الفصل الثامن

المراهقات.. والوقاية من الاضطرابات النفسية

المقدمة.

(١) أنماط المراهقة

١ - المراهقة المتكيفة.

٢ - المراهقة الانسحابية المنطوية.

٣ - المراهقة العدوانية.

٤ - المراهقة المنحرفة.

(٢) سيكولوجية الفتاة المراهقة.

(٣) مشكلات الفتاة المراهقة.

(٤) الصعوبات التى تواجه الفتاة المراهقة.

(٥) دور الأم لوقاية ابنتها المراهقة من الاضطرابات النفسية.

(٦) دور الأب لوقاية ابنته المراهقة من الاضطرابات النفسية.

أ - الأب والحرية الشخصية لبناته المراهقات.

ب - أربعة ضوابط لوقاية بناته المراهقات من الاضطرابات النفسية.

جـ - دور الأب لوقاية بناته المراهقات من الاضطرابات النفسية .

د - الشروط الواجب توافرها فى شخصية الأب لوقاية بناته المراهقات من الاضطرابات النفسية.

(٧) دور الفتاة المراهقة لوقايتها من الاضطرابات النفسية.

(٨) علامات حاجة الفتاة المراهقة لفحص الطب النفسى.

وأخيرا..

الفصل الثامن

المراهقات.. والوقاية من الاضطرابات النفسية

المقدمة:

تعتبر فترة المراهقة فى حياة كل فتاة من أدق المراحل ومن أحفلها بالحادثات والمراهقة كما نعلم جميعا 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، وكثيرا ما تتخذ صورة الحدة والعنف.

وتعتبر فترة المراهقة فترة انتقال حرجة وصعبة للفتاة، تحدث فيها تغييرات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية ودوافع جنسية.

وتحسب بدايتها بالبلوغ الجنسى للفتاة، وبدء ظهور الطمث مع بعض الخصائص الثانوية الجنسية (كبروز الثديين، استدارة الرقبة، والأرداف، ونعومة البشرة).

وعادة تبدأ هذه الظواهر من سن ١٢,٥ سنة وتستمر هذه الفترة حتى سن ١٨ سنة.

معنى البلوغ: هو بدء نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة كبدء الدورة الشهرية.

(١) أنماط المراهقة:

١ - المراهقة المتكيفة:

وهى المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفى، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا تكون علاقتها مع المحيطين طيبة. كما تشعر

الفتاة بأن المجتمع يقدرها ويتوافق معها. فالمراهقة هنا أميل إلى الإعتدال. وهذا النمط يكون عادة حين تنشأ الفتاة المراهقة فى أسرة متفاهمة.

٢ - المراهقة الانسحابية المنطوية:

وهى صورة فتاة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية، والتمرد، والخجل، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعى.

كما تسرف فى التفكير فى نفسها وحل مشكلاتها أو إلى التفكير الدينى والتأمل فى القيم الروحية الأخلاقية، والإسراف فى الهواجس، وأحلام اليقظة. وهذا النمط عادة يكون حين تنشأ الفتاة المراهقة فى أسرة متزمته.

٣ - المراهقة العدوانية:

تكون ثائرة على السلطة، وتميل إلى توكيد ذاتها، كما تميل إلى التشبه بالسيدات ومجارتهن فى سلوكهن وفى أزيائهن.

والسلوك العدوانى عند هذه الفتاة يكون مباشرا يتمثل فى الإيذاء.

وقد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة.

وهذا النمط عادة يكون حين تنشأ الفتاة المراهقة فى أسرة غير مترابطة.

٤ - المراهقة المنحرفة:

وتمثل فى الصورة المتطرفة فى الشكلين المنسحب والعدوانى.

وفى هذه الحالة يدخلها البعض أحيانا فى تعداد الجريمة أو المرض النفسى أو لبعقلى.

وهذا النمط عادة يكون حين تنشأ المراهقة فى أسرة مفككة.

(٢) سيكولوجية الفتاة المراهقة:

١ - حاجة الفتاة المراهقة إلى الاستقلال:

إن الطفولة تتميز بتلك التعلقات العائلية التى يحسها شعور الطفل بالعجز والقصور وحاجته بالتالى إلى الاعتماد على الغير.

فإذا ما أشرفت مرحلة الطفولة على نهايتها بدأت الفتاة الصغيرة كفاحها فى سبيل تحطيم هذا الاعتماد: فهذا الكفاح للتعبير عن حاجة الفتاة الصغيرة إلى أن تبدو مستقلة فى شخصيتها. وهذا الشعور بالذات هو الذى يمهد الكثير من الحوادث التى نشاهدها خلال مرحلة المراهقة، والتى تُبدو على جانب كبير من الغرابة والتعقيد إذا لم تكن على علم بسيكولوجية الفتاة المراهقة.

