

A woman in a white thobe stands on a beach, looking out at the ocean. The background shows a calm sea and a cloudy sky. The woman's reflection is visible in the water.

# في بيتنا مراهقت

أمانى امبابي

**ففي بيتنا مراهق ...**

**أمانى امبابي**



**اسم العمل: في بيتنا مراهق ...**  
**المؤلف: أماني امبابي**  
**تصميم الغلاف الفنان / أحمد فريد**  
**دار**

**البديع العربي**

**للطباعة والنشر**

**ت / 01061635162**

**رقم الإيداع: 22692 / 2022**

**التسجيل الدولي: 5-3770-94-977-978**

**( جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف )**

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمة، وإهداء

فيه مقولة بتقول ( إذا أردت أن تقنعني  
فيجب أن تفكر مثلى وتشعر بأحاسيسي  
وتتكلم بلغتي ) وانطلاقاً من المقولة  
دى هكمل سلسلتى فى تربية الابناء  
واللى كنت بدأتها بكتاب ( أنا وطفلى )  
ونشرت فيديوهات بموضوعات  
الكتاب و حلقات برنامج ( انا وابنى )  
فى إذاعة القاهرة الكبرى تناولت فيها  
معظم المشكلات السلوكية اللى بنقابها  
فى الفترة ما بين السنين والعشر  
سنوات ونكمل فى الكتاب دا المرحلة  
اللى بعد كده واللى بنسميها مرحلة

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

المراهقة وهنبدأ فى المرحلة من ١١ سنة ل ١٨ سنة ومن هنا بهدى كتابى لروح والدى الطاهرة لعلها صدقة جارية على روحه الجميلة ولوالدى واخوتى الاحباب وأخص بالذكر من أشاركها فى تربية ابناءها فلذات كبرى اولادى وقررة عينى اختى الحجة هناء وزوجها العزيز وكل من تعامل معى عسى ان ينتفع بكتاباتى اى أب أو أم وتدعوا لى دعوة بظهر الغيب وقبل أن أبدأ كتابى أذكركم بالمقولة السابقة:

( إذا أردت أن تقنعنى فيجب أن تفكر مثلى وتشعر بأحاسيسى وتكلم بلغتى )  
فكل موضوع سيعرض على حضراتكم اتمنى ان تضعوا نفسكم

﴿ ٥ ﴾ — في بيتنا مراهق .. — ﴿ ٥ ﴾

محل الابن او الابنه وتشعرون بما  
يشعر به حتى تتمكنوا من تخطى هذه  
المرحلة بسلام.

( ملحوظة: الكتاب كله باللهجة العامية  
لسهولة فهمه من الجميع ولخروجي  
عن الاخطاء اللغوية التي قد اقع بها  
دون قصد ... تحياتي للجميع )

أمانى امبابي

﴿ ٦ ﴾ في بيتنا مراهق ..



## علامات بدأ مرحلة المراهقة:

فى بعض الاطفال بتظهر عليهم علامات المراهقة قبل أقرانهم وبالتالي هنسرد هنا بعض العلامات اللى من خلالها يقدر الوالدين يميزوا ويعرفوا إن ابنهم دخل بالفعل فى المرحلة دى: النمو الجسدى: بتظهر قفزة سريعة فى النمو من حيث الطول والوزن وطبعا دا بيختلف من الذكور للاناث وتتمو العضلات ويتغير نبرة الصوت وطول الساقين.

النضج الجنسي: بتظهر هنا نضج الاعضاء التناسلية وتغيير فى الهرمونات الانثويه والذكوريه ودا بيعطى ملامح الانوثة للبنات والذكوره للبنين.

التغير النفسى: مزاج متقلب ( خوف وقلق واحيانا ابتهاج وسرور ).

تغير اجتماعى وسياسى: هتلاقيه معظم الوقت معترض على المجتمع ومتمرد على السلطه وعنيد واحيانا يكون خجول يرغب فى العزله ويخشى التجمعات.

﴿ في بيتنا مراهق .. ﴾

الإنسحاب: بعض المراهقين يحصل معهم انسحاب ودا هنعرضه فى المشكلات.

غالباً بتظهر كل الخصائص دى فى المرحلة من ١١ سنه ل ١٨ سنه وبنعرف من خلالها إن احنا خلاص كده دخلنا فى مرحلة المراهقه وودعنا مرحلة الطفوله بس لسه شايلين حاجات معانا كرواسب هتكمّل معانا فى مرحلة المراهقه.



❖ ————— ❖  
في بيتنا مراهق ..



---

(١٠)

أمانى امبابي

## سمات مرحلة المراقبة

### ( مميزات وعيوب )

اتفقتا في الكتاب السابق ( انا وطفلى ) ان كل مرحله لها مميزات ولها عيوب ودا طبيعى لأى مرحله واحنا بنتكلم هنا عن اخطر المراحل واللى غالباً بيكتمل فيها النمو النفسى والمجتمعى وتكامل الشخصية ومن هنا تعالوا نعرف ايه هيا مميزات المرحله دى: النمو النفسى المتسارع والنضج الشخصى و تقدم النضج الانفعالى ومهارات التفكير.

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

القدرة على التخطيط للمستقبل واتخاذ القرارات وتحمل بعض المسؤوليات. اكتمال النمو الجسدى مثل نمو العضلات والدماغ والقامه والخصائص الجنسية نتيجة تغير الهرمونات وبما إن النمو دا بيكون سريع فبالتالى بيحصل بعض المشاكل اللى هنسردها فى عيوب ومشكلات المرحلة دى.

النمو الاجتماعى ومنه بيزيد عند الابن او الابنه الشعور بالإنصاف والهويه الشخصيه وبيبحث عن اقرانه او من يشبهونه فى الصفات الشخصية.

