

الفصل (الساوس)

الصحة النفسية للفتاة المراهقة

تعتبر فترة المراهقة فى حياة كل فتاة من أدق المراحل ومن أحفلها بالأحداث.. والمراهقة كما نفهم هى نفسها فترة انتقال بين مرحلتين.. الطفولة والنضج.. ومن ثم فليس من المستغرب أن تجمع بين خصال كلتا المرحلتين، على أن هذه الخصال لا تستمر فى سهولة ويسر بل فى صراع، وكثيراً ما تتخذ صورة الجدة والعنف.

إن فترة المراهقة فترة شديدة الحساسية بالنسبة للفتاة، وإن هذه الحساسية لتبدو بصفة خاصة فيما يكون للفتاة فى تلك الأثناء من علاقات. وفيما تحقق هذه العلاقات لنوعها الانفعالى والوجدانى مما يعود أثره على شخصيتها بالنمو والازدهار ويتوقف ذلك إلى حد كبير على علاقة الفتاة المراهقة بأفراد أسرتها ولاسيما علاقتها بأمها..

وفيما يلي دور الأم الصالحة لتوفير الصحة النفسية، لابنتها المراهقة:

١ - ضرورة فهم الأم للتغيرات في نمو المراهقة، في الكيان الجسمي والنفسى والعقلى والاجتماعى لابنتها المراهقة، حتى يتسنى لها أن تنجح فى التعامل معها، وحتى تتلافى الأخطاء التى يمكن أن تقع بها نتيجة جهلها بتلك الحقائق الجديدة التى تحدث فى تكوينها الجسمى والنفسى والاجتماعى، وتوفير لها أكبر قسط من السعادة والصحة النفسية فى حياتها الحاضرة والمستقبلية.

٢ - مساعدة ابنتها على الاعتماد على نفسها والثقة بها، والحد من الاعتماد على الأم، بل والاستقلال عنها.

٣ - التفاهم وعدم فرض سلطانها عليها، وتجنب العصبية فى التعامل معها.

٤ - تقديم المشورة الصالحة لابنتها بطريقة مقبولة.

٥ - كاتمة لأسرارها، وصديقة مخلصة لها: وأن تكون مهمتها الأساسية منحصرة فى حسن الإصغاء لما يقال لها، وإذا كانت الأسرار بحاجة إلى توجيه أخلاقى، فعليها أن تقتصد فى تقديم النصائح الكثيرة. ويجب أن تفهم جيدا أن النصائح الكثيرة يُنسى بعضها بعضاً وأن الاقتصاد فى تقديم النصائح هو أفضل ضامن لفعاليتها.

٦ - تشجع الاتجاه الدينى مع مراعاة عدم التطرف.

٧ - تمنح ابنتها الحب المتزن!

دور الأم فى التربية الجنسية للفتاة المراهقة

إن واجب كل أم أن ترشد ابنتها وتصارحها بكل ما يتعلق بموضوع الأخلاق الاجتماعية، وحقيقة المسائل الجنسية، لأن الجهل بهذه النواحي يودى إلى الانحراف فى السلوك نظراً لقلّة الدراية بالأمور الجنسية.

وهيما يلى دور الأم فى التربية الجنسية لابنتها المراهقة:

١ - على الأم إحاطة ابنتها بالمعلومات قبل ميعاد الطمث (العادة الشهرية) بوقت كاف، لئلا تفاجأ بها الفتاة قبل أن تعرف ماهيتها وأسبابها فتضطرب نفسياً. (وتحيض الفتاة فى الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة).

٢ - على الأم أن تجمع بين الحكمة، والرفق، واليقظة والفتنة، وبعد النظر، والذكاء.. فعليها أن تذكر لابنتها أن التطورات والاحساسات الجديدة النفسية والجسمية ترجع إلى ما حل بجسمها وعقلها من تغيرات فسيولوجية طبيعية وعادية.. وتعطف عليها وتقدر شعورها ومعاونتها لتنتصر على كل هذه الاحساسات الجديدة الغريبة.

٣ - على الأم إحاطة ابنتها المراهقة وإرشادها عن حقيقة وظيفة أعضائها التناسلية وذلك بمنتهى الوضوح والصدق والصرامة.. وبذلك تثق ابنتها فيها وتشعر بحرية كاملة فى الالتجاء إليها كلما واجهتها مشكلة واستعصى عليها حلها، وبذلك لن تقع فى خبيثة، طالما كانت محصنة ومسلحة بالمعلومات الجنسية، وحقائق الحياة وخفاياها.

