

دليل أولياء أمور الطلبة في مجال صحة المراهقين

فريق العمل

جميع الحقوق محفوظة © ٢٠١٠

تأليف وإعداد: ريم رباح

إعادة صياغة ومواءمة للبيئة التربوية: أمل الهدائي- أخصائية توعية صحية.

تصميم وإخراج فني: سالم الحجري.

شكر خاص لكل من ساهم في مراجعة وتعديل المواد، وتحديدًا:

الفاضل / د. محمد الشيدي- مستشار الوزيرة لمديرية التربية والتعليم بشمال الباطنة والفاضل/ خميس الراسبي- مدير عام المديرية العامة للكشافة والمرشدات والفاضل/ محمد الهاشمي- مدير مساعد لدائرة البرامج الإرشادية والتوعوية والفاضل/ احمد البلوشي- رئيس قسم التوعية الصحية والفاضلة/ خالصة البطاشي- رئيسة قسم الإرشاد النفسي والفاضلة/ بدرية المديلوية- عضو دراسات ومتابعة والفاضل/ تميم الرواحي- مشرف إرشاد اجتماعي والفاضلة/ أمل الهيميمية- أخصائية توعية صحية والفاضلة/ سهام الشعبية- أخصائية توعية صحية والفاضلة/ زينة العبرية- عضوة مناهج مهارات حياتية والفاضل/ عثمان أبو درق- عضو مناهج مهارات حياتية من وزارة التربية والتعليم.

الفاضلة/ د. سحر عبده والفاضلة/ د. حليلة الغنّامي والفاضلة/ د. ابتسام الغساني من وزارة الصحة.

الفاضلة لمياء الكبيومي والفاضل/ صلاح آل صالح عن صندوق الأمم المتحدة للسكان - عُمان.

المراجعة الدينية: السيد قيس البوسعيدي- خبير بمكتب مدير عام المديرية العامة للبرامج التعليمية، والفاضلة/ مريم القتيبة - عضوة مناهج وعددا من المختصين بالمديرية العامة لتطوير المناهج.

المراجعة اللغوية: الفاضل/ عبدالله الفوري والفاضل/ خليفة اليقوي والفاضلة/ فاطمة الداودية والفاضل/ د. صالح العبري والفاضل/ د. محمد الشيزاوي من وزارة التربية والتعليم.

قائمة المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع | الفصل |
|----------------------|---|--------|
| ٥ | المقدمة | |
| ٦ ١١ | المبادئ التربوية الوالدية لمراهقة إيجابية: ١ / البيئة الأسرية الداعمة ٢ / المهارات التربوية الأساسية للتعامل مع المراهق | الأول |
| ١٦ ١٦ ١٧ ١٧ | البلوغ والمراهقة: أولاً: مرحلة ما قبل البلوغ (١٠-١٢ سنة) ثانياً: مرحلة البلوغ (١٣ - ١٤ سنة) ثالثاً: مرحلة المراهقة المتوسطة (١٤ - ١٦ سنة) رابعاً: مرحلة المراهقة المتأخرة (١٧ - ١٩ سنة) | الثاني |
| ١٨ ٢١ | التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية والإجتماعية وعلامات البلوغ المرافقة أ/ التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية ب/ العلامات المرافقة للبلوغ | الثالث |
| ٢٢ ٢٥ | دور الأسرة في التعامل مع المراهقين من الناحية الصحية أ/ إرشاد الأبناء لسبل التعامل مع مظاهر البلوغ ب/ مبادئ التواصل حول مظاهر المراهقة | الرابع |
| ٢٩ ٣١ ٣٢ ٣٥ | توجيه المراهق لأنماط الحياة الصحية: أ/ المحافظة على النظافة الشخصية ب/ النوم ج/ التغذية د/ النشاط البدني | الخامس |
| ٣٧ ٣٧ ٤٤ | إتباع المراهقين ممارسات وسلوكيات غير صحية أ/ المشكلات الصحية الجسدية ب/ المشكلات النفسية | السادس |



رسالة إلى ولي الأمر:

عزيزي ولي الأمر: تعد مرحلة المراهقة والبلوغ من أهم المراحل الحياتية للأبناء لكونها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج يمر فيها الابن بالعديد من التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تساهم في تشكيل شخصيته وسلوكياته. كما يكتسب الابن فيها العديد من الأنماط السلوكية التي تؤثر عليه مدى الحياة؛ لذلك تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي لا بد أن تحظى بالاهتمام والتدخل الوقائي للمحافظة على الابن من النواحي الجسدية (بتقديم المعارف والمهارات الصحية)، والنواحي النفسية (بتقديم المعارف والمهارات الحياتية والأخلاقية والقيمية) التي تعمل على نحو متكامل لإعداد شخصية متوازنة وإيجابية. وتختلف ردة فعل أولياء الأمور تجاه هذه المرحلة، فالبعض ينظر لها بتلهف وتطلع لتنشئة الأبن الخلق، والبعض ينظر لها بشئ من الحذر والترقب. كما قد ينظر بعض أولياء الأمور للمراهقة بأنها مرحلة صعبة ومتعددة المشكلات حيث يتصف فيها الإبن بالعداوة. وفي المقابل فإن رسول الله المصطفى (صلى الله عليه وسلم) نظر إليها بأنها مرحلة القوة والقيادة والنشاط التي يتم خلالها تحقيق أسمى الانجازات إذا ما تم توجيه الأبناء بشكل إيجابي.

أولياء الأمور الكرام قد يمر أبنائكم في أحد الأنواع الثلاثة التالية من المراهقة:

- 1/ مراهقة إيجابية وسوية وخالية نسبياً من المشكلات والصعوبات: ويتميز فيها الإبن بصفات ومهارات إيجابية تمكنه من قيادة نفسه والآخرين بفعالية.
- 2/ مراهقة إنسحابية: ويميل فيها الابن للانعزال والانفراد بنفسه والانسحاب من مجتمع الكبار والأقران.
- 3/ مراهقة عدوانية: ويميل الابن إلى العدوانية سواء تجاه نفسه أو غيره سواء من الناس أو الأشياء.

ولعل ما يحدد أي نوع من أنواع المراهقة التي قد يمر بها أبنائكم هو طبيعة تفاعلهم معهم:

- 1/ التفاعل الإيجابي مع الأبناء: يساعد المراهقين على التمتع بمراهقة إيجابية سوية، مما يشكل أبناء قياديين متميزين قادرين على مواجهة التحديات الحياتية بكل يسر.
- 2/ التفاعل السلبي باستخدام الطرق التقليدية غير التربوية والسلبية كالإجبار والضرب: فإن الأبناء سيعانون من مراهقة إنسحابية أو عدوانية تعود بالضرر على أنفسهم وأسرتهم ومجتمعهم.

لذا عزيزي ولي الأمر انتقائك للطريقة المناسبة في التعامل مع أبنائك المراهقين معيار نجاحك التربوي.

من هذا المنطلق يأتي هذا الدليل بهدف مساعدة أولياء الأمور على معرفة المعلومات الأساسية اللازمة حول مرحلة البلوغ والمراهقة، وما يرافقها من تغيرات جسدية وعقلية ونفسية واجتماعية، والأساليب التربوية الإيجابية التي ينبغي إتباعها لتشكيل شخصية المراهق وتعزيز معارفه وتوجيه سلوكياته وطاقاته لما فيه خيراً لذاته ولأسرته ولمجتمعه في المستقبل. وقد تم عرض المعلومات الواردة في هذا الدليل في إطار يتناسب مع المعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية السائدة في المجتمع العماني. كما تم التركيز على النواحي الإيجابية للمراهقة التي غالباً ما يغفلها الكثيرون الذين تتراشق كلمة المراهقة بالنسبة إليهم مع المفهوم الخاطئ الذي تتضمنه العبارة الآتية « رهنق فأرهنق العائلة والمجتمع». وقد حاولنا في هذا الدليل إبراز خصائص المراهقة، آمليين أن نكون قد وفقنا في توفير المعلومات الأساسية التي تساعدكم في مواكبة نمو المراهق وتطوره النفسي والاجتماعي.

ختاماً عزيزي ولي الأمر، إن المراهق ينمو نمواً سليماً كلما وفرنا له الرعاية المناسبة وأجواء النمو الملائمة. ولنتذكر دائماً أن مرحلة المراهقة هي مرحلة تفوق بإيجابياتها بعض التصرفات السلبية التي قد تظهر خلالها. لذلك تقم على عاتقك مسؤولية اكتشاف نقاط القوة لدى أبنائك وتنميتها.

الفصل الأول: المبادئ التربوية الوالدية لمراهقة إيجابية

أولياء الأمور الكرام : نظرا لما تمثله مرحلة المراهقة من أهمية كبيرة جدا في صياغة حياة أبنائكم ومستقبلهم، تظهر أهمية تفعيل التربية الوالدية الايجابية التي تُعنى بتنشئة المراهق في بيئة أسرية داعمة مستدامة، ويقدم الفصل الاول مجموعة من المبادئ التربوية التي تساعدكم في التعامل مع المراهقة بشكل ايجابي ينعكس في ممارساتكم وأساليب تربيتمكم لأبنائكم المراهقين. ومن المبادئ الأساسية التي تحتاجون لمعرفةها كالتالي :

1/ آلية تأسيس البيئة الأسرية الداعمة للمراهق.
2/ المهارات التربوية للتعامل مع المراهق.

ما هي البيئة الأسرية الداعمة؟

كما تعد البيئة الداعمة هي البيئة التي تعزز نمو المراهق وتلبي له الاحتياجات الفطرية الإنسانية الأساسية كما ونوعا.

البيئة الداعمة هي الوسط الذي يساعد المراهق على تكوين صورة إيجابية عن ذاته وتدفعه لتقبلها والرضا عنها، ومن ثم السعي لتطويرها والارتقاء بها.

مواصفات البيئة الأسرية الداعمة:

أولا: بيئة قائمة على الحب غير المشروط.

إن من أهم الاحتياجات الأسرية للمراهق هي البيئة القائمة على المحبة والود الصادق والحنان بدون أي شروط والحزم الايجابي. لذا فإن أي بيئة تقوم على القسوة والغلظة تعد بيئة محبطة وقاتلة للنمو الايجابي لدى المراهق. ورسول الله الكريم أسس تلك البيئة الداعمة القائمة على الحب حيث كان يقبل أحفاده ويحتضنهم ويعطيهم الود والحنان.

تطبيقات عملية لتنمية علاقة مودة
وحب بينك وبين ابنك:
سيحبك ابنك عزيزي ولي الأمر إذا:

- 1/ عبرت له عن محبتك.
- 2/ كنت القدوة الحسنة والمثل الأعلى له.
- 3/ كنت له بمثابة الصديق الحميم الذي يحفظ سره ويفضي إليه بهومومه.
- 4/ شاورت ابنك وحاورته وأخذت برأيه.
- 5/ صفحت عن إساءته، وتفهمت خطأه ومنحته فرصة جديدة ووجهته.

إشراقه نفسية

من الخطأ أن تقول لابنك أحبك إذا فعلت كذا أو قمت بكذا... فالابن سيفهم بأن حب والديه له يتطلب منه القيام بمقابل بل الاصح أن تظهر الحب لأبنك في كل أحواله.

تذكر:

قد يختار المراهق الطريقة غير المناسبة للتعبير عن مشاعره، وقد ينظر إلى الأمور نظرة محدودة. ولكن دورك كولي أمر واعي وصور تعليمه طريقة التعبير الأمثل وألية الحكم على الأشياء.

ثالثا: بيئة تربي على تحمل المسؤولية.

من أهم احتياجات المراهق الاستقلالية ويسعى لتحقيقها بشتى الوسائل. لذا من صفات البيئة الداعمة الايجابية التي تلبي هذا الاحتياج من خلال تحميل المراهق المسؤولية والاعتماد على النفس منذ الصغر.



عزيزي ولي الأمر: هناك خمس خطوات لتعزيز حس المسؤولية والاعتماد على الذات كما يلي:

1. التدريب على الاختيار:

السماح للمراهق بالاختيار بنفسه واتخاذ القرار في مجمل شؤونه بطريقة تدريجية حيث يمكن البدء بأبسط الأشياء كملابسه وهواياته وأصدقائه، ومراعاة عدم التدخل في إختياراته إلا اذا كانت قرارته خاطئة بدرجة كبيرة قد تسبب له الأذى.

2. التعامل الايجابي مع المواقف الفاشلة:

وضع المراهق في مواقف متنوعة والسماح له بعمل ما يراه مناسباً من وجهة نظره مع تقديم التوجيه المناسب. قد ينجح في قراراته وهذا ينمي ثقته بنفسه، وقد يفشل ويخطأ في مواقف أخرى وهنا يأتي دورك عزيزي ولي الأمر في مساندة الابن

- 6 / كنت دائما بجانبه ومنحته الحب والطمأنينة.
- 7 / داعبته ومازحته وشاركته ألعابه وهواياته.
- 8 / تذكرت مناسباته التي يحبها.
- 9 / شعر بالقرب منك فلا تبخل عليه بعناق أو قبلة

لمحة تربوية:

سيقول البعض أنا تربيته في بيئة تتسم بالشدّة والغلظة، والادبيات النفسية توضح الفرق بين الحزم الإيجابي المطلوب والشدّة والغلظة المنفرة السلبية..

ثانيا: بيئة قائمة على الحوار.

يُجاد بيئة قائمة على الحوار المتبادل بين ولي الأمر والمراهق حيث يتاح له التعبير عن مشاعره وأفكاره بطلاقة حول كل ما يحدث معه. لذلك من المهم أن نعلمه كيفية التعبير عن مشاعره والإفصاح عن أفكاره والطريقة السليمة للحوار الايجابي البناء.



لمحة تربوية:

تذكر أن أبناء اليوم غير أبناء الأمس... فاستخدام لغة المواعظ والأوامر قد تبعد أبنائك عنك وتقربهم من الآخرين الذين لا تأمن نوعية القيم والأفكار التي سيقدمونها لأبنك

إضاءة فكرية:

قال الله تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ ﴾ سورة الشمس: 9-10
عزيزي ولي الأمر: لو تعلم الابن مبادئ مراجعة ذاته والرقابة الذاتية، فإن ذلك سيساعده في ممارسة السلوكيات التي تزيده فلاحا ونجاحا وتجنب السلوكيات السلبية.

4. عدم الإفراط في الدلال والحماية الزائدة:

لأنها تقضي على حب المغامرة والمبادرة لدى المراهق، وقد تصيبه بالإتكالية القصوى والاعتماد الدائم على الغير. وقد يرى المراهق في الحماية الزائدة بأنها انعدام لثقة الآخرين فيه وفي قدراته وإمكانياته. لذا دورك ولي الأمر ممارسة دور المراقب والموجه والمعلم بدلا من التدخل المباشر في كل شئ يخص المراهق.

5. احترام خصوصيات المراهق وحقوقه:

يعد السعي لمعرفة خصوصيات الابن دون إذنه إساءة وتجاوز واعتداء على حقوقه، فيميل إلى المقاومة والعناد مما تزداد المسافة بين عالمه الخاص وعالم والديه أو معلميه. لذا من الأمثل عدم قراءة مذكراته أو التنصت على مكالماته أو التطفل عليه دون علمه، وفي حال الرغبة في المعرفة، يجب وضع قاعدة يتفق عليها الوالدين والابن.

رابعاً: بيئة تحمي من المقارنات:

ويقصد بها المقارنة بين شخصين مختلفين كمقارنه الابن بأخيه الأكبر أو ابن الجيران. وهذا بدوره قد يساهم في شعور المراهق بالإحباط والنقص حيث يشعر أن لا أهمية لوجوده، وإنما لابد أن يكون نسخة لأخيه الأكبر أو ابن الجيران.

المقارنة

بين سلوكيين

مقارنة إيجابية

مثل حفظ صفحتين
من القرآن مقابل
حفظ 10 صفحات.

المقارنة

بين شخصين

مقارنة سلبية

مثل المقارنة بين
الابن وابن الجيران

ولعل أنسب مقارنة يمكن استخدامها هو المقارنة بين مستويات سلوك الطالب نفسه بحيث يحاول أن يقدم أفضل مما قدمه في المرة الماضية.



وتعليمه بأن الإنسان قد يتعثّر ويفشل، ولكنه يقف مرة أخرى ويتابع مسيره ويتعلم من أخطائه. وبالتالي يتعلم الابن كيفية إدارة الفشل في حياته من خلال النظر لأخطائه وخبرات وتجاربه عليه الاستفادة منها للوصول إلى مستوى أفضل وليس الإحباط والانكسار منذ المحاولة الأولى.

3. مراجعة الذات:

يتعلم الابن أن ما يحدث له نتيجة قراراته وليس نتيجة لمؤثرات خارجية لا يد له فيها. وبالتالي يراجع نفسه ويتحمل مسؤولية قراراته ولا يلقي باللوم على الظروف والآخرين. فمثلا اعتادت بعض الأسر أن تحمل فشل الطالب في الدراسة لعوامل خارجية كالحسد أو صعوبة الاختبارات وغيرها من الأسباب ويقاس على ذلك جميع خبرات الفشل في حياة الفرد فيتعود أن يحمل الآخرين مسؤولية فشله. ولكن لو تعلم الابن مراجعة ذاته، فقد يعزو فشله لعدم تخصيص الوقت الكافي للمذاكرة أو اختيار الطريقة المناسبة لمذاكرة المواد.

موقف تربوي:

عزيزي ولي الأمر لو أعطيت ابنك مصروف أسبوع واحد وقرر صرفه في يومين .. فهذا اختياره وقراره وعليه تحمل مسؤولية اختياره دون تدخل منك حتى يتعلم كيفية اتخاذ الاختيارات المناسبة

ثامنا: بيئة تشجع المراهق أن يكون كما هو:

لقد كثرت التوجهات غير التربوية التي تزيد من عدم تقبل الابن لذاته مما يدفعه لتغيير شخصيته وشكله حتى يصبح مقبولا أكثر في بيئته ومجتمعه. فما نلاحظه في عالم المراهقات من استخدام أدوات التجميل المبالغ فيها دليل على الدونية والنقص وعدم تقدير الذات.

