



حكومة الشارقة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

التعامل مع

مشكلات مرحلة المراهقة

إعداد: شيخة سعيد بن حارب المهيري

قسم البحوث والدراسات

إدارة المعرفة

معنى المراهقة

المراهقة في اللغة العربية هي من كلمة راهق وتعني الاقتراب من شيء، أما في علم النفس فهي تشير إلى اقتراب الفرد من النضوج الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي، وتجدر الإشارة هنا إلى أن مرحلة المراهقة لا تعدُّ مرحلة نضوج تام ولكنها مجرد مرحلة تؤدي تبعاتها وأحداثها إلى النضوج.⁽¹⁾

إن توافق الفرد في المراهقة والرشد مرتبط إلى حد كبير بتوافقه في الطفولة، فمعظم المراهقين والراشدين المتوافقين مع أنفسهم ومجتمعهم توافقاً حسناً كانوا سعداء في طفولتهم، وأشارت الدراسات المتعددة إلى أن نسبة كبيرة من الذهنيين والعصبين والمجرمين والجانحين ومدمني الكحوليات والمخدرات والمنحرفين جنسياً كانوا تعساء في طفولتهم، وعانوا في صغرهم من مشاكل نفسية واجتماعية عديدة.

وتعرف مشكلات الطفولة أنها عبارة عن؛ صعوبات جسمية أو نفسية أو اجتماعية تواجه بعض الأطفال بشكل متكرر، ولا يمكنهم التغلب عليها بأنفسهم، أو بإرشادات وتوجيهات والديهم ومدرسيهم، فيسوء توافقهم ويعاقق نموهم النفسي أو الاجتماعي أو الجسمي، ويسلكون سلوكاً غير مناسب لسنهم أو غير مقبول اجتماعياً، وتضعف ثقتهم بأنفسهم، ويسوء مفهومهم عن أنفسهم وعن الآخرين، وتقل فاعليتهم الإيجابية والاجتماعية.

الانحراف السلوكي

تكرار ظهور السلوك المنحرف وعدم التجاوب مع محاولات التعديل أو التغيير التي يقوم بها الطفل ووالده ومدرسه، فظهور السلوك المنحرف مرة أو مرات قليلة لا يدلُّ على وجود مشكلة عند الطفل لأنه قد يكون سلوكاً عارضاً يختفي تلقائياً لجهد من الطفل أو من والديه ومدرسته.

- 1- يدخل السلوك المنحرف (أو المنحرف العارض) في إعاقة نمو الطفل الجسمي أو النفسي أو الاجتماعي، ويؤدي إلى اختلاف سلوكه ومشاعره عن سلوك ومشاعره من هم في سنّه.
- 2- يدخل السلوك المنحرف في الحد من كفاءة الطفل في التحصيل الدراسي وفي اكتساب الخبرات مما يعوقه عن بناء مستقبله بالتعليم والتدريب.
- 3- يدخل السلوك المنحرف في إعاقة الطفل عن الاستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الآخرين ويؤدي إلى شعوره بالكآبة والتعاسة والمعاناة النفسية والجسمية، وقد يتسبب في ضعف قدرة الطفل على تكوين علاقة مرضية مع والديه وإخوانه وأقرانه ومدرسيه.

(1) المراهقة، من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.

<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D8%A9>

الاغتراب

يعد الاغتراب أحد المشكلات الهامة التي يواجهها المراهقين والشباب في عصرنا الحديث ويعني الاغتراب هو انعدام القوة وفقدان المعنى وفقدان المعايير والعزلة وغربة الذات.

ويكون المراهق المغترب في صراع دائم منفصل عن ثقافة الراشدين، ودائما ما يكون عالمهم في نزاع وصراع مع عالم الراشدين من حولهم.

من العوامل التي تسبب الاغتراب الذي يشعر به المراهق والشباب هي:

- ضعف القيم الدينية والإنسانية في حياة المراهقين.
- الفجوة بين ثقافة المراهقين والشباب وثقافة الراشدين من حولهم.
- عدم إحساس المراهقين والشباب بالحرية المسؤولة سواء عن أنفسهم أو مصائيرهم.
- عدم قدرة المراهقين على تحقيق ذواتهم وبالتالي عدم تقبل ذواتهم.
- التناقضات الموجودة داخل مجتمع الراشدين من حولهم جعل المراهقين والشباب يفقدون المثل الأعلى.

ويمكن أن نتصور قياس مفهوم الاغتراب عند المراهقين والشباب في الأبعاد التالية:

- 1- العزلة الاجتماعية: وتعني "شعور الفرد بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه"
- 2- اللامعيارية: تعني شعور الفرد بعدم وجود قيم أو معايير أخلاقية واحدة للموضوع الواحد، بل يمكن أن يجد القيمة ونقيضها لنفس القضية أو الموضوع".
- 3- العجز: ويقصد به عدم قدرة الفرد على التحكم أو التأثير في مجريات الأمور الخاصة به.
- 4- اللامعنى: ويقصد به "إحساس الفرد بأن الأحداث والوقائع المحيطة به قد فقدت دلالتها ومعقوليتها".
- 5- التمرد: ويقصد به "إحساس الفرد بالإحباط والسخط والشتائم والرفض لكل ما يحيط به في المجتمع من أشخاص وجماعات ونظم.