٢ - الفتاة المراهقة موزعة بين زيادة ثقتها بنفسها من جانب وشعورها بالعجز والقصور من جانب آخر:

ومن قبيل المثال بذلك ما يعتبره الكثيرون عنادا من الفتاة المراهقة فى مطلع المراهقة وما هو فى الواقع بعناد: إنه الثقة بالنفس تسير فى طريقها إلى الاكتمال والنضج فتجعل الفتاة تشعر ولو لفترة من الوقت بأن البيئة تعاديها وتقف فى سبيلها...

ويرجع ذلك إلى أن الفتاة تظل تشعر فى أعماقها أمداً غير قصير، وقبل المراهقة، وبعدها، بأنها لا تزال طفلة فتجزع مما يساورها من الشعور والثقة بالنفس، وتتهيب التبعات الجديدة التى تلقاها فى حياة النضج على عاتقها.

فالفتاة خلال تلك الفترة تكون فى الواقع موزعة بين اتجاهين متضادين: زيادة ثقتها بنفسها من جانب، وشعورها بالعجز والقصور على جانب آخر.

وقد يتعذر على الوالدين فهم ودلالة سلوك الفتاة فى مطلع المراهقة، بل يخطئون فى تعليل هذا السلوك إن لم يكونوا على إلمام بالدوافع الكامنة وراؤه.

٣ - تطور علاقة البنت المراهقة بجسدها قبل فترة المراهقة:

إن الانتقال من الطفولة إلى النضج، ما يميز ذلك الانتقال من تغيرات بدنية وذهنية ونفسية، إنما يرجع أولا وقبل كل شيء إلى التغير العضوى الهام الذى يحدث فى تلك الأثناء وهو النضج الجنسى: فإن هذا العامل فهو المسئول عما ينتاب الفتاة فى تلك الفترة من تطور فى علاقتها بجسمها.

فهى خلال مدة قبل المراهقة: تمتلئ الرغبة فى أن تبدو كبيرة وفى تلقى التقدير من الناس على هذا الاعتبار. . . ولكن هذه المحاولات للتزين قبل بدأ المراهقة لا تعدو أن تكون فى تلك الأثناء بمجرد عمل تستهدف منه الفتاة تقليد الكبار.

أما بعد المراهقة: فإنها تعدوا تعبيرا لا شك فيه عن رغبتها الحقيقية الأكيدة أن تبدو جميلة.

وقد تبلغ هذه الرغبة فى الحصول على الملابس والحلى وغيرها من وسائل التزين.

حدا يدفع الفتاة إلى ألوان من السلوك أحيانا فيه انحراف وزيف.

٤ - عوامل تؤثر على سيكولوجية الفتاة المراهقة.

إن الحالة النفسية للفتاة المراهقة فى بدء المراهقة تتأثر إلى أكبر حد بنشاط القوى البيولوجية خاصة الهورمونات الجنسية .ولكن هناك عوامل آخر لا تنبغى إغفالها ونحن نعرض لسيكولوجية الفتاة أثناء فترة المراهقة:

(١) تكوين الفتاة.

(٢) التغيرات الذى مرت بها منذ الطفولة.

(٣) أثر البيئة بكل ما فيها من عوامل اقتصادية واجتماعية وثقافية عليها.

(٤) ما لديها من مواهب طبيعية فى الذكاء وغيره.

(٥) وما استطاعت أن تحقق من وسائل فى سبيل التغلب على عوامل القلق وأسبابه.. إلخ.

فهذه العوامل كلها:

بالتفاعل مع الهرمونات التى تنشط نشاط كبير منذ بدء المراهقة، تؤدى إلى فوارق فى الشخصية، وتتميز سيكولوجية الفتاة أثناء تلك الفترة بسمات لا تخفى فى معناها ودلالتها.

٥ - نزعة الفتاة المراهقة إلى الوحدة:

هذه النزعة إلى الوحدة من الخصائص المميزة لفترة المراهقة المتوسطة لدى الفتاة. وهى تنتج من شعور الفتاة بأن أحدا ما لا يحبها، ومن إدراكها بأن قدرتها هى نفسها أن تحب محدود، وكثير ما يدفع هذا القدر بالوحدة الفتاة المراهقة إلى:

١ - أن تعيش فترة من الزمن - قد تطول أو تقصر - فى برج عاجى تطل فيه على الناس فيملؤها بالتعاظم والتعالى - وعلى أن هذا ليس كل الأمر بالنسبة لها. فإن الوحدة جانبها المؤلم أيضا الذى لا يستطيع نرجسيتها (حب الذات) وما تنطوى عليه من ثقة بالنفس التغلب عليه، ويكون من نتيجة ذلك كله.

٢ - أن تحس الفتاة بضغط أو توتر شديد فى نفسها لا يصدر عن حاجتها إلا أن يحبها الغير فقط بل عن حاجتها إلى أن تحب هى غيرها أيضا.