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بيتطور عاطفة الابن / الابنه وبيولد  
عنده احساس بالآخرين وإحساسه  
بنفسه ودا اللي بيخاياه متقلب المزاج  
فى بعض الاحيان.

بيحب جدا يتعلم بطرق التعلم النشط  
ويتفاعل مع أقرانه اثناء التعلم وفى  
بعض الحالات بيتغير حالة المراهق  
فى التعليم لمستوى أعلى بكثير عن ما  
كان فى المرحله السابقه نتيجة النمو  
الفكرى والوعى بالتعلم مع الأقران  
وخلق روح المنافسه.

## أهم ما يعانى منه الوالدين

مع ابناؤهم فى فترة المراهقة:

الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء  
السوء ودا بيخليهم دايمًا فى قلق.

عدم قدرة الأبناء على التمييز بين  
الخطأ والصواب باعتبار أنهم قليلوا  
الخبرة فى الحياه بالإضافة إلى أنهم  
متهورين ودا بيولد الشعور عند  
الوالدين بالخوف والقلق المستمر على  
حال أولادهم خارج البيت.

تمرد الأبناء فى المرحلة دى بيخليهم  
رافضين ممارسة أى نوع من الوصايا

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

أو حتى رافضين للنصح والإرشاد ودا  
ببسبب نوع من الإحباط عند الوالدين  
والخوف والحرص الزائدين من فشل  
أولادهم نتيجة عدم تقبلهم للنصح  
والإرشاد.

دائما ييطالبوا بمزيد من الحرية  
والاستقلالية ويخرجوا خارج سلطة  
الوالدين.

بيعيشوا فى عالم خاص وعندهم دائما  
إحساس ان الأب والأم مش فاهمينهم  
ولا حاسين بيهم و بكده بيحاولوا  
الانفصال عن العالم دا بشتى الطرق.

## مشكلات المراهقة

مشكلات المراهقة منها ما هو ذاتي بسبب التغيرات الفسيولوجية التي حصلت للمراهق او خارجية بسبب تدخلات المجتمع والرفقاء ودخلاء التربية بجميع أنواعها زى مجتمع السوشيال ميديا والعالم الافتراضى ومواقع الإنترنت والمجتمع المدرسى.

**أولاً: المشكلات الذاتية :**

الغرور والتعالى أو الانسحاب والتبرير.

بما إن المراقق حصل عنده تغييرات فسيولوجية وشكل جسمه اتغير بالتالى هو بيراقب مظهره الخارجى باستمرار فى عيون اللى حواليه ومن هنا بيبدأ الصراع الداخلى النفسى مع الجسم إما بالغرور والتعالى ( دا فى حالة ما إذا كان شايف نفسه فى عيون اللى حواليه وسيم ) ودا بيظهر بالاكثر مع البنات او بالانسحاب والتبرير واستخدام الاساليب الدفاعية ( ودا برضو فى حالة ما إذا كان شايف عندة عيوب جسدية فى عيون اللى حواليه ).

## طيب نحل المشكلة دي إزاي؟؟؟

**أولاً:** على الوالدين دائماً غرز الثقة فى نفوس الأبناء وإنهم متقلبين شكلهم سواء كان وسيم او عنده عيوب جسدية ومحاولة علاج العيوب دي يعنى لو سمنه مفرطة ودى غالباً بتظهر نتيجة احتياج جسم المراهق للطاقة مما يجعله شرها فى تناول الطعام أو الوجبات الجاهزة والسريعة واللى بتحتوى على كمية كبيره من الدهون والمواد الحافظة والشيبسى والشيكلاته يبقى لازم يتبع نظام غذائى

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

متوازن يلبي إحتياجاته من الطاقة ويحافظ على رشاقته .. ولو فى عيب آخر فى الشكل العام زى مثلا ظهور حب الشباب اللى غالبا بيكون ناتج من التوتر والقلق والنظام الغذائى الغير متوازن بالاضافة للتغير الهرمونى وعدم المحافظة على نظافة الجلد باستمرار بيقا نعالجه عند الطبيب وبلاش نتأخر فى علاجه حتى لا يتعرض المراهق للتممر ويزيد الطين بله، وفى نفس الوقت إدماج المراهق فى أنشطة اجتماعيه تقلل من مراقبة شكله الجسدى باستمرار زى لعب

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

الرياضة مثلا او المشاركة فى اعمال الخير أو تعليم الفتيات بعض الأشغال الفنية ومحاولة إدماج المراهق فى الحياه العملية كمساعدة والده فى تحمل بعض المهام كشراء بعض المتطلبات المنزلية إلى جانب التدريب على امتهان بعض الحرف الآمنه كفنيات وصيانة أجهزة الحاسب او تنمية موهبه الرسم أو المشغولات الجلدية كنواة وبذره لتنمية المهارات الحياتية للمراهق وغرس المسؤولية وحب العمل وحب الخير.

## الشعور بالقلق والخوف:

المراهق دائما عنده إحساس بالخوف من الفشل والإخفاق ودا ينتج في بعض الاحيان نتيجة السخرية الغير مقصودة من الوالدين أو استخدام ألفاظ مثل لفظ ( هتفشل - او هتسقط لو ما ذاكرتش- سيب الزفت دا وقوم ذاكر وإلا هتسقط وتبقا فاشل ) ودا بيخليه دائما في تأنيب ضمير وخوف من الفشل الفعلى وبيولد عنده إحساس باللا مبالاه وإنه مهما عمل هيفشل برضو طالما الوالدين شايفين كده دا غير

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

أصلاً إنه سيكون عنده مشاعر سلبية  
نتيجة الرغبة الجنسية المكبوتة ودا  
بيخليه دايمًا متهور ومنفعل وغير قادر  
على التحكم في إنفعالاته.