دورك عزيزي ولي الأمر في تفعيل ما يلي:

- 1/ ساعد ابنك على تقبل ذاته، وعلمه كيف ينظر إلى نفسه بافتخار، واحرص على الارتقاء بشخصيته وتطوير ذاته.
- 2/ ساهم في بناء الصورة الايجابية عن ذاته من خلال التوقعات الايجابية.
- 3/ تقبل شخصية المراهق ولا تقارنه بغيره.

تاسعا: بيئة تعلم المهارات الحياتية:

توجد العديد من المهارات الأساسية التي يحتاجها الابن في حياته، ومن أهم المهارات التي يسعى ولي الأمر لغرسها لدى الأبناء ما يلي:

- 1/ تقدير الابن لذاته.
- 2/ التخطيط للمستقبل وتحديد الأهداف.
- 3/ التواصل مع الآخرين والحوار والنقاش البناء والتعبير عن الذات بفعالية.
- 4/ تنظيم الوقت
- 5/ حل المشكلات
- 6/ اتخاذ القرار
- 7/ مهارات التفكير بأنواعه النقدي والابتكاري.

عاشرًا: بيئة قائمة على إحياء القيم:

وهي بيئة تهتم بغرس القيم بلغة تتناسب مع احتياجات هذا الجيل وتطبيقها بشكل يومي من قبل جميع أفراد الأسرة بحيث لا يشعر المراهق بالتناقض بين القيم التي يجب أن يتحلى بها والممارسات المعاكسة التي يراها في محيطه الأسري. فمثلا: لعل سلوك ولي الأمر الذي يحمده الله بعد تناوله الطعام ويدعو لوالديه بالغفران نموذجيا حياتيا واقعيا للمراهق على سبيل المثال لتأصيل قيمة شكر الله على نعمه، وقيمة البر بالوالدين.

خامسا: بيئة تتجنب الانتقاد:

يعد من أقوى الأساليب في زيادة السلوك الخاطيء عند الابن عندما يتم انتقاد ذات الابن وليس سلوكه وخاصة أمام الآخرين. وإذا تتطلب منكم الموقف النقد للسلوك فلا بد من قوله بإشارة سريعة لا تتجاوز **الدقيقة** وتكون **بلغة المدح** لا الذم. فمثلا لو أخذنا سلوك معين فلا نقول للابن أنت سيء ولم تربي لأنك قمت بكذا، وإنما بكل بساطة **نعم الابن أنت لو امتنعت عن هذا السلوك.**

سادسا: بيئة ذات توقعات إيجابية:

ويقصد بالتوقعات الايجابية هي كل حسن نتوقع صدوره من الآخرين أو من أنفسنا. عزيزي ولي الأمر من الجيد إخبار ابنك بشكل دوري بما يلي:

- أتوقع منك القيام بالسلوك الصحيح الحسن.
- لدي الثقة بقدراتك على القيام بشئ محدد.
- أشعر بأن لديك قدرات وإمكانات قد تؤهلك للنجاح إذا أحسنت استخدامها.

وعادة يستجيب الأبناء للتوقعات الايجابية التي نقدمها لهم وأيضا التوقعات التي يمتلكونها عن أنفسهم.

إشراقه تاريخية نفسية

أم محمد الفاتح مارست أسلوب التوقعات الايجابية مع ابنها منذ الصغر بأنه سيكون قائداً شجاعاً وسيفتح القسطنطينية وبالفعل فعلها.. فما سيفعل ابنك يا ترى ؟؟

سابعًا: بيئة تربي من خلال المواقف الحياتية:

هي البيئة التي يقل فيها الكلام الوعظي والإرشادات والتوجيه الكلامي، وتكثر فيه المواقف التربوية الحياتية حيث يتم وضع المراهق في مواقف تعليمية ثم متابعة كيفية تصرفه وتعامله في هذه المواقف. مما يترتب عليك ولى بالأمر توجيهه إذا أخطأ في تصرفه وتكافئه إن أحسن التصرف في ذلك الموقف.

أساليب التنشئة الأسرية وأنماط التعامل مع المراهقين:

يمكن تحديد ثلاثة أنماط من التعامل مع المراهقين وألية تنشئتهم هي:

1 المعاملة القاسية

يستخدم فيها أولياء الأمور:

- الضرب والقسوة فلا يوجد مجال لنقاش أية مواضيع بل يجب تطبيق قوانين الأسرة، ويعاقب الأبناء في حال المخالفة.
- الامتناع عن إظهار مشاعر الحب والعاطفة للأبناء لأنهم يعتقدون أن ذلك يؤدي إلى دلالهم وإضعاف شخصيتهم.

إن استخدام العنف كوسيلة لتربية الأبناء بسبب أثراً سلبية متعددة منها:

- اضطرابات في النوم والكلام.
- ضعف التحصيل العلمي.
- العصبية والقلق الزائد، والشعور بالخوف وعدم الأمان والاستقرار والسرقة والكذب.
- القيام بسلوكيات ضارة مثل شرب الكحول أو تعاطي المخدرات و العدوانية تجاه الذات والآخرين.
- الانعزال والانطواء وتجنب إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مع الميل للكآبة والإحباط.
- عدم القدرة على مواجهة من حوله ورفض اقتراحاتهم .
- الخضوع وعدم القدرة على التواصل والإقناع وقلة الثقة بالنفس فهو قد اعتاد أن تملى عليه الأوامر من الأسرة وعليه أن ينفذها دون مناقشة.

2 المعاملة اللينة

يقوم خلالها أولياء الأمور بالعمل على:

- تلبية كل متطلبات الأبناء.
- إعطاء الأبناء الحرية التامة في اتخاذ القرارات وإدارة حياتهم، رغم أنهم في سن لا يعلمون فيها كيفية التمييز التام بين الصح والخطأ لاتخاذ القرارات الصائبة.

إن استخدام المعاملة اللينة كوسيلة للتربية يجعل المراهق:

- مدلاً لا يعتاد أن يُرفض له أي طلب.
- لا يملك القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة.
- تتسم شخصيته بالفوضى وعدم المبالاة وقلة تحمل المسؤولية.

3 المعاملة المعتدلة

وتتسم هذه المعاملة بالتالي:

1. بالحزم الايجابي بدلا من استخدام العنف.
2. التسامح بدلا من الضعف.
3. التفهّم بدلا من التعتّب.
4. الإرشاد بدلا من الإلحاح،
5. إظهار الحب للأولاد بدلا من الإفراط أو الامتناع.

وتعد المعاملة المعتدلة هي المعاملة الأنسب للأبناء لما فيها من التوازن بين العقل والعاطفة.

- يعتدل الأبوان بين القسوة واللين، فلا يفرضان القوانين دون شرحها، ويميلان إلى مناقشة الأبناء ونصحهم ودعمهم وتزويدهم بالمعلومات التي تساعد في اتخاذ قرارات صائبة. وفي حال لم يقتنع الأبناء بالإرشاد والتوجيه، تقوم الأسرة بالتأنيب عبر حرمانهم من بعض الأمور المحببة إليهم كالإنترنت أو الألعاب الإلكترونية أو الهاتف النقال أو اللقاءات مع الأصدقاء أو الحرمان من المصروف اليومي مع شرح الهدف من هذا التأنيب وأسباب تنفيذه.
- تنمو شخصية الأبناء بطريقة سليمة حيث يتعلمون تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات. وفي حال طرح أي سؤال تبعد الأسرة عن القمع والاستهزاء، ويقدمون الإجابات التي تتناسب مع فهم المراهق. كما يجب توفير الدعم للأبناء واحترام آرائهم، مع الاستمرار في المراقبة والتوجيه، لمنع قيامهم بسلوكيات غير مسؤولة.

٢. مهارة الإنصات والإصغاء الجيد

هناك فرق واضح بين الاستماع والإنصات:

* **الاستماع:** سماع أصوات دون التركيز في معرفة مضمونها، كمن يستمع لمتحدث وهو شارد الذهن ولا يذكر بالضبط ما ورد في حديثه.

* **الإنصات:** يتضمن تلقي الأصوات وفهمها وتحليلها واستيعابها، ونتيجة لذلك يمكن إبداء الرأي بها ونقدها.



إضاءة فكرية:
أقوى صفة لتنفيذ
أبنائك عنك هو
عدم الإنصات لهم.

كما توجد ثلاث مستويات للإنصات وهي:

• **الإنصات الانتقالي:** بحيث تسمع ما تريد سماعه ومن مظهره التركيز على عبارات معينة وإعداد الرد لها مما يترتب عليه الاستماع إلى أجزاء معينة من المحادثة.

• **الإنصات اليقظ:** حيث تركز كل طاقتك فيما يقوله المتحدث مع الانتباه والتركيز على الكلمات التي يتلفظ بها.

• **الإنصات العاطفي:** يعد أرقى أنواع الإنصات الذي تنصت فيه بكافة حواسك وذلك لفهم المتحدث والتعاطف معه لرؤية ما حوله بالطريقة التي يراها المتحدث.

المهارات التربوية للتعامل مع المراهق



أولياء الأمور الكرام: توجد العديد من المهارات الأساسية التي لا بد أن يتحلى بها من يهتم بالتعامل الإيجابي مع المراهقين لمساعدتهم على اجتياز هذه المرحلة بسلاسة. ومن أهم هذه المهارات التي يحتاجها أولياء الأمور ما يلي:

١. مهارة إدار الحوار

ويقصد بالحوار التربوي الحديث الذي يجري بين اثنين أو أكثر لإبداء وجهة نظرهم تجاه موقف معين. ويتسم الحوار بإيجابية إذا اشتمل تطبيق الشروط التالية:

- الإصغاء والإنصات بشكل جيد أكثر من التحدث.
- المحافظة على التواصل البصري أثناء المناقشة.
- احترام مستوى تفكير المراهق وطريقته في التعبير.
- استخدام لغة التشجيع والثناء قبل اللوم والتأنيب لأنه قد يقلل من أثر العناد والمكابرة.
- إعطاء الفرصة للأبناء لإبداء الرأي حتى لو كان مغايراً.
- التركيز على السلوك الخاطيء وليس على شخص الابن المخطيء بحيث يكون هدف الحوار تغيير السلوك وليس نقد شخص المراهق.
- الابتعاد ثم الابتعاد عن المقارنة بينه وبين أقرانه.

ومن أفضل طرق الحوار هي اللقاءات الفردية مع الابن التي تهدف إلى بناء علاقة إيجابية وليس التركيز على حل الأخطاء. وتكون هذه اللقاءات مستمرة وليس فقط عند حدوث مشكلة معينة.



لماذا لا ينصت بعض أولياء الأمور؟!

- تجهيز الرد مسبقاً دون محاولة استيعاب الحديث.
- الرغبة في التعبير عن الذات بدلاً من الإنصات.
- عدم اهتمام المستمع بما يقال.
- تشتيت الانتباه بالضوضاء أو الأحاديث الجانبية.
- عدم وجود الاستعداد النفسي لتلقي الرسائل.

وعليك أن تتجنب المدمرات الأربعة للحوار:

- ممارسة دور الخطيب والواعظ الذي يحرص على إلقاء النصائح.
- ممارسة دور القاضي في إظهار الابن مخطيء أو مصيب.
- دور المحقق الذي يميل لطرح أسئلة متلاحقة ومتواصلة.
- دور المتحدث المفاخر بنفسه بل حاول إتاحة الوقت الأكبر للابن للحديث عن نفسه وانفعالاته.

تسع طرق عملية لتطوير مهارة الإنصات الإيجابي:

- استمع دون مقاطعة الابن أو محاولة إكمال حديثه حتى ينهي ما لديه.
- لا تتردد في سؤاله إذا لم تفهم شيئاً ولكن بعد أن ينتهي الابن من عرض فكرته.
- شجعه لكي يتحدث عن نفسه من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة .. ما رأيك؟ لماذا فعلت هذا..؟
- ركز على هدف الابن، وهل يريد التعبير عن مشاعره أم يريد منك مساعدة في حل مشكلة ما.
- لا تتشغل بالتفكير في تخطئة الابن أو الرد عليه أو تأنيبه.
- تفاعل مع الابن من خلال إظهار الإعجاب أو الأسف أو التشجيع أو الاستغراب.
- أقبل على ابنك بكل حواسك ودع لغة جسدك ووجهك تعبر عن ذلك.
- إقرأ ما خلف الكلمات التي تسمعها من ابنك، وحاول إثارة أسئلة حولها والإجابة عليها.
- خذ نفساً عميقاً بعد انتهاء الابن من حديثه ولا تتعجل في الرد وفكر ملياً فيما ستقوله.

جميل ووالديه

الناضجين؟! نحن نعلم أنك ترغب بقضاء بعض الوقت بمفردك، أو مع أصدقائك!! كما ترغب ألا نتدخل في شؤونك لتبرهن أنك قادر على القيام بكل شيء بمفردك. نحن نعلم أنك أصبحت تحب الاهتمام بشكلك الخارجي!! أنت تحزن بسرعة وتفرح بسرعة!! وغيرها الكثير... تذكر أنه كما زادت حقوقك فقد زادت مسؤولياتك. عليك التعاون مع أفراد الأسرة كفرد ناضج له دور عليه القيام به، ألم تكن ترغب دوماً في ذلك؟ لقد أصبح بإمكانك الآن تقديم يد العون لأهلك، ولي وإخوتك الأصغر سناً.

جميل: آآه!!! كيف تعرف ذلك؟؟!!

الأب: لا تنسى أنني خلال فترة الشباب مررت بنفس المرحلة التي تمر بها اليوم، وشعرت بكل ما تشعر به. ولكن أريدك أن تعلم أنني ومن خلال التجربة تعلمت أنه لا غنى عن الأسرة ونصائحهم وإرشاداتهم. إذن عليك ألا تغضب مما أقوله لك. أنا ووالدتك لأننا نهتم بمصالحك وتهنأنا بسعادتك.

جميل: إعدرتني أبي العزيز على تصرفي!!

الأب: لا بأس بني الغالي، إنني أدرك ما تشعر وتفكر به، لا تتردد بسؤالي إن احتجت أي معلومة!!

واعتبرني صديقك، هل تقبل بذلك؟؟!!

جميل: طبعاً يا أبي الحبيب، شكراً، حتما سنكون أصدقاء.

جميل فتى في مرحلة المراهقة يبلغ من العمر 13 سنة. الأم في المطبخ تعدّ طعام الغداء.

الأم: جميل، هل تساعدني في إعداد المائدة؟
جميل: نعم؟؟!! لا وقت لدي!!! ألا ترين أنني مشغول!!

الأم: ولماذا الصراخ؟
جميل: أنا يمكنني أن أقول ما أشاء وكيفما أشاء، أنا حر!!

ودخل جميل غرفته وأغلق الباب بقوة. في هذه الأثناء دخل الأب إلى المنزل.

الأب: ماذا هناك؟؟ ما به جميل يصرخ بأعلى الصوت؟؟؟؟

الأم: ابنك كبير وبدأ يتغير، يجب أن نتحدث إليه. (ودخل الأب إلى غرفة ابنه جميل).

الأب: مرحباً!! كيف حالك؟ ماذا هناك؟ لم أنت غاضب؟

جميل: لا شيء!! ولكنني تعبت منكم تعاملوني كالطفل الصغير!! أنا كبيرت، ولم أعد طفلاً!!!

الأب: أنت على حق، لقد كبيرت، ولكن ما دمت كبيراً هل يمكنك أن توقف الصراخ لتتحدث قليلاً كالكبار

وإليك عزيزي ولي الأمر عشر خطوات لإقناع ابنك:



1. إخلاص النية لله في تغيير السلوك.
2. اقتناعك أولاً بما ستقوله لابنك، فمن لا يستطيع إقناع نفسه لا يستطيع إقناع الآخرين.
3. تقديم القصص والأمثلة الواقعية الحياتية، والإلمام التام بموضوع الحوار والنقاش .
4. اختيار المكان والوقت والظرف المناسب للإقناع.
5. التدرج في عملية الإقناع من خلال البدء بنقاط الاتفاق ثم المضي لنقاط الاختلاف
6. تجنب الطريقة الهجومية أثناء إدارة النقاش.
7. معرفة شخصية الابن، وتحديد طريقته في الحوار، وطبيعة انفعالاته.
8. تجنب استخدام الكلمات التي فيها إجبار وإلزام مثل (يجب عليك فعل كذا..)
9. الابتسام والبشاشة، وإشعار الابن بالاهتمام والتفهم.
10. الابتعاد عن التحدي، واحترام تفكير الابن، وعدم نبذ وجهة النظر المخالفة لوجهة نظرك.

الإقناع هي عملية اتصال مكتوب أو شفهي أو سمعي أو بصري يهدف بشكل محدد إلى التأثير على الاتجاهات والاعتقادات أو السلوك. كما يعرف بأنه تأثير سليم ومقبول على القنوات لتغييرها كلياً أو جزئياً من خلال عرض الحقائق بأدلة مقبولة وواضحة.

.. تذكر ..

أن الإقناع يستهدف الفكر والعاطفة، بينما ينعكس تأثيره في السلوك من حيث أداء الفعل أو الامتناع عنه.

عزيزي ولي الأمر:

حتى تتمكن من إحداث أي تغيير في سلوك أبنائك من الناحية الصحية أو الاجتماعية لابد أن تمتلك قلوبهم، وتتمكن من بناء علاقة إيجابية تساعد أبنائك على استقبال ما تود غرسه فيهم فأحرص على بناء علاقتك بأبنائك قبل أن تحرص على سلوكهم.

