



# مشكلات المراهقة

تأليف نرجس ثامر فاضل

# مشكلات المراهقة

تأليف نرجس ثامر فاضل



## مشكلات المراهقة

من ابرز مشكلات التي تحدث للمراهق هي الوحدة والانعزال و  
الاكتئاب

نتيجة لحرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف  
والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، ومن  
ضعف التوجيه الديني، وكذلك نتيجة لعدم تنظيم أوقات الفراغ.  
ولذلك يجب تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام  
بالرحلات والاشتراك في أنشطة الساحات الشعبية والأندية..  
إلخ .

ومن الناحية التربوية ينبغي أن يلم المراهق بالحقائق الجنسية  
عن طريق دراستها دراسة علمية موضوعية.  
كذلك من المشكلات المهمة التي تظهر في المراهقة : ممارسة  
العادة السرية أو الاستمناء ، ويمكن التغلب عليها عن طريق  
توجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي  
والاجتماعي والثقافي والعلمي، وتعريفه بأضرار العادة  
السرية.

وينتج عن النمو السريع في أعضاء جسم المراهق إحساسه  
بالخمول والكسل والتراخي، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل  
المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة ، فقد تسقط من يد  
المراهق الكوب التي يحملها دون أن يكون ذلك نتيجة إهمال

أو تقصير، ومع ذلك يلقي الكثير من اللوم والتأنيب من جانب الكبار.

وكثيراً ما يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً. فالمراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال أيضاً، وعلاج هذه الحالة يكون بقبول المراهق في مجتمعات الكبار، وإتاحة الفرصة أمامه للاشتراك في نشاطهم، وبتحمل المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته وخبراته.

ومن المشكلات التي تتعرض لها الفتاة ، في هذه المرحلة، شعورها بالقلق والرغبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع المحيطين بها من أفراد الأسرة ، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية، ولذلك تصاب بالدهشة والقلق.

إن إحاطة الأمور الجنسية بهالة من السرية والكتمان والتحريم تحرم الفتاة من معرفة كثير من الحقائق العلمية التي يمكن أن تعرفها من أمها بدلاً من معرفتها من مصادر أخرى.

ومن الملحوظ في هذه المرحلة أن الفتاة يعتريها الخجل والحياء، وتحاول إخفاء الأجزاء التي نمت فيها عن أنظار المحيطين ، وينتج عن تعليقاتهم غير الواعية على مظاهر النمو هذه وعلى التغيرات الجديدة، شعور الفتاة بالحياء والخجل، وميلها للانطواء أو الانسحاب، ولذلك ينبغي أن ينظر الكبار لهذه التغيرات على أنها أمور طبيعية وعادية.

ومن أهم المشكلات التي يعانيها المراهق : الإصابة بأمراض النمو، مثل فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر، وذلك مرجعه أن النمو السريع المتزايد في جسم المراهق، يتطلب تغذية كاملة وصحية حتى تساعد الجسم، وتمده بما يلزمه للنمو. وفي الغالب لا يجد المراهق الغذاء الصحي الكامل الذي تتوفر فيه جميع عناصر الغذاء الجيد، ولذلك يصاب ببعض هذه الأمراض. فلهذا يجب العمل على توفير الغذاء الصحي الكافي للمراهق.

أما حالات تقوس الظهر : فإنها تنتج من العادات السيئة من ثني الظهر والانحناء في أثناء الكتابة والقراءة ، وكذلك قصر النظر ينتج عن إتباع عادات سيئة خاصة بالقراءة عن قرب ، ولذلك يجب تنبيه المراهق إلى أضرار هذه العادات ومساعدته على تجنبها.

ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها، فإن المراهق قد ينحرف ويمارس بعض العادات السيئة، كالعادة السرية . ولا ينبغي أن يكون توجيه المراهق للابتعاد عن هذه العادة قائماً على أساس التخويف والتهويل في أضرارها، ولكن ينبغي أن يكون أساسه التبصير المستنير، والإقناع، والحقيقة العلمية ذاتها، كذلك يتحقق العلاج عن طريق إعلاء غرائز المراهق والتسامي بها ، و تحويلها إلى أنشطة إيجابية بناءة. والمعروف أن تخويف المراهق من هذه العادة يخلق عقداً نفسية تدور حول الجنس عامة.