**الحل؟؟؟؟**

التشجيع والدعم النفسى والمعنوى  
المستمر من الوالدين، بلاش خالص  
الكلمات السلبية و استخدام أسلوب  
الترهيب، استخدموا أسلوب الترغيب  
أكثر مثلاً إختار الوظيفة اللى إنت  
شايف إبنك ميال لها ونادى عليه دايمًا  
بيها ( بشمهندس ..، دكتور ..،  
كابتن ..، استاذ .. الخ )

بدل ما نستخدم مقولة ( هتفشل .. او هتسقط ) استخدم مقولة ان شاء الله هتنجح فى حياتك كلها بس انت ابذل كمان شوية مجهود عشان تقدر تحقق حلمك، على الوالدين شرح التقاليد والأحكام الشرعية فيما يخص الاختلاط والتعامل مع الجنس الآخر حتى لا يقع المراهق فريسه لأصدقاء السوء ومواقع الإنترنت للحصول على المعلومات التى تخص حياته الجنسية ورغباته البشرية، مع الأخذ فى الاعتبار ان هنا بتختلف تربية البنت عن الولد لاحتياج البنت لإشباع

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

عاطفى وكلمات مدح وغزل أكثر من  
الولد كنوع من أنواع التعزيز والثقة  
بالنفس وأيضا حماية للفتاة من الوقوع  
فريسه للتواصل مع الجنس الآخر  
لافتقارها لسماع كلمات طيبة من  
الوالدين ورغبة منها فى سماع تلك  
الكلمات ( باختصار شديد شبعوا  
البنات حب وعطف وحنينه عشان ما  
تبقا عنيهم مليانه وما يجروا على اى  
متطفل يقولها كلمه حلوه ) واعرفوا أن  
النبي صلى الله عليه وسلم أوصانا  
عليهن وذكر أن من أحسن تربيتهن  
دخل الجنة.

﴿ ٢٥ ﴾ — في بيتنا مراهق .. — ﴿ ٢٥ ﴾



## عدم التوافق النفسى:

المراهق دائماً عنده صراع داخلى ودا  
ناتج من إحساس الاستقلالية اللى  
المفروض هيبدا يعيشه وإحساس  
الإتكالية اللى جايبه معاه من مرحلة  
الطفولة بالإضافة إلى الصراع الداخلى  
الناتج عن الاحتياج لإشباع الغرائز  
الداخليه وبين التقاليد الدينية  
والاجتماعية ودا بيخلى المراهق فى  
حاله من اللخبطة فمثلاً أحياناً تلاقيه  
ببيكى من غير سبب أو يصاب بحاله  
من الحزن والضيق والخنقة بدون

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

سبب أيضاً – عدم الإستقرار والأمان  
والإنفعاليه المبالغ فيها – بعض  
المراهقين ييفقدوا دورهم فى الحياة  
بسبب الصراع الداخلى دا وأحيانا يبدأ  
فى العزلة والوحدة وإحساسه الدائم  
بأنه فى خطر وانعدام وجود من  
يحميه.

### الحل؟؟؟؟

خلى دائما عند احساس بيه بمعنى ..  
تخيل كده عندك حاجتين عكس بعض  
بيتصارعوا وبيخنقوا فيك ايه هيكون  
شعورك؟؟؟ طب تخيل كده إنك عندك  
إحساس دائم بالخوف وانعدام الأمان؟

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

اتعامل مع المراهق من الاحساس دا ..  
لما بيكى من غير سبب طمنه وحسسه  
إنك جمبه وبلاش تستصغره أو  
تحسسه بانه تافه زى مثلاً ما تقوله:

( هو إنت لسه صغير على كده؟! )  
إعرف ان كتلة المشاعر المتلخبطة دي  
مش بمزاجه ولا هو عاوز يعمل كده  
أصلاً بالعكس فى الفتره دي المراهق  
دايماً بيكون عاوز يبين نفسه قوى  
وشخصيته قويه مش بيجب إحساس  
الضعف يعنى مشاعر الحزن والمزاج  
المتقلب دا مش رغبه منه فى دا  
بالعكس .. لما إحساس الأمان ينعدم

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

عنده خليه يشيل جزء من المسؤولية وإنت جمبه بردو يعنى مثلا ممكن الأم تطلب من الإبن يشتري الطلبات الخفيفه للبيت من البقاله ولو عندها بنت فى نفس المرحله تخليها هيا اللي تقوله على الحاجات الناقصه وبكدا يتشاركوا فى بعض المسؤولية وفى نفس الوقت إحساس الولد والبنت بثقة الأم فيه بيحسسه بالأمان أكثر، الموضوع بيختلف نسبيا بالنسبه للبنات لأن دايمًا العاطفه عندهم بتغلب وعشان كده المزاج المتقلب دا أحيانًا بيوصل عند بعض البنات لإيذاء النفس

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

عشان تكسب تعاطف اللي حواليتها،  
بمعنى إن ممكن البنات مثلاً تدخل  
المطبخ وتجرح إيديها بقصد وهيا  
بتستخدم السكينه عشان تستعطف  
الوالدين أو تحس بشوية اهتمام زياده  
خلوا بالكم برضو إن دا مش بمزاجها  
بنسبة مئه بالمئه والرجاء منكم  
المحافظة على هدوءكم بقدر المستطاع  
واعرفوا إن أهم حاجه فى الفتره دى  
إن الابن أو الابنه تتجاوزها بسلام  
علما بأننا وضعنا أسس التربية فى  
مرحلة الطفولة وثوابت العقيدة  
والأخلاق والقيم كلها غرسناها تقريبا

﴿ في بيتنا مراهق .. ﴾

في المرحلة اللي قبل دي وواجبنا بقا  
في المرحلة دي هو إننا نحافظ على  
الثوابت والأصول اللي غرسناها  
سابقا.



