

الباب الثاني

المراقبون





الفصل الأول: خصائص المراهقين

خصائص نمو المراهقين

المعنى العلمى للمراهقة عند المشتغلين بعلم النفس:

يعنى أن المراهقة : فترة تغييرات شاملة و سريعة، فى نواحى النفس و العقل و الروح لدى الشاب المراهق و هى فترة نمو سريع فى هذه الجوانب كلها و هى الفترة من بلوغ الحلم و حتى سن الرشد.



النمو الجسدى و اليقظة الجنسية

"تعتبر فترة المراهقة مرحلة انفجار فى النمو العضوى فهو يواجه عملية تحول فى وزنه وحجمه وشكله، فى الأنسجة والأجهزة الداخلية، وفى الهيكل والأعضاء الخارجيه وبينما كان النمو العضوى فى المراحل السابقة للطفل متدرجاً بطيئاً فإن النمو فى مرحلة المراهقة يأتى سريعاً متتابعاً، و مفاجئاً أحياناً، يحس به الفرد بشكل واضح". فالهيكل العظمى تستطيل عظامه، و تأخذ سمكاً جديداً و سريعاً، و تأخذ العضلات فى التكور و الاشداد.

و فى داخل الجسم: تبدأ الغدد التناسلية إفراز الهرمونات الخاصة بها مما ينتج عنه ظهور الشعر فى بعض أجزاء الجسم و تضخم الصوت بالنسبة للذكور، و ظهور الثديين عند الإناث إلى غير ذلك من مظاهر أخرى جسمية معروفة لدى الذكور و الإناث.

ومن مزايا و آثار النمو الجسدى :

(1) يخرج المراهق من حيز الطفولة إلى حيز الشباب و قد يحس أنه أقوى من جميع الناس و يدفعه هذا الإحساس إلى الإقدام و المغامرة. أما المراهقات، فهى مرحلة الإحساس بالجمال و الرقة و العذوبة.

(2) قد يرتبط تدفق النمو بالرغبة فى التجول و السير لمدة طويلة بلا هدف. كثيراً ما يتسبب النمو المفاجئ و السريع لأطراف المراهق فى فقدان توازنه الحركى، فتصدر عنه حركات عشوائية غير متسقة، و كثيراً ما يتعرض المراهق للوم الكبار إذ يحطم الأوانى و الأكواب لأنه لا يستطيع تقدير المسافات التقدير الصحيح.



3) تغييرات الصوت: قد تتسبب التغييرات في الصوت حرجًا للمراقق فهو لا يستطيع ضبط أصواته، فيُصاب بخجل لأنَّ صَوْتَهُ يَجْمَعُ بين نبرات و أصوات الأطفال من جهة و أصوات الرجال من جهة أخرى و قد يضحك منه الكبار فيزيدون إحساسه بالارتباك و الخجل.

4) ملامح الوجه: قد يُسبب ظهور بثور الشباب التي تتناثر في الوجه كذلك عدم تناسق ملامح الوجه مع كبر الأنف شعورًا بالخجل و الإحراج.

5) الناحية النفسية: من الملاحظ أن الناحية الجسمية تؤثر على الناحية النفسية للمراقق لأنه يتميز بالحساسية الشديدة في هذه المرحلة و تزداد الحالة النفسية سوءًا في حالة تعليقات الوالدين أو المربين المشوبة بالسخرية.

و للوالدين و المربين دور في التربية الجسمية

1) أن نربي أبناءنا على ضرورة تربية و بناء الجسم و قوته " فالْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ " و قد روى عن عمر بن الخطاب رضی الله عنه : " علموا أولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل، " لذا يجب تعويد الطفل منذ الصغر على مُمارسة رياضة من الرياضات النافعة كذلك تربية الأولاد على عدم الإسراف في الطعام و الشراب.