وقد يميل المراهق في هذه المرحلة إلى قراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام،

ولذلك يجب توجيهه نحو القراءة والبحث الجاد في الأمور المعرفية العادية، وأهمها وأنفعها التراث الديني الإسلامي. واستغلال نزعة حب الاستطلاع لديه في تنمية القدرة على البحث والتنقيب وغير ذلك من الهوايات النافعة. ويجب الاهتمام بقدرات المراهق الخاصة والعمل على توفير فرص النمو لهذه القدرات.

ومن المشكلات الوجدانية في مرحلة المراهقة : الغرق في الخيالات، وفي أحلام اليقظة التي تستغرق وقته وجهده وتبعده عن عالم الواقع.

وكذلك يميل المراهق إلى فكرة الحب من أول نظرة، فيقع في حب الفتاة معتقداً أن هذا الحب حقيقي ودائم، ولكنه في الواقع ينقصه النضج والاتزان، وكثيراً ما تنتهي الزيجات التي تتم في سن مبكرة بالفشل، لأنها لا تقوم على أساس من النضج الوجداني، ولا تستند إلى المنطق السليم.

كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، وارتكاب الأخطار، ويمكن توجيهه هذه النزعة نحو العمل بمعسكرات الكشافة والرحلات، والاشتراك في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي.

وفي العصر الحالي ظهرت نزعات وفلسفات تتصف باللامبالاة عند الشباب الأوروبي - كما هو الحال في جماعات الهيبز وغيرها - وليست هذه السلبية إلا تعبيراً عن ثورة الشباب، وسخطه على المجتمع، ونتيجة للفشل التربوي.

وعلى كل حال، فإن المراهق يميل إلى التقليد الأعمى، وإلى البدع، و(المودات) الجديدة، ولذلك ينبغي توجيه المراهقين

عندنا وجهة إيجابية تتفق مع فلسفة المجتمع المسلم وأهدافه في التقدم والرخاء، وعلى هدى من تعاليم إسلامنا الحنيف. كذلك يقع على عاتق علماء المسلمين، ورجال الثقافة والإعلام والتربية والإصلاح والقادة مسؤولية تزويد المراهقين بالحقائق والمعلومات المقنعة التي تثبت إيمانهم وترسخ عقيدتهم، وتحميهم من نزعات الإلحاد والشك.

ومن الوسائل المجدية : اشتراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعيده على طرح مشكلاته، ومناقشتها - مع الكبار في ثقة وصراحة - وكذلك ينبغي أن يحاط المراهق علماً بالأمر الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يكون فريسة للجهل والضياح أو الإغراء.

ويعبر الدكتور أحمد عزت راجح عن الصراعات التي يعاني منها المراهق على هذا النحو:

1. صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
2. صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
3. صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع، أو بينه وبين ضميره.
4. صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر، وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
5. صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة، وبين سلطة الأسرة.
6. صراع بين مثالية الشباب، والواقع.
7. صراع بين جيله والجيل الماضي.

ويضاف إلى ذلك صراعات تنتج من وجود أهداف متعارضة في داخل نفسه يرغب في تحقيقها معاً، ولكنها بطبيعتها إذا استطاع أن يحقق أحدها أصبح تحقيق الآخر أمراً مستحيلاً كالرغبة في الاستذكار وفي اللعب في الوقت نفسه، أو الرغبة في الطاعة والتبحوث تأثير الأقران في نمو الطفل في المراحل المبكرة قد ازدادت في العقود الأخيرة و أوضحت هذه البحوث أهمية التجربة المبكرة مع الأقران في نمو الطفل من مختلف الجوانب الاجتماعية والانفعالية واللغوية والمعرفية.

### المراهق وتأثير الأقران عليه

تبدو مرحلة المراهقة الأكثر إشكالية وإرباكاً في حياة الأسرة، فيدعي المراهق أن الأهل لا يشاركونه اهتماماته، فيما يشكو الآباء والأمهات من شغب المراهقين وعدم القدرة على احتواء عنادهم وأثناء معالجة مشاكل المراهقة يغيب عن الأهل تأثير الأقران، حتى أن كثيراً من الدراسات تقول بأن دور الأقران وتأثيرهم يفوق تأثير الأسرة.