﴿ ٥ ﴾ ————— ﴿ ٥ ﴾

**في بيتنا مراهق ..**



## الخبيل والانطواء

### أو السلوك المزعج:

ودا بينتج من حاجتين إما التدليل الزائد أو القسوة الزائدة فى فترة الطفولة زى ما قلنا قبل كده إن الطفل اللى الوالدين بيأبوا له كل طلباته ومدلعينه أول ما بيخرج من مجتمع المدرسة فى المرحلة الابتدائية للإعدادية دايرة المعارف المجتمعية بتوسع حواليه وبالتالي اللى كان بيعتمد عليهم فى المرحلة اللى قبل دى ( الوالدين ) خلاص مش موجودين معاه طول

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

الوقت وهنا بيتولد عنده الشعور  
بالاعتماد على الآخرين في حل  
مشكلاته.

لكن طبيعة المرحلة دي بتتطلب منه  
انه يستقل عن الأسرة ويعتمد على  
نفسه فتزداد حدة الصراع عنده وبيلجأ  
للإنسحاب من العالم الاجتماعي  
والانطواء والخجل، أوقد يحدث  
العكس ويلجأ لإستخدام سلوك مزعج  
كرغبة داخلية منه لتحقيق مقاصده  
دون اعتبار المصلحة العامة بمعنى  
ممكن يشتم أو يسرق أو يضرب  
الأطفال الصغيرين أو يجادل في أمور

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

تافهه أو يتورط في المشاكل وممكن  
ما يهتمش بمشاعر غيره.

الحل؟؟؟

الاعتدال في التربية من أهم الثوابت  
اللى لازم كلنا نلتزم بيها طيب حصل  
وخلص دللنا الطفل في مرحلة  
الطفوله شوية زيادة أو استعملنا القسوة  
في بعض الأمور كرغبة مننا في  
إصلاح الطفل أو تقليد أعمى مننا  
(هنربى زى ما اتربينا) مثلاً ..  
خلص كده الأمور خرجت من  
سيطرتنا ومش هنعرف نعدلها؟؟؟  
طبعاً لأ .. هنا بقا نحاول نعدل اللى

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

افسدناه في المرحلة السابقة بالتزام الهدوء ووضع قواعد عامه تلتزم بيها الأسرة كلها وأولهم الوالدين بإعتبار إن المراهق بقا كبير والمفروض يتعامل معاملة الكبار ونفهمه بهدوء إن سواء كنا بندلعه أو بنشد عليه شوية في مرحلة الطفولة فدا كان لأنه لسه صغير وغير مسئول إنما دلوقتي الوضع إختلف، طبعاً إلى جانب إن الوالدين لازم يتظاهروا إنهم موجودين معاه طول الوقت وينفذو دا في كل الأوقات لكن ما يتدخلوش إلا لو حصل والمراهق وقع في مشكله ومعرفش

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

يحلها وحتى برود لو المراهق نفسه  
رفض دا كنوع من العقاب الداخلى  
اللى بيعاقب بيه الوالدين نتيجة التدليل  
أو القسوة بس مع مرور الوقت هتتبنى  
الثقه بين المراهق وبين والديه  
وهيتخلى الأزمه بهدوء، مع الوضع  
فى الإعتبار عدم السماح نهائيا  
للمراهق بتجاوز قواعد السلوك العامه  
او الاساءه اللفظيه، وعلى الأم كتابة  
الجملة دى وتعليقها فى مكان بارز  
وواضح للجميع مش للمراهق بس(إذا  
لم تستطع أن تقول شيئ لطيف فلا تقل  
أى شيئ على الإطلاق )

﴿ ٥ ﴾ — في بيتنا مراهق .. — ﴿ ٥ ﴾

مره هيستجيب ومره لأبس فى النهايه  
هيستجيب و هتعدى الأزمه.



## العصبية وحدة الطباع ...

المراهق يعتمد على العصبية والعناد في تحقيق مطالبه، هو مؤمن بأن استخدام القوة والعنف سبيل لتحقيق مطالبه ودا بيخليه متوتر بشكل مستمر وبسبب إزعاج للمحيطين به وغالبا دا بيكون بسبب التغيير الهرموني وتأثيره على النمو النفسى والمزاجى عند المراهق احيانا يكون غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند البنات، وكذلك محاولة اثبات الذات والميل لتكوين صداقات

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

غير سويه كأن يميل الولد لتكوين صداقات مع أقران عنيفون واكثر عدوانيه وقد تتجذب أيضا الفتاه لتكوين صداقات وعلاقات مع من أقوى منها جسديا وشخصيه أو قد تميل لتكوين صداقات مع الجنس الاخر.

### الحل؟؟؟

اجمعت الإتجاهات الحديثة فى دراسة طب النفس أن الأذن المصغيه فى تلك السن هى الحل لمشكلاتها بمعنى إن المراهق غالبا مش بيحكى كثير زى ما كان بيحكى وبيتكلم فى المرحلة السابقه وحتى لما الوالدين بيسألوه

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بيعتبر إن دا ضغط نفسى عليه وإنهم  
لسه شايفينه طفل غير قادر على كتم  
أسراره أو حل مشاكله مثلاً ودا بيخليه  
يصمم على إنه مش بيحكى، المطلوب  
هنا إن المراهق يحكى من غير ما  
نسأله يعنى هو اللى يكون عنده الرغبة  
فى إنه يحكى سيناريو يومه أو  
الحاجات الغريبه اللى ممكن تحصل  
معاه وفى الوقت دا المطلوب من  
الوالدين الانصات التام لكل اللى  
بيحكيه طول ما هو بيحكى وعدم  
مقاطعته نهائياً لحد ما يخلص كل  
كلامه ويبدأ التوجيه بهدوء ومش

