

# فترة المراهقة المشاكل والحلول



مدرس بقسم التمريض النفسي والصحة العقلية  
كلية التمريض - جامعة بورسعيد

# مقدمة

تمثل مرحلة المراهقة **مرحلة انتقالية** من مرحلة الطفولة إلى مرحلة **الرشد والنضج**. اي هي العمر الفاصل بين الطفولة والرجولة.

وهي مرحلة تغيرات **جسمية وجنسية واجتماعية وعقلية وانفعالية**، تنتقل الفرد من الطفولة إلى الرشد. وتختلف هذه المرحلة في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر ومن بنت لولد.

في هذه المرحلة يحاول الفرد ان يفهم ذاته ويستقل  
بشخصيته ويتفاعل مع المجتمع والناس. وهي مرحلة اتخاذ  
القرارات، وكثرة الصراعات. وأيضا مرحلة بناء نسق من  
القيم والاتجاهات التي توجه الفرد.

## أما المراهقة في علم النفس فتعني:

"الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"،  
**اقتراب** وليس **نضج كامل** لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ  
بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل  
إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10  
سنوات.



# مراحل المراهقه

## • المرحلة الاولى : من 11-14 سنه .

- يبدأ يشعر المراهق انه شخص مستقل بيتغير تكوينه الفسيولوجي فيتغير طريقه كلامه – لبسه.

## • المرحلة الثانيه :تسمي المراهقه الوسطي من 14-17 سنه.

- وهذه من اصعب المراحل لانه في هذه المرحلة بتتكون لدي المراهق مشاعر تجاه الآخرين- افكار سلبيه- مشاكل نفسيه معقده للأسف بعض المراهقين يقلدوا تقليد اعمي – يشربوا سجاير – مخدرات –يدخلوا في قلق او اكتئاب – انتحار

## • المرحلة الثالثه : من 17-21 سنه.

- هنا تستقر شخصيه المراهق تبدأ تثبت مكونات الرجوله او الانوثة. يكون نوعا ما عنده اتزان عنده رشد في التفكير والمظهر والتصرفات.

# مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

من الناحية البدنية:

تتميز هذه المرحلة بطفرة هائلة في النمو البدني تبلغ بالمراهق إلى اكتمال النضج.

وفيها يكتمل النمو البدني، ويتحقق النضج الجنسي، ويزداد الطول والوزن وسائر الأعضاء.



# تابع مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

## □ من الناحية العقلية:

يقل معدل النمو العقلي في بداية المرحلة، ثم يسرع بعدها حتى يصل بالمراهق إلى نضج قدراته العقلية، فالذكاء يستمر في النمو حتى يبلغ ذروة النضج في الثامنة عشرة تقريبا. والذاكرة يتزايد اعتمادها على الفهم والمعقولية.

# تابع مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

## □ من الناحية الوجدانية:

تتميز المراهقة بالانفعالية فيثور الفرد غضبًا أو باكيًا لأتفه الأسباب، ويشعر بالإنهاك من أقل مجهود.

ولديه حساسية زائدة تجعله يستجيب للمثيرات الهينة بردود فعل عنيفة. يتعلق بالأشخاص لأعجابه بصفه معينه او سلوك او تصرف معين .



# تابع مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

□ من الناحية الاجتماعية:

تتصف هذه المرحلة بالاستقلالية المسرفة، ويحاول أن يستقل بآرائه وحياته وأسراره رافضاً أن تتدخل الأسرة في شؤونه.

واتجاه المراهق إلى الاستقلالية يجعله يسهم في جماعات الكبار والتحمس لها، لأنها تحقق له الاستقلال.