وقد تناولت بعض البحوث تأثير الأقران في نمو الطفل في المراحل المبكرة قد ازدادت في العقود الأخيرة و أوضحت هذه



البحوث أهمية التجربة المبكرة مع الأقران في نمو الطفل من مختلف الجوانب الاجتماعية والانفعالية واللغوية والمعرفية.

أختي الكريمة مما لاشك فيه أن جماعة الأقران في مرحلة المراهقة تأخذ أهمية خاصة في حياة الفرد ويكون لها تأثير عميق في سلوك المراهق وتوجيهه إذ يفوق تأثير الأسرة وينافسها في التأثير هذا وإن تطور الصلات مع الرفاق و الأصدقاء يتزامن مع انخفاض في قوة هذه الصلات بين المراهق والأهل فعند انخفاض متابعة الأهل وتطور نزوع المراهق نحو الاستقلالية تتحول العلاقات القوية من الأهل إلى الرفاق و الأصدقاء كما أن التبادلية التي تتسم بها هذه العلاقات، وليس السلطوية، تختلف باختلاف درجة القوة العاطفية لهذه العلاقات فالعلاقات الحميمة القائمة بين المراهق والأهل وبينه وبين الأصدقاء تتميز بالتبادلية أي أنها علاقة متوازية ذات اتجاهين تقوم على المشاركة المتبادلة وكلما انخفض المستوى العاطفي لهذه العلاقات انخفض مستوى التبادلية أيضاً.

وللأهل لهم دور مؤثر في توجيه أبنائهم المراهقين و الإشراف عليهم والاهتمام بهم وخاصة في تعاملهم مع أقرانهم وهذا يعني أن متابعة الأهل لأبنائهم المراهقين مع أقرانهم يشكل حضوراً مؤثراً ومراقبة جادة لتصرفاتهم وعليهم أن يدركوا أن هذا الدور يجب أن يكون متواصلاً ولا شك أن الأقران الصالحين هم الذين يساهمون في إنجاح حياة أقرانهم ويلعبون دور صمام الأمان بالنسبة لهم كما أن خصائص هذه

العلاقة يمكن أن تتأثر بالمرحلة العمرية للمراهق، فالتبادلية المرتفعة تميز العلاقات بين المراهق والأم وبينه وبين الأصدقاء في المراهقة المبكرة ويتطور ذلك فيما بعد بحيث تصبح هذه التبادلية أكثر قوة في علاقة الطفل بالأصدقاء مقارنة بعلاقته مع الأهل ويكون ذلك أكثر وضوحاً بالنسبة إلى الإناث.

تؤدي جماعة الأقران دوراً حيوياً في النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي عند معظم المراهقين، فالمراهق ينمي في تفاعله مع الأقران مهارات التفاعل الاجتماعي ويكتسب الكثير من الخبرات والاهتمامات المناسبة لهذه المرحلة العمرية فهم في تفاعلهم يتناولون مشكلات متشابهة ويتبادلون مشاعر مشتركة وتأخذ العلاقة مع الأقران في مرحلة المراهقة أهمية خاصة، فمن أكثر الصور شيوعاً تلك التي نشهد فيها مجموعة من المراهقين يتجمعون في الساحات العامة أو على قارعة الطريق وتكون هذه المجموعة على درجة قوية من التماسك والتعاطف فعلاقات المراهقين أكثر قوة من العلاقات التي تقوم بين الراشدين وكثيراً ما تستمر العلاقات القوية إلى مرحلة الرشد فالعلاقات الطيبة يحتفظ بها المراهقون في المراحل اللاحقة من حياتهم كما أن روابط المراهقين بأسرهم تتجه نحو الضعف حين يزداد اعتمادهم على الأقران الذين قد يتفهمون مشكلاتهم ويظهرون تعاطفهم ودعمهم واستعدادهم للمساعدة في تجاوز هذه

المشكلات ففي بعض الأحيان يكون الأقران أكثر تفهما وأكثر تعاطفاً من الأهل.

وختاماً أختي الكريمة نقول إن مرحلة المراهقة هي مرحلة مهمة في حياة كل فرد منا، واختيار الأقران الصالحين والملتزمين وأصحاب النهج الايجابي والطموحين والباحثين عن حياة أفضل هم، الأقران الذين يعتز الأهل بهم ويفرحون بهم لأنهم يحمون حياة أبنائهم ويطورونها نحو النجاح والتقدم.