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بصيغة الأمر عشان يرجع يحكى تانى وماياخدش موقف منك وعموما لو الرابط بين الوالدين وبين المراهق قويه هيحكى من غير ما تطلب منه وهيتقبل غالبا التوجيه سواء كان بنت أو ولد ،كمان التوعيه ضروريه جدا فى تكوين الصداقات و ياريت تختاروا مثلا امثله من الواقع لبعض الأشخاص اللى حياتهم إتغيرت بسبب أصدقاءهم سواء نماذج مضيئة أو معتمه حتى لو على سبيل سرد قصه غير مقصوده ومهم أوى فى الفترة دى التوجيه العقائدى وتوضيح مدى خطورة

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

العلاقات الغير سويه المبنيه على  
المصلحة الشخصية أو الصداقات  
مختلفة الجنس كمان التوازن بين  
الاعتماد على النفس والخروج من  
ملبس النصح والتوجيه بالأمر إلى  
ملبس الصداقة والتواصي وتبادل  
الخواطر وبناء جسر من الصداقة لنقل  
الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة  
ولى الأمر وهو ذا السبيل الأمثل  
لتكوين علاقه حميمه بين الاباء  
وأبناءهم فى سن المراهقه.

﴿ ٤٤ ﴾ — في بيتنا مراهق .. — ﴿ ٤٤ ﴾



---

﴿ ٤٤ ﴾

أماني امبابي

## مشكلات اجتماعية ( خارجية )

### السلوك العدوانى:

أحياناً يظهر السلوك العدوانى على شكل تهريج دائم أو العناد والتحدى وتخریب بعض الأثاث فى المنزل أو فى المدرسة أو الإهمال المتعمد لنصائح وتعليمات الأباء وإستخدام الفاظ غير لائقة وإحداث أصوات مزعجة وقد يحدث أيضاً إستخدام أسلوب العنف والعدوان مع اخوته أو أقرانه فى المدرسة أو الجيران مما يعرض المراهق دائماً لمشكلات بسبب عنفه وعدوانه الزائدين.

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

## أسباب السلوك العدواني :

تشجيع بعض الأباء على السلوك  
العدواني في مرحلة الطفولة المبكرة

( قد يستخدم بعض الاباء هذا السلوك  
على سبيل المزاح مع الطفل في أول  
نطقه وتعليمه للكلام كقولهم للطفل ..  
روح اضرب ماما ... اشمتم جدو ...  
اضرب عمو ... شد اختك من شعرها  
..... الخ )،

أو التسلط والتهديد في البيت والمدرسة  
او عدم توافر العدل في معاملة الذكور  
عن الاناث أو العكس، وقد يكون  
استخدام العنف مع المراهق في مرحلة  
الطفولة مما يجبره على استخدام

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

العنف والاستقواء على من هو اضعف منه، أحياناً يبلجأ المراهق للعنف بسبب عدم قدرته على تحقيق ذاته فيستخدم العنف كوسيلة من أجل حسم الصراعات لصالحه ودا نوع من أنواع فشل المجتمع،

دا غير إن المراهق أصلاً ممكن يتعلم العنف من ملاحظة سلوك الأباء للأمهات ( عدم قدرة الزوج المالية لسد احتياجات العائلة يجعله محبط ودا بيخليه يمارس العنف مع أسرته ) ودا طبعاً حجة داخلية قوية عند المراهق بإعتبار إن الوالد قدوته وبما إنه يمارس العنف يبقا ليه أنا لأ؟؟!

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

كل دا كوم وممارسة السلوك العدوانى  
والعنف على المراهق دا كوم تانى  
سواء كان ولد أو بنت فى الحالتين  
المراهق مراية بتعكس تعاملات  
وتصرفات الأباء والأمهات فتخيلوا  
معايا كده إن المراهق مش بيقلد لأ دا  
العدوان والعنف بيمارس عليه هو  
شخصيا!!!

﴿ ٤٩ ﴾ في بيتنا مراهق ..



## حدث بالفعل .. ( قصة واقعيه )

فى إحدى محاضراتى مع أباء وأمهات وأثناء ما كنت بسمع شكاوى من بعض الحضور قامت سيدة نحيلة يظهر عليها الضعف الناتج من الضغط النفسى والعصبى الشديد.

الأم: يا دكتور ه أنا فقدت لذة الحياة نفسها بسبب ابنى .. بيتعمد يعمل كل الحاجات الغلط اللى بتضايقتى عشان أضربه وبالفعل بضربه ضرب مبرح بدون وعى وهو بيردد دايمًا إن

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

ضربى له مش بيوجعه وبييقا بارد جدا  
وبيضحك وانا فى منتهى العصبية ..

أنا: والله برافو عليكى تعالى بقا أسألك  
سؤال .. عندك أطفال أصغر منه؟؟

الأم: عندى طفلة وطفل أصغر منه ..

أنا: بيتعامل معاها إزاي؟؟

الأم: ممكن أخته الصغيرة تموت فى  
إيده من كتر ما بيضربها ..

أنا: ولسه!! إنتى لسه ما جنيتى ثمرة  
اللى عملتيه دلوقتى إنتى بتستقوى عليه

وهو بيستقوى على أخته وشويه شويه  
هتلاقيه بيستقوى على زملائه

الأضعف منه ويفضل لحد ما يكبر

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

ويتجوز ويستقوى على زوجته وعلى أولاده وقتها إتحملى دعاء زوجة إبنك عليكى عشان إنتى استخدمتى أسلوب مش صح فى تربيته لدرجة انك إنتى نفسك فقدتى رغبتك فى الحياه بسبب الضغط النفسى اللى وضعتى نفسك ووضعتيه فيه .. وبالمناسبة المراهق مش بارد أبداً بالعكس إبنك فى الفتره دى فى منتهى الحساسيه والانفعال، لكن هو بيستفرك لما بيقول إنه مش حاسس، هو بيكون فى قمة الألم الجسدى والنفسى بس مش عاوز يبين لك إنه ضعيف عشان ما تستقويش

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

عليه أكثر .. مره جربتي كده اسلوب  
تانى غير اسلوب الضرب؟؟

الأم: جربت مره انصحہ واقوله دا  
غلط رغم إنه عارف إنه غلط وهو  
عصبنى بردوده البارده ورد فعله  
المستفز خلانى فى الاخر ضربته  
تانى..