سارة ووالديها

سارة فتاة في مرحلة المراهقة تبلغ من العمر 13 سنة. الأم في المطبخ ودار شجار بين سارة وأختها الصغرى.

الأم: سارة، هل يمكنك أن تكفي عن الشجار مع أختك؟

سارة: لماذا تتهمني بأني المخطئة؟؟؟ لست أنا من أخطأ!!! ألا تزين إنها تتطلع على خصوصياتي!!

الأم: ولماذا الصراخ والبكاء؟

سارة: أنا يمكنني أن أقول ما أشاء وكيفما أشاء، أنا حرّة!!

ودخلت سارة غرفتها وأغلقت الباب بقوة. في هذه الأثناء دخل الأب الى المنزل.

الأب: ماذا هناك؟؟ ما بها سارة تيكبي؟؟؟؟

الأم: إبنك كبرت وبدأت تتغير، ويجب أن أتحدث معها.

الأم بعد دخولها غرفة سارة: بنيتي سارة!! ما بك؟ ما الذي حدث؟ لم أنت غاضبة؟

سارة: لا شيء!! ولكنني تعبت منكم تعاملونني وكأنني أنا المخطئة وأختي الصغرى هي المصيبة دائماً!! أنا كبرت، ولم أعد طفلة ولي خصوصياتي!!!!

الأم: أنتي على حق، لقد كبرت، ولكن ما دمت كبيرة هل يمكنك

أن تتوقفي عن البكاء لتتحدث قليلاً كالكبار الناضجين؟! نحن نعلم إنك ترغيبين بقضاء بعض الوقت بمفردك، أو مع زميلاتك!! كما ترغيبين ألا نتدخل في شؤونك. نحن نعلم أنك أصبحت تحبين الاهتمام بشكلك الخارجي!! أنتي أيضاً تنفعلين بسرعة فتحزين بسرعة وتفرحين بسرعة!! وغيرها الكثير...تذكري بنيتي أنه كما زادت حقوقك فقد زادت مسؤولياتك. عليك التعاون مع أفراد الأسرة كفرد ناضج له دور عليه القيام به، وتستوعبي أختك الصغرى وتتعاملي معها بهدوء وروية. لقد أصبح بإمكانك الآن تقديم يد العون لأبيك، ولي وإخوتك الأصغر سناً.

سارة: آآه!!! كيف تعرفين ذلك؟؟؟!!

الأم: لا تنسين أنني خلال فترة الشباب مررت بنفس المرحلة التي تمرين بها اليوم، وشعرت بكل ما تشعرين به اليوم. ولكن أريدك أن تعلمي أنني ومن خلال التجربة تعلمت أنه لا غنى عن الأسرة ونصائحهم وإرشاداتهم. إذن عليك ألا تغضبي مما أقوله لك أنا ووالدك لاننا نهتم بمصالحك وتهمنا سعادتك.

سارة: إعذريني أُمي الحبيبة على تصرفي؟؟؟!!

الأب: لا بأس بنيتي الغالية، إنني أدرك ما تشعرين وتفكرين به، لا تترددني بسؤالني إن إحتجت أي معلومة!! وإعتبريني صديقك الأصدقاء، هل تقبلين بذلك؟؟؟!!

سارة: طبعاً يا أُمي الحبيبة، شكراً، حتماً سنكون صديقات.

٤. مهارة التشجيع:

التشجيع هي المهارة التي يتم من خلالها التركيز على الايجابيات لدى المراهق ومدح نقاط القوة بهدف غرس مفهوم إيجابي عن ذاته.

التشجيع هو الإجراء الذي نتخذه لتدعيم وتكرار السلوك إيجابي، و التقليل من تكرار حدوث سلوك سلبي.

طرق التشجيع:

- 1 / اكتب رسالة بخط يديك لابنك ذات طابع ايجابي مستخدماً لغة المدح سواء في فترات الإحباط التي يمر بها الابن أو في فترات النجاح والسعادة .
- 2 / عبر عن إعجابك: راقب ابنك كل يوم واذكر ثلاث صفات أو سلوكيات ايجابية لاحظتها وعبر عنها بشكل علني بحيث يسمعها المراهق.
- 3 / امدح الانجازات حتى لو كانت بسيطة.
- 4 / شجع المبادرة التي أقدم عليها المراهق.
- 5 / علم الابن كيفية تعزيز ذاته بذاته بأشكالها المختلفة كأن يشتري لنفسه هدية أو يخرج في رحلة استجمام أو يتناول غدائه مع أصدقائه.
- 6 / عبر عن التشجيع بلغة الجسد كالابتسامة أو الاحتضان أو المسح على الرأس أو الترييب على الكتف.

لماذا نشجع المراهق؟

- 1 / التشجيع يشعر المراهق بأهميته وثقته بذاته.
- 2 / التشجيع أحد الطرق للتعبير عن الحب الوالدي للأبناء.
- 3 / عندما يفقد الابن التشجيع من الأسرة يبحث عنه في الخارج مع أقرانه.
- 4 / قلة التشجيع سبب المشاعر السلبية لدى المراهق كالحزن والقلق والاكتئاب والإحباط والشعور بالنقص.

أولياء الأمور الكرام:

الآن بعد امتلاككم المبادئ الأساسية للتعامل الإيجابي مع المراهقين، يمكنكم الانطلاق إلى عالم المراهقة والتعرف على خصائصها ومراحلها والتغيرات التي تحدث فيها والمشكلات التي ترافقها من الناحية الصحية.

الفصل الثاني: البلوغ والمراهقة

يبدأ نمو الفرد وهو جنين في رحم

يتطور بعدها ليولد رضيعاً

ثم يصبح بعدها طفلاً

ينتقل بعدها إلى مرحلة

تليها مرحلة النضج والشباب

وأخيراً الشيخوخة

أولياء الأمور الكرام: يتدرج الأبناء في مراحل نموهم المختلفة، ولكل مرحلة احتياجاتها ومتطلباتها. ويتشابه الأبناء في مرحلة الطفولة حتى بلوغ سن الثامنة أو التاسعة. حينها يبدأ التمايز بين الذكور والإناث لأنهم وصلوا سن البلوغ ودخلوا مرحلة جديدة في حياتهم تعرف علمياً بمرحلة المراهقة. فالبلوغ هو المؤشر الأساسي لدخول الطفل مرحلة المراهقة. وهو يعني بلوغ المراهق القدرة على التناسل، أي احتمال نضج الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة.

ويصاحب البلوغ تغييرات خارجية وداخلية في جسد المراهق. وتعرف هذه المرحلة من الناحية القانونية والشرعية بمرحلة التكليف لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: «رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ وَعَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ وَعَنِ الْمَبْتَلَى حَتَّى يَبْرَأَ وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَكْبُرَ» أبي داود- سنن أبي داود- رقم الحديث (٤٤٠٠).. ويختلف موعد البلوغ من شخص لآخر حسب:

- الجنس ذكراً كان أم أنثى.
- البيئة الجغرافية الطبيعية التي يحيا فيها الفرد.
- نوع التغذية التي تتوفر له.
- العوامل الوراثية.

ولكن ماذا تعني لك المراهقة عزيزي ولي الأمر؟

المراهقة في اللغة العربية مشتقة من الفعل «راهق» الذي يعني **دنا واقترب**، أي أن المراهق ابتعد عن مرحلة الطفولة واقترب من مرحلة الرشد والرجولة. فالمراهقة هي المرحلة التي يزداد فيها النمو الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي. المراهقة هي إحدى مراحل نمو الفرد الوسطى التي تفصل بين الطفولة وعهد الشباب. ويتضح من ذلك أن المراهق تخطى مرحلة الطفولة ولكنه لم يصل إلى مرحلة النضج الكامل، إنها فترة الانتقال التدريجية بالمراهق من مرحلة الاعتماد على الغير إلى مرحلة تتصف بالاستقلالية.

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة انتقالية هامة نظراً للأسباب التالية:

لأنها مزيج من الطفولة والشباب، وتشهد العديد من التغيرات سواء على الصعيد الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي.

لأنها مرحلة انتقالية وتولد تجاهها العديد من المظاهر الإيجابية كالرغبة في الاستقلالية وتطور القدرات العقلية والاجتماعية، والمظاهر السلبية كالتردد وسرعة الانفعال.

لأنها مرحلة يتم فيها تبني القيم الخاصة والاتجاهات المستقبلية، وتبلور فيه نظرة المراهق الشخصية تجاه الأشخاص والأشياء والأحداث.

لأنها تتطلب اهتمام وتفعل أساليب تعامل معينة من قبل الوالدين والكبار المحيطين نظراً لما تركه تدخلاتهم من آثار في شخصية المراهق.

الخطوات التي من المتوقع أن تمارسها الأسرة لتوجيه الابن خلال المراحل الأربع ما يلي:

أولاً: مرحلة ما قبل البلوغ (10 _ 12 سنة):

- مساعدة الأبناء لاستقبال وتقبل ما يظهر لديهم من تغيرات جسدية.
- التفريق بين الأبناء (ذكوراً وإناثاً) خلال النوم، وذلك لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: «وفرقوا بينهم في المضاجع».
- تعليم الأبناء ضرورة الاستئذان قبل الدخول إلى غرف الآخرين.
- تعويد الأبناء على النوم على الشق الأيمن إتباعاً للسنة النبوية.
- التأكيد على الأبناء بعدم السماح لأحد بالأطلاع على أعضائهم الداخلية.
- التأكيد على الأبناء بضرورة تجنب خلع ملابسهم أمام الآخرين، وتغييرها فقط بعد التأكد من إغلاق باب الغرفة.
- تجنب إرسال الأبناء في هذه المرحلة بمفردهم خارج المنزل دون متابعة من الأم والأب.
- تنمية الرقابة الذاتية وتجنب السلوكيات الخاطئة.
- التوضيح للأبناء بضرورة الانتباه للحركات التالية التي تصدر من الزملاء الأكبر سناً إذا تكررت: التقبيل، مسك اليد وتحسسها، وضع اليد في الشعر، الالتصاق الجسدي أو الاحتضان، المديح لجمال الشكل والجسم.

ثانياً: مرحلة البلوغ:

- تهيئة المراهقين للبلوغ وعلاماته.
- تعريف مسألة الاحتلام للأبناء الذكور، والحيض للإناث وإعلامهم أنه يمثل جزءاً من نموهم الطبيعي.
- تنمية مواهب المراهق وبقائها لتطور قدراته العقلية.
- إشارك المراهق في المواقف الاجتماعية المتنوعة.
- توجيه المراهقين للاهتمام بالنظافة الشخصية وتوجيه المراهقات خاصة بشأن نظافتهن الشخصية أثناء الحيض، والتأكيد على وجوب تطبيق أحكام الغسل على الذكور بعد الاحتلام والإناث بعد الحيض (سيرد ذكر ذلك بالتفصيل في الفصل الخامس).



لمحة فكرية:

إذن المراهقة ليست إرهاق وتعب وإنما هي اقتراب من الرشد والعقلانية والاستقلال.

فأنت عزيزي ولي الأمر من يحمل أمانة إيصال ابنك لذلك المستوى؟؟ فماذا ستفعل؟؟

الفرق بين البلوغ والمراهقة:

هناك فرق بين البلوغ والمراهقة ويتمثل ذلك في الآتي:

البلوغ هو النمو الجسدي لمرحلة المراهقة وهو يشمل المرحلة التي يصبح فيها الفرد قادراً على التناسل أي احتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظيفتها.

المراهقة هي «التدرج نحو النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي».

وعلى ذلك فالبلوغ هو جانب واحد من جوانب المراهقة، فالمراهق ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال نمواً وتغيراً في جسمه وعقله ووجدانه. وتمتد فترة المراهقة ما بين سن 10 و 19 سنة. ولا تحدث التغيرات التي تصاحب المراهقة لجميع المراهقين في نفس الوقت. ويتم تقسيم مراحل المراهقة إلى أربع مراحل:

| الرقم | المرحلة | المرحلة العمرية |
|-------|----------------------------------|-----------------|
| 1 | مرحلة ما قبل البلوغ | 10 إلى 12 سنة |
| 2 | مرحلة البلوغ أو المراهقة المبكرة | 13 إلى 14 سنة |
| 3 | مرحلة المراهقة المتوسطة | 15 إلى 16 سنة |
| 4 | مرحلة المراهقة المتأخرة | 17 إلى 19 سنة |



أمنية مراهق: افهموني ...

كل مراهق يحتاج من يفهم حالته ويراعي احتياجات نموه..
فهو بحاجة إلى أب ناضج يجيب عن تساؤلاته بفهم
وتعقل.. بحاجة إلى أب صديق ينصت إليه حتى النهاية
دون مقاطعة أو سخرية أو تشكيك.. بحاجة إلى من يوجهه
بطريقة منطقية.. بحاجة إلى أسرة تحقق له الانتماء
والعطف والحب غير المشروط...
بحاجة إلى الحرية والتقدير والترفيه والاستقلالية...
بحاجة إلى التمييز والنجاح والمعرفة...
فهل ستكون عوناً له في ذلك؟؟؟

رابعاً: مرحلة المراهقة المتأخرة (17 _ 19 سنة):

كل النصائح والمعلومات التي ذكرت سابقاً تنطبق
على هذه المرحلة.

عزيزي ولي الأمر:

عند دخول مرحلة البلوغ والمراهقة
يصل الفتى سن التكليف. فما هو سن
التكليف؟!

هو السن الذي يجب عليك أداء جميع
الفرائض الدينية الواجبة شرعاً كالصلاة
والصوم وغيرها.

عزيزي ولي الأمر: تعليم ابنك التكليف الشرعية المتوجبة
عليه عند دخول سن البلوغ من أهم الإرشادات التي تستدعي
الاهتمام والتهيئة التدريجية منذ مرحلة ما قبل البلوغ.

ثالثاً: مرحلة المراهقة المتوسطة (14 _ 16 سنة):

- إكساب المراهق المهارات الحياتية كاتخاذ القرار وحل المشكلات وتنظيم الوقت والتخطيط للأهداف.
- غرس القيم بأسلوب جذاب للمراهق بحيث تكون له معينا في اتخاذ قراراته.
- تحميل المراهق مجموعة من المسؤوليات بما يتناسب مع عمره سواء كان ذكراً أم أنثى.
- اشارك المراهق في أنشطة تشغل وقت فراغه بشكل ينمي مهاراته وتفعيل طاقاته.
- التواصل البناء والايجابي مع المراهق وتشكيل علاقة صداقة بين ولي الأمر وابنه.
- توجيه المراهق بضرورة تجنب كل ما من شأنه تعريض حياته وصحته للخطر كتعاطي التبغ أو المخدرات والصحة السيئة.
- اشارك المراهق في المواقف الاجتماعية المتنوعة.

الفصل الثالث: التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية وعلامات البلوغ المرافقة



أ_ التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية

ينمو أبنائنا بسرعة كبيرة مع مرور السنوات دون أن نشعر بذلك، فسرعان ما تتغير أشكالهم وطباعهم وأفكارهم وأرائهم ومعرفتهم بالأشياء، وقد تكون بعض هذه التغيرات غريبة عليهم مما يصابون بنوع من الحيرة والارتباك خاصة في مرحلة المراهقة. فالمرافق لا يعرف سبب تلك التغيرات، ولا كيفية التعامل الأنسب معها، ويعتقد أن ما يحصل معه لا يحصل مع غيره، وتبدأ الملامح الأنثوية والذكورية بالظهور. وتترك للأسرة حرية الاختيار فيما إذا كانت الأم أو الأب أو من ينوب عنهما سيقدم المعلومات والمهارات والقيم حول مرحلة المراهقة والتغيرات التي يمرون بها مع الأبناء وذلك حسب جنس الأبناء ورغبتهم في التحدث إلى أحد الوالدين.

عزيزي الأب وعزيزتي الأم :

إن ابنكم وابتكم يحتاجان ل كليهما في هذه الفترة. فلا يغطي دور الأم وجود الأب، ولا يغطي وجود الأب دور الأم. فما أجمع الرابطة الأسرية التي يكتمل جميع أفرادها لتشكيل مستقبل ايجابي. ويوضح الجدول التالي التغيرات الجسدية التي يمر بها الجنسين.

| التغيرات الخارجية | | |
|--|---|---|
| التغيرات المشتركة | التغيرات الجسدية عند الإناث | التغيرات الجسدية عند الذكور |
| <ul style="list-style-type: none"> • ازدياد الطول والوزن. • زيادة الإفرازات الدهنية على الوجه. • زيادة نسبة التعرق (زيادة إفراز غدد العرق). • ظهور البثور وحب الشباب. • ظهور الشعر في اماكن محددة. • نمو الاعضاء الداخلية. | <ul style="list-style-type: none"> • نعومة الصوت. • نمو الثديين. • اتساع الحوض. • استدارة الوركين. • ظهور الإفرازات المهبلية. • بدء الدورة الشهرية (من عمر 9_14 سنة). | <ul style="list-style-type: none"> • خشونة الصوت. • زيادة عرض الأكتاف. • نمو العضلات. • نمو الشعر على الوجه (الليحية والشارب)، والصدر والأرجل. • بدء الاحتلام. • كبر الثديين في بعض الأحيان بدرجة صغيرة مع زوال هذا التغيير خلال 6 أشهر أو عام. |

يختلف موعد البلوغ بين شخص وآخر، فلا تحدث التغيرات لكل الفتية والفتيات في نفس العمر. فقد تحدث للبعض قبل غيرهم أو بعد غيرهم وذلك لأن تكوين كل شخص يختلف عن الآخر. وقد يختلف موعدها باختلاف الجنس بحيث تحدث عند الإناث قبل الذكور. في الأحوال العادية يبدأ البلوغ عند الفتاة في عمر 8 سنوات وحتى عمر 14 سنة، وعند الفتى في عمر 10 وحتى 18 سنة.