### ما هي آثار التمر على المراهقين؟

التمر هو سلوك عدواني يشمل استخدام كلمات أو أفعال مزعجة لشخص ما بشكل متكرر ومتعمد للإضرار به، ويكون هذا التصرف متعمداً لجعل الشخص يشعر بالخوف أو التهديد أو الضعف وغالباً ما يكون مستمراً، [١] ويؤثر التمر على البشر بشكل عام، والمراهقين بدرجة كبيرة، وغالباً ما يشعر الناس بالعجز تجاه التمر، لذلك يجب على الآباء اتخاذ إجراءات ضد التمر لخلق بيئات أكثر أماناً لأبنائكم المراهقين. [٢] وتوضح النقاط الآتية بعضاً من تأثير التمر على المراهقين: [٣] رفض الذهاب إلى المدرسة أو القلق بشأن الذهاب إليها، مع انخفاض مستوى تحصيله الدراسي. زيادة احتمالية الإصابة بالعديد من الاضطرابات كالاضطرابات

العصبية، واضطرابات النوم والشهية. انخفاض مستوى النشاط والطاقة. زيادة الشعور بالذنب وإلقاء اللوم على النفس. زيادة الشعور بالخوف، وعدم الأمان مع الشعور المستمر بالإجهاد، والقلق، والحزن. زيادة الرغبة في البقاء وحيداً معزولاً، وتجنب المشاركة في أي أنشطة اجتماعية.

كيف تعالج آثار التمر على المراهقين؟  
توجد العديد من الأمور التي يمكن القيام بها لتخفيف من آثار التعرض للتمر لدى المراهقين، ومنها ما يأتي: [٣] أخبر شخصاً موثوقاً به لتقديم المساعدة، مثل؛ المعلمين أو المدربين القريبين من المراهق. تعزز الآباء شعور الثقة لدى الابن. تعليم الابن كيفية تجاهل المتتمر والابتعاد عنه؛ لأنّ المتتمرين يحبون الحصول على رد فعل من الشخص الذي أمامهم، وإذا ابتعد الشخص عنهم أو تجاهلهم، فهو يخبرهم أنّه لا يهتم بهم. الحرص على تعليم الابن كيفية استخدام لغة الجسد المناسبة التي يمكن أن تؤثر في انطباع الآخرين عنه. محاولة التحدث مع الشخص المتتمر، وأخبره أن سلوكه خطير وضار. التشجيع على المشاركة في برامج ومحاضرات مدرسية خاصة بالحد من التمر.

## ما أشكال التنمر على المراهقين؟

يوجد العديد من أشكال مختلفة للتنمر على المراهقين، ومنها ما يأتي: [٣] التنمر الجسدي: وهو التنمر أو التأثير على المظهر الخارجي للمراهق، كالتنمر على الوزن أو لون البشرة، أو القيام بضربه أو لكمة. التنمر النفسي: ويكون بالنميمة على المراهق أو قول أشياء لا يحبها، وجعله يشعر بالسوء تجاه نفسه، أو جعله يشعر بالوحدة أو الاختلاف. التنمر عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي: ويمكن أن يشمل ذلك إرسال نصوص مؤذية للمراهق، أو نشر إهانات له، أو إبداء تعليقات وقحة على صورته على وسائل التواصل الاجتماعي، وقد ينشر المتنمر معلومات شخصية أو صور أو مقاطع فيديو مصممة لإيذاء المراهق أو إحراجه. ما الأماكن التي يمكن أن يحدث فيها التنمر؟ يمكن أن يتعرض المراهق للتنمر في العديد من الأماكن التي يزورها، مثل؛ المدرسة أو مكان العمل أو في الشارع أو حتى في المنزل وعبر الإنترنت.

## أسباب التنمر؟

هناك العديد من الأمور المختلفة التي تدفع شخص ما للتنمر على الآخرين، ومن الأسباب الشائعة الشعور بالقوة والتحكم في التعامل، مع عدم التعاطف مع الآخرين، وغالبًا ما يكون من الصعب تحديد الدوافع وراء سلوك التنمر، لذلك من الأفضل أن يبقى المرء متفتحًا عند محاولة فهم سبب تنمر