٦ - اندفاع الفتاة المراهقة إلى التضحية فى سبيل من تحب:

ويعتبر هذا الاندفاع مسئول إلى حد ما عما تشعر الفتاة به حينئذ من خيبة أمل فيما كانت تتوقع أو ما تلقى من أذى قد يلازمها أثره طول حياتها.

نجد أن هذا كله لا يعنى بحال ثبات هذه العلاقة التى اندفعت نحوها وكأنها علاقة القهر ومن السهل أن تتغير هذه العلاقة إلى غيرها ثم إلى غيرها، وهكذا ولعل هذا هو المسئول الذى يملأ عقول المراهقين الفتيان من حيرة وما يشعرون من مهانة ومرارة وحقد إزاء ما يعدونه تقليا ونزوعا إلى تكوين علاقات جديدة من الفتيات، إن كانوا أكثر إدراكا للقضية الجنسية لهذه العلاقات فيهن.

٧ - اتجاه الفتاة المراهقة إلى إنسان يتعذر الوصول إليه:

إن الحب الذى يملأ قلب الفتاة فى تلك الأثناء كثيرا ما يجد متصرفا له فى علاقة ليس لها وجود فعلى فى حياتها أو يوجه إلى إنسان يتعذر الوصول إليه أو الارتباط به.

فى هذه الحالة تجد الفتاة أعنف نشوات الحب وأعمقها فى الخيال فقط، لأن ما يغلبها هنا هو خبرة الحب فى ذاته فحسب دون ان يكون للشخص التى ترتبط به هذه الخبرة أو المحبوب وجود فعلى.

٨ - حماس الفتاة لفكرة أو لهدف اجتماعى دليل على الانتقال نحو النضج:

إن حماس الفتاة لفكرة، ونحن كثيرا ما استمتعنا لحماس الفتيات فى تلك السن وهن يرددون مثل عبارات «لو أن لى هدفا فى الحياة هدفا أحيا من أجله لبذلت له ما أملك وضحيت فى سبيله كل شىء».

على أن هذه الخيالات تتأثر إلى حد كبير من الأوضاع الحضارة به التى تعيش فيها الفتاة المراهقة.

٩ - خيالات الفتاة حاليا تختلف من خيالاتها فى الماضى:

فلا شك أن خيالات الفتاة المراهقة من جيل مضى لم تكن تدور حول الاشتغال:

بالفتون أو الدعوة إلى التحرر، أو العمل فى سبيل القضايا العامة بالقدر الذى نشاهده بين فتياتنا هذا الجيل.. ولا شك أيضا إن محاولة الفتاة إدراك وجود هذه الخيالات فى ذاتها وليل على الانتقال خطوة إلى الأمام نحو النضج.... ومن ثم تدارك هذه الخيالات قيمه اجتماعية كبيرة، كما أن لها أثرا تربويا بعيدا، وعميق الغور فى شخصية الفتاة النامية.

(٣) مشكلات الفتاة المراهقة فى هذه الفترة:

١- قيود البيت على الفتاة المراهقة.

٢- إسقاط ما تشعر به الفتاة المراهقة من قصورها على بيتها.

٣- الصراع بين الدوافع الجنسية وقيود المجتمع.

٤- الصراع بين شعورها الفردى بواجبها إزاء نفسها وواجبها وشعورها إزاء أسرتها.

٥- عجزها عن المواثمة بين مواجهة نفسها وبين شعورها بالمسئولية وبالخطيئة إزاء أسرتها.

٦- عجزها عن التوفيق بين طموحها المطرد نحو المثل العليا وبين مشاعرها الجنسية العنيفة - حتى لقد يصل بها العجز آخر الأمر إلى الوقوع فريسة الإنهاك البدنى النفسى.

٧- إحساس الفتاة المراهقة بأن من حولها لا يفهموها.

٨- تقلب الفتاة المراهقة بين الاكتئاب والمرح.

٩- قابلية الفتاة المراهقة للإحراج.

١٠- الانخراط فى البكاء حين لا تستطيع تحقيق ما تتمناه أو ترغب فى الحصول عليه.

(٤) الصعوبات التى تقابل الفتاة المراهقة.

(١) صعوبات النمو الجسمى:

١- الحاجة الماسة إلى الرعاية الصحية.

٢- فقدان التآزر الحركى.

٣- فقدان الانسجام الوجدانى.

٤- إحساس المراهقة بالغرور.

٥- ظهور الانحرافات الجنسية والسلوكية.

٦- التعرض لكثير من الاضطرابات النفسية الحادة.

(٢) الصعوبات الاجتماعية التى تواجه الفتاة المراهقة:

١ـ صعوبات تتصل بالصحة والنمو.

٢ـ صعوبات خاصة بالشخصية.

٣ـ صعوبات تواجه الفتاة المراهقة فى جو الأسرة.

٤ـ صعوبات تتعلق بالمكانة الاجتماعية.

٥ـ صعوبات ترتبط بمسألة التحدث إلى الجنس الآخر.