من الضروري مراجعة أقرب مؤسسة صحية في حال عدم ظهور هذه التغيرات في عمر 16 سنة عند الذكور، و في عمر 14 سنة عند الإناث، وذلك للتأكد من النمو السليم للفتى والفتاة.

وتنمو القدرات العقلية لدى المراهق

في هذه المرحلة، وتتمثل في ما يلي:

✳ نضج القدرات العقلية.

✳ إزدياد القدرة على القيام بالعديد من العمليات العقلية العليا

مثل التخيل والتذكر والفهم والاستيعاب.

✳ تطور القدرة على تفسير الأحداث وإصدار حكم عليها.

✳ نمو القدرة على الانتباه ولفترة زمنية أطول.

✳ اتساع الخيال وتظهر لديه بعض الأحيان أحلام اليقظة.

✳ نمو القدرة على توقع ردود أفعال الآخرين.

✳ نمو واضح في الذكاء وزيادة قابليته للتعلم.

✳ الميل إلى بعض المواد الدراسية دون الأخرى .

✳ تطور القدرات في حل المشكلات والتحليل والتخطيط.

✳ تشكل المفاهيم المجردة كالخير والشر، والصواب والخطأ،

والعدل والظلم.

✳ تظهر لديه الميول الأدبية والفنية والعلمية

(كممارسة بعض الكتابات البسيطة).

✳ يبدأ بالاهتمام بقراءة ومتابعة الصحف والأخبار العامة

ويناقشها مع غيره.

✳ يتجاوز تفكيره محيطه الأسري ومحيط المجتمع.



دورك عزيزي ولي
الأمر الكريم في
تعزيز النمو العقلي:

- معرفة وملاحظة نوع الذكاء الذي يمتلكه المراهق.
- التخطيط والتوجيه المهني المبكر من خلال اكتشاف المواهب والميول العلمية والأكاديمية وتنميتها.
- عدم مقارنة قدراته بأقرانه أو أخته.
- الرقي بخبراته ومستوى دراسته.

•• نظرة بعض الأسر للمراهق ••

تري بعض الأسر للمراهق أنه طفلاً غير قادر على الاستقلال بالرأي، وهو بحاجة إلى التوجيه الدائم. ومن هنا تنشأ بعض الصراعات والمناقشات من قبل المراهق الذي لم يجد الفرصة لإظهار قدراته.

إن الأسرة من خلال تعاملها مع المراهق تصقل شخصيته سلبياً أو إيجابياً. لذا من الأهمية أن تعطي الأسرة المراهق الحق والمساحة للتعبير عن نفسه، وأرائه واحتياجاته، مع تقديم التوجيه والرعاية التي تساعد في بناء شخصيته وتكوين معارفه.



ويمر بالعديد من التغييرات الاجتماعية التي تتمثل في التالي:

- * الاهتمام المتزايد بالمظهر الخارجي، والتخوف من آراء الآخرين.
- * الميل إلى القيادة الاجتماعية، وإثبات الذات.
- * وجود شخص واحد كصديق مقرب.
- * الحاجة للتقليد سواء بعلم أو بغير علم، وخاصة الشخصيات البارزة.
- * حب مشاركة المراهقة للأمر في مسؤولياتها كالمشاركة في الأعمال المنزلية والجلسات النسائية.
- * حب مشاركة المراهق للأب في مسؤولياته كالمشاركة في المجالس الرجالية.
- * حب مشاركة الأسرة في اتخاذ القرارات كترتيب المنزل وأماكن وأوقات الرحلات وغيرها.
- * علاقة قوية أو ضعيفة مع الكبار حسب نوع الخبرات والمواقف.
- * الميل إلى مساعدة الآخرين.
- * الاهتمام بالأصدقاء كثيراً، فيشارك في أنشطتهم ويقضي وقتاً طويلاً معهم، لذلك نجد أن درجة انسجامه مع أصدقائه قد تفوق درجة الانسجام مع الأسرة أحياناً.
- * يزداد انشغاله الذهني باهتمامات الجنس الآخر.
- * حب الانتماء إلى مجموعة والميل الشديد للانضمام إلى مجموعة شبابية.

- مساعدة المراهق في اختيار الأصدقاء المناسبين.
- عدم رفض أصدقائه إذا كانوا غير مناسبين، وإنما انتقاد سلوكياتهم ومناقشته حول آثار صحتهم السلبية.
- تعليمه المهارات الاجتماعية وأساليب التواصل.
- إتاحة الفرصة له لممارسة مسؤولياته الاجتماعية ومشاركته.

دورك عزيزي ولي
الأمر الكريم في تعزيز
النمو الاجتماعي:

ويمر بالعديد من التغييرات النفسية، وتتمثل في ما يلي:



- الرغبة في الاستقلالية والاعتماد على النفس، لذا يميل لمناقشة الأمور والنصائح.
- الرغبة في إكتشاف كل ما حوله والإطلاقية والحيوية الكبيرة.
- التلقائية في عمل الأشياء وعدم إستصعاب الأمور وتبسيطها.
- القدرة على التعبير عن الانفعالات الايجابية (السرور) والسلبية (الحنن) بصورة واضحة.
- ظهور انفعالات سريعة (كالغضب والتمرد) لمحاولة إثبات الذات، إذ يختلف المراهق كثيراً في بداية مرحلة المراهقة مع زملائه وإخوته المتفاربين معه في السن فيبدأ بالاحتجاج أو التهديد والجدال. وقد تكون أسباب الخلافات بسيطة ولكن ردة فعل المراهق قاسية وعنيفة.
- ميل البعض إلى العزلة والانطواء: النمو الجسدي قد يسبب للمراهق بعض الإحراج، مما يؤثر في ثقته بنفسه ويميل للانعزال والابتعاد عن النشاطات العامة والعلاقات الاجتماعية.
- الحساسية الزائدة.

- منحه مساحة من الحرية لإثبات استقلاليته مع وجود الرقابة والتوجيه في حدود معينة.
- الصبر وتفهم تقلبات المزاج لديه.
- إبراز مشاعر الحب والود الصادق.
- الإنصات الدائم والحوار الايجابي.
- تعليمه مهارات التعبير عن المشاعر.

**دورك عزيزي ولي
الأمر الكريم في
تعزيز النمو النفسي:**

ب_ العلامات المرافقة للبلوغ

مع نمو الجهاز التناسلي تبدأ الغدد الجنسية القيام بوظائفها. فتظهر لدى الذكور والإناث علامات جديدة قد تثير في نفوسهم الكثير من التساؤل، الحيرة، والقلق.

| علامات البلوغ عند الذكور والإناث | |
|---|--|
| علامات البلوغ عند الإناث | علامات البلوغ عند الذكور |
| <ul style="list-style-type: none"> • الدورة الشهرية: تبدأ من اليوم الأول للعادة الشهرية حتى اليوم الذي يسبق العادة الشهرية الثانية. • الإفرازات المهبلية: سائل شفاف أبيض اللون يبدأ بالخروج من المهبل عند البلوغ. | <ul style="list-style-type: none"> • الاحتلام: هي الحالة التي يلاحظ فيها الفتى عند إستيقاظه أن ثيابه مبللة بمادة بيضاء لزجة نتيجة لعملية القذف التي حدثت وهو نائم. إن هذا الحدث أمر طبيعي يمر به كل مراهق ولا يمكن التحكم به. |

الفصل الرابع: دور الأسرة في التعامل مع المراهقين من الناحية الصحية

أ_ إرشاد الأبناء لسبل التعامل مع مظاهر البلوغ:

يشعر المراهق تجاه التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي يمر بها بالآتي:

- الفرح الناتج عن شعور المراهق بأنه مقبل على مرحلة الرجولة/ الأنوثة والاستقلالية.
- الخوف والحزن الناتج عن الشعور بالتغيرات التي يجهل إن كانت طبيعية أم لا. هذا الجهل يجعله يخشى التحدث لوالديه عما يصيبه؛ ظناً منه أن سؤاله خارج عن نطاق الاحترام والأدب، وما يحصل له أمر غريب لا يمكن التصريح به.

رسالة تربية:

حديثك مع ابنك أفضل من حديث الآخرين معه!!

عزيزي الأب / عزيزتي الأم:
الطفل عند بلوغه العام السادس أو السابع
تبدأ محاولاته لاكتشاف أعضائه الداخلية،
ومن هنا تأتي أهمية دوركما كأ أسرة في
تزويد أبنائكم بعض المعلومات بالقدر
المطلوب وفي حدود المسموح به وفق
أصول الشريعة الإسلامية.



ويتمثل دور الأسرة في هذه المرحلة بالآتي:

توضيح الاحتلام:

- **الدورة الشهرية** تبدأ من اليوم الأول للعادة الشهرية حتى اليوم الذي يسبق العادة الشهرية الثانية.
- تختلف مدة الدورة الشهرية بين فتاة وأخرى، ويمكن أن تتراوح بين 21 و35 يوماً.
- **العادة الشهرية** (الحيض) هو إفراز الدم من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل. وتستمر العادة الشهرية عند أغلب الفتيات بين 3 و7 أيام.
- تختلف نسبة خروج الدم من الجسم من فتاة إلى أخرى، فتكون خفيفة عند البعض وكثيفة عند البعض الآخر.
- تحدث أول عادة شهرية عند البلوغ، ولا تستمر مدى الحياة بل تتوقف عند سن معينة تتراوح بين 48 و52 سنة ويدعى سن الأمان (اليأس).

على الأم ملاحظة ولدها لتتعرفّ عما إذا بدأ يحتلم، فتتعاون في الوقت المناسب مع الأب لتوضيح معنى الاحتلام كي لا يتساءل المراهق عن سبب ما حصل له من ناحية، وكما يتعرف من ناحية أخرى على التكاليف الشرعية المفروضة عليه. فهناك الكثير من الفتيان البالغين الذين هم في جنابة دائمة لأنهم لا يعلمون ماذا يترتب على الاحتلام من أحكام، «فالمراهق سواء كان ذكراً أو أنثى، إذا رأى على ثوبه بعد استيقاظه بلاءً ولم يذكر احتلاماً وجب عليه الغسل».

تعريف المراهقات بالدورة الشهرية:

الدورة الشهرية والعادة الشهرية

إن عدم تهيئة الفتاة لاستقبال العادة الشهرية (الحيض) يترك لديها الكثير من العلامات السلبية منها:

- الشعور بالخوف والهلع عند ظهور دم الحيض دون أن تعرف سبب ما يحدث، فتظن أن حادثاً حصل لها.
- الشعور بالإحراج إذا ما ظهر دم الحيض على ملابسها دون أن تكون متحضرة لذلك. فقد تكون في المدرسة أو خارج المنزل أو مع صديقاتها، وتتفاجأ بحدوث العادة الشهرية (الحيض).

عليك عزيزتي الأم:

- * تعلّم ابنتك أنها انتقلت من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة تسمى مرحلة التكليف، وأنها كبرت وأصبحت مسؤولة عن تصرفاتها.
- * مثلما زادت مسؤولياتها فقد زادت حقوقها، وإنها أصبحت عضواً كاملاً في الأسرة تشارك في اتخاذ القرارات، ويؤخذ رأيها فيما يخصها، وتوكل لها مهام تؤهلها لحياتها المستقبلية.
- * يجب تعليمها الأمور الشرعية كالغتسال، وكيفية التطهر، سواء من العادة الشهرية أو من الإفرازات المهبلية.

رسالة تروبية: همسات أثوية!!

- عزيزتي الأم: إن حديثك مع ابنتك وتزويدها بالمعلومات اللازمة له فوائد كثير:
1. يشعر ابنتك بالاطمئنان لأنك تساعدنها وتؤكدين لها أن ما يحدث أمر طبيعي ويحدث لكافة الفتيات.
 2. لن تشعر بالقلق والإحراج والخوف من سؤالك، ولن تبحث عن من يمكنه المساعدة في توفير الإجابات لمشكلتها.

- الأسباب التي قد تؤدي إلى اضطراب في الدورة الشهرية ومنها:
- * الضغوط والاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر والخوف.
 - * المرض.
 - * انخفاض سريع في الوزن بسبب إتباع حمية غير صحية أو نقص في التغذية.
 - * النشاط البدني العنيف والقوي والسفر الطويل والشاق.

طرق لتخفيف هذه الأعراض عند حدوثها:

- أخذ قسط من الراحة.
- شرب كوب دافئ من السوائل.
- التوجه إلى أقرب مؤسسة صحية إذا كان الحيض مصحوباً بالألم شديدة.
- العناية بالجسد أثناء العادة الشهرية.

في حال تأخر ظهور التغيرات الجسدية أو تأخر حدوث الدورة الشهرية إلى ما بعد عمر 14 سنة، و في حال حدوث أي اضطرابات في الدورة يجب استشارة الطبيبة في أقرب مؤسسة صحية.

العوارض المرافقة للعادة الشهرية (الحيض):

| الأعراض النفسية | الأعراض الجسدية |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • تقلب في المزاج. • سرعة التوتر والغضب. • الرغبة باليكاء لأسباب تافهة أحياناً. • الشعور بالضعف، والاكتئاب. • تأجج زائد للعواطف. | <ul style="list-style-type: none"> • صداع أو دوخة. • مغص في أسفل البطن. • ألم في أسفل الظهر أو في الأرجل. • تعب وإجهاد. • ألم وتورم في الثديين. • انتفاخ ناتج عن احتباس السوائل داخل الجسم. • الميل إلى كثرة النوم. • راحة غير مستحبة أحياناً نتيجة للإفرازات المهبلية. |

العناية بالجسم أثناء العادة الشهرية (الحيض):

من الضروري أن توجه الأم ابنتها لضرورة المحافظة على نظافتها الشخصية، أثناء الحيض وذلك من خلال:

- الاستحمام يومياً وغسل الشعر.
- ارتداء الملابس الداخلية القطنية.
- تغيير الملابس الداخلية يومياً.
- تغيير الفوطة الصحية بانتظام حسب كمية الدماء المفروزة شرط ألا تبقى الفوطة لأكثر من 4_6 ساعات لأن ذلك يؤدي لانبعاث روائح كريهة وقد يؤدي إلى حدوث التهابات وحكة.
- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل وبعد تغيير الفوطة.
- ثني وتغليف الفوط المستعملة بمحارم ورقية قبل رميها في سلة المهملات.
- تنظيف الأعضاء التناسلية جيداً (التنظيف بالماء من الأمام إلى الخلف).
- المحافظة على التغذية السليمة.

المفاهيم الخاطئة عن الحيض عديدة منها:

- _ غسل الشعر أو الاستحمام.
 - _ ممارسة النشاط البدني.
 - _ أكل الايسكريم والمأكولات الحمضية أو المخللات أو المقلبات أو تناول المشروبات الباردة.
 - _ إعداد الطعام أو لمس الأطفال.
- هذه بعض المفاهيم غير الصحيحة التي انتشرت منذ القدم، لذا يجب التأكيد على أن العادة الشهرية هي دورة طبيعية تمر بها كل فتاة، ويجب التعامل معها على هذا الأساس.

الإفرازات المهبلية:

عليك عزيزتي الأم توضيح لابنتك أنها قد تتعرض لما يعرف الإفرازات الداخلية ولكن ما هي؟؟؟ الإفرازات المهبلية هي عبارة عن سائل أبيض مائل إلى الاصفرار يفرزه المهبل ليساعد على حمايته من الجفاف والالتهاب. تختلف الإفرازات بحسب الدورة الشهرية وتزداد كميتها بشكل طبيعي مع منتصف الدورة الشهرية (عادة حوالي أسبوعين قبل العادة الشهرية أي خلال فترة الإباضة)، ولا تصاحب هذه الإفرازات رائحة كريهة ولا تسبب أي حكة.

تنبيه:

هذه الإفرازات قد تكون دالة على وجود التهابات في الحالات التالية:

- _ ملاحظة زيادة في الإفرازات.
- _ رؤية إفرازات كثيفة، أو شديدة الاصفرار وتميل إلى الاخضرار، أو إفرازات بيضاء على شكل قطع كثيفة جامدة.
- _ حدوث حكة شديدة، وحرقة ورائحة قوية كريهة.
- _ الشعور بالام في أسفل البطن.
- _ ارتفاع في درجة الحرارة

ب_ مبادئ التواصل حول مظاهر المراهقة:

أولياء الأمور الكرام: إن وصول المراهق سن البلوغ لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي التام، وإنما عليه أن يكتسب الكثير ليصبح راشداً ناضجاً من خلال البيئة الداعمة التي تحدثنا عنها في الفصل الأول. ولكن قد تتجنب بعض الأسر التحدث إلى أبنائهم، ويبدأ الأبناء بكتمان الأسرار، ويزداد عندها تساؤل الوالدين: **لمن يبوح الأبناء بأسرارهم؟**

وجهة نظر المراهق

لماذا لا يبوح الأبناء بأسرارهم للأسرة؟

1 الخوف من العقاب:

«منذ صغري وأنا أسمع كلمات الزجر والنهي، فهذا عيب، وهذا حرام، وذلك لا يجوز، فتأصل الخوف لدي منذ الطفولة، لذلك أضطر أن أخبر صديقي أسراري الذي يرشدني بلطف وتفهم، وأخفي عن أبي وأمي ما أشعر به».

1

2 **تركيز الوالدين على توفير الاحتياجات المادية:**
«والدائي يهتمان بتوفير الشراب والطعام والملابس، والاحتياجات المادية، أما مشاكلي الخاصة، لا يعلم أحد بها ويعتقدون أنها غير موجودة أو أنها صغيرة مقارنة بما لديهم».

2

3 **قلة التواصل بين الابناء والوالدين:**
«إن أسرتي لم تقم - ولو لمرة واحدة - بفتح باب الحوار معي. حاولت مرات كثيرة أن أفتح أمي، لكنها كانت تتهرب مني. ألجأ إلى دفتر مذكراتي لأسجل فيه أسراري».