## أشكال مختلفة للمراهقة

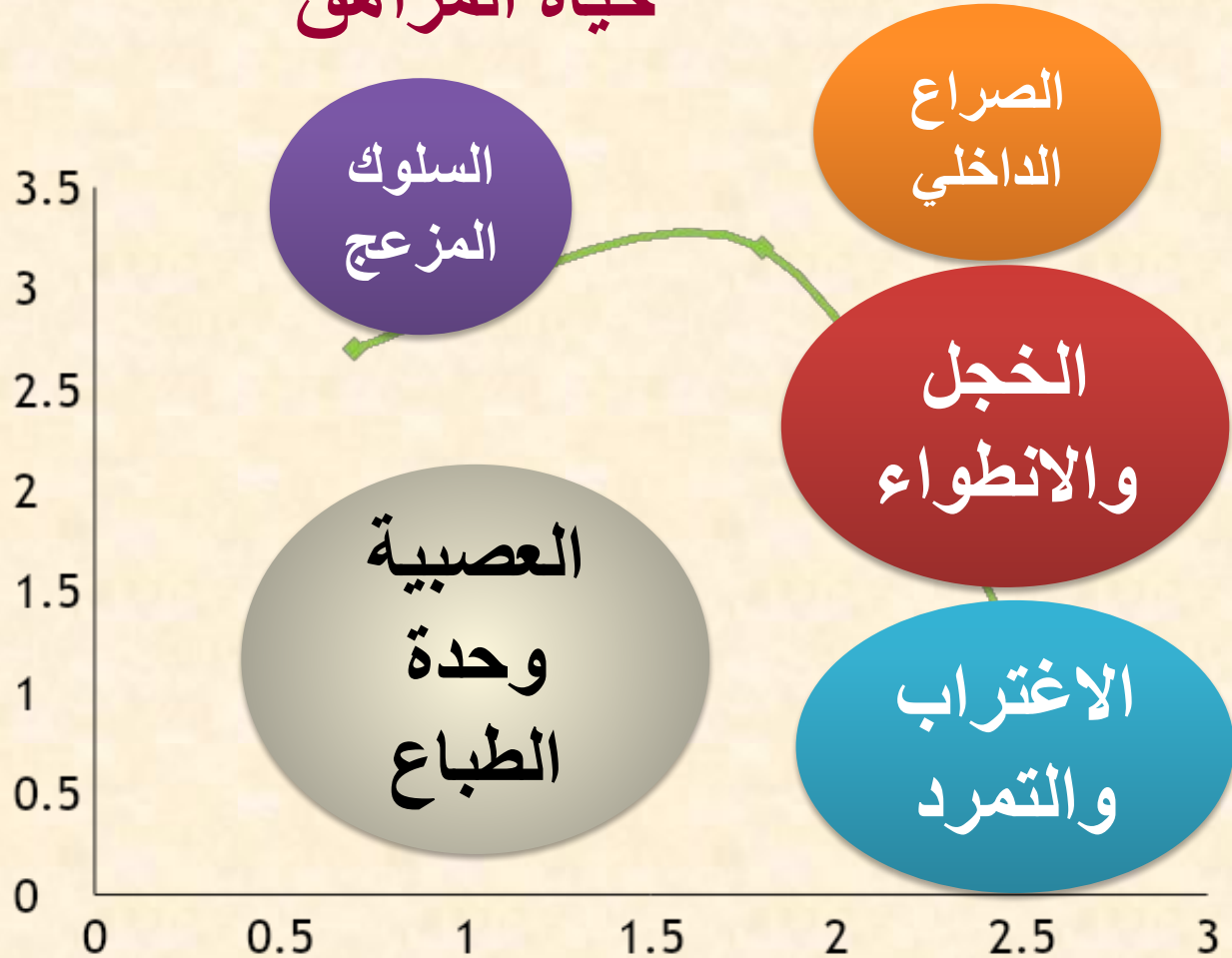
□ **مراهقة سوية** خالية من المشكلات والصعوبات.

□ **مراهقة انسحابية**، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأصدقاء، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه

□ **مراهقة عدوانية**، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.



# أبرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق



# المشكلة الأولى

## الصراع

وجود حالة من "الصدية" أو السباحة ضد تيار الأهل بين المراهق وأسرته، وشعور الأهل والمراهق بأن كل واحد منهما لا يفهم الآخر. ( هنا الصراع يبدأ نتيجة التغيرات الجسديه والنفسيه التي تطرأ على المراهق . النمو الجسدي السريع يسبب له ارتباك - قلق - يحاول المراهق اثبات نفسه عن طريق التأخر خارج المنزل - معارضة الأهل وعدم الاستماع لنصائحهم - تضييع الوقت امام الاجهزه الالكترونيه )

انواع الصراعات كثيره اهمها الصراع ما بين استقلاله عن الاسره وفي نفس الوقت احتياجه للامان والطمانيينه.