أنا: وانتى بسرعه نفذ صبرك  
ورجعتى للضرب وترجعى تلوميه  
بيضرب اخته ليه؟؟! دا رد فعل منه  
مش فعل ( إذا أشرت بإصبع الإتهام  
إلى سلوك غير جيد فى ابنك فاعلم أن  
باقى الأصابع تشير إليك ) ارجعى

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بسرعه عن فعلك دا واصبرى  
واتحملى لأن اللى عملتیه طول الفتره  
دى له أثر كبير فى نفس الإبن وهياخد  
فتره على ما يتعالج مثل جرح كل يوم  
ننبش فيه بدبوس مش عاطينيه فرصه  
يطيب ويلم وقت ما نتركه ونعالجه  
هياخد وقت أطول على ما يرجع  
لطبيعته الاولى. عيشوا حياتكم  
وافرحوا بولادكم وفرحوهم واعرفوا  
إن تربية الأبناء فى ظل التقدم  
التكنولوجى دا مش سهله أبدا وأكيد  
صبرنا على التعب دا جزاءه عند ربنا  
كبير.

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

( لما صبر الورد على مجاورة الشوك  
استحق أن يوضع فى مجالس العلماء،  
أو يكون رمزاً للوفاء والبهاء، ولما أثر  
الحشيش السلامه ديس بالأقدام وأصبح  
علفاً للبهائم، فاختر لنفسك ما شئت .. )  
يجى بقا لحل مشكلة العدوانية  
والعنف: أولاً .. العدل ثم العدل فى  
المعاملة بين الأبناء وذلك لأن  
الأسلوب التفاضلى نحو الأبناء يولد  
أرضاً خصبة للعصبية فالعصبية ردة  
فعل لأمر آخر وليست المشكله نفسها  
والإستقلالية مهمه فلا بد من تخفيف  
السلطة الابوية ومنحهم الثقه بالنفس

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

مع المراقبة والمتابعة عن بعد، ولا بد من الحزم مع المراهق فيجب ألا يترك لفعل ما يريد بالطريقة التي يريد، وفي الوقت الذي يريده ومع من يريد وإنما يجب أن يعى أن مثل ماله من حقوق فإن عليه واجبات يجب أن يؤديها وأن مثل ماله من حرية فلآخرين حريات يجب أن يحترمها.

**ثانياً ..** كن قدوة لإبنك أو لبنتك في البيت يعنى مینفعش أستخدم أنا العنف أو الألفاظ الغير لائقة واطلب منه هو يتجنبها أو ما يمارسها؟؟! هذا ليس إنصافاً بالمرّة.

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

**ثالثا ..** عدم ممارسة اسلوب الضرب أو إهانة كرامة و آدمية المراهق بأى حال من الأحوال وليكن قدوتنا فى ذلك النبى عليه الصلاة والسلام فهو أول من وضع أسس العقاب وعلى ماذا يعاقب المراهق.

ركزوا فى المادة رقم ٣٣ فى وثيقة حقوق الطفل المصرى رقم ١٢٦ لسنة ٢٠٠٨م ... واللى يتلخص أن الطفل أو المراهق له الحق فى تنمية شخصيته ومواهبه وقدراته العقلية والبدني إلى أقصى امكاناتها مع مراعاة كرامة الطفل وتعزيز شعوره

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بقيمته الشخصية وتهيئته للمشاركة  
وتحمل المسؤولية \_ تنمية احترام  
الحقوق والحريات العامة له.

وفى المادة ٣٠ من نفس الوثيقة  
بتنص على حق الطفل فى الحياة  
والبقاء فى كنف أسرة متماسكة  
وحمائته من كافة أشكال العنف أو  
الضرر أو الإساءة البدنية أو المعنوية  
أو الإهمال أو التقصير أو غير ذلك من  
أشكال إساءة المعاملة والاستغلال.

﴿ في بيتنا مراهق .. ﴾

دى بعض من مواد الوثائق فى  
الدستور المصرى وحقوق وواجبات  
الطفل ( علماً بأن الطفل المذكور فى  
الوثيقة هو من لم يتم العام الثامن عشر  
من عمره )



﴿ ٦٠ ﴾ — في بيتنا مراهق .. — ﴿ ٦٠ ﴾



## ادمان الأجهزة الإلكترونية

ودى من المشكلات الحديثة اللى بدأنا نلاحظها بكثرة فى الآونة الأخيرة لدرجة إن المراهق أصبح الهاتف الذكى بالنسبة له عالمه الخاص وبيبدأ بينى جدار حوالين نفسه من العالم الافتراضى ويعيش فى الخيالات ويهرب من الواقع تماما، ممكن نشوف المراهق مصطحب تليفونه على مائدة الطعام أو حتى وقت دخوله التواليت ومعظم وقته مقضيه على الانترنت أو يلعب ألعاب اليكترونية على الهاتف

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

وطبعاً دا بيسبب نوع من أنواع التفكك الأسرى وبعد الأولاد عن حياتهم الواقعية وخوضهم حرورب الجيل الرابع رغماً عن أنفهم، دا غير إن انغماس المراهق وانشغاله بالمواقع الاليكترونيه من غير مراقبة أبويه قد تعرضه للتممر الاليكترونى أو التحرش الاليكترونى أو بعض المشكلات الأخرى زى القرصنة أو الاستغلال وأحياناً الابتزاز بالإضافة إلى أن المراهق هنا بعد ما بيطلع على الحياة المزيفه فى بعض الدول الأخرى أو الأسر الأخرى قد يتمرد على عائلته