الشخص، ومحاولة معالجة سلوكياته إذا كانت تؤثر سلباً على من حوله

## علاقة المراهق بالأهل

تنتاب علاقة المراهق مع أهله بالتوتر بين الحين والآخر نظراً للتغيرات الجسدية والنفسية والفكرية التي يمرُّ بها في هذه المرحلة، قد يزداد هذا التوتر في العلاقة ويصل غالباً إلى حدّ القطيعة بين المراهقين وآبائهم وأمهاتهم، يرى علماء النفس أنّ ازدياد صعوبة التواصل بين الأهل والمراهق سبب نموّه السريع، فالمراهق لديه الحرية والقدرة على الاهتمام بشؤونه الخاصة، القيام بالأمور التي لم يكن يستطيع القيام بها عندما كان طفلاً، العلاقات السليمة مع الأهل تُشغل مكاناً مهماً، إذ يجب على المراهق معرفة كيفية التعامل معها، على الأهل أن يتقبلوا المراهق ويتعاملوا معه بالشكل الصحيح.

## أنواع المنازل وأشكال السلطة فيها:

المنزل النابذ: يتصف هذا المنزل بانعدام التكيف والصراع والمشاجرات والاستياء بين الأب والأم و بين الأبناء، يفتقر بدرجة كبيرة إلى العلاقات الاجتماعية الطيبة سواء بين أفراد الأسرة و بين الأسرة والعالم الخارجي، حياة المراهق في هذا المنزل أنّ اهتماماته ورغباته تُعد غير هامة، عندما يسعى لإثارة انتباه والديه أو يُحاول إثبات ذاته، مع كلّ هذا لا يُحاول الوالدين أن يفهموا ولدهم المراهق والعطف عليه لأنّه غير

مرغوب فيه، أمّا السُّلطة السّائدة في مثل هذا المنزل فيكون في الغالب نمطاً استبدادياً.

المنزل الديمقراطي: هذا النمط يُعدّ عاملاً هاماً من عوامل تكيف المراهق ونموه السليم، حين تقوم السلطة فيه على الحرية الديمقراطية فالأبوان يحترمان فردية المراهق، لا يستخدمان القسر والتعسف، من أجل فرض سلطتهم وهذا ما يُساعد على نمو الاستقلالية، الاعتماد على النفس، أمّا الوسائل التي يعتمد عليها هذا المنزل لتحقيق الديمقراطية بين أفراد جماعته فهي: احترام شخصية المراهق في المنزل، العمل على تنمية شخصيته، إعطاء المراهق الحرية في التفكير والتعبير.

المنزل المتساهل: نمط هذا المنزل يوفر للمراهق الشعور بالأمن، يخلق شروطاً مناسبة تدفع به نحو الاستقلال والتحرر التدريجي، لكن التسامح يجب أن لا يتحوّل إلى تساهل واستهتار، الحماية الزائدة؛ لأنّ هذا يؤدي إلى عكس النتائج المرجوة من التسامح.

### **مشاكل الأهل في مرحلة المراهقة:**

الخوف الزائد على الأبناء: يصبح الأهل أشد خوفاً في هذه المرحلة، أكثر حماية لهم، خصوصاً أنّ المراهقين يتعرّضون للعديد من التجارب، يقعون في المشاكل بصورة مُستمرة، من هنا يصبح خوف الأهل أكبر، ممّا يُشكّل مشكلة حقيقية على صعيد العلاقة التي تجمع بين الأهل والأبناء المراهقين.

سوء التواصل مع المراهقين: خصوصاً وأنّ الكثيرين منهم  
يعتبرون أنّ المراهقين لا يزالون صغار السنّ، الأمر الذي  
يدفعهم إلى التّعامل معهم على أنّهم أولاد ويجب رعايتهم  
بشدّة، منعهم عن الكثير من الأمور التي تُعتبر مضرّة لهم. في  
هذا الإطار يغيب الحوار بينهم ممّا يؤدي إلى مشاكل كبيرة  
الحرية الكاملة للأبناء: يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى  
الحصول على الحرّية الكاملة للقيام بكلّ ما يريد، لكنّ الأهل  
يتمتّعون في كثير من الأحيان عن منح أبنائهم المراهقين هذه  
الحرّية، خصوصاً حرية التنقّل والسّهر والخروج برفقة  
الأصدقاء، هذه الأمور تُعتبر بالنّسبة إلى الأهل من الممنوعات  
بشكل كبير، لكنّهم يقدّمون للمراهقين الحرّية بطريقة مُدرّجة  
ليحصلوا عليها بالكامل في سنّ الشّباب .