## • الحل المقترح ( كن مراهق واعى )

- إحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر والصراع والاعترا ب المتبادل . لاتستعجل الكبر .
- اشتغل علي اهداف قصيره المدى ( رفع الوعي تجاه المال وتعلم الادخار من مصروفك مبلغ كل شهر – تشتغل في الاجازات – تتعلم مهارات جديده- تتعلم لغات جديده-تعلم اساسيات التخطيط و عمل خطه يومية ثم اسبوعيه ثم شهريه ثم سنويه وكتابه ذلك في مفكرتك اليوميه )
- تحديد الاوليات والمهام اليوميه وتنظيم الوقت .

- استغل 60% من وقتك في العلم والتعلم وبناء الخبرات (استثمار الوقت).
- لا بد من معرفه نقاط الضعف وتقبلها وتنميه نقاط القوه .
- لا بد من العمل علي تعلم سلوكيات ايجابيه وتعديل السلوكيات السلبيه (تعديل سلوك معين بحاجه الي الصبر – الثقه والايمان بالله اولا وبنفسك ثانيا )

- مارس الامتنان (كن ممتن لنعم رب العالمين عليك شكلك – صحتك – وجود الاهل في حياتك )
- احذر من التأثير السلبي social media وماتسببه من انسحاب عن العالم الحقيقي وتضييع الوقت . ضع لها وقتا مناسباً واحسن استغلالها وتعلم منها مهارات جديده .
- احمي نفسك ولا تقع ضحيه للمقارنات بين حياتك والحياه الزائفه للمشاهير.
- لاتربط قيمتك واستحقاقك بالايك والكومنتات الايجابيه من الاخرين .

- احمي نفسك من التنمر الالكتروني بعمل un follow
- قلل من المنصات التي تستخدمها . تابع الاشخاص المثقفين الملهمين الذين يغذون فكرك يلهمونك بطريقه تفكير هم .
- اغلاق الاجهزه الالكترونيه اثناء النوم – المذاكره – الجلوس مع الاهل ( تعلم السيطرة علي هذه الاجهزه ولا تجعلها المسيطره عليك.



# المشكلة

## الثانية

شعور المراهق بالخجل والانطواء، الأمر الذي يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي، وتظهر عليه هاتين الصفتين من خلال إحمرار الوجه عند التحدث، والتلعثم في الكلام وعدم الطلاقة، وجفاف الحلق

**الحل المقترح**

- ينصح ب: توجيه المراهق بصورة دائمة وغير مباشرة، وإعطاء مساحة كبيرة للنقاش والحوار معه، والتسامح معه .

## • الحل المقترح

- **ينصح ب:** توجيه المراهق وتشجيعه علي الاندماج مع محيطه الخارجي. المشاركة في الانشطة الجماعية. ابحت عن مواهبك ونميتها وستجد من لديهم نفس المواهب وسيتكون لديك اصدقاء لديهم نفس الموهبه. تدرّب علي رياضه معينه

- جرب الكثير من الاشياء الي ان تعثر علي شغفك الذي تشعر فيه بالسعاده.

( ابحت - اسأل - خطط - نفذ )

- ركز علي الصداقات والعلاقات الايجابية التي تدعمك وتشجعك علي فعل شئ ايجابي ينفعك ويفيدك.

# المشكلة

## الثالثة

ممارسة المراهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخريب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظيًا أو عمليًا.

### **الحل المقترح**

تصوير المراهق بعظمة المسؤوليات التي تقع على كاهله وكيفية الوفاء بالأمانات، وإشغاله بالخير والأعمال المثمرة البناءة، تصويب المفاهيم الخاطئة في ذهنه، ونفي العلاقة المزعومة بين استقلالية والتعدي على غيره، وتشجيعه على مصاحبة الجيدين من الأصدقاء .