الشعور بالوحدة النفسية

لقد نال مفهوم الشعور بالوحدة اهتماماً في السنوات الأخيرة لاسيما بعد أن أوضحت عدة دراسات أنه مفهوم مستقل عن مفهوم الاكتئاب، وأن الشعور بالوحدة النفسية يمثل حالة نفسية تنتج عن وجود فجوة بين العلاقة الواقعية للفرد وبين ما يتطلع إليه الفرد من علاقات.

تعريف الشعور بالوحدة:

هو الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد إليهم وصعوبة التمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة.

الوحدة نوعان:

- أ- الوحدة النفسية (العاطفية) وهي تنتج العلاقة الوثيقة والودودة مع شخص آخر.
- ب- الوحدة الاجتماعية وهي تنتج عن نقص في نسيج العلاقات التي يكون الفرد فيها جزءاً من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة، فيجد نفسه غير قادر على التعبير عن أفكاره وعواطفه بحرية تامة دون خوف من الرفض أو سوء الفهم.

الخجل

يعتبر الخجل من المشكلات النفسية التي تعوق المراهقين والبالغين عن تحقيق تفاعلهم الاجتماعي الناتج لما يتصف به الشخص الخجول بعدم البدء في الحديث.

ويعرف الخجل بأنه حالة انفعالية يتسم صاحبها بالميل إلى تجنب التفاعل والمشاركة في المواقف الاجتماعية، ويصاحبها شعور بالقلق والتوتر وعدم الارتياح خاصة في مواقف مواجهة الآخرين، بسبب صعوبة تحقيق الاتصال الناجح والحساسية الزائدة للذات وانعدام تقدير الخجول لذاته وشعوره بالنقص.

التدخين

من العادات السيئة التي يتقبلها المجتمع ويتداولها، فنظرتهم لها ليست كنظرتهم للكحول والمخدرات بل يمارسونها دون أدنى تفكير في عواقبها.

1- العوامل النفسية:

يعتقد أن تجربة التدخين لدى الأطفال يأتي وراء دافع الفضول وحب التجربة، فبعض الأطفال يبدأون التدخين في سن 5 سنوات واتضح من دراسات أجريت في الولايات المتحدة وأوروبا أن 30% من البالغين بدأوا هذا الفعل من سن 9 سنوات، وأن 80% من الأطفال الذين يدخنون بانتظام يستمرون في التدخين عندما يكبرون.

2- العوامل الاجتماعية:

يذهب بعض الباحثين إلى أن تدخين الوالدين والمدرسين ورفاق اللعب يشجع الطفل على تقليدهم.

3- العوامل الجسمية:

إن تعود المدخن على نسبة تركيز معينة لمادة النيكوتين في جسمه يدفعه إلى تعاطيه حتى يتلافى الآثار السلبية التي تنتج عن نقص هذه النسبة من مثل اضطراب النوم، وعدم الاستقرار، وضعف التركيز والعصبية وسرعة الإثارة والصداع وهذا هو التدخين الإدماني.⁽²⁾

كيف تساعد ابنك المراهق لاكتساب الثقة بالنفس؟

- حافظ على الأجواء العائلية الهادئة والسليمة في المنزل بعيداً عن الشجارات والمشاكل، فالأجواء الهادئة المليئة بالمحبة من شأنها أن تُشعر المراهق بالاطمئنان والاستقرار وأن تساعد على اكتساب الثقة بنفسه وبمن هم من حوله.

- خصص جزءاً من وقتك لإمضاءه مع ابنك المراهق في ممارسة إحدى الهوايات التي يحبها، أو بكل بساطة للخروج معاً في نزهة أو للتسوّق، اجعلوه يشعر أن هذا الوقت هو ملكه وأنه قد أصبح رقيقاً ناضجاً لكم تستمتعون بصحبته.

- أظهر المحبة لابنك المراهق من خلال الثناء على أعماله ومديحه أمام الآخرين على أن تكون كلماتك صادقة تعزز ثقته بنفسه ولا تشعره بالإحراج.

- إذا كان ابنك المراهق يعاني من حب الشباب إعملي على علاجها وشرحي له أن هذه الأمور طبيعية في هذه المرحلة العمرية، وساعديه على فهم التغيرات الهرمونية والجسدية التي يمر بها.

- اشرح لابنك أن الفشل هو أمر ممكن حصوله، وعلميه كيف يتجاوز أزمات الفشل ويعرف أسبابها وأن يتجنّبها ويعالجها إن حصلت.