2) ينبغي على الوالدين و المربين أن يُعدوا المراقق ليتقبل التغييرات الجسمية و الفسيولوجية المختلفة لأن فهم هذه التغييرات على أنها تغييرات عادية أمر مهم و أنها لا تحتاج إلى قلق، و تجنب تكليف المراقق بالأعمال الشاقة

3) كما ينبغي على المربين و الوالدين غرس مفهوم أن جوهر الانسان أهم بكثير من مظهره، و قد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن الله لا يَنْظُرُ إلى صُورِكُمْ و أموالِكُمْ و لكن يَنْظُرُ إلى قُلُوبِكُمْ و أعمالِكُمْ "، و لكن هذا لا يقلل من أهمية حُسن الهدام و حُسن المظهر و النظافة.

النمو الانفعالي

المراقق شاب غير مُستقر انفعاليًا، و لا يكون واقعيًا في التعبير عن انفعالاته فكثيرًا ما يغضب و بسرعة، و لأسباب تافهة و قد لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فقد يُلقى أو يُحطَّم ما بيده و يُتلف مُقتنياته و قد يضرب و يشتم و يهدد.



و المراهق يتعجل اتخاذ القرارات الخطيرة عادة و إذا أحب أسرف و بالغ و إذا كره فهو يببالغ في كراهيته.

و من عادة الشاب المراهق أن يعتز بنفسه و بسرعة تصرفه و انفعالاته و عدم سكوته على أى استشارة و عدم تهاونه إزاء أى استفزاز و تظهر عادة انفعالات المراهق على شكل قضم الأظافر أو إبراز اللسان و مص الشفتين و حك الرأس أو شد الشعر و حك الوجه.

و من مظاهر الغضب أن يضرب المراهق نفسه أو يبكي و خاصة الفتيات كما نلاحظ أن فترة المراهقة تكون عادةً مصحوبة بكثير من تقلبات المزاج و يتأرجح سريعاً بين التّحمس و الفتور أو بين الإقدام و الإحجام و بين السيطرة و الخنوع أو بين الخشونة و الميوعة و بين الرحمة و القسوة أو بين الروية و الاندفاع دون سبب ظاهر أو مبررات كافية و يميل المراهق إلى التمرد و هو ظاهرة نفسية تصاحب تطور المراهق الجسمي و العقلي و الانفعالي.

كما أن الحاجة إلى تحقيق الذات مطلب نفسى مهم للمراهق إذ ينبع من داخل نفسه و أحاسيسه و التحولات العضوية و المعرفية و الانفعالية التى يمر بها جسده و عقله و انفعالاته.

و الذاتية تعنى إعجاب المراهق بنفسه و اعتداده بها و الاعتقاد أنه محط أنظار الناس. و لذلك فإن المراهق ذو حساسية مرهفة لتقد الآخرين و من هنا يبدأ الغضب و الاشمئزاز من مجتمع الكبار لذلك يجب احترام طاقات الشباب و تسليمهم بعض المهام و إكسابه الثقة فى نفسه و قدراته.

ثالثاً النمو العقلي:

تشهد حياة المراهق تحولات و تغييرات عقلية و معرفية إذا ما قورنت بمرحلة الطفولة.

إذ يتحول المراهق من التفكير المادى إلى التفكير المعنوى و من التفكير الفردى البحت إلى التفكير شبه الجماعى و من التفكير الموجّه للخارج فقط إلى التفكير القادر على تأمل الذات و تأمل المحيط الخارجى فى الوقت نفسه.



كما أن المراهق يستطيع استعداده العقلي أن يُدرك معاني الصدق و الإخلاص والأمانة و قيم الوفاء و النبل و صفات الحرية و العدل و المسؤولية و في هذه المرحلة تتجه الوظائف العقلية نحو الاكتمال و النضج و تظهر لدى المراهق القدرات الخاصة و الميول المتعددة كالميول اللغوية و العلمية و أنواع الفنون المختلفة.

و تزداد في فترة المراهقة قدرة المراهق على الانتباه من حيث المدة و الطول و العمق و يُصاحب القدرة على الانتباه نمو في القدرة على التَّخيل و التذکر و الإبداع و الابتكار و نرى أن زيادة الانتباه عند المراهق سواء في مدته أو مداه تساعد في استيعاب مشاكل مُعقدة بسهولة و يُسر.

ومما يميز به المراهق إدراكه التام لمفهوم الزمن و قدرته على التفكير المستقبل لذلك فإن المراهق كثيرًا ما يتساءل عن القضايا و الأهداف و الأسباب.