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

أو على وطنه وقد لا يستجيب لنصح  
الوالدين أو إرشادهم أو حتى تلبية  
رغباتهم وقد يسبب ذلك تدهور في  
المستوى التعليمي والأخلاقي  
للمراهق، زى ما لاحظنا كده فى  
الفترة الأخيره تغير سلوك البنات  
ولخبطة ودا بسبب المسلسلات التركيه  
والأجنبية اللي فيها عادات مختلفه  
تماما عن عاداتنا وتقاليدينا وطبعا  
الإعلام له مقصد من ذلك وهنا  
بتحصل مقارنات داخلية عند البنات  
بين الحياة الرومانسية البسيطة اللي  
بتشوفها فى المسلسلات وبين الواقع

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

الحقيقى المعقد اللى شايفاه بين الأب والأم بسبب الضغوط الاجتماعيه والماديه اللى فرضتها عليهم الحياه والاحتياج للعمل أكثر ودا طبعاً مش اللى بيظهر لها فى المسلسلات ويحصل جواها لخبطه وربكه.

### الحل ؟؟؟

أولاً: وضع قواعد عامه مثل وضع قانون يشترط وضع الهواتف والأجهزة الاليكترونيه خارج غرف النوم لتجنب مشاكل الأرق واضطرابات النوم التى تسببها

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

الأجهزة الذكية ويجب على الجميع الالتزام به ( الوالدين قبل الابناء ) وتوضيح السبب الأساسى وراء ذلك.

**ثانياً:** تنفيذ فكرة ( صندوق الحضور ) عند باب غرفة الطعام يضع فيه كل فرد من أفراد الأسرة هاتفه الذكى قبل الجلوس على المائدة وتناول الطعام ولا يسمح لأى فرد تفقد هاتفه قبل الانتهاء من تناول الوجبة الغذائية.

**ثالثاً:** برامج المراقبة الأبوية .. وتحديد عدد الساعات والفترة الزمنية والمحتوى الذى يستخدمه المراهق على هاتفه مع الوضع فى الاعتبار أنه

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

يفضل أن يتم عمل برامج المراقبة الأبوية بدون معرفة المراهق حتى لا يتسبب ذلك في الاحساس بعدم ثقة الوالدين في تصرفاته.

**رابعاً:** إطفاء خدمة الواى فاى "Wi-Fi" فى المنزل فى ساعة معينة من الليل مثلاً بعد الساعة التاسعة مساءً لا إنترنت فى المنزل وتعويد الجميع الالتزام بذلك إلا فى حالة الضرورة القصوى. مع ملاحظة أن إدمان الأجهزة الاليكترونية مثله مثل إدمان أى نوع من العقارات يحتاج للمزيد من الوقت حتى يتم التعافى منه.

## الكتابة على الجدران ...

ترقب كتاباته على صفحات المواقع  
الايكترونية:

بيلجأ المراهق للكتابة على الجدران أو  
الكتابة على صفحات التواصل  
الاجتماعي كظاهرة نفسية انفعالية أو  
لفت نظر الآخرين أو تخليد ذكرى  
المكان أو الزمان مثلاً وقد يكون  
تعصب لفريق معين وحابب يلفت انتباه  
الغير لتعصبه دا عشان محدش يضغط  
عليه ويسأله عن انتماءاته مثلاً المشكلة  
إن الكتابة دي فى بعض منها بتكون

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

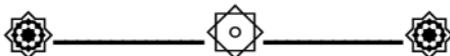
ترجمة لحقد معين غير مقصوده  
ولاشعورية .. وبعض المراهقين  
بيستخدموا الكتابة لتشوية سمعة  
الآخرين والكيد والنكاية بهم.

**الحل؟؟؟**

دراسة كل ما يكتبه المراهق لمعرفة  
السبب الحقيقي وراء الكتابة وعلاج  
الأمر ومعرفة الدوافع الحقيقية فإن  
كانت الكتابة بغرض لفت النظر امنحه  
مزيد من الاهتمام والوقت وإن كان  
الكتابة بسبب حقد أو نكاية بشخص  
معين أو تشوية لصورة أحد زملاءه  
مثلا فالواجب على الوالدين توضيح أن

❖ ————— ❖  
❖ ————— ❖

تشويه سمعة الآخرين والحقد والغل لا يأتي إلا بالشر ويعرف أن عواقب دا وخيمة وممكن يعرض المراهق للمسائلة القانونية فى حال ما إذا اشتكاه الزميل المتمر عليه قد تصل الى السجن والغرامة المالية وقبل كل شئ ترسيخ القيم الأخلاقية عند المراهق وغرس الخلق الحسن والقودة الحسنة وليعلم أنه لا يدخل الجنة من لم يأمن جاره بوائقه.



﴿ ٧٠ ﴾ — في بيتنا مراهق .. — ﴿ ٧٠ ﴾



---

﴿ ٧٠ ﴾

أمانى امبابي

## مشكلة التدخين، الإدمان

من اكثر المشكلات اللى بتسبب قلق وخوف وذعر عند الوالدين هي إن ابنهم يميل للتدخين وبالتالي يسلك طريق الإدمان غالبا المدخنين البالغين بيبدأو التدخين من فترة المراهقة ومش بيعرفوا يقلعوا عنه رغم انه فى بداية الأمر بيكون الموضوع ببراءة وعلى سبيل التجربة، ودا سبب من الأسباب، وقد يدخن المراهق للتقليد بمعنى انه شايف والده بيدخن أو أحد أقاربه أو زملاؤه وعشان كده بيقلدهم، دا غير

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

أن بعض المراهقين بيدخنوا كنوع من أنواع التمرد أو ليشعر أنه منفتح ومتحرر وقد ينجذب المراهق للطريقة التي تتبعها شركات التبغ لمحاولة التأثير على الأفكار تجاه التدخين كعرض الإعلانات أو مشاهدة المنتج في الأفلام ودا بيخلى المراهق يتصور أن التدخين من الأشياء الرائعة والمثيرة والناضجة.