3

وجهة نظر الأسرة

لماذا لا يبوح الأبناء بأسرارهم للأسرة؟

1 زيادة الفجوة بين الوالدين والابناء:

«أحاورهم، وأحاول التقرب منهم، إلا أنني كلما اقتربت، ابتعدوا عني، وأشعر أحياناً بأنهم يعيشون في عالم مختلف عن العالم الذي أعيش فيه، وأراقبهم عن قرب لأعرف تفاصيل عالمهم الذي أشعر بأنه مليء بالأسرار».

1

2 الاختلافات الثقافية بين الأجيال:

أبناء اليوم جيل متفتح، متمرد على الواقع، يهرب عندما يجد نفسه مضطراً للاعتراف بأخطائه: لذا يبتعد بأسراره عن الأسرة. كما يشعرون بأنهم أكثر وعياً من أن يناقشهم الكبار».

2

3 عدم إحترام وتقدير الوالدين:

«عندما أسمع أبنائي يتحدثون في موضوع ما، وأحاول مشاركتهم فيه، فإنهم إما أن يغيروه، أو يتوقفوا عن الحديث، وكأنني غريب عنهم».

3

8 أسباب للتباعد بين أولياء الأمور والأبناء:

1. **الاختلاف بين متطلبات زمن الوالدين والأبناء.** فأولياء الأمور يحاولون تطبيق ما تربوا عليه من أساليب وآراء ومعتقدات على أبنائهم. وبالتالي يمتنع الأبناء عن الحديث مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء لا يستطيعون فهم مشكلاتهم، وحتى إن فهموها، فهم ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم التربوية.

2. **فقدان التواصل بين الأسرة والأبناء، واعتماد الأسلوب التسلطي.** وهذا بدوره يؤدي إلى ميل المراهق للأصدقاء أكثر من الأهل. من الضروري أن يجد المراهق لدى الأسرة أدناً صاغية ودعمًا مستمرًا، مع إفساح المجال له ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ، فالخطأ طريق للتعلم، وإذا كانت الأسرة تحتضن الأبناء ومقرئين منها سيبقى الخطأ ضمن الأطر المقبولة.

3. **الاعتقادات الخاطئة لدى أولياء الأمور:** كاعتقاد الأب بفقدان مكانته الاجتماعية عند تقربه من أبنائه.

4. **انشغال الأبوبين:** كثرة الأعباء الاجتماعية والمهنية والمشاكل التربوية.

5. نقص

المعلومات لدى
أولياء الأمور: حول المرافقة
وخصائصها، وطرق
التعامل معها.

6. خوف

الأبناء من العقاب
في حال مصارحة
الأسرار للوالدين.

7. ابتعاد

الوالدين عن الأبناء
لإعتقادهم بأن الأبناء في
هذه المرحلة ليسوا بحاجة
للمتابعة والاهتمام.

8. شعور الأسرة بالإحراج

عند طرح المواضيع المتعلقة
بالتغيرات الجسدية، فقد جرت العادة في
مجتمعاتنا العربية على تجنب الوالدين الحديث
إلى الأبناء في هذا الموضوع؛ لذلك يجد المراهق
نفسه مضطراً للحصول على المعلومات من الخارج،
أو قد يلجأ إلى الأصدقاء، ومعظم تلك المعلومات غير
صحيحة قال تعالى ﴿الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ
لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾
سورة الزخرف 67.

سؤال مراهق:

أين كنت يا أبي قبل أن أقع في المشكلة؟؟
فماذا ستجيب إذا كان هذا المراهق ابنك؟؟

عزيزي ولي الأمر: والحل
لهذه الإشكالية هو ممارسة مهارة
الحوار مع الأبناء حول كافة المواضيع
التي تشغلهم:

الحوار في الأسرة ليس أمراً طبيعياً يحدث بشكل تلقائي بل
هو عادة يكتسبها الأبناء كباقي العادات منذ الصغر. ويجب
تربية الأبناء وتحضيرهم لممارستها تماماً كتعليمهم عادات
النظافة الشخصية وطريقة التغذية ومهارات التعامل مع
الآخرين. فالطفل الذي اعتاد إخبار أسرته على العشاء
أو أثناء مشاهدة التلفاز بما حصل معه خلال اليوم،
سيعتاد على فكرة المناقشة مع الأسرة، واللجوء
إليهم عند الحاجة، دون حرج أو خوف
عندما يكون مراهقاً.

إن هذا التباعد قد يدفع بالمراهق لممارسة سلوكيات
وأعمال غير صحية بطريقة غير مقصودة، فيعتاد عليها
ويستمر بممارستها منها:

- قيادة السيارة خفية عن الأسرة.
- تناول الأطعمة غير الصحية التي قد تسبب له السمنة
أو فقر الدم.
- تجربة التدخين أو التخميس أو المخدرات.

وعند اكتشاف المشكلات التي وقع فيها الأبناء، تلجأ
الأسرة للتقرب من المراهق، ولكن الفجوة تكون قد
كبرت بين الطرفين. وتختلف احتياجات الأبناء باختلاف
المرحلة العمرية حيث يحتاج الأبناء للمأكل والمشرب
في مرحلة الطفولة والعطف والحنان، بينما يحتاجون
لرعاية النفسية والاجتماعية والتفهم والادراك العقلي
خلال فترة المراهقة. إن دور الأسرة خلال فترة البلوغ
والمراهقة أساسي كما كان خلال فترة الطفولة.

أولياء الأمور الكرام:

تعتقد بعض الأسر عند وصول الابن إلى عمر الثماني أو التسع سنوات بأنه قادراً على رعاية نفسه وتلبية
احتياجاته، ولم يعد طفلاً، وليس بحاجة إلى اهتمام مباشر من قبل الأسرة، فيتبع عن معرفة التالي:

- ما هي أنواع الأطعمة التي يحصل عليها المراهق خارج المنزل، وهل هي صحية أم لا؟
- كيف يقضي المراهق أوقات فراغه، ومع من؟
- كيف يتعامل مع أصدقائه وهل يعاني من مشاكل في المدرسة ومع الرفاق؟

مهمة تربوية:

اجعل ابنك يشعر بأنك معه
تسانده وتدعمه ولست مجرد
شخص يعاقبه ويردعه
ويهاجمه..

عزيزي ولي الأمر:



- * اختر أساليب التعامل والتواصل المناسبة مع ابنك عند وصول مرحلة المراهقة لتتحقق معنى الصداقة التي أكد عليها رسول الله صلى الله عليه وسلم مما يتيح لك معرفة أصدقائه، ونشاطاته، ورغباته، وهمومه ومشاكله. وهذا بدوره يساعد ابنك على الشعور بالراحة النفسية التي تدعم النمو المتكامل والسليم.
- * بادر بالحديث مع ابنك إذا شعرت أنه لا يبادر. فمن المحتمل أن يخجل من اللجوء إليك في حال وجود أي أسئلة أو مشاكل خاصة لديه. إن تواصلك الفعال مع ابنك يساعدك في التعرف على تفاصيل ما يحصل معه خلال اليوم، وطريقة تفكيره والمشاكل التي يواجهها وما يحب، وما يكره وما يدور في رأسه من تساؤلات.
- * قد يكون بعض المراهقين على اطلاع وإدراك أكثر من سواهم نتيجة مخالطتهم الأصدقاء أو الأصدقاء الأكبر سناً، أو بسبب فضولهم وقراءاتهم في المجلات غير العلمية والإنترنت والتي تعد مصادر غير مناسبة. وهنا يجب أن تتدخل لتمارس هذا الدور بحيث تقدم للمراهق المعلومات المناسبة وفقاً لعمره، مع عدم شغل تفكيره بأمور لم يسأل عنها أو مازالت بعيدة عنه.

الأمور التي ينبغي عليك مراعاتها أثناء الحوار مع ابنك:

- * الابتعاد عن سؤال ابنك عن مشاكله بطريقة الاستجواب لكي لا ينفر المراهق ويفرض المحادثة.
- * الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها «نعم» أو «لا» وذلك ليتمكن المراهق من التعبير عن نفسه بكل حرية.
- * الحوار بطريقة التعاطف والحنان بدلاً من استخدام أسلوب التوبيخ والصراخ، وإعطائه الفرصة للتعبير.
- * الابتعاد عن فرض آراء وعادات وتقاليد المجتمع قسرياً، وإنما الحوار في مدى تطبيقها بما يتناسب مع الطرفين.
- * التركيز على نجاحاته وإنجازاته، والمواضيع التي تهمة وتجنب التركيز الدائم على أخطائه.

هل ترغب أن يمر أبنائك بمراهقة خالية
من الضغوط وذات نظرة ايجابية؟؟



لتشجيع المراهق على الحديث
والتواصل، اغتنم الاوقات والظروف
الملائمة للحوار ومنها على سبيل
المثال:

- * أثناء إيصال الأبناء أو إحضارهم من المدرسة.
- * القيام بالمهام المنزلية المشتركة.
- * مشاهدة التلفاز والبرامج ومناقشتها.
- * مناقشة مواضيع تهتمهم كالمباريات، والسباقات، والكتب، والازياء.
- * السماح له بإستضافة أصدقائه في البيت مع الحرص على التعرف عليهم والجلوس معهم لبعض الوقت.

* تجنب الانتقادات لشخصية المراهق، والتعبير عن الاستياء بجملة تبدأ بكلمة «أنا» مثلاً: «أنا لا أحب عندما تتكلم معي بهذه الطريقة». بدلاً من القول «أنت لا تعرف كيفية التحدث مع أهلك، فأنت بلا أخلاق».

* تجنب استخدام عبارات جارحة مثل: أنت إنسان فاشل، أنت عنيد، متمرد، أنت لا تفهم، أنت لا تعرف مصطلحك، لأن هذه العبارات تستفز المراهق وتسبب المزيد من المشاكل وتزيد الفجوة بينكما.

* التوقف عن القيام بأي عمل آخر (كقراءة الصحف) أثناء الحديث مع ابنك، والاستماع كلياً إلى ما يقوله فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف، وصديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخريّة أو شك.

ما هي أسباب عصبية بعض المراهقين واندفاعهم، وعنادهم، وتوتره الدائم ؟

لعصبية المراهق أسباب كثيرة، منها:

• أسباب وراثية وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبياً، فتنقل هذه الصفة إلى الأبناء.

• أسباب أسرية، مثل:

(1) نشأة المراهق في جو مشحون بالعصبية.

(2) التصرف والحديث مع المراهق بعنف وفضاظة وعدوانية. فالمراهق يتعلم العصبية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين به.

(3) تشدد الأسرة ومطالبهم بما يفوق طاقات وقدرات المراهق مما قد يؤدي إلى توتره وعصبيته.

• أسباب بيئية ومنها:

(1) ضيق المنزل، وعدم توافر أماكن للهو.

(2) عدم ممارسة أنشطة ذهنية أو جسدية، وإهمال حاجة المراهق الحقيقية للاسترخاء والراحة لبعض الوقت.

• مخاطبة الأبناء بعدد من العبارات المحبطة، مثل: أنا أعرف ما ينفعك، لا داعي لأن تكمل حديثك... أستطيع توقع ما حدث، فلتنصت إليّ الآن دون أن تقاطعني، اسمعي كلامي ولا تناقشني، إنك طفل لا تعرف مصطلحك).

• التسلط والقسوة على الابن.

• الحماية الزائدة، أو التدليل الزائد.

• التفريق بين الأبناء.

• غياب الرقابة الأسرية على الأصدقاء، والقنوات الفضائية، والمجلات والكتب غير العلمية المتداولة.

• عدم إعطاء المراهق الفرصة للتعامل مع مشاكله والقيام بالأعمال بدلاً عنه.

• وجود نموذج سلبي في الأسرة مثل المدخنين، مدمني الكحول والمخدرات.

• غياب القدوة الذي يحتذي به المراهق في المنزل.

• غياب أحد الوالدين (انفصال، وفاة).



حقيقة علمية:

إن المراهقين في الأسرة المتمسكة ذات الروابط القوية التي يقوم أفرادها باتخاذ القرارات في جلسات عائلية يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغطاً، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين أن المراهقين الآخرين أكثر عرضة للاكتئاب والضغط النفسية.

عزيزي ولي الأمر أن تزويد المراهق بالمعلومات الصحيحة لا يحرص على القيام بالأعمال غير الأخلاقية. ففي ظل الانفتاح الإعلامي السريع، وتعدد مصادر المعرفة، قد يحصل المراهقون على معلومات وآراء تتنافى مع ديننا وقيمنا، لذلك من الضروري أن يكون الوالدان هما مصدر المعلومات الأول، بحيث تنقل المعلومات للمراهق وفق المواصفات التالية:

• متناسبة مع العمر والحاجة.

• في أوقات مناسبة.

• بصورة تدريجية.

• بطريقة مبسطة وسهلة الفهم.

بعض الممارسات الخاطئة، غير المقصودة أحياناً من قبل الأسرة، التي قد تترك أثراً سلبية على شخصية المراهق:

• سوء التواصل بين الأسرة والأبناء وعدم بناء قنوات الحوار معهم (ارتفاع الصوت والصراخ).

الفصل الخامس: توجيه المراهق لأنماط الحياة الصحية

يحتاج الأبناء في مرحلة المراهقة اكتساب عددا من الممارسات الصحية التي تساعدهم على ممارسة حياتهم اليومية على نحو صحي بما يتناسب مع احتياجاتهم. لعل من أهم الأمور التي ينبغي لفت نظر المراهقين إليها ما يلي:

أ. المحافظة على النظافة الشخصية:



إن الكثير من العادات التي يكتسبها المراهق خلال فترتي الطفولة والمراهقة تبقى معه مستقبلاً، لذلك من الضروري توجيه المراهقين لأهمية المحافظة على نظافتهم الشخصية للوقاية من بعض الأمراض مثل الأمراض الجلدية ومنها حب الشباب، فعن سعيد بن المسيب قال: قال الرسول صلى الله عليه وسلم «إن الله طيبٌ يُحبُّ الطيبَ نَظيفٌ يُحبُّ النظافةَ كَرِيمٌ يُحبُّ الكرمَ جوادٌ يُحبُّ الجودَ فنَظفُوا أفنيتكم ولا تشبهُوا باليهود» الترمذي- سنن الترمذي- باب الأدب- رقم الحديث (٣٠٢٩)..

ولكن قد يبالي المراهق أحياناً في الاهتمام بنظافته الشخصية ومظهره الخارجي الذي يعطيه شعوراً بالثقة بالنفس. فنراه يكثر من الاستحمام واستخدام العطور والصابون المعطر والكريمات (إذا ما وجدت الأسرة أن الأمر مبالغ فيه عليهم التدخل بالإرشاد والتوضيح والمناقشة).

وينبغي على الأسرة إرشاد المراهق بضرورة الالتزام بالآتي:

- الاستحمام اليومي لإزالة الدهون والتخفيف من انبعاث رائحة العرق.
- استخدام مزيل للروائح بعد الاستحمام: إن مزيل الرائحة لا يعني عن الاستحمام اليومي للتخلص من العرق والروائح الناتجة عنه.
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد تناول أي طعام.
- تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل (صباحاً وقبل النوم لمدة دقيقتين في كل مرة).
- تجفيف الجسم جيداً، وخاصة أماكن طيات الجلد (تحت الإبط، بين الفخذين، منطقة السرة، خلف الأذنين، بين أصابع الأرجل) لمنع الرطوبة التي قد تتسبب بأمراض فطرية.
- إزالة الشعر في منطقة الإبط، والعانة.
- الاغتسال والطهارة بعد الاحتلام.
- تجنب استخدام المستحضرات الصناعية.
- تجنب استخدام الصابون المعطر، والمواد المعطرة لغسل الأعضاء الداخلية لأنه قد يسبب الحساسية للبشرة خاصة لدى الإناث.
- ارتداء ملابس داخلية مريحة تُعطي مجالاً للحركة دون احتكاك شديد مع الجلد.
- ارتداء ملابس داخلية قطنية لتجنب الإصابة بالحساسية الجلدية.
- تغيير الثياب الداخلية والجوارب يومياً، وغسلها بالماء والصابون ونشرها بالشمس لقتل الجراثيم.
- غسل اليدين بالماء والصابون بعد استعمال المراض.
- التأكد من نظافة الحمامات العامة قبل استخدامها لتفادي الإصابة بالالتهابات والأمراض.

من الضروري لفت نظر المراهق إلى أن النظافة غير الطهارة، فالطهارة هي الوضوء والغسل والتيمم، فإذا حدث للمكلف إحدى موجبات الغسل الآتية: الجنابة، أو الحيض، أو الإستحاضة، وجب عليه الغسل، ليؤدي عبادته المشروطة بالطهارة. ومن موجبات الغسل ما يلي:

- 1/ الاحتلام أو القذف: إذا استيقظ الفتى ووجد بللاً عليه الاغتسال.
- 2/ الحيض: فإذا حاضت المرأة وجب عليها الغسل فور إنقطاع الحيض.
- 3/ النفاس: الدم الخارج مع الولادة.

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لِمَسَمَسِ النِّسَاءِ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ سورة المائدة (٦).

المحافظة على نظافة الفم والأسنان

• استخدام الخيط لتنظيف ما بين
الأسنان، ولتنظيف الأماكن التي لا تستطيع
الفرشاة الوصول إليها.

• التخفيف من تناول السكريات والإكثار من تناول
الخضار والفاكهة.

• الامتناع عن تناول السكريات والحلويات قبل النوم.

• شرب الكثير من الماء الذي يساهم في ترطيب الفم
وزيادة كمية اللعاب. يساعد اللعاب في إزالة البكتيريا
وبقايا الأطعمة.

• تنظيم مواعيد الطعام والابتعاد عن تناول الأطعمة
أو المشروبات الغازية بين الوجبات.

• زيارة طبيب الأسنان مرتين يومياً على الأقل
للكشف على الأسنان وليس فقط عند الشعور بالألم.

تشكل المحافظة على نظافة الفم والأسنان جزءاً هاماً من النظافة الشخصية، فانبعاث رائحة كريهة من الفم قد يؤثر في حياة المراهق الإجتماعية وثقته بنفسه. يجب تنظيف الأسنان جيداً باستخدام معجون الأسنان أو السواك لمدة دقيقتين،، وقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بذلك، عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال «لَوْ لَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي - أَوْ عَلَى النَّاسِ - لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ» (البخاري- صحيح البخاري- الجمعة- رقم الحديث (٨٨٧). للتأكد من المحافظة على نظافة وسلامة الفم والأسنان يمكن القيام بالتالي:

• تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل (صباحاً وقبل النوم لمدة دقيقتين في كل مرة).

• تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الطعام لأن ذلك من شأنه أن يمنع تسوس الأسنان والتهابات اللثة ويحافظ على ابتسامة جميلة ورائحة فم عطرة.

ب. النوم



يعد النوم احتياج ضروري وأساسي لإعادة تنظيم نشاط الدماغ، وإعادة تجديد نشاط الجسم. قال تعالى: ﴿أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِسَكُونًا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ (سورة النمل ٨٦). ويحتاج المراهق إلى حوالي 8.7 ساعات من النوم يومياً.

في المقابل قلة النوم ينقص من قدرة المراهق على التركيز، ويسبب له الملل والشرد أثناء الدرس ويحد من قدرته الاستيعابية. كما إن عدد المراهقين الذين يعانون من مشاكل النوم في ارتفاع مستمر ويرجع ذلك لأسباب متعددة منها: مشاهدة التلفاز، واستخدام الإنترنت، والألعاب الإلكترونية، وإجراء الاتصالات الهاتفية، وإرسال الرسائل القصيرة إلى أصدقائهم، والسهر خارج المنزل لساعة متأخرة من الليل.

عزيزي ولي الأمر : من الضرورة الاهتمام بإرشاد الأبناء لضمان حصولهم على القدر الكافي من النوم.

نصائح لمساعدة أبنائك للحصول على النوم الصحي:

* **الالتزام بمواعيد محددة للنوم والاستيقاظ:** يجب تجنب البقاء لأكثر من ساعة بعد الموعد المحدد للنوم أثناء الإجازات.

* **تجنب الإكثار من تناول الكافيين الموجود في القهوة ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية:** والتوقف عن شربها بعد الساعة 5:00 مساءً.

* **الخلود إلى النوم في حال الشعور بالتعب للتمكن من إعادة تنشيط خلايا الدماغ وتجديد القدرة على الاستيعاب.**

* **اتباع روتين ما قبل النوم:** وذلك عبر الاسترخاء والقيام بأنشطة لا تتطلب مجهوداً مثل القراءة أو الاستحمام. تفادي استخدام الضوء القوي في المساء الذي يعطي إشارات للدماغ كي يبقى متيقظاً.

* **تناول وجبة غذائية خفيفة قبل النوم:** يمكن تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم بـ 3_4 ساعات.

* **ممارسة النشاط البدني:** الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام ينامون لوقت أطول، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني.

* **أخذ قيلولة:** قد تعاني من نقص في النوم، بسبب الاستيقاظ باكراً للذهاب إلى المدرسة، والتأخر للذهاب إلى النوم بسبب المذاكرة. يمكنك أن تعوّض حاجتك إلى النوم عبر أخذ قيلولة بعد العودة من المدرسة. يجب ألا تدوم القيلولة لوقت طويل (لأكثر من نصف ساعة)، ويجب عدم أخذ القيلولة في المساء بعد العشاء مباشرة.

حقيقة علمية:

إن عدم الحصول على القدر الكافي من النوم

سيجعل المراهق يشعر بالآتي:

- العصبية، وفقدان الصبر والمزاجية.
- الخمول والكسل، والنعاس طوال فترة الصباح.
- الكآبة أو القلق والتوتر والصداع.
- عدم القدرة على التركيز في المدرسة (كلما نام المراهق وقتاً أطول، كان انضباطه أكبر ومستوى تحصيله ومشاركته في الأنشطة العلمية أكبر).
- صعوبة الاستيقاظ في الصباح للذهاب إلى المدرسة.

ج. التغذية

رسالة صحية:

**عزيزي ولي الأمر: يحتاج المراهق إلى
تغذية صحية مناسبة لإتمام تلك
التغييرات وإحداث النمو التام. فسوء
التغذية تضعف الجسم وتؤدي إلى
تأخير عملية البلوغ والنمو بشكل عام.**

تنمو مختلف أجزاء الجسم خلال فترة المراهقة،
ومن مظاهرها ما يلي:

- * تنمو العظام و العضلات.
- * يزداد طول المراهق وبنيته.
- * تنمو المعدة: ويتسع حجمها، وتزداد رغبة المراهق في تناول كميات أكبر من الطعام.
- * يزداد حجم القلب، وتزداد قدرة الرئتين.
- * تنمو الغدد الجنسية والغدد الصماء.
- * تزداد إفرازات الغدد الدرقية: مع بداية المراهقة، وتعود لحالتها الطبيعية بنهاية الفترة.



وجبة الإفطار ضرورية !!

يعاني الكثير من أولياء الامور من إمتناع المراهقين عن تناول وجبة الافطار رغم أنها وجبة أساسية.
في حال عدم تناول وجبة الإفطار، قد يشعر المراهق بالجوع الشديد قرب الظهر مما يفقده القدرة
على التركيز في الحصة الدراسية، ويحد من نشاطه، وقد يسبب له حالات الإغماء والمغص.
فهو يحتاج الغذاء الصحي الذي يساعده في يومه الدراسي بمختلف مواده.

للحصول على نظام غذائي متنوع وضمن الحدود الموصى بها وفق الدليل العماني للغذاء الصحي يجب اتباع الرسائل التالية:



- الرسالة الأولى: أحرص على تنويع غذائك واجعله صحياً ومتوازناً.
 - الرسالة الثانية: إختَر الحبوب الكاملة وتناول البطاطا بقشرتها.
 - الرسالة الثالثة: تناول من 3 إلى 5 حصص من الخضروات يومياً.
 - الرسالة الرابعة: تناول ما بين 2 إلى 4 حصص من الفواكه يومياً.
 - الرسالة الخامسة: تناول السمك والدواجن والبيض واللحوم.
 - الرسالة السادسة: تناول حصة من البقوليات يومياً.
 - الرسالة السابعة: تناول الحليب ومنتجات الألبان يومياً.
 - الرسالة الثامنة: قلل استهلاكك من الدهون وإختَر وجباتك الخفيفة بعناية.
 - الرسالة التاسعة: كن نشيطاً ومارس التمارين الرياضية بانتظام واشرب الكثير من الماء.
- يختلف مفهوم الحصة وفقاً لنوع المجموعة الغذائية (النشويات ، الفواكهة والخضروات ، واللحوم وبدائله ، والالبان ومنتجاتها) ،



- تناول الأغذية الغنية بالحديد، وتجنب شرب الشاي مع أو بعد الطعام مباشرة لتفادي الإصابة بالأنيميا أو فقر الدم (الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والبيض والخضراوات الورقية الخضراء كالجرير والسبانخ والفول والعدس والبازيلا الخضراء والشمندر والمشمش والتين المجفف، والتمر).

ثانياً: تناول الطعام

الصحي في الشارع ومع الأصدقاء:

- استبدال المأكولات الجاهزة بمأكولات منزلية صحية للحصول على العناصر الغذائية الضرورية للجسم.
- تجنب الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالسكريات والدهون.
- التقليل من تناول الحلويات والشوكولاته ورقائق البطاطس (الشيبس) والمشروبات الغازية... إلخ».
- تجنب تناول الوجبات السريعة مثل (الهمبرجر، النقانق..... إلخ).

عزيزي ولي الأمر: اهتم باحساب أبنائك الممارسات الغذائية وفقاً لمستويين:

أولاً: تناول الطعام الصحي في المنزل:

- تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة.
- تناول الوجبات اليومية في مواعيد منتظمة، مع التخفيف من تناول الحلويات والوجبات الخفيفة.
- تناول طبق من السلطة مع وجبة الطعام.
- تناول الطعام ببطء مع المضغ الجيد.
- تناول الفواكه والخضار كالجزر والخس والخيار أثناء مشاهدة التلفاز أو الدراسة، بدلاً من رقائق البطاطس (الشيبس) والشوكولاته.
- شرب كمية من الماء تتراوح بين لتر ونصف، ولترين في اليوم، بما يعادل (6 - 8) أكواب.
- استبدال المشروبات الغازية وشراب الفواكه التي تحتوي على نسبة عصير أقل من 30٪ بالحليب ومنتجاته وعصير الفاكهة الطبيعي.
- تناول الأغذية الغنية بالطاقة ومنها التمر.
- شرب الحليب ومنتجاته يومياً لضمان الحصول على الكميات المطلوبة من عنصر الكالسيوم الذي يقوّي العظام.

1. سوء التغذية: وسببها إعطاء المراهق الغذاء بكميات غير كافية أو فوق المعدل المطلوب، وتقديم أطعمة غير متوازنة. ويؤدي سوء التغذية إلى السمنة وفقر الدم والنحافة الزائدة وتوقف أو عدم انتظام العادة الشهرية عند الفتيات، وضعف العضلات عند الشباب.

•• إشراقة صحية ••

للوفاية من السمنة، عليك توجيه ابنائك بمايلي:

- خطورة الأمراض الناتجة عن السمنة.
- الاعتدال في تناول الأطعمة.
- الابتعاد أو التقليل من الأطعمة التي لا تحتوي على قيمة غذائية عالية.
- التشجيع على إنقاص الوزن من خلال ممارسة النشاط البدني، كالمشي لمدة نصف ساعة يومياً.
- مراجعة المؤسسات الصحية للحصول على الإرشادات التغذوية والحماية الصحية.

2. السمنة: وسببها عدم تناول الأطعمة بأوقات منتظمة والإكثار من تناول الأطعمة خاصة المأكولات الغنية بالدهون، مع التقليل من ممارسة النشاط البدني والحركة اللازمة لحرق هذه الطاقة. إن ديننا الإسلامي قد وجه لأهمية تنظيم التغذية والاعتدال في تناول الطعام، وذلك لقوله تعالى ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٣١) سورة الاعراف ٣١.

على الأسرة مراقبة المراهق لتجنب إصابته بالسمنة لأنها قد تؤدي إلى أمراض جسدية متعددة منها السكري، وأمراض القلب والشرابيين، والكلى، والجهاز الهضمي والمفاصل. كما تسبب مشاكل نفسية كإنخفاض الثقة بالنفس والإحراج.

3. فقر الدم: ينتج فقر الدم بسبب النقص الشديد في الحديد خاصة عند الفتاة المراهقة. عند بدء الحيض يحتاج جسم الفتاة إلى كمية حديد تزيد بنسبة (10%) على الكمية التي يحتاجها الفتى. وللوفاية من ذلك ينصح بعدم تناول الشاي مع الوجبات، وتناول الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحم الأحمر والسبانخ واستعمال مركبات الحديد.

4. النحافة الزائدة: يرغب بعض المراهقين الحصول على مظهر لائق وجسم جميل، ويلجأ البعض إلى تقليل وزنه بطرق غير صحية مثل القيء المتعمد بعد تناول الأطعمة، تناول الأدوية التي تسبب الإسهال، ومقاطعة الطعام أو تناول القليل جداً منه، وممارسة النشاط البدني العنيف.

إن هذه الممارسات تسبب مشاكل صحية كثيرة كسوء التغذية، والصداع المستمر، فقر الدم، التعب لأقل مجهود، فقدان القدرة على التركيز، خلل في انتظام العادة الشهرية عند الفتيات.

حقيقة علمية:

من علامات الإصابة بفقر الدم:

- شحوب لون الوجه والأطراف.
- الدوار (الدوخة).
- عدم التركيز وقلة التحصيل العلمي عند الأطفال بالتحديد.
- التعب، الخمول، والإرهاق العام.
- تقرح الفم وتشقق اللثة وجوانب الفم بسبب نقص الحديد وفيتامين ب12.

أولياء الأمور الكرام: يجب تحذير المراهقين من تناول الأدوية المنحفة، وتطبيق الحميات، أو الاستغناء عن وجبة معينة دون مراجعة أخصائي التغذية في المؤسسات الصحية.

د. النشاط البدني:



إن شغل وقت فراغ المراهق بأشياء مفيدة كالأنشطة البدنية والكشافية، يساهم في تنمية الجسم والعقل، واكتشاف القدرات والمواهب، وإبعاد المراهق عن القيام بسلوكيات غير صحية كالتدخين وتعاطي المخدرات، والتقليل من الجلوس لفترات طويلة دون حركة لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر والإنترنت التي تؤدي إلى السمنة وضعف النظر أحياناً.

إن ما يعتاد المراهق على ممارسته خلال الطفولة والمراهقة يبقى معه مدى العمر. فإذا اعتاد على قلة

الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني، استمرت معه هذه العادة في الكبر. لذلك يجب تعليم الابن ممارسة النشاط البدني وجعله جزءاً من روتين حياته اليومية. ويكفل قانون الطفل العماني في المادة (42) حق المراهق في الراحة ومزاولة الألعاب المفيدة والاستمتاع والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية.

|| فوائد ممارسة النشاط البدني ||

معظم الأمراض المزمنة التي قد يصاب بها الفرد حين يكبر كالسكري وضغط الدم والكولسترول وأمراض القلب والسمنة، تنشأ من مرحلة الطفولة خاصة لدى أولئك الذين لا يمارسون النشاط البدني. فممارسة النشاط البدني ذات فوائد متعددة منها:

| الفوائد الاجتماعية | الفوائد النفسية | الفوائد الجسدية |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• الابتعاد عن ممارسة العادات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي المخدرات.• الابتعاد عن ممارسة الأعمال العدائية.• الابتعاد عن رفاق السوء.• الاستفادة من أوقات الفراغ. | <ul style="list-style-type: none">• تقوية الشخصية.• تعزيز روح المبادرة والعمل مع الجماعة.• الترويح عن النفس.• التخلص من التوتر والضغط النفسي.• التفاعل والتواصل مع الآخرين.• الاعتزاز والثقة بالنفس، خاصة إذا برع المراهق بنوع معين من الرياضات. | <ul style="list-style-type: none">• بناء العظام والعضلات والمفاصل.• التخلص من الوزن الزائد.• تنظيم عمل القلب والرئتين.• تحسّن الدورة الدموية.• تحسّن الجهاز التنفسي.• إنقاص مستوى الكولسترول والدهون في الجسم. |



ليس من الضروري ممارسة النشاط البدني في ناد متخصص وإنفاق الكثير من المال، بل يمكن ممارسته بشكل فردي، ومع الأصدقاء، وفي المنزل أو الأماكن العامة (ممارسة رياضة المشي مع الأسرة أو الأصدقاء، لعب الكرة مع الأصدقاء، اللعب في حديقة المنزل أو الحديقة العامة) لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة يومياً.



عزيزي ولي الأمر: صحة ابنائك مسؤوليتك!!

**اغرس كل ما شأنه الإرتقاء بمستواها للحصول على حياة مستقبلية صحية
تذكر والوقاية خير من العلاج.**

الفصل السادس: إتباع المراهقين ممارسات وسلوكميات غير صحية

أولياء الأمور الكرام: قد يتعرض الأبناء لمشكلمات متعددة في مختلف مراحل حياتهم وبالتحديد في مرحلة المراهقة إذا لم توفر لهم البيئة الداعمة التي تحدثنا عنها في الفصل الأول. لذا من الأهمية التعرف على أهم المشكلمات التي قد يتعرضون لها وحمائتهم منها. وتجدد الإشارة أن ليس كل المراهقون عرضة لهذه المشكلمات خاصة أولئك الذين تم تهيئتهم بشكل ايجابي وامدادهم بالقيم. فالمرافق به من الايجابيات والقدرات والطاقات التي إذا تم تفعيلها بالشكل الايجابي فلن يرضى أن يقوم بأي من هذه المشكلمات.

فقد يتأثر الكثير من المراهقين بأقرانهم، ومن الممكن أن يجربوا أشياء جديدة مثل التدخين والمخدرات، وقيادة المركبات بدون رخصة. قد تؤدي بعض الممارسات والسلوكيات المحرمة دينياً والخطرة جسدياً إلى إصابة المراهقين ببعض المشكلمات الصحية والنفسية، وأحياناً الأمراض الخطرة التي قد يكون بينها الأمراض المنقولة جنسياً. دورك ولي الأمر يتجلى في متابعة ومراقبة المراهق لاكتشاف نوعية السلوكيات غير صحية التي قد يتعرض لها، وتطبيق الطريقة المناسبة لتوجيهه. وتتعدد المشكلمات نوعين:

- * المشكلمات الصحية الجسدية
- * المشكلمات الصحية النفسية

أولاً: بعض الممارسات والسلوكيات غير الصحية من الناحية الجسدية :

وتسبب ممارسة العادة السرية العديد من الأضرار الجسدية والنفسية لدى الذكور والإناث ومنها ما يلي:

أ. العادة السرية:

يبدأ الأبناء بممارسة العادة السرية بطريقة غير مقصودة في حوالي سن التاسعة، هي عندما يقوم المراهق بملامسة أعضائه الداخلية وسميت بالعادة السرية لأنها تمارس بالسر والخفاء. أن العادة السرية محرمة دينياً وغير مقبولة اجتماعياً. وذلك لقول الله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِأُفْرُوجِهِمْ حَفِظُونَ ۗ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۗ فَمَنْ أَتَعَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۗ ﴾ (سورة المؤمنون: ٥-٧)

تؤدي ممارسة العادة السرية إلى:

- * الشعور بالقلق والندم والاستياء النفسي
- * نتيجة الشعور بالذنب.
- * الانطواء وتأنيب الضمير.
- * السرحان والشروع.
- * الشعور بالصراع وألام في الظهر.