برغم هذا النمو العقلي عند المراهق إلا أنه يفتقد إلى الخبرة و التجربة و الرصيد الواقعي لذلك لا بد من إحاطته بوسط يساعده على اتخاذ القرار المناسب بطريقة غير مباشرة لأن غالبًا ما ينزع المراهق إلى اتخاذ القرار بنفسه و اختيار الحل الذي يراه مناسباً لذلك و من المهم إعطاؤه بدائل و حلول يُختار منها ما يناسبه.

عشرون طريقة تظهر بها لأولادك (أب، أم، معلم) أنك تحبهم:

إن إظهار المودة و الرحمة بين الأبوين من أسباب شيوع السعادة و الاستقرار و الاتزان النفسي في نفوس الأبناء، كما يجعلهم ينشأون حريصين على التواصل، أسوياء في تعاملهم.

1) اقض بعض الوقت مع أولادك، كل منهم على حده، سواء أن تناول مع أحدهم وجبة الغداء خارج المنزل أو تمارس رياضة المشي مع آخر، أو مجرد الخروج معهم كل على حدة، المهم أن تشعرهم بأنك تقدر كل واحد فيهم بينك و بينه دون تدخل من إخوته الآخرين أو جمعهم في كلمة مديح واحدة، حيث يتنافس كل واحد فيهم منهم أمامك على الفوز برضاك و يظل دائماً هناك من يتخلف و ينطوي دون أن تشعر به.

2) ابن بداخلهم ثقتهم بأنفسهم بتشجيعك لهم و تقديرك لمجهوداتهم التي يبذلونها و ليس فقط تقدير النتائج كما يفعل معظمنا.



3) احتفل بإنجازات اليوم، فمثلاً أقم مأدبة غداء خاصة لأن ابنك فلان فقد سنته اليوم، أو لأن آخر اشترك في فريق كرة المدرسة، أو لأن الثالث حصل على درجة جيدة في الامتحان، وذلك حتى يشعر كل منهم أنك مهتم به وبأحداث حياته، ولا تفعل ذلك مع واحد منهم فقط حتى لو كان الآخر لا يمر بأحداث خاصة، ابحث في حياته وبالتأكيد سوف تجد أى شيء مهما كان صغير، وتذكر أن ما تفعله شيء رمزي وتصرف على هذا الأساس حتى لا تثير الغيرة بين أبنائك (تلاميذك) فيتنافسوا عليك ثم تصبح بينهم العداوة بدلاً من أن يتحابوا ويشاركوا بعضهم البعض.

4) علم أولادك التفكير الإيجابي بأن تكون إيجابياً، فمثلاً بدل من أن تعاتب ابنك لأنه رجع من مدرسته وجلس على مائدة الغداء وهو متسخ أو غير مهتمم قل له " يبدو أنك قضيت وقتاً ممتعاً في المدرسة اليوم".

5) أخرج ألبوم صور أولادك وهم صغار واحك لهم قصصاً عن هذه الفترة التي لا يتذكرونها.

6) ذكّرهم بشيء قد تعلمته منهم.

7) قل لهم كيف أنك تشعر أنه شيء رائع أنك أحد والديهم وكيف تحب الطريقة التي يشبّون عليها.

8) اجعل أطفالك يختارون بأنفسهم ما يلبسونه فأنت بذلك تريهم كيف أنك تحترم قراراتهم.

9) اندمج مع أطفالك في اللعب مثلاً كأن تتسخ يداك مثلهم من ألوان الماء والصلصال وما إلى ذلك.

10) اعرف جدول أولادك ومدرسيهم وأصدقائهم حتى لا تسألهم عندما يعودون من الدراسة بشكل عام ماذا فعلتم اليوم ولكن اسألهم: ماذا فعل فلان وماذا فعل المعلم فلان فيشعر أنك متابع لتفاصيل حياته ومهتم بها.

11) عندما يطلب منك ابنك أن يتحدث معك لا تكلمه وأنت مشغول في شيء آخر، كالأم عندما تكلم طفلها وهي تطبخ أو وهي تنظر الي التلفزيون أو ما إلى ذلك، ولكن أعط تركيزك كله له وانظر في عينيه وهو يتحدثك.