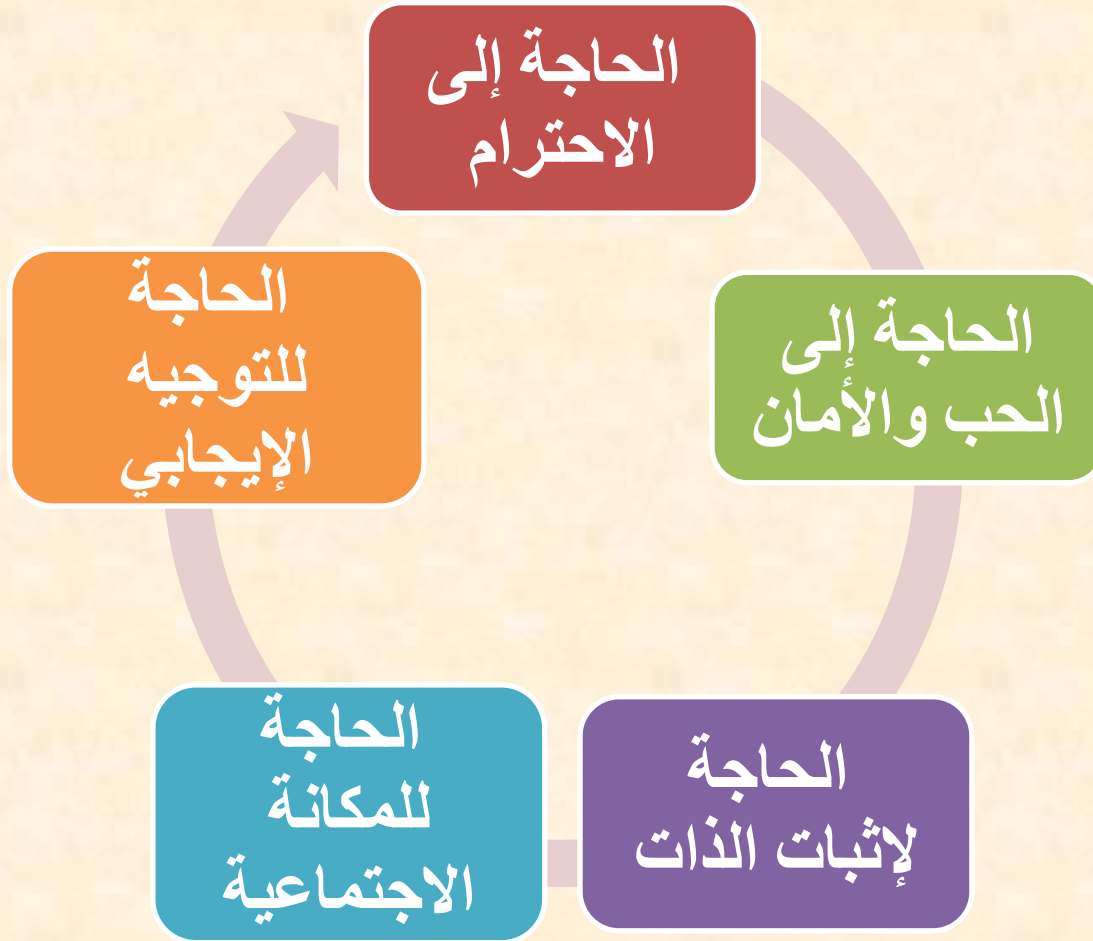
## • الحل المقترح

- لأبد من فهم واحترام الحقوق والواجبات. لأبد من احترام حرية الآخرين. لأبد من مراعاة الآداب العامة . عدم تخريب الممتلكات. تصحيح بعض الأفكار الخاطئة ونفي العلاقة المزعومة بين الاستقلالية والتعدي على غيره، مصاحبة الجيدين من الأصدقاء
- الانشغال بأعمال الخير البناءة .

- عدم متابعة البرامج والأفلام التي تدعو للعنف والتمرد على القيم الدينية والمجتمعية.

# حاجة المراهق

المراهق بحاجة إلى خمسة عناصر في  
هذه المرحلة



# مقولة جميلة من كتاب العادات السبع للأشخاص الناجحين



• لو بذرنا فكرة حصدا عملاً



• لو بذرنا عملاً حصدا عادة



• لو بذرنا عادة حصدا شخصية



• لو بذرنا شخصية حصدا مصيراً



اشكرکم جميعاً  
من كل قلبي