الأضرار الصحية عند الذكور:

- * احتقان غدة البروستات والحوصلات المنوية.
- * زيادة حساسية قناة مجرى البول.
- * حرقان البول ونزول بعض الإفرازات المخاطية.
- * ألم الظهر الناتج عن احتقان البروستات.

الأضرار الصحية عند الإناث:

- * احتقان دموي واضطرابات في الدورة الدموية.
- * زيادة كمية الإفرازات المهبلية غير الطبيعية.
- * زيادة كمية دم الحيض، مع الإحساس بألم شديد يسبق نزول الدم.

كيف يمكنك مساعدة المراهق للتخلص من العادة السرية؟



أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِّتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَنْ يُكْرِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَحِيمٌ (سورة النور: ٣٣).

• ملء أوقات الفراغ بالأنشطة المفيدة: مثل الرسم والقراءة الخ. فلا تفكر بممارستها بسبب انشغالك بأمر أكثر فائدة، وقد تكون متعبا عند الذهاب إلى الفراش فلا تفكر إلا في النوم.

• تجنب قراءة الكتب والمجلات التي قد يعطيك إيها الأصدقاء لأنها قد تتضمن في أكثرها معلومات غير صحيحة.

وقفه علاجية تربية:

في حال لاحظت الأسرة أن المراهق يمارس العادة السرية، يرجى استخدام النقاش الهادئ لشرح مضار العادة السرية على الصحة، وموقف الدين الإسلامي من ممارستها والابتعاد عن الزجر والتوبيخ .

• التأكيد على حرمة العادة السرية دينيا، وعدم قبولها اجتماعياً.

• تقوية صلة المراهق بالله: وتذكيره برقابة الله عليه، فيتعلم الحياء من الله، ومن الملائكة الذين لا يفارقونه، وتذكيره بحديث رسول الله كما ورد عن أبي العباس عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال : كنت خلف النبي صلى الله عليه وسلم يوماً ، فقال : (يا غلام ، إني أعلمك كلمات : احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده تجاهك ، إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء ، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف) (الترمذي- سنن الترمذي- باب صفة القيامة- رقم الحديث (٢٧٠٦).

• الالتزام بالصلاة والصوم: فالصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر.

• التحلي بالإرادة القوية وعدم الإندفاع وراء الرغبات.

• ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها.

• الاستعفاف وتجنب المشاهد الغير اخلاقية وغض البصر عن المحرمات وهي كثيرة في وسائل الإعلام

والإنترنت والمجلات غير العلمية والهاتف النقال ﴿وَلَيْسَتَعَفِيفِ الَّذِينَ لَا يَحْدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْزِمَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَالَّذِينَ يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكُلْتُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا وَعَأْتُوهُمْ مِنْ مَوْلَى اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ وَلَا تُكْهِلُوا فَتَيْتَكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ

ما هي الأسباب التي قد تدفع المراهق لممارسة هذه السلوكيات الخاطئة؟

2. أسباب محيطية بالمراهق، منها:

- رفقاء السوء
- كثرة الإعلانات المروجة للسلوكيات السلبية.
- انشغال الأسرة وعدم متابعتها لمشاكل الأبناء.
- عدم تعرف الأسرة على أصدقاء الأبناء وكيفية تمضيهم لأوقات الفراغ.
- التفكك والمشاكل الأسرية (المشاكل بين الأم والأب، طلاق الأم والأب).
- تعاطي التبغ، الكحول أو المخدرات من قبل أحد الأبوين.
- الترف الزائد ووفرة المال.

1. أسباب تتعلق بالمراهق نفسه، منها:

- عدم المحافظة على الصلوات وتلاوة القرآن وقلة الوازع الديني وانعدام حس الرقابة الذاتية.
- ضعف التمسك بالقيم.
- الرغبة في التجربة والفراغ.
- الرغبة بإثبات الذات بشكل سلبي، خاصة أمام الأصدقاء.
- الرغبة في تقليد المشاهير.
- الرغبة في الهروب من المشاكل ظناً أن هذه المواد المخدرة تساعد على نسيان المشاكل، بينما هي تزيدها سوءاً وتسبب مشاكل إضافية.

بيّنت نتائج المسح العالمي لاستخدام التبغ بين الشباب والذي نفذ في مدارس السلطنة عام 2010 ما يلي:

- أن طالبا واحداً من كل عشرة قد مارسوا التدخين سابقاً (31,9% من الذكور و15% من الإناث).
- وأن 8,3% سبق لهم تدخين الشيشة (9,7% ذكور و7% إناث) وأن ما نسبته 15,1% من الذكور و7,3% من الإناث حاولوا استخدام التبغ الممضوغ سابقاً.



قد تكون تجربة ممارسة تعاطي التبغ أكثر انتشاراً من تجربة الكحول والمخدرات بين المراهقين للأسباب التالية:

- التوفر السهل لمواد التبغ المختلفة كالسجائر، والغليون، والشيشة، والتبغ الممضوغ والسيجار.
- ضعف تفعيل القوانين التي تمنع بيع التبغ للمراهقين.
- ممارسات بعض الأسر غير الصحية التي قد يقتدي بها الأبناء. فتعاطي التبغ من قبل الأسرة والأقارب، يجعله أمراً مقبولاً وعادياً لدى الأبناء، خاصة تدخين الشيشة. فهناك اعتقاد سائد خاطئ أن الشيشة أقل ضرراً من السجارة، وهي للتسلية وقضاء الوقت. ويجب التأكيد أن كافة أنواع التبغ تسبب الإدمان والسرطان. كما أن التدخين يسبب مشاكل كثيرة ليس للمدخن فقط بل ولكل الجالسين معه والمحيطين به. ويجب على الأسرة أن تكون القدوة الحسنة للأبناء، فيتوقفوا عن التدخين في المنزل، أو السيارة أو أمام الأبناء.

أولياء الأمور الكرام: عليكم اكتشاف هذه المشاكل مبكراً من خلال التعرف على العلامات التي تدل على وجودها، والتقرب من المراهقين ومحاورتهم بايجابية لمساعدتهم على حل مشاكلهم بدلا من إنغماسهم أكثر في تعاطي التبغ والكحول والمخدرات.

أهم المؤشرات على تعاطي التبغ أو المخدرات ما يلي:

- التغيير المفاجئ في مزاج المراهق من الشعور بالفرح إلى الشعور بالكآبة والحزن.
- التوتر العصبي الزائد والمشاجرة مع الآخرين والانطواء والعزلة.
- النسيان، وضعف التركيز والذاكرة.
- التعب الجسدي العام، واحمرار العينين، والشكوى الدائمة من الصداع.
- التغيير في عادات النوم: الشعور المستمر بالنعاس دون سبب واضح، أو النوم خلال النهار، واليقظة خلال الليل.
- عدم الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية، أو بقاء الأصدقاء و التغيب غير المبرر عن المدرسة.
- ظهور علامات أو بقع أو روائح على الجسم والملابس.
- كثرة التغيب عن المنزل والرجوع المتأخر ليلاً مع تجنب التواجد مع العائلة.
- فقدان النقود واختفاء أمتعة من المنزل أو من الممتلكات الشخصية التي تصلح للبيع.
- العثور على مساحيق غير اعتيادية أو حبوب أو إبر وحقن في غرفة المراهق.
- ظهور أصدقاء جدد مع المراهق، ولهم تصرفات غير واضحة.
- ارتعاش الأطراف وتغيير الصوت و الضعف والخمول وشحوب الوجه.
- فقدان الشهية وانخفاض الوزن.

إن هذه المؤشرات تبين ولا تؤكد حدوث الإدمان. لذا من الأهمية في حال ظهور ثلاثة من هذه الأعراض التحقق من وجود الإدمان.

2. تقوية ثقة

المراهق بنفسه
وتعليمه كيفية مقاومة
ضغط الأقران، ورفض مسابرة
أصدقاء السوء، ورفض ممارسة
سلوكيات المسببة
للمشاكل الصحية
والاجتماعية.

3. تعزيز

التواصل وتأسيس
علاقة صداقة مع
المراهق للتعرف على
مشاكله ومساعدته
على حلها.

يتمثل دور
الأسرة في حماية
الأبناء من تعاطي
التبغ والكحول،
والمخدرات من
خلال الآتي:

4. توجيه

المراهق نحو
أنشطة مختلفة تملأ
أوقات فراغه، كالاشتراك
بالأنشطة البدنية
والكشفية
والثقافية.

1. حب المراهق

على تقوية علاقته
بالله وتلاوة القرآن
والاشتراك في الأنشطة
الدينية وزيارة الأقراب
والأرحام.

5. التعرف على

مؤشرات الإدمان على
المواد المخدرة لتتمكن
الأسرة من ملاحظتها في حال
ظهورها والتواصل مع المختصين
من الاخصائي الاجتماعي
أو ممرض الصحة
المدرسية.

7. تنبيه المراهق إلى قيمة الأموال التي تصرف في شراء المواد الضارة كالتبغ والمخدرات والكحول، واستخدامها لشراء بعض الاحتياجات التي تهم المراهق أكثر كالإلكترونيات والألعاب الترفيهية والملابس وغيرها.

8. توعية المراهق بالعقوبات القانونية / الجزائية من جراء تعاطي أو ترويج المخدرات.

6. توجيه المراهقين إلى بعض الطرق التي تساعد في التخلص من غضبهم كالجولس في غرفة النوم والتفكير، والبكاء، والتكلم عن المشاعر، وكتابة المشاعر في دفتر يوميات، والقيام بآية رياضة أو عمل يتطلب جهداً بدنياً. ويمكن القيام بنزهة مع الابن/ة ومساعدته/ا على التحدث للتخفيف من قلقه ومعرفة سببه. وعلى الأسرة التنبيه لطريقة تصرفها عندما يغضبون لأن الأهل يمثلون بذويهم.

9. توعية المراهقين وتذكيرهم بالمشاكل الصحية التي تسببها المواد المخدرة ومنها: تشمع الكبد، والأمراض السرطانية، وأمراض القلب والشرايين، وفقر الدم، ونقص الكالسيوم والمغنيسيوم، واضطرابات الدورة الشهرية، ونزيف الرحم، والعقم، والغثيان والقيء، وخلل في وظائف الدماغ، وحوادث السير، والاكنتاب، وفي أقصى الحالات الموت في حال الجرعة الزائدة، وأمراض التنفس.

10. تذكير المراهق بدينه وموقف الدين من الكحول والمخدرات. إن ديننا الإسلامي قد حرّم كافة أنواع الكحول لقوله سبحانه وتعالى:

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعَةٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿١٦٩﴾

سورة البقرة (٢١٩).

11. تنبيه المراهقين لضرورة الابتعاد عن العقاقير والأدوية غير المعروفة أو غير الموصوفة من قبل الطبيب حتى وإن اقترح عليهم أحد الأصدقاء تجربتها.

13. التعرف على أصدقاء الأبناء، وطرق أماكن تضيئهم أوقات الفراغ (يمكن دعوة أصدقاء الأبناء للغداء أو العشاء للتعرف إليهم، أو دعوتهم لمرافقة العائلة في رحلة أو نزهة تقوم بها).

12. عدم التردد في طلب المساعدة الطبية التي تمكن المراهق من الإقلاع التدريجي في حال الإدمان على التدخين، والكحول أو المخدرات. لقد بيّن المسح العالمي حول استخدام التبغ بين الشباب الذي نفذ في مدارس السلطنة عام 2010 أن 75,6% من الطلاب المدخنين يرغبون بالتوقف عن التدخين، ففي حال الإدمان وتعود الجسم يجب اللجوء إلى المساعدة الطبية للتخلص من مشاكل الإدمان.

قد يكون المراهقون في بعض الأحيان من أكثر الفئات عرضة للحوادث المرورية، نظراً للأسباب التالية:

- القيادة بسرعة لإظهار البطولات الخارقة أمام الأقران.
- عدم وجود الخبرة الكافية وعدم القدرة على اتخاذ القرار السليم في المواقف الفجائية.
- قلة الوعي بطرق القيادة الآمنة.
- عدم الالتزام بقوانين السير وأهمها وضع حزام الأمان.

سجلت سلطنة عمان المرتبة الخامسة في قائمة الدول الأكثر من حيث عدد الوفيات نتيجة الحوادث المرورية حسب تقرير صادر من منظمة الصحة العالمية

وبلغ معدل الوفيات في السلطنة 30,7 حالة وفاة لكل 100 ألف شخص.

وبلغ عدد الوفيات في الحوادث المرورية 953 وفاة خلال العام 2009 حسب ما ورد في تقرير الإدارة العامة للمرور بشرطة عمان السلطانية.

إن ما يحدث على طرقاتنا مسألة أصبحت يجب أن تهتم الجميع وإن استعمال السيارات بالطريقة غير السليمة في الطرقات السريعة وغير السريعة من مختلف شرائح المجتمع، لا نقول شريحة واحدة في هذا المجتمع، ولكن مختلف الشرائح، هذا لا شك أمر مزعج، وأمر مقلق، وهذه الأرواح تزهق بهذه الطريقة. نحن نؤمن بأن الحياة والموت هي بيد الله سبحانه وتعالى، ولكن في نفس الوقت الله سبحانه وتعالى أمرنا بأن لا نلقي بأيدينا إلى التهلكة .. الذي يتوفاه الله فذلك أمر الله، لكن الذي يبقى على قيد الحياة وهو معوق في حالة يصبح عالقة على نفسه وعلى أهله وعلى مجتمعه، فهذا أمر لا بد أن تتكاتف جميعاً ونعي هذه المسألة، وأن تكون هذه المسألة حديثنا في مجالسنا وحديث الأسر بين بعضها حتى نحد من هذه الظاهرة، التي لاشك أنها ضريبة لما يسمى بالتقدم والنمو والتحضر، إن لكل شيء ضريبة، لكن هذه الضريبة يجب أن لا تمر مر الكرام. وعندما نأتي ونرى لماذا تحدث هذه الأمور نجد لأسباب كثيرة بلا شك، لكن العنصر البشري هو العنصر الأساسي فيها .. إهمال أحياناً لمركبته وأيضاً اللامبالاة، حيث يريد أن يصل بسرعة إلى نقطة معينة .. فالأفضل أن يصل بسلامة ولا يصل محمولاً على محفة أو ينتهي به الأمر في قسم الطوارئ في المستشفيات. أضع هذا الأمر بهذه الصورة، وأوجه الجميع بأن يكون هذا الأمر محل اهتمام كبير جداً.

قابوس بن سعيد
18 أكتوبر 2009

عزيزي ولي الأمر:

قد يرغب بعض المراهقين في قيادة السيارة لمجرد إشباع الفضول والتجربة .. إحرص عزيزي ولي الأمر أن يقوم بهذه التجربة تحت إشرافك وبوجودك ضمن حدود معينة متخذاً كافة احتياطات السلامة وفي مكان مناسب وفي الوقت الذي تراه مناسباً.



أولياء الأمور الكرام: من الأهمية وضع مجموعة من القوانين العائلية التي تحدد طبيعة تصرفات الأبناء وفق المواصفات التالية:

- 1/ ما هو مسموح وفق أخلاقيات العائلة وما هو غير مقبول.
- 2/ توضيح ما يترتب على مخالفة تلك القوانين.
- 3/ وضع هذه القوانين بمشاركة الأبناء وليس مجرد فرضها عليهم والتالي يسارعون لتطبيقها والالتزام بها.
- 4/ تكون هذه القوانين منطقية وهدفها حماية المراهق وليس السيطرة التامة على حياته وشخصيته وقراراته.

هناك نوعان من القوانين التي تطبق على المراهقين:

1/ القوانين الصارمة: هي

القوانين التي يجب ألا تعدّل سواء وافق عليها المراهق أم لم يوافق. ويجب أن تكون واضحة للأسرة والأولاد. هذه القوانين توضع عندما يكون هناك خطر جسدي أو نفسي على المراهق أو عندما تتعارض مع القيم الدينية والأعراف الاجتماعية. أمثلة عن القوانين الصارمة: عدم اخذ مفتاح المركبة بدون اخذ رأي ولي الأمر، الالتزام بقوانين الطريق عند القيادة، الذهاب إلى المدرسة ضروري، ويجب وضع حزام الأمان عند ركوب السيارة.

2/ القوانين اللينة: هي القوانين التي

يمكن مناقشتها وتغييرها إن كان هناك سبب وجيه لذلك، فهي قوانين لا تعرض صحة المراهق للخطر ولا تتعارض مع القيم الدينية والأعراف الاجتماعية. أمثلة عن القوانين اللينة هي: طريقة اختيار جماعات الأنشطة

عزيزي ولي الأمر يمكنك أن تحمي ابنك وتجنبه القيام بأي سلوكيات سلبية من خلال تنمية ما يلي:

- * المحافظة على الثقة والصراحة بين الوالدين والأبناء.
- * المحافظة على أجواء عائلية مريحة ودافئة.
- * تفهم مشاكل الأبناء بجو من المحبة والصداقة.
- * الإصغاء والتحدث إلى الأبناء.
- * إعطاء الأبناء الشعور بالثقة والطمأنينة للبوح عما يجول في خاطرهم.
- * التحلي بروح شبابية مع الأبناء والاطلاع الدائم على مستجداتهم وهواياتهم ومخططاتهم.
- * إشباع حس الفضول لديهم تحت إشرافك وذلك بالسماح لهم خوض خبرات حياتية مقننة وأمنة.

