخاوف الطفل.

ممارسة تجارب جديدة

الانخراط في نشاطات وفعاليات جديدة يساعد الطفل على تنمية فكره وشجاعته؛ حيث يمكن للأبوين تنظيم فعالية في الحديقة العامة والتخييم خارج المنزل؛ لمساعدة طفلهم على المشاركة في فعاليات جديدة تعزز ثقته الداخلية وتقلل من شعوره بالخوف، والانتباه إلى ضرورة عمل الطفل لأموه الخاصة وإن كانت شاقة مثل مواجهة ما يخافه كالشبان أو البق للمساعدة على تنمية القدرات الفكرية والنفسية لديه.



لديه، وبالتالي تنمية شخصيته.

تطوير الفكر المعرفي للطفل

يمتاز الطفل من سن ١-٣ أعوام بقدرته على تمثيل الصور مع الكلمات، فهو يستطيع التفكير بالرموز والإشارة إلى العديد من الأغراض، ولهذا يجب على الوالدين تطوير مهارات الطفل المعرفية من أجل تطوير شخصيته ككل.

تصحيح الأخطاء دون عتاب

يُمكن تنمية شخصية الطفل من خلال تصحيح الأخطاء التي يقوم بها، وتوجيهه للطريق الصحيح دون المبالغة في العقاب؛ إذ يُعتبر العقاب المفرط وسيلة تزيد الوضع سوءاً، بحيث يمكن للوالدين توبيخ الطفل وانتقاد سلوكه بطريقة غير مهينة مع إظهار القليل من الاحترام، كما يُنصح بتجنب انتقاد تصرفات الطفل أمام الآخرين وفي الأماكن العامة، ويجب اتفاق الوالدين على وسيلة تأديبية عقابية متزنة للطفل في حال ارتكابه الأخطاء.

تنمية المهارات الاجتماعية

يُعتبر تعليم الطفل طرقاً متنوعة ليحسّن مهاراته الاجتماعية من الأمور الناجعة، وذلك من خلال تعريفه على أطفال آخرين، وتمكينه من تكوين علاقات وصداقات جديدة، وإرساله إلى أماكن تحتم اللقاءات الاجتماعية مع الغير مثل المسابقات والمباريات والمدارس؛ لأن التقاء الطفل مع أطفال آخرين يساهم في تعزيز عملية التواصل الاجتماعي



كيف أفهم طفلي

إلقاء نظرة على بيئة الطفل

وذلك عن طريق مراقبته أثناء تناوله الطعام، وأثناء نومه، وأثناء اللعب، ومحاولة معرفة الأنشطة التي يفضلها، وهل لديه القدرة على التكيف مع التغيرات بشكل سهل، أم يحتاج إلى وقت للتعود عليها، ومحاولة تحديد وقت معين للتحدث مع الطفل للحصول على المعلومات وفهمه وتبادل المشاعر، فالأطفال لا يعتمدون على لغتهم في التعبير، وإنما على لغة جسدهم لشرح أفكارهم ومشاعرهم.

فهم كيفية عمل دماغ الطفل

يُعلم الآباء وظائف الأعضاء لطفلهم، ولكنهم لا يعلمون كيفية عمل دماغه، حيث يتم تشكيل دماغ الطفل من خلال التجارب التي يمر بها، وهذا يؤثر على استجابة الطفل للحالات المختلفة، ويساعد فهم كيفية عمل دماغه التعرف على

يمكن فهم الطفل والتعرف على سلوكه عن طريق إلقاء نظرة على بيئته، ومن الممكن أن يؤثر الأقارب والأصدقاء، والمعلمون، والمسؤولون عن رعاية الطفل، وغيرها من الجوانب البيئية على سلوك الطفل، فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل يظهر العدوانية تجاه الأطفال الآخرين من حوله، يمكن محاولة معرفة جميع الأسباب المحتملة لسلوكه العدواني، التي قد تكون بسبب عدوانية طفل آخر تجاهه، أو بسبب النزاعات في المنزل، لذلك يجب مراعاة الأسباب عند إيجادها والعمل على حلها.

مراقبة الطفل

تعتبر عملية مراقبة الطفل واحدة من الطرق التي يمكن أن تساعد في فهم الطفل،

الطفل عند بكائه بشكل سريع، ولكن على العكس تماماً يجب عليهم تعليم الطفل المشاعر والعواطف الكبيرة، ففي حالة غضب الطفل، يمكن للآباء أخذ دقيقة من الزمن لمعرفة سبب غضبه وتصرفه، ومساعدة الطفل على الشعور بالأمان؛ ليستطيع التعبير عن مشاعره وما يعاني منه.

سلوك الطفل، وطريقة اتخاذ القرارات، وقدراته الاجتماعية والمعرفية، وتحويل التجارب السلبية أو الانهيارات إلى تجارب إيجابية وفرص جيدة؛ لأنّ تعرض الطفل لردود سلبية، يؤثر على نموه الشامل بشكل سلبي.

مساعدة الطفل في إدارة مشاعره

يعتقد الآباء أنّ عليهم تهدئة