### الحل؟؟؟

خايبك قدوه: لو الأب مدخن استعين بطبيب عشان تقلع عن التدخين معتقدش إن أى أب فى الدنيا يحب ابنه

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

يكون مدخن أو مدمن يبقا ابدأ بنفسك  
أولا .. طب لو مش قادر تقلع عن  
التدخين يبقا لازم توضح لابنك  
المراهق مدى حزنك إنك مدخن  
وازاى انت شايف صعوبة فى الاقلاع  
عن التدخين وانك هتفضل تحاول  
وتحاول عشان تبطل تدخين لمصلحتك  
وياريت بلاش تدخن اطلاقا فى البيت  
وابعد كل ادوات التدخين عن البيت.

افهم الدافع من التدخين: اسأل ابنك عن  
المعلومات اللى يعرفها عن التدخين  
واسخدام السجائر الاليكترونية  
واسأله إذا كان فى حد من أصدقائه

## ❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بيدخن أو ببسـتخدم السـجائر الاليكترونية؟ وخلي بالك من المحتوى اللي ببشوفه المراهق فى المسلسلات والاعلانات وعلق على التدخين وظهوره بالشكل دا فى الاعلام.

**القواعد العامة:** خلى ( لا للتدخين ) أو ( غير مسموح بالتدخين ) من القواعد المهمة اللي لازم تكونوا متفقين عليها مع المراهق.

ماذا بعد السجائر: استنشاق المواد الكيميائية فى السجائر بيكون له أثر كبير فى القيادة للإدمان .. مع العلم إن السجائر الاليكترونية وسجائر القرنفل

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

" كريتيكس " والسجاير اللي بنكهة  
الطوى والشيشة جميعها تنطوى تحت  
مخاطر السجائر والادمان، السجائر  
الاليكترونية عبارة عن أجهزة بتشتغل  
ببطارية بتقوم بتسخين سائل أحيانا  
بيحتوى على نيكوتين وبتحواله إلى  
بخار يمكن استنشاقه ودا ممكن يقودهم  
لاستخدام السجائر العادية ومنها  
الإدمان، ومن هنا لازم دائما ترشد  
المراهق أن السجاير بداية السلم  
للإدمان وضياع صحته ومستقبله.

استفيد من حرص ابنك المراهق على  
شكله: المراهق دائما بيحب يظهر

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

بشكل ومظهر حسن ومن هنا استفيد  
من الموضوع دا فى انك توضح  
للمراهق أن التدخين بيسبب رائحة  
كريهة فى الفم والملابس والشعر  
ويخلى لون الاسنان أصفر ويغير  
لون الجلد فى الأصابع دا غير السعال  
المزمن اللي ممكن يخرجه وسط  
زمايله.

احسب تكلفة السجاير: السجاير مكلفة  
ماديا احسب التكلفة دى لابنك وقارن  
مثلا بين تكلفة التدخين لمدة شهر وان  
التكلفة دى ممكن يستغلها فى شراء

❖ — في بيتنا مراهق .. — ❖

ملايس مثلا أو أى جهاز اليكترونى  
هو بيحبه وخليه هو يحسبها صح.

علمه يقول لأ: توقع ضغط زملاؤه  
عليه ( خد جرب )، ( انت مش  
راجل؟ ) ، ( واحده مش هتأثر ) علم  
المراهق إنه يرد ويتعامل مع المواقف  
الصعبة اللي زى كده إنه يقول:  
" لأ شكرا انا مش بدخن "

خاياه يفكر فى المستقبل: المراهق  
بيعتقد دايمًا انه يقدر يقلع عن التدخين  
فى اى وقت وخصوصًا انه لو هو مش  
منتظم فى التدخين لكن للأسف دا مش  
بيحصل والسيناريو اللي بيحصل فعلا

﴿ في بيتنا مراهق .. ﴾

إنه ما يقدر يبطل تدخين، بل بالعكس  
بيتحول لمدمن لأنه اتعلق بالتدخين،  
ومن هنا خليه يفكر في المستقبل اللي  
هيحصل له من ورا التدخين مش كده  
وبس يا ريت كمان تخليه يشارك في  
حملات توعية ضد التدخين وهو اللي  
ينصح زمايله واللى حوالية كمان.



## المحتويات

٣	مقدمة، وإهداء .....
٧	علامات بدأ مرحلة المراهقه: .....
١١	سمات مرحلة المراهقه .....
١٦	مشكلات المراهقه .....
٣٣	الخجل والانطواء .....
٣٩	العصبية وحدة الطباع .....
٤٥	مشكلات اجتماعية ( خارجية ) .....
٥٠	حدث بالفعل .. ..
٦١	إدمان الأجهزة الإلكترونية .....
٧١	مشكلة التدخين، الإدمان .....

﴿ ٥ ﴾ ————— ﴿ ٥ ﴾

دار  
البدیع العربي  
للطباعة والنشر  
ت / 01061635162  
01557535590



فى نهاية كتابى المتواضع

( خلاصة تجربتى الاجتماعيه فى التربيه ) بالاضافه الى خبرتى  
العلميه فى مجال التربيه ادعوا ان اكون قدمت مادة علميه تفيد  
الأمهات والاباء وتعينهم على تربية أبناءهم  
خالص دعواتي لكل من قرأ كتاباتى بأن ييسر له الله التربيه  
الايجابيه وتترك جميل الأثر فى نفوس الجميع

دار  
البيدع العربيه