٦ـ صعوبات تمس المعايير الأخلاقية.

٧ـ صعوبات ترجع إلى المدرسة والدراسة.

٨ـ صعوبات عدم إشباع الحاجات النفسية للفتاة المراهقة.

(٣) الصعوبات الانفعالية للفتاة المراهقة:

١ـ عدم التحكم الانفعالى.

٢ـ انفعالات عنيفة ومتقلبة وصعوبة كبح الوالدين الانفعالات المراهقة.

٣ـ انفعالات الحزن واليأس، والملل.

٤ـ الإحساس بالحرمان العاطفى، فقدان الثقة بالنفس، الغم الدائم والكآبة.

(٤) الصعوبات المدرسية للفتاة المراهقة:

١ـ سوء معاملة التلميذة.

٢ـ نقد المدرس لفن التدريس.

٣ـ افتقاد المدرس الجاذبية الشخصية.

٤ـ صعوبة بعض المواد.

٥ـ القسوة فى علاج انحراف التلميذ بالمدرسة.

٦ـ عدم وضع الطالبة فى مستواها العلمى المناسب.

٧ـ التعب من سوء توزيع المواد بالجدول المدرسى.

٨ـ انتشار ظاهرة أحلام اليقظة والشرود الذهنى.

(٥) الصعوبات الناتجة عن الجهل بأمور الجنس للفتاة المراهقة:

١ـ إدراك مفاهيم معوجة من الآخرين.

٢ـ القصور الجنسى أو الفتور الجنسى.

٣ـ ظهور الانحرافات الجنسية.

٤ـ الإحساس بالضيق والشعور بالخطيئة والارتباك ومحاولة الانتحار.

٥ـ كراهية الجنس واحتقاره.

٦ـ الفشل فى الدراسة والاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية.

٧ـ الفشل فى الزواج.

أسباب صعوبات الفتاة المراهقة:

١ـ حساسية المراهقة وعدم قدرتها على التكيف مع البيئة.

٢ـ العجز المالى.

٣ـ الحرج من الجنس الآخر.

٤ـ التزامها بتحمل بعض المسئوليات.

٥ـ القيود المدرسية والأسرية تعوق حريتها واستقلالها.

٦ـ عدم إشباع الحاجات النفسية.

(٥) حاجات الفتاة المراهقة النفسية:

١ـ الحاجة إلى المركز الاجتماعى والقبول.

٢ـ الرغبة فى الاستقلال والتحرر من قيود الأسرة.

٣ـ الرغبة فى الاستقلال المادى.

٤ـ الحاجة إلى تحقيق المثل والمعايير.

٥ـ الحاجة إلى الفهم الكامل.

٦ـ الحاجات البيولوجية والجنسية وطريقة التعامل معها.

* عدم القدرة على التوفيق بين هذه الحاجات، ثورات انفعالية، تمرد.

* ضرورة التوجيه النفسى والتوعية وإشباع هذه الحاجات لتجنب المضاعفات.

(٥) دور الأم لوقاية الفتاة المراهقة من الاضطرابات النفسية

المقدمة:

إن فترة المراهقة فترة شديدة الحساسية بالنسبة للفتاة وأن هذه الحساسية لتبدو صفة خاصة فيما يكون للفتاة فى تلك الأثناء من علاقات وفيما تحققة هذه لعلاقات وبنموها الانفعالى والاجتماعى مما يعود أثره على شخصيتها كلها إما بالنمو والازدهار أو بالتفكك والانحلال.. ويتوقف هذا إلى حد كبير على علاقة لفتاة المراهقة بأفراد أسرتها ولاسيما علاقتها بأمها.

وفيما يلى سوف أوضح دور الأم لوقاية ابنتها المراهقة من الاضطرابات النفسية:

دور الأم الصالحة لوقاية ابنتها المراهقة من الاضطرابات النفسية:

(١) ضرورة فهم الأم للتغيرات فى نمو الفتاة المراهقة التى حدثت فى الكيان الجسمى، والنفسى والعقلى والاجتماعى حتى يتسنى لها أن ينجح فى التعامل معهَا، وحتى تتلافى الاخطاء التى يمكن أن تقع فيها نتيجة جهلها بتلك الحقائق الجديدة التى وقعت فى تكوينها.

(٢) تساعد ابنتها على الاعتماد على نفسها والثقة بها، والوالتخلص من الاعتماد على الكبار وبخاصة الأم.

(٣) تساعد ابنتها على أن تسلك طريقها فى الحياة وفق ما لديها من ميول واستعدادات شخصية، وتخفف من سلطانها عليها ويكون شعارها التفاهم معها.

(٤) على الأم أن تحافظ على اتزانها الوجدانى وتتجنب العصبية فى التعامل مع ابنتها المراهقة فالالتزام الوجدانى للأم يجعل فتاتها المراهقة تنشأ على الثقة بالنفس، والتفتح للحياة، والابتسام لها، والإحساس بالطمأنينة تجاه الحاضر والمستقبل.

(٥) على الأم أن تمنح ابنتها المراهقة الحب المتزن الذى يساعد الأم على السيطرة على ابنتها المراهقة، والتأثير على تصرفاتها وأفكارها واتجاهاتها وميولها إلى الطريق السوى .

(٦) على الأم تقديم المشورة الصالحة لابنتها المراهقة وبذلك تستطيع أن تخرج من بين يديها شخصية ناجحة متبصرة بالحياة.

(٧) على الأم أن تكون كاتمة لأسرار ابنتها المراهقة وصديقة مخلصة لها، وذلك لتثق فى أمها وتعتبرها ركنا أساسيا وجوهريا فى علاقتها بها، وتفصح لها عما يدور بخلدها ولا تكتم عنها ما تعتقده أنه ضمن أسرارها التى ينبغى ألا تكشف لسواها حتى الأب والإخوة والأخوات فى البيت. وأن تعرف متى تقدم النصيحة ونوعية النصيحة التى تقدمها.

(٨) على الأم تشجيع الاتجاه الدينى والصلاة مع مراعاة عدم التطرف، والابتعاد عن الوعظ وتشجيعها وذكر النواحى الطيبة المرنة التى ترضى الله.

(٩) على الأم أن تتعلم إطلاق بعض الحرية لابنتها المراهقة والسماح لها بالخروج مع صديقاتها أو مقابلتهن بين حين وآخر.

(١٠) على الام أن تكون قدوة لابنتها المراهقة فى التصرفات والسلوكيات والاحترام القيم والمعايير الأخلاقية..

- والابتعاد عما يضايق ابنتها (ذكر النواقص، معاملتها كطفلة، التكلم عنها أمام الآخرين).

- احترام خصوصيتها وألا تتدخل فى كل صغيرة وكبيرة فى شئون ابنتها.

(١١) دور الأم فى التربية الجنسية:

- على الأم إحاطة ابنتها بالمعلومات قبل ميعاد الطمث.

- إرشاد ابنتها عن حقيقة وظيفة أعضائها التناسلية وتجنب استخدامها بحرية كما هو الحال بالنسبة لاستخدام بعض أعضاء جسمها، وأخذ مشورة أمها عند اللزوم.

- على الأم أن تفسر لابنتها المراهقة كل ما يجب فهمه من أمور خاصة بالحياة الزوجية.

وأخيرا: ينبغى أن تكون موقف الأم متفهم متبصر بواقع العلاقة الوجدانية بينها وبين ابنتها المراهقة فلا تجعل من حياتها وسيلة لإيذاء الابنة عن طريق الضغط عليها وإرهاقها بطلبات لا تستطيع تنفيذها، ولا تتعامل مع ابنتها بالشدة التى كانت الحال وقت أن كانت طفلة صغيرة.

(٦) دور الأب لوقاية الفتاة المراهقة من الاضطرابات النفسية

أ - الأب والحرية الشخصية لبناته المراهقات:

على الأب أن يدرك بوضوح ما لديه من سلطات وما يترتب على تلك السلطات من مسئوليات كبيرة وضخمة فالأب حاكم الدولة الصغيرة وهى الأسرة، وليس معنى ذلك أن الأب طاغية يحكم الأسرة بالحديد والنار.

ينبغى على الأب أن يكون شفيقا حانيا على أبنائه، وفى نفس الوقت يكون ممسكا بزمام السلطة، ومحددا للقيود والممنوعات التى تستند إلى أسس معقولة.

والتى تعود فى النهاية بالفائدة على بناته المراهقات.

ب - أربعة ضوابط يكفلها الأب لبناته المراهقات ـــ حرية حقيقية.

(١) ضوابط جسمية = تجنب الأطعمة الضارة، والمحافظة على الصحة.

(٢) ضوابط وجدانية = التحكم فى الانفعالات النفسية .

(٣) ضوابط فكرية = تجنب ضياع الوقت، والتركيز فى الدراسة.

(٤) ضوابط اجتماعية وسلوكية = الالتزام بالسلوكيات والأخلاقيات والطقوس الدينية.

جـ - دور الأب لوقاية بناته المراهقات من الاضطرابات النفسية:

١ - على الأب أن يكون مثلا أعلى لبناته المراهقات:

- معتدلا فى سلوكه، وفى انفعالاته، وفى اتجاهاته كما يتمثلن به.
- بذلك توفر لهم الحرية الاجتماعية يشاهدونها ممارسة فى حياة الأب يأخذونها عنه، ويتشبثون بها ويعتزون بها.

٢ - على الأب أن يكون واعيا بتغيرات المجتمع:

- عليه أن يكون ابن عصره وألا يتخلف عن ركب الحضارة المتغيرة.

- فالمراهقات توافات إلى الحرية التربوية والمشكلة التى تقف حائلا أمام طريقهن نحو الحصول إلى هذه الحرية هو الشعور بأن الأب بعيدا عن التطورات والتيارات الاجتماعية ويعيش يستهدى بقيمه الماضية القديمة.

٣ - على الأب تجنب السلبية أما مشكلات المراهقات:

هذه السلبية تؤدى إلى تسيب المراهقات الناتجة عن عجز الأب عن الإرشاد والتوجيه السليم ولم يكفل لهن الحرية التربوية الفردية لوجودهن وتقدمهن الاجتماعى.

٤ - على الأب أن يمنح ابنته المراهقة: الحزم بغير قسوة:

المراهقة بحاجة إلى من يساند إرادتها ويحسم المواقف والمشكلات معها إذ طبيعة المراهقة تتسم بالتذبذب بين الطفولة الفجة والأنوثة الناضجة.

فالفتاة المراهقة تكون فى لحظة متلبسة بأثواب الفتاة الناضجة، ولكنها سرعان ما تنقلب طفلة تطلب الحماية والرعاية.

- الحزم لحماية ابنته المراهقة من التذبذب:

على الأب أن يحميها من التقلبات التى تقابلها فى الحياة.

عليه أن يكون حازما متبصرا بأحوالها ومتمكنا من إقناعها بإخضاع تقلباتها لرجاحة فكره، وسلامة منطقه وحصانة رأيه أو مكانة خبراته.

لذلك: يتحتم ثقة الفتاة المراهقة فى الأب وفى نزاهة أحكامه حتى تسلم القيادة له وحتى تثق فى مشورته.

الحزم المشفوع بالحب المستنير لا القسوة:

- ليس معنى الحزم مصادرة حرية المراهقة فى تسيير شئونها الخاصة.

- وليس معناه أن تسير حركة سلوكها بتوجيه من الخارج.

- فالحزم المشفوع بالحب يساعد المراهقة على حمايتها من التذبذب ويساعدها على تحقيق أكبر قدر من الاستقلال والتكيف للحياة.

الحزم المصحوب بالتخويف البسيط البناء:

بالخوف كالملح للطعام إن قل عن الحد المقرر صار الطعام ماسخا وإن زاد عن المعقول صار منفرا للمذاق.

والإنسان فى جميع مراحل عمره بحاجة إلى جرعة من الخوف تحميه من الشرور بل تحميه من التورط فى تصرفات غير السوية.

مضار المغالاة فى استخدام الخوف للفتاة المراهقة:

١ - يلغى شخصيتها.

٢ - يحول بينها وبين تحمل المسئولية.

٣ - يفقدها القدرة على قيادتها نفسها والتكيف مع المجتمع.

٤ - تصبح شاذة فى تصرفاتها.

٥ - تصاب فى النهاية بالمرض النفسى أو العقلى.

٥ - على الأب أن يمنح ابنته المراهقة رعاية بغير تدخل:

- الرعاية تعنى التدخل بالطريق غير المباشر.

- فالتدخل غير المباشر يساعد الفتاة المراهقة على:

الفطام النفسى، الشعور بالمسئولية، الفكر الخلاق، الصحة النفسية، الاستفادة من الخبرات، توفر الطمأنينة، تشجيعها على إبداء الرأى.

- يكون تدخله مقتصرا على نطاق الأساسيات بعيدا عن الفرعيات ويتطلب هذا من الأب أن يكون متطورا ولا يتجمد فى معاملته ابنته المراهقة ويكون تدخله فى شئونها بالقدر اللازم لحفظها بعيدا عن المأزق وبالقدر الذى يوازرها نحو تقدمها واستقلالها.

٦ - على الأب أن يمنح ابنته المراهقة إنفاقه بدون تبذير:

- مضار التقتير على المراهقة:

١ـ تعمد إلى مد يدها إلى بيت والدها لتسرق منه.

٢ـ شيوع الكراهية فى قلبها والحنق على الأب.

٣ـ إحساسها بالنقص مع أقرانها تستمر حتى مرحلة متقدمة من العمر.

- واجب الأب نحو الفتاة المراهقة فيما يتعلق بالإنفاق:

١ـ يوجه الأب المراهقة ويدربها على طريقة الإنفاق المثلى.

٢ـ لا يقتر على ابنته المراهقة بل يشركها فى الشئون المالية للأسرة وتبصيرها بجوانب الانفاق

٣ـ يجب أن يحدد مصروف الفتاة المراهقة حتى لا يختلط بميزانية الأسرة وأن يمنح حرية التصرف فى مصروفها مع تقديم النصح لها إذا كان الإنفاق لا يسير على الوجه السليم.

٤ـ من المستحسن عدم تسليم الفتاة المراهقة المصروف الشهرى دفعة واحدة بل من المفضل أن يسلم لها أسبوعيا.