12) شاركهم وجبة الغداء ولو مرة واحدة في الأسبوع، وأكرر لا تسمعهم فقط النقد.



13) اكتب لهم ورقة صغيرة كلمة حب أو تشجيع وضعها بجانبهم في السرير إذا كنت ستخرج وهم نائمون أو في شنطة مدرستهم حتى يشعروا أنك تفكر فيهم حتى وأنت غير موجود معهم.

14) أسمع طفلك بشكل غير مباشر وهو غير موجود (كأن ترفع نبرة صوتك وهو في حجرته) حبك له وإعجابك بشخصيته أو مدحك لأعماله وأنت تتحدث عنه مع أحد.

15) عندما يرسم ابنك رسماً أو أي عمل آخر ضعه في مكان خاص في المنزل وأشعرهم أنك تفتخر بهم.

16) لاتتصرف مع أطفالك بالطريقة التي كان يتصرف بها والدك معك دون تفكير فإن ذلك قد يوقعك في أخطاء مدمرة لنفسية ابنك.

17) بدلاً من تقول لابنك أنت فعلت ذلك بطريقة خاطئة - قل له : لم لاتفعل ذلك بالطريقة الآتية وعلمه الصواب.

18) اخلق كلمة سر أو علامة تبرز حبك لابنك ولا يعلمها أحد غيركم.

19) حاول أن تبدأ يوماً جديداً كلما طلعت عليك الشمس تنسى فيه كل أخطاء الماضي فكل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة يمكن أن توقعك في حب أبنائك أكثر وتساعدك على اكتشاف مواهبهم.

20) احضن أولادك وقبلهم وقل لهم أنك تحبهم كل يوم، فمهما كثر ذلك فهم في احتياج له دون اعتبار لسنهم صغاراً كانوا أو بالغين أو حتي متزوجين ولديك منهم أحفاد.

والأب القاسي هو أب غير رقيق القلب، قاسي ملامح الوجه والقلب، وصدق رسول الله ﷺ حين قال : " إن الله رقيق يحب الرفق، ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع الرفق من شيء إلا شانه".

عزيزي المربي أباً كان أم أم معلماً..... أجب عن هذه الأسئلة:

1) هل أنت من النوع الذي لا يتحكم في انفعالاته بشكل عام؟



- 2) هل أنت من النوع العصبي سريع الغضب والانفعال وبطيء النسيان ؟
- 3) هل أنت من النوع الذي لا يرحم المخطئ اذ اى أخطأ واعترف بخطئه ؟
- 4) هل أنت من النوع الذي لا يسامح المسيء ولو اعتذر ؟
- 5) هل أنت من النوع الذي لا يترك أي خطأ صغيراً أو كبيراً دون نقد لازع ؟
- 6) هل أنت من النوع الذي يضرب ولده بعنف وبالكف اذا ما نقصت درجاته في مادة ما ؟

- 7) هل أنت من النوع الذي يضرب ابنته بالعصا اذا ما قصرت في أمر ؟
- 8) هل أنت من النوع الذي يسخن الملعقة على النار ويلسع بها ابنه إذا تبول على نفسه في الفراش ليلاً وهو طفل صغير أو مراهق أو فعل فعلاً لا يرضيك ؟
- 9) هل أنت من النوع الذي لديه فكر صارم لا يرحم قريباً أو بعيداً إذا خالفه الرأي ؟
- 10) هل أنت من النوع الذي يحزن لعدة سنوات ؟
- 11) هل أنت من النوع الذي يحرم ابنه من زيارته أو لا يزوره إذا تزوج على خلاف رأيه ؟

- 12) هل أنت من النوع الذي يمنع الابن من الميراث الشرعي إذا لم ترض عنه؟
- إذا كانت معظم إجاباتك بنعم فأنت أب قاس ظالم، فلكل انسان إمكانيات لا يستطيع تغييرها، ولكل طفل قدرات ومهارات مخلوق بها ولا يستطيع تغييرها فهناك الطالب الممتاز والطالب المتوسط الضعيف في الدراسة وتقاس على ذلك جميع القدرات والصفات فهي من صنع الله وليست من صنع أطفالنا.