٤ - على الأم أن تتعلم إطلاق بعض الحرية لابنتها المراهقة: على أن تراقبها عن قرب للاطمئنان إلى سلامة الطريق الذى تسلكه فى الحياة وتنظيم أوقات الفراغ لفتاتها، وتعويدها على ترتيبها فيما يعود عليها بالنفع.. وكذلك حرية انتقاء ملابسها بنفسها.

٥ - السماح لها بالخروج مع صديقات بين حين وآخر، والتعرف عليهن لتجنب صديقات السوء.

٦ - على الأم أن تكون (القدوة الصالحة) فى التصرفات واحترام القيم والمعايير الأخلاقية، والدينية، والاجتماعية.

وأخيرا:

فعلى الأم أن تتقرب إلى ابنتها المراهقة، ومعاملتها كصديقة وتفسر لها كل ما يصعب فهمه من أمور خاصة بالحياة الزوجية.

وبذلك:

يمكن للفتاة أن تعيش مستقبلاً حياة زوجية سعيدة، خالية من أية متاعب، لأنها مسلحة بكل المعلومات الصحيحة عن الزواج الصحيح.

خطورة جهل الفتاة المراهقة بأمور الجنس

- إدراك مفاهيم معوجة من الآخرين.
 - الفشل الدراسي والاضطراب السلوكي.
 - ظهور الاضطرابات النفسية والعقلية.
 - فشل الزواج.
 - القصور الجنسي أو الفتور الجنسي.
 - ظهور الانحرافات الجنسية.
 - كراهية الجنس واحتقاره.
 - الإحساس بالذنب والشعور بالخطيئة.
- متى تحتاج المراهقة إلى الاستشارة الطبية النفسية
- ١ - الإحساس بالضيق والاختناق.
 - ٢ - الانطواء. أحلام اليقظة، الأرق الليلي. الاكتئاب.
 - ٣ - سرعة الإثارة - التوتر الداخلي، العناد، وتكرار نوبات الغضب.

- ٤ - عدم الميل إلى المشاركة فى أى نشاط حركى أو يدوى، وعدم الاختلاط بالآخرين.
- ٥ - الشعور العدائى نحو الوالدين والآخرين، والرغبة فى الانتقام.
- ٦ - التأخر الدراسى، صعوبة التركيز، رفض الذهاب إلى المدرسة.
- ٧ - وجود أفكار مسيطرة، يصعب التخلص منها رغم الإحساس بعدم صحتها.
- ٨ - اضطراب التفكير والانفعال والسلوك - أحلام مزعجة، سماع أصوات.
- ٩ - ظهور الاضطرابات النفسية البدنية مثل: التبول غير الارادى، الصداع، المغص.. الخ.
- ١٠ - ظهور الاضطرابات السلوكية مثل: الكذب - السرقة - العدوانية - الهياج - الإدمان.
- ١١ - ظهور أعراض الاضطرابات النفسية مثل: القلق، الخوف، الوسواس والاكتئاب.

دور المراهقة نحو تحقيق صحتها النفسية

- ١ - التمسك بالقيم الأخلاقية: الصدق - الأمانة - المحبة - الصلاة.
- ٢ - التعود على النظام - والاعتماد على النفس - والمحافظة على المظهر الخارجى.

- ٣ - الاهتمام بالصحة العامة، والفحوص الطبية عند الحاجة.
- ٤ - تجنب التبرج والإسراف فى الأناقة غير اللائقة.
- ٥ - المواظبة على القراءة والتثقيف الذاتى فى المجالات المختلفة.
- ٦ - اختيار أهداف محددة فى الحياة والسعى لتحقيقها.
- ٧ - تجنب القصص والروايات والصور المثيرة للشهوات.
- ٨ - شغل أوقات الفراغ بصورة بناءة بممارسة الهوايات المختلفة: كالألعاب الرياضية - والأعمال اليدوية: كالأشغال، والتفصيل والخيطة.. والتريكو.. الخ.
- ٩ - تجنب الانطواء والوحدة، بل تنمية الصداقات النقية مع رفيقات يسعدن بالتمسك بمبادئ الطهر والتمسك بالقيم الدينية والروحية.
- ١٠ - تجنب العصبية والعنف، والتخلص من العادات السيئة.
- ١١ - احترام الآخرين، وتقبلهم مهما اختلفت آراؤهم. وتجنب النعمة أو تتبع سيرة الآخرين.

«وأخيراً»

ينبغى أن يكون سلوك الفتاة المراهقة، صورة للفتاة التى تتصف بروح المحبة، والإخلاص، والأمانة، والتعاون، والإحساس بالمسئولية تجاهها وتجاه الآخرين مع تجنب الأنانية،

والعصبية، والعنف، والحقْد، والنميّة، والتمسك بالنواحي الدينية
والروحية.

فتصبح القدوة، والمثل الأعلى حاليًا ومستقبلًا أمام الآخرين.