٥ـ على الأب استخدام المكافأة المالية وسيلة لدفع مكانة المراهقة نحو التقدم فى الحياة

د - الشروط الواجب توافرها فى شخصية الأب لمساعدة بناته المراهقات ووقايتهم من الاضطراب النفسى:

(١) على الأب أن يكون قادراً على ترجيح كفة الحاجات على كِفة الرغبات.

(٢) أن يكون شخصيته متطورة، ويعدل من سلوكه وفقا لظروف الحياة الجديدة.

(٣) أن يكون له القدرة على الكسب وفتح مجالات جديدة للرزق والكسب المشروع.

(٤) حسن التصرف فى الدخل والقدرة على تقدير الأوليات فى الإنفاق فينال تقدير واحترام بناته المراهقات فيتمثلن به.

(٥) يكون مثقفا لديه المعلومات العامة متفتحا على الجديد من القراءات.

(٦) يكون لديه القدرة على الإقناع مستندا إلى الحجج القاطعة بغير سفسطة.

(٧) القدرة على تقديم المشورة الصادقة، التمتع بالحكمة فى جميع الأمور وتكون المشورة صالحة، وصادقة ومفيدة وعملية.

(٨) النجاح فى العلاقات الاجتماعية، والقدرة على فض الاشتباكات.

(٩) السلوك القويم، والوفاء والتفاهم والمحبة مع الأم.

(١٠) الحفاظ على الكيان العضوى للأسرة، وإزالة الخلافات التى تحدث بين بعض أفرادها، والعمل على تقوية التماسك بين أفرادها.

(٧) دور الفتاة المراهقة فى وقايتها من الاضطرابات النفسية:

أهمية هذه المرحلة فى حياة كل فتاة:

- تعتبر المحصلة لكل العوامل الوراثية والاستعدادات والإمكانيات والخبرات التى مرت بها.
- يحدث فى هذه المرحلة تغيرات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية.
- يتحدد الطريق الذى تسلكه الفتاة فيما بعد.

عوامل اجتياز هذه المرحلة بسلام:

التعرف على:

(أ) متطلبات النمو فى هذه المرحلة:

١- الاستقلال والاعتماد على النفس.

٢- الإعداد للحياة المدنية.

٣- الإعداد للمهنة.

٤- الإعداد للزواج.

٥- قبول المراهقة لنفسها.

٦- تكوين هوايات مفيدة.

٧- تكوين فلسفة للحياة.

(ب) التعرف على مظاهر النمو الجسمى والنفسى والانفعالى والعقلى والاجتماعى فى هذه المرحلة.

أولا: دور الفتاة المراهقة نحو أسرتها:

١- محبة والديها وأخوتها، والتعبير عن هذا الحب: بالتعاون هدايا رمزية.

٢- مساعدة الوالدة فى أيام الأجازات، وبقدر الإمكان أيام الدراسة.

٣ـ تكون القدوة والمثل الأعلى للأخوة الصغار فى التصرفات والكلام والسلوك.

٤- تجنب الألفاظ السيئة.

٥- المساهمة فى قضاء حاجات الأسرة، إذا طلب منها ذلك.

٦- المساعدة الدراسية للأخوة الصغار، دون عنف وبصير.

٧- توجيه الأخوة الصغار إلى السلوك القويم بمحبة دون سيطرة أو أمر.

٨- تشجيع الأخوة الصغار على هواية القراءة وتخصيص جزء من المصروفات لشراء أحد المجلات.

٩- الاهتمام بالناحية الدينية وتشجيع الأخوة الصغار على ذلك.

١٠- أن تكون لديها الصبر وقوة الاحتمال والكياسة على ضبط النفس فى مواساة الغير.

١١- أن تكون شعاع ينير الطريق أمام أفراد الأسرة على طريق التوعية اللازمة فى الجوانب الصحية.

(ب) دور الفتاة المراهقة نحو نفسها:

١- التمسك بالقيم الأخلاقية: (الصـدق - الأمانة - الصلاة - المحبة خدمة الآخرين).

٢- الصراحة - والوفاء والإخلاص فى التعامل مع الآخرين.

٣- الاهتمام بالمظهر الخارجى والهندام والحديث.

٤- شغل أوقات الفراغ بصورة بناءة - تنمية الهويات المفيدة.

٥- الاهتمام بالدراسة بصورة منظمة.

٦- تجنب النميمة أو سيرة الآخرين.

٧- تجنب العزلة والانطواء.

٨- الشجاعة فى التعبير عن الرأى دون التعصب لذلك.

٩- التفاؤل القراءة إنشاء مكتبة تزويدها بالكتب تباعا مع السن.

١٠- التخلص من العادات السيئة بالإرادة.

١١- علاج أى ظاهرة مرضية بصورة عاجلة.

١٢- الحماس بأى عمل بإخلاص، وتجنب صفة اللامبالاة.

١٣- يكون إليهـا الميل لدراسة الطبيعـة البشرية وفهم تصـرفات الإنسان مما يساعدها على فـهم ظروف أفراد المجتمع، وتكون بذلك عضـوا عاملا فى الأسرة وفى المجتمع.