لا تحمل ولدك ما لا يطيق، واعلم أن الراحمين يرحمهم الله، وأن من يرحم من في الأرض يرحمه من في السماء، وأولى الناس برحمتك هم أهل بيتك وزوجتك وولدك.

وإن كنت عاجزاً عن علاج نفسك فأنت مريض ومضطرب شخصياً وفي حاجة إلى طبيب نفسي وهذا ليس عيباً فيك ولكن هكذا خلقت أو نتيجة سوء معاملتك منذ الطفولة والمرض النفسي مثل أي مرض كالضغط والسكر لابد لهم من علاج.

أرجوك، لا تتكاسل... اذهب إلى الطبيب في الحال من أجل نفسك ومن أجل كل من تحبهم وتحرص على ألا يتلاشى حبهم لك.



الجدول التالي يوضح تعليقات الآباء المثبتين

والآباء المشجعين

التعليقات المعتادة	الآباء المشجعون	التعليقات المعتادة	الآباء المثبتون
عندك صح خمسة من عشرة، ولا حظت أنك تبذل جهداً طيباً في الفترة الأخيرة.	يهتمون حتى بالجهد القليل المبذول، وليس مجرد النجاح، وهم هادئون ومتقبلون للولد.	عندك خطأ خمسة من عشرة، فعليك أن تفعل أفضل من هذا.	يهتمون بالنجاح وليس بالجهد المبذول.
حسنًا، يبدو أنك بدأت الآن تتقن هذا الأمر أكثر.	يسعدون بالتحسن الطفيف وليس فقط بالإنجازات الكبيرة.	انظر إلى أحمد كيف يتقن هذا الأمر أحسن، إنك تضيّع وقتي ووقتك.	يطالبون بالإنجازات ولا يلتفتون للتحسن والتقدم، ودومًا يقارنون ابنهم بالآخرين.
والآن أضف الحليب إلى الدقيق وانظر ماذا سيحدث.	ينمون القدرة على تحمل المسؤولية، ويتركون للولد مجالًا ليُجرب ويتعلم من خطئه.	سأبحث لك عن حذائك عندما أنتهي من تسريح شعرك انتظر قليلًا	يفعلون الكثير للولد وكأنهم خدم له.
الآن فهمت، يبدو أن الأمر كان صعبًا عليك هذا الأسبوع.	يحاولون الاستماع للولد ويظهرون اهتمامًا به.	احرس واحرج الآن وإياك أن تتكلم معي بهذا الشكل مرة أخرى.	يأخذون الطعم دومًا يرتكنون لسلك الولد، وعندهم ميل للسيطرة والفردية.
يعجبي ثوبك هذا فإنه يناسب لون شعرك.	يعطون عبارات مخلصّة تناسب هذا الابن بذاته، وليس كلاً عامًا.	إنك غاية في اللطف، حقًا الكل سيحبونك.	الإطراء المصطنع وغير الصادق أو المخلص.
الآن ماذا تعتقد وكيف تشعر بما حققت حتى الآن.	يستمعون ويسمحون لابن بأن يجكم بنفسه.	طبعًا أنت فعلت الشيء الصحيح يا بني، فأنت دائمًا تفعل هذا.	يتملقون ويطمثون بشكل غير واقعي.



التعليقات المعتادة	الأبــــــــــــــــاء المشعجون	التعليقات المعتادة	الأباء المثبطون
لا بأس، فكلنا يمكن أن نخطئ في هذا، ولكن ماذا يمكنك أن تتعلم مما حدث.	يشجعون الابن على أن يقرر بنفسه ويتحمل نتيجة هذه القرارات.	هيا أسرع، اذهب إلى سريرك الآن وإلا فأني سوف...	يهددون ويأمر ونويسترون ويذكرون بالواجبات.
انظر ماذا حققنا معاً، أنا سعيد أنك شاركتني وإلا كنت انتهيت من العمل بعد وقت طويل.	يتطلعون للإيجابيات ويتحلون عادةً بروح مرحة مداعبة.	انظر ماذا فعلت الآن، لماذا عليك أن تكون هكذا أحق.	ينتقدون ويتصيدون الهفوات ليثيروا إليها.