ثانياً: بعض المشكلات النفسية التي قد يتعرض لها المراهقون:

عزيزي ولي الأمر: قد يتعرض بعض المراهقين لمجموعة من المشكلات النفسية نتيجة لعدة عوامل منها:

- 1/ تغييرات هرمونية.
- 2/ اختلاف الأنماط الشخصية للمراهقين.
- 3/ طبيعة التفاعلات الاجتماعية بين المراهقين وأولياء الأمور والكبار المحيطين بهم: كلما كانت التفاعلات سلبية، زادت احتمالية ظهور المشكلات النفسية لدى المراهق.

ومن أهم المشاكل النفسية التي قد تواجه المراهقين خلال هذه المرحلة هي ما يلي:

1/ الخجل :

الخجل هو حالة نفسية يتسم بها الشخص الذي يعاني من قلة الثقة بالنفس نتيجة تخوفه من أحكام الآخرين عليه وطريقة تقييمهم له.

تبدأ هذه المشكلة في الطفولة بسبب:

* إفراط الأهل في حماية أبنائهم.

* اتخاذ الأهل جميع القرارات عن الأبناء.

* تعامل الأهل مع الأبناء بازدواجية فيمنعون الأبناء عن شيء ما، ثم يعودوا ويسمحوا بالشيء نفسه فيتحير الابن ويصبح مشتتاً، غير قادر على اتخاذ أي قرار.

تزداد مشكلة الخجل أكثر أثناء المراهقة بسبب التغييرات الجسدية والنفسية التي تحصل، فيميل المراهق عندها إلى الانزواء والانسحاب من المجتمع.

عزيزي ولي الأمر: لمعالجة مشكلة الخجل يمكن القيام بمايلي:

• تجنب إظهار نقاط ضعف الابن أمام الآخرين.

• تجنب معاقبة الابن أمام الآخرين.

• تشجيع الابن على الاشتراك في النشاطات البدنية والاجتماعية التي تعزز قدرته على التعامل مع الآخرين والتعبير عن النفس.

• تشجيع المراهق على تحمل المسؤولية من خلال تنفيذ بعض المهام التي توكل إليه ضمن إمكاناته، لبناء قدراته، وإعطائه الإحساس بالثقة.

• التفريغ العاطفي عن طريق تنفيذ عدد من الجلسات الإرشادية.

إضاءة فكرية:

كن يداً معطاء تغرس الحياء في ابنائك لا الخجل.

الحياء هو التزام المراهق بمبادئ الفضيلة وأداب الإسلام، وهذا النوع من الحياء هو ما أوصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم فعن عبد الله بن مسعود قال: قال رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ «استحيوا من الله حف الحياء». (الترمذي- سنن الترمذي- باب صفة القيامة- رقم الحديث (٢٦٤٦).

معظم المراهقين الخجولين يميلون إلى إخفاء خجلهم عبر تصنع ردات فعل عكسية مثل:

* الوقاحة واحتقار الآخرين والسخرية منهم.

* المبالغة في الثقة بالنفس.

* التكبر والظهور بمظهر الكمال.

* الإكثار من المزاح والهزل و تصنع المرح.

* تجاهل الجنس الآخر.

لمحة تربوية:

«ليس مراهقاً سيئاً

ولكن خجول..

انظر ما وراء السلوك»

الانطواء هي الحالة التي يظهر فيها المراهق بأنه منعزل عن أصدقائه ورفاقه، وضعيف الاتصال بالآخرين، ويفتقر الشعور بالانتماء والانضمام للجماعة، لذا فقد اهتم رسول الله صلى الله عليه وسلم بالدعوة إلى الجماعة ومشاركة الآخرين ومخالطتهم والتعامل معهم؛ فعن ابن عمر قال: قال صلى الله عليه وسلم: «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أعظم أجراً من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم» (أحمد- مسند أحمد- مسند عبدالله بن عمر- رقم الحديث (٥١٣٩)). قد يكون الانطواء حالة طبيعية لدى المراهق، عندما لا يشكل أي عائق أمام تفاعله مع محيطه وتقدمه في الحياة.

صفات الانطوائي

- الصوت المنخفض.
- الحساسية الزائدة.
- كثرة أحلام اليقظة.
- حب العزلة والانفراد بالنفس.
- كبت الانفعالات والمشاعر.
- صعوبة تكوين الصداقات.
- الخضوع لرغبات الآخرين وسلطتهم.
- الإخلاص في الصداقات المحدودة: مصادقة من لديهم نفس التصرفات والسلوك.
- ضعف الثقة بالنفس.

أسباب الشعور بالانطواء

- عجز المراهق عن مواجهة مشكلات المرحلة.
- أسلوب التنشئة الاجتماعية: فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، ولكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن الاعتماد على نفسه، لذا يميل للانسحاب من العالم الاجتماعي.
- التغييرات الجسدية السريعة، والتغيرات النفسية.
- حاجة المراهق إلى التقليل من الاعتماد على الأسرة وتشكيل شخصيته، فيميل إلى الانزواء والابتعاد. ويعد هذا الابتعاد طبيعياً كلما كان بحدود المقبول.
- رغبة بعض المراهقين بالتفرج بدلاً من المشاركة أو اتخاذ الأدوار القيادية.

طرق التعامل مع حالات الانطواء:

- إعطاء الانطوائي مساحة للنقاش والحوار، والتسامح معه في بعض المواقف الاجتماعية.
- إشعاره بالمحبة والحنان والقبول.
- تنمية الثقة في نفسه وروح التحدي من خلال تحقيق الإنجاز في الدراسة والمسابقات الرياضية والثقافية.
- تغيير النظرة السلبية عن ذاته إلى نظرة إيجابية من خلال تعزيز مواطن القوة في شخصيته.
- تدريبه على رفض طلبات الآخرين، وقول ((لا)) عندما تعارض مع رغباته وأفكاره.
- تشجيعه على التحدث والحوار مع الآخرين من خلال تدريبه على تكوين الصداقات والتفاعل مع الأفراد والجماعات، وحثه على دعوة الأصدقاء إلى منزله.
- تشجيعه على المشاركة في مجالس الكبار وحضور المناسبات الاجتماعية والثقافية والدينية.
- استخدام المدح والثناء والتشجيع لتصرفاته الإيجابية وتجنب استخدام الإهانة والتوبيخ والنقد واللوم.
- استشارة الطبيب النفسي إذا كان المراهق لا يبدي رأيه على الإطلاق.



هو استخدام القوة المتعمدة (اللفظية أو الجسدية)، سواء كان عبر التهديد أو التنفيذ، ضد المراهق نفسه أو ضد الآخرين. إن أشكال العنف في ازدياد نظراً لما يتعرض له المراهق من مشاهد عنف وضغوطات حياتية.

صفات المراهق العدواني:

- غير سعيد ويحب المشاكسة.
- ضعيف الإنجاز.
- الحسد والغيرة والاستياء.
- يستبعد زميل آخر من جماعة اللعب أو جماعة الرفاق.
- يعتمد إلى الإزعاج المتكرر جسدياً ونفسياً للغير فيستخدم العراك بالأيدي والاشتباك وجذب الشعر أحياناً.
- يستخدم العنف أثناء اللعب أو الإكراه على القيام بعمل ما تحت وطأه التهديد أو حجز الطرف الآخر ضد رغبته في مكان معين.
- احتقار الآخرين أو محاولة توجيه الإهانة لهم.
- السلوك العدواني لا يتجه بالضرورة نحو الغير فقط فقد يتجه نحو الذات أيضاً.

أسباب العدوانية:

- سوء الرعاية المنزلية والتفرقة بين الأبناء فيدلل أحد الأبناء وتوفر له كل احتياجاته فيما يعامل الآخر بقسوة ويتم تجاهل احتياجاته.
- القسوة الزائدة من الوالدين أو أحدهما ممّا ينتج عنها الرغبة في الانتقام.
- المعاملة الوالدية القائمة على التهديد والنقد والضرب.
- كبت الأبناء وعدم إشباع رغباتهم، وكذلك حرمانهم من اكتساب خبرات وتجارب جديدة.
- الشعور بالذنب تجاه عدم نجاحه في الدراسة، خاصة إذا عبّره أحد بذلك، فليجأ إلى تمزيق كتبه أو إتلاف ملبسه أو الاعتداء بالضرب أو السرقة تجاه المجيد دراسياً.
- الثقافات التي تمجّد العنف وتحبذ التنافس تُؤثّر على دعم سلوك العدوان لدى الأطفال.
- مشاهدة العنف بالتلفاز أو من خلال أية وسيلة أخرى.
- التنافس غير شريف في التحصيل المدرسي وفي اللعب.

أساليب تعديل السلوك العدواني:

- تجنب الإفراط في عقاب الأبناء لأن ذلك قد يؤدي إلى زيادة الدافع إلى العدوان. كما أن الإفراط في التسامح مع الولد العدائي قد يكون نوعاً من الإثابة التي تؤدي إلى زيادة تكرار العدوان .
- الحد من النماذج العدائية التي يراها الأبناء من خلال توفير بدائل تشجع على أنماط السلوك المقبول اجتماعياً والتعاون والمحبة.



- حماية الأبناء من التأثير السلبي للتلفزيون عبر الإشراف على محتوى البرامج التي يشاهدها الأبناء، وتشجيعهم على مشاهدة برامج ذات مضمون إيجابي بدلاً من البرامج التي تتميز بالعنف حتى وإن كانت رسوماً متحركة.
- عدم مقارنة الأبناء بغيرهم وعدم تعبيرهم بخطأ قاموا به أو تأخرهم الدراسي أو غير ذلك.
- العدل بين الأخوة في المعاملة.
- تشجيع الأبناء على الاختلاط بزملاء في مثل سنهم للعب معهم.
- توفير الفرصة للأبناء للتنفيس من خلال إشراكهم في الأنشطة الرياضية الجماعية.
- إشعار الابن بذاته وتقديره وإكسابه الثقة بنفسه، وإشعاره بالمسؤولية تجاه إخوته، وإعطائه أشياء ليهدئها لهم بدل أن يأخذ منهم.
- السماح للابن بأن يسأل، وأن يُجاب عن أسئلته بموضوعية تناسب سنه وعقله، ولا يُعاقب أمام أحد.
- تجنب اعتماد السلوك العدائي في التعامل مع الأبناء، وتجنب التصرف بغضب أو توجيه الشتائم أو الضرب نتيجة تصرفات سلبية قام بها.
- تجنب إثارة أو مناقشة الخلافات العائلية أمام الأبناء ومناقشته تلك الأمور بهدوء بعيداً عن مسمع ومرأى الأبناء.

4 / القلق:

القلق هو الاحساس بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحوادث المستقبل.

علامات الشعور بالقلق:

- تجنب المواقف الاجتماعية: صعوبة التحدث أمام جمع من الناس، وصعوبة محادثة الغرباء.
- عدم الثقة بالنفس، والشعور بالدونية.
- خفقان القلب وارتعاش الأيدي.
- صعوبة النوم.
- اضطرابات المعدة.
- تصبب العرق.

أسباب إصابة المراهق بالقلق:

• الرغبة بالاستقلالية ورفض تنفيذ أوامر الوالدين حتى وإن كان المراهق يعلم أن هذه الأوامر والنواهي لصالحه. فقد يرغب المراهق أحياناً بترك الدراسة، وبالسهر خارج المنزل حتى ساعة متأخرة وقيادة السيارة أو الدراجة، وعندما يرفض الوالد يثور ويزداد عصبية وانفعالاً.

• الخوف من الاستقلالية التامة ومن تحمل المسؤولية (لا يعترف بخوفه وبخجله من المشاركة في المسؤوليات والأنشطة الاجتماعية)، وفي الوقت ذاته إلقاء اللوم على الأسرة لأنهم لا يمنحون الحرية الكاملة التي يريدها.

• قلق من بناء العلاقات الاجتماعية وضغط الأصدقاء.

• التفكير بالمهنة والمستقبل.

• المشاكل الأسرية قد تؤثر بالمراهق وتصل بالإحباط والقلق.

• الابتعاد عن القيم والواجبات الدينية، والانشغال بأمر الحياة ومتطلباتها ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝﴾ (سورة الطلاق ٣).

• التغييرات الجسدية التي تطرأ على المراهق، خاصة إذا لم يعرف مواعيد ظهورها وأسبابها.

• تركيز الأسرة على تحقيق المراهق لإنجازات مدرسية، بشكل مبالغ فيه وبشكل يفوق قدرات المراهق الفكرية.

• النقد الموجه من الكبار والراشدين.

• تقليد الآباء: غالباً ما يكون المراهقون قلقين كابائهم، لأنهم يراقبون آباءهم وهم يتعاملون مع المواقف بتوتر وقلق.

• الشعور بالإحباط الذي ينبع من إحساس المراهق بأنه غير قادر على الوصول إلى أهدافه.



كيف يمكن مساعدة المراهق على تجاوز حالات القلق؟

- تقوية الوازع الديني والإكثار من قراءة القرآن الكريم والاستغفار والمحافظة على أداء الصلوات.
- تقوية الروابط الأسرية.
- الاستماع إلى المراهق وملاحظة ما يسبب له القلق والارتباك، ومساعدته على التعبير والبوح عن مشاعره بصراحة.
- مساعدة المراهق ليعرف أن مشاعر القلق والتوتر تعد طبيعية وأن الجميع يشعر من وقت لآخر بها.
- تزويد المراهق بالدعم العاطفي.
- التصرف بإيجابية، وتذكير المراهق أن المشاعر التي يمر بها هي مشاعر مؤقتة حتى ولو بدت له غير ذلك. مع التأكيد له بأن المشاكل التي يمر بها هي مشاكل قابلة للحل وأنها لن تدوم.
- إشراك المراهق بالأنشطة البدنية، وتشجيعه على إقامة علاقات مع الأصدقاء.

في حال استمرار شعور المراهق بالقلق يجب البحث عن المساعدة المتخصصة إذا لم تنفع طرق الآباء في إرشاد المراهق والتخفيف من هواجسه.

5 / الاكتئاب:



وهو أحد الأمراض النفسية التي يمكن معالجتها عند معرفة أسبابها وعلاماتها في مراحل مبكرة. يؤثر الاكتئاب بصورة سلبية على طريقة التفكير والتصرف، وقد يؤدي إلى الحد من القدرة على العمل، والانزواء، وتجنب الأصدقاء، وفي الحالات القصوى إلى الانتحار.

الأشخاص المعرضون للاكتئاب:

- الذكور والإناث (النساء أكثر عرضة للإصابة من الرجال).
- الصغار والكبار والمسنين.
- الأميين والمتعلمين من كافة الفئات الاجتماعية.

علامات الإصابة بالاكتئاب النفسي:

الشعور لفترة أسبوعين على الأقل بأربعة أو أكثر من العلامات التالية:

- الحزن المستمر والشعور بالإحباط.
- عدم الاستمتاع بمباهج الحياة: مثل تجنب الأنشطة اليومية، وفقدان الاهتمام أو التمتع بعمل الأشياء التي اعتاد القيام بها.
- الرغبة بالعزلة والابتعاد عن الأسرة والأصدقاء.
- التصرف بعدم الثقة، والإحساس بالذعر والقلق.
- الأداء السيء في المدرسة: حيث يجد المراهق الذي يعاني من الاكتئاب صعوبة التركيز أو تذكر الأشياء.
- فقدان الشهية للأكل، أو الأكل بشراهة.
- الشكوى من صداع دائم، أو ألم في المعدة من دون أعراض مرضية واضحة.
- اضطرابات النوم كالنوم لساعات طويلة، أو عدم النوم بسهولة.
- سرعة التعب من أي مجهود (الشعور بالإرهاق دون سبب).
- عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي وبالنظافة الشخصية.

أسباب الاكتئاب لدى المراهق

- * إصابة أحد الوالدين بالاكتئاب
- * فتصرفات الأب أو الأم تنعكس على الأبناء.
- * إهمال المراهق ونقص الدعم العاطفي.
- * القسوة الشديدة على الأبناء بحكم اختلال مزاج الأم أو الأب أحياناً.
- * الأحداث المؤلمة قد تحصل في حياة المراهق مثل حرمانه من الأم أو من شخص قريب يحبه.
- * دخول المراهق إلى المستشفى أو إصابته بمرض معين.
- * تعرض المراهق للضغوط الكثيرة.
- * ضغط الأصدقاء وعدم القدرة على مجاراتهم.
- * تغيير المدرسة أو مكان الإقامة.
- * التعرض للعنف في المدرسة (لفظي كان أم جسدي).

خطوات وممارسات بسيطة تخفف من إصابة المراهق بالاكتئاب:

- توفير الوقت اللازم للأبناء للاسترخاء دون التفكير بالدراسة وما يرافقها من ظروف ضاغطة.
- تجنب النقد المبالغ فيه للذات، حيث يجب تعليم الأبناء توقع عدم تحقيق كل ما يريدونه، وأهمية وضع أهداف قابلة للتنفيذ.
- النوم الصحي لمدة كافية.
- ممارسة الرياضة بانتظام والقيام بالأنشطة المفرحة التي يمكن أن تشغل التفكير والابتعاد عن الأفكار السلبية.
- تنمية الهوايات المختلفة بهدف الترفيه.
- قضاء وقت أطول مع الأصدقاء.
- تعليم الأبناء القناعة والاكتفاء بما لديهم دون التفكير بما لدى الآخرين.
- تشجيع الأبناء على التحدث عن مشاكلهم كوسيلة للتخفيف من شعورهم بالاكتئاب.
- عدم اللجوء للأدوية المهدئة دون استشارة الطبيب.

ختاماً:

عزيزي ولي الأمر:

مراهق اليوم رجل المستقبل قد أولاه رسولنا الكريم قيادة الجيوش ودعوة البشر. فماذا سيكون دورك المستقبلي؟؟