١٤- يجب عليها أن تكون على الدوام فى صحة جيدة، وتفهم بكل ظروف النظافة الشخصية لما يجب أن تهتم بغذائها، وأن تعطى نفسها قسط وافر من الراحة والنوم.

(جـ) دور الفتاة نحو زميلاتها ومدرسيها:

١- المحبة والتعاون مع زميلاتها.

٢- عدم استخدام الألفاظ السيئة، أو الهزار غير الملائم.

٣- مساعدة الزميلات فى الدراسة لمن يحتاج إلى ذلك.

٤- تجنب الأنانية، والبعد عن النميمة أو سيرة الآخرين.

٥- احترام مدرسيها وزميلاتها حيث أن هذا ينعكس عليها بالاحترام.

٦- عدم تأجيل ما عليها من واجبات أو تأجيلها كى لا تتعرض للندم.

٧- مصاحبة من تشعر أنها ذات أخلاق طيبة، والبعد عن سيئة الأخلاق.

٨- أن تكون لديها روح اجتماعية حسنة فى معاملتها مع الآخرين، فالحياة على وجه العموم تلزم ذلك.

٩- الاشتراك فى الأنشطة الاجتماعية المختلفة مشاركة الزميلات.

دور الفتاة المراهقة نحو ربها أو خالقها:

١- الصلاة والانتظام فى حضور الاجتماعات الدينية.

٢- الانتظام فى قراءة الكتب الدينية مع التأمل فى الآيات الدينية.

٣- حضور الاجتماعات الروحية باقتناع ورغبة فى التعزية الروحية.

٤- القيام بأى نوع بخدمة الآخرين حسب الإمكانيات.

٥- قراءة الكتب الدينية التى تساعد على التغذية الروحية.

٦- مساعدة الفقراء ماديا ومعنويا.

٧- المحبة لكل الناس ولله أولا، وتظهر فى التصرفات والسلوك.

دور الفتاة المراهقة نحو الجنس الآخر:

١- الاحترام للفتى وعدم التمادى فى السلوك غير المرغوب.

٢- الاشتراك فى الأنشطة الاجتماعية بصورة جماعية.

٣- تجنب التورط فى علاقة عاطفية غير هادفة.

٤- عدم الفرض لأسلوب الهزار مع الجنس الآخر بطريقة هزلية غير محترمة.

٥- عدم التعرض للخروج أو الخلوة بأى فتى يظهر إعجابه بدون هدف الزواج.

٦- الاختلاط بالجنس الآخر يكون أساسه الأخوة والاحترام وعدم القيام بأى عمل لا يرضى الله، ويكون سلوك الفتاة متزنا فى مجموعة وليس انفرادى.

٧- الحرص على أن يكون سلوك الفتاة متزنا غير متهور ومحترما.

٨- التمسك بتقاليد الدين، والانتظام فى الصلاة والذهاب إلى دور العبادة.

٩- عند رغبة أى إنسانة فى تكوين علاقة هادفة، ينبغى أن يلجأ للوالدين بصورة رسمية لوسيلة الإرتباط إذا كانت الظروف تسمح وينبغى أن تحكم العقل فى هذه الحالات.

١٠- عدم تأويل أى عطف أو تعاون من الجنس الآخر بأسلوب يتنافى مع الروح الدينية وفى حالة الإحساس بالقلق الاتجاه إلى المشورة الطبية النفسية.

١١- تجنب التمادى فى التفكير فى الجنس، وينبغى توجيه الطاقة إلى الهوايات المختلفة.

١٢- لا تتهافت على زواج مرتجلة العواطف.

(٨) علامات حاجة الفتاة المراهقة إلى الفحص الطبى النفسى:

١- الإحساس بالضيق والاختناق.

٢- الأرق الليلى أو اضطراب النوم.

٣- سرعة الإثارة والتوتر الداخلى.

٤- الإحساس بالإكتئاب والشعور بالبكاء دون سبب.

٥- الميل إلى العزلة وعدم الاختلاط بالآخرين.

٦- الإحساس العدوانى نحو المحيطين.

٧- الشعور بالاضطهاد والشعور بالانتقام.

٨- وجود أفكار مسيطرة يجب التخلص منها رغم الإحساس بعدم صحتها.

٩- أحلام مزعجة متكررة، سماع أصوات أو وش فى الأذن.

١٠- ارتكاب أخطاء متكررة.. ثم الندم بعد ذلك.

وأخيرا:

ينبغى أن يكون سلوك الفتاة صورة الفتـاة المحترمة، التى تتصف بروح المحبة والإخلاص والأمانة والتعـاون والإحساس بالمسؤولية تجاه نفسـها وتجاه الآخرين مع تجنب الأنانية والحقد والكراهية.

وبذلك تشعر الفتاة بالسعادة، والوقاية من الاضطراب النفسى.

***