شجّع ابنك المراهق على اتخاذ بعض القرارات الخاصة به بنفسه وأسندي إليه بعض المسؤوليات بحسب إمكانياته، فالمسؤولية واتخاذ القرارات يساعد المراهق على اكتساب الثقة بنفسه كونه يتأكد من قدرته على التفكير والتحليل والوصول إلى الحلول المناسبة.⁽³⁾

اشرح لابنك المراهق عن الاختلافات العرقية والشكلية والاجتماعية ليكون قادراً على التواصل مع أصدقائه واستيعاب الفروقات وتقبّلها.

(3)

<https://www.sohati.com/Article/%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82/%D9%87%D9%83%D8%B0%D8%A7-%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF%D9%8A%D9%86-%D8%A5%D8%A8%D9%86%D9%83-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%AA%D8%B9%D8%B2%D9%8A%D8%B2-%D8%AB%D9%82%D8%AA%D9%87-%D8%A8%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%87>

طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

قد اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعويدده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة، وكذا إحاطته علماً بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياح أو الإغراء.

كما أوصوا بأهمية "تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في مناسبات الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمعسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... إلخ".

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم مجتمعاتهم، ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهتمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذن المصغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد التوازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصيح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، وبناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر، هو السبيل الأمثل لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة".

وقد أثبتت دراسة قامت بها الـ (Gssw) المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة على حوالي 400 طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن 24 على لقاءات مختلفة في سن 5، 9، 15، 18، 21، أن المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محبة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطاً، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغط النفسية وليختر أهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونان غير مشغولين، وأن يتحدثان جالسين، جلسة صديقين متآلفين، يبتعدا فيها عن التكلف والتجمل، وليحذرا نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه..

حاول الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها "بنعم" أو "لا"، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، وافصح له مجالاً للتعبير عن نفسه، ولا تستخدم ألفاظاً قد تكون جارحة دون قصد، مثل: "كان هذا خطأ" أو "ألم أنهك لهذا الأمر من قبل؟".

ويرى الدكتور الحر أن علاج عصبية المراهق يكون من خلال الأمان، والحب، والعدل، والاستقلالية، والحزم، فلا بد للمراهق من الشعور بالأمان في المنزل.. الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة، والأمر الآخر هو الحب فكلما زاد الحب للأبناء زادت فرصة التفاهم معهم، فيجب ألا نركز في حديثنا معهم على التهديد والعقاب، والعدل في التعامل مع الأبناء ضروري؛ لأن السلوك التفاضلي نحوهم يوجد أرضاً خصبة للعصبية، فالعصبية ردة فعل لأمر آخر وليست المشكلة نفسها، والاستقلالية مهمة، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بعد، فالاستقلالية شعور محبب لدى الأبناء خصوصاً في هذه السن، ولا بد من الحزم مع المراهق، فيجب ألا يترك لفعل ما يريد بالطريقة التي يريدها وفي الوقت الذي يريده ومع من يريد، وإنما يجب أن يعي أن مثل ما له من حقوق، فإن عليه واجبات يجب أن يؤديها، وأن مثل ما له من حرية فلآخرين حريات يجب أن يحترمها. كما أن ممارسة المراهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخریب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً.

ويرى كل من الدكتور بدر محمد ملك، والدكتورة لطيفة حسين الكندري أن علاج تمرد المراهق يكون بالوسائل التالية: السماح للمراهق بالتعبير عن أفكاره الشخصية، وتوجيهه نحو البرامج الفعالة لتكريس وممارسة مفهوم التسامح والتعايش في محيط الأندية الرياضية والثقافية، وتقوية الوازع الديني من خلال أداء الفرائض الدينية والتزام الصحة الصالحة ومد جسور التواصل والتعاون مع أهل الخبرة والصلاح في المحيط الأسري وخارجه، ولا بد من تكثيف جرعات الثقافة الإسلامية، حيث إن الشريعة الإسلامية تنظم حياة المراهق؛ لا كما يزعم أعداء الإسلام بأنه يكبت الرغبات ويحرم الشهوات، والاشتراك مع المراهق في عمل أنشطة يفضلها، وذلك لتقليص مساحات الاختلاف وتوسيع حقول التوافق وبناء جسور التفاهم، وتشجيع وضع أهداف عائلية مشتركة واتخاذ القرارات بصورة جماعية مقنعة، والسماح للمراهق باستضافة أصدقائه في البيت مع الحرص على التعرف إليهم والجلوس معهم لبعض الوقت.⁽⁴⁾

المراجع:

- 1 <https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D8%A9>
- 2 كيف نربي أبناءنا؟ الجنين – الطفل – المراهق، المؤلف د. زينب محمود شقيري، الطبعة السادسة .2005
- 3 <https://www.sohati.com/Article/%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82/%D9%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%AF%D9%8A%D9%86-%D8%A5%D8%A8%D9%86%D9%83-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%AA%D8%B9%D8%B2%D9%8A%D8%B2-%D8%AB%D9%82%D8%AA%D9%87-%D8%A8%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%87>
- 4 http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_res&r_id=18&topic